

# **Organizacja i systematyzacja codziennego życia.**

PORADNIK

Aleksandra Strugalska

[untold.com.pl](http://untold.com.pl)

SAMPLE

untold.com.pl | Łódź, 2022

© Copyright Aleksandra Strugalska

# Spis treści

Kilka słów od autora .....	4
Jak wygląda rzeczywistość.....	7
Od czego zacząć.....	14
Koło życia .....	17
Kluczowe pytania .....	23
Planowanie .....	31
Organizacja.....	35
Zarezerwuj min. 7 godzin na sen .....	38
Zarezerwuj czas na czynności higieniczne .....	44
Zaplanuj czynności uzupełniające .....	53
Zaplanuj czynności główne.....	60
A co z resztą? .....	92
Zębatki w całym mechanizmie.....	102
Pułapki na drodze zmiany.....	114
Podsumowanie.....	120
Zakończenie.....	126

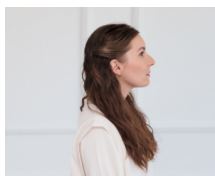
## Kilka słów od autora

Każdego dnia pracy poznaje przynajmniej jedną osobę. Łatwo sobie wyobrazić z jak dużą ilością ludzi rozmawiałam w swoim życiu zawodowym mając obecnie trzydzieści trzy lata.

Można by pomyśleć, że każdy jest inny i mierzy się z właściwymi dla siebie, indywidualnymi problemami. Jednak życie wielu z nas nie jest tak skomplikowane i różne od siebie jak mogłoby się wydawać.

Planując mojego pierwszego e-book'a zastanawiałam się nad tym jakie pytanie lub zdanie słyszę od Was najczęściej. Jaki problem jest najbardziej powszechny i co sama w swoim życiu kilka lat temu uznałam za coś tak trudnego, że bez pomocy innych osób nie dałabym sobie rady.

W ten o to sposób powstał poradnik o organizacji i systematyzacji codziennego życia. Pragnę w nim pokazać jak zaplanować swój dzień, aby wieść harmonijne, pełne i szczęśliwe życie. Mieć to wszystko o czym marzysz.



Aleksandra Strugalska  
autorka bloga [untold.com.pl](https://untold.com.pl)

Większość z nas, w zgiełku codzienności, nie ma pojęcia jak żyć i co właściwie chce robić ze swoim życiem. Długie przebywanie w takim stanie prowadzi do poczucia beznadziei, bezsensu i momentu w którym kwestionujemy swoje życie w ogóle jako potrzebne i zasadne. Czujemy się bezwartościowi. Pogrążamy się w uczuciu żalu i smutku, mając myśl z tyłu głowy, że inni potrafią "ogarnąć" swoje życie. Wnioskujemy, że skoro inni potrafią, w takim razie ze mną musi być "coś nie tak".

Pamiętam jak sama ok. 5 lat temu pod ciężarem "tego wszystkiego" przy jednoczesnym braku wartości oraz sensu pragnęłam, aby "to" się po prostu skończyło. Uznałam, że śmierć byłaby momentem kiedy w końcu nie musiałabym żyć takim życiem jakie mam, nie musiałabym walczyć każdego dnia sama ze sobą o uśmiech czy chęć do życia, walczyć z życiem i o życie, które do niczego nie prowadzi. Osiągnęłam wiele, a tak naprawdę nie miałam nic. Czułam, że moja ciężka praca i starania bez względu na ich intensyfikację prowadzą mnie do niczego.

Mało kto przyznaje się do tego, że przynajmniej raz w swoim życiu kwestionował jego wartość czy sens. Jeszcze mniej osób przyzna się do tego, że nie wie co właściwie robi ze swoim życiem i nie ma pojęcia dokąd zmierza, Tylko nieliczni opowiedzą o swoich myślach samobójczych lub myślach o śmierci, jako czymś najlepszym co mogłoby ich spotkać, bo nie musieliby już żyć w taki sposób.

Podczas rozmów z ludźmi bardzo często słyszę poniższe stwierdzenia. Bez względu na płeć, zawód jaki wykonują, branżę w jakiej pracują, wiek, sytuację rodzinną czy finansową. Jak się okazuje każdy z nas ma to samo wyzwanie, tylko inaczej je nazywa. Na palcach u jednej ręki jestem w stanie policzyć osoby od których tego nie usłyszałam.

- Wszystko to jest bez sensu,
- jak zwykle mi nie wyszło,
- miałam/miałem inne plany, ale wyszło jak zawsze,
- sama wiesz jak jest,
- plany - planami, a życie - życiem,
- bardzo bym chciała, ale .....
- kiedyś mi się chciało, a teraz jest mi to już obojętne,
- nie mam już siły,
- nie wszyscy mają tak łatwo,
- nie wiem czego chce od życia,
- tego jest za dużo, nie wiem od czego zacząć,
- jak Ty to robisz?
- Ty masz zawsze wszystko zorganizowane, ja tak nie umiem.

Jeśli też zadajesz te pytania innym, bądź sobie w głowie to ten poradnik jest właśnie dla Ciebie. Jeśli chcesz wiedzieć jak ja "to" robię - zapraszam Cię do lektury. Przeprowadzę Cię krok po kroku przez cały proces, jak również pokażę realne przykłady z mojego życia i pułapki w jakie wpadałam po drodze.

Trzymam za Ciebie kciuki!

# Jak wygląda rzeczywistość

Z depresją na świecie zmagają się ponad 350 milionów osób, a w samej Polsce ponad 1,5 miliona, czyli mniej więcej tyle osób ile mieszka w naszej stolicy. Najczęściej jest ona diagnozowana w przedziale wiekowym 20-40 lat i dwukrotnie częściej u kobiet, niż u mężczyzn. Statystyki te dotyczą tylko osób zdiagnozowanych.

A co z tymi, którzy są niezdiagnozowani i nieleczeni? Są to miliony. Mówimy tutaj tylko o samej depresji, nie wspominając o innych stanach zaburzeń, które bezpośrednio depresją nie są, ale w znaczący sposób odciskają piętno na naszym codziennym funkcjonowaniu. Kiedy mówię o tym, że każdy powinien być na terapii to dokładnie to mam na myśli i nie jest to poetyckie wyolbrzymianie problemu. Każdy z nas ma swoje problemy do przepracowania i uleczenia.

Nieleczona depresja jest przyczyną tysięcy prób samobójczych i samobójstw, rozpadu rodzin, ciężkich schorzeń psychicznych i somatycznych, problemów ekonomicznych i społecznych. Depresja jest nowym nowotworem pożerającym ludzkość i została uznana za najgroźniejszą z chorób cywilizacyjnych XXI wieku.

Pomimo naszej świadomości problemu, liczby zamiast maleć rosną w zastraszającym tempie i dotyczą coraz młodsze

pokolenia. Szacuje się, że w Polsce odsetek osób niezdiagnozowanych i nieleczonych to ponad 70% wszystkich chorych. Uważa się, że dojdziemy do takiego momentu cywilizacyjnego, że co druga osoba na świecie, będzie odczuwać zaburzenia psychiczne w tym chorować na depresję.

Co jest przyczyną takiego stanu rzeczy? Według mnie przyczyn zaburzeń depresyjnych i innych chorób psychicznych jest wiele, rozpoczynając od tych najprostszych, czyli genetycznych. Jednak z moich doświadczeń i obserwacji wynika, że tempo w jakim żyjemy, sposób w jaki jesteśmy wychowywani i zbyt szybki rozwój cywilizacyjny jest tego bezpośrednią przyczyną.

Nasze ambicje wynikające z ego, a nie naszego wnętrza i własnej wartości oraz brak ich realizacji przez zbyt wygórowane progi i niemożliwe do osiągnięcia cele codziennie nas pogrążają. Brak poczucia własnej wartości spowodowany przez traumy i zranienia w dzieciństwie i pogłębiane przez szukanie własnej wartości i bezpieczeństwa na zewnątrz, a nie wewnątrz dobijają nas każdego dnia. Szukanie aprobaty i zrozumienia u innych, perfekcjonizm i potrzeba kontroli obniżają już niski nastrój, bo nigdy nie jesteśmy dostatecznie dobrzy, piękni, bogaci, wykształceni.

Każdego dnia sami kopujemy sobie grób, powielając schematy, niewłaściwe przekonania i gonimy jak pies za własnym ogonem. Wartości nadrzędne, które są właściwe z punktu widzenia naszego zdrowego i szczęśliwego życia, zostały całkowicie



wyparte lub odwrócone. Następnie w sprincie po wartości, które tak naprawdę wcale wartościami nie są, nie mamy czasu zatrzymać się, dotrzeć w głąb siebie i zastanowić się co ja właściwie chcę robić ze swoim życiem? Jaki jest mój cel, pasja, przeznaczenie? Jakie mam talenty i jak mogę je spożytkować? Co jest dla mnie najważniejsze? Kim jestem? Tak w ogromnym telegraficznym skrócie wygląda przyczyna zaburzeń i stanów depresyjnych.

\*Nie jestem psychoterapeutą, ani psychiatrą, ani żadnym lekarzem, więc moja wiedza na ten temat wynika wyłącznie z obserwacji otoczenia, własnych doświadczeń i jest pogłębiona o literaturę naukową w tym zakresie.

Zabija nas to, że nie mamy własnych wartości według, których chcemy przeżyć dane nam życie. Nie posiadamy wyznaczonego celu, który chcemy zrealizować, ani planu jak zamierzamy tego dokonać. Nie wiemy co mamy robić. Ilu ekspertów na Youtube byśmy nie obejrżeli, tyle niezrealizowanych pomysłów na życie dochodzi do naszej "listy wstydu", że nic nie robimy.

Widzimy tylko fakt, że innym się udaje, a nam nie. Zatem zaczynamy biec razem z pozostałymi, tylko nie wiemy gdzie i po co.

Ponad dwa lata temu cała ludzkość na kilka chwil zatrzymała się przez pandemię COVID. Był to czas w którym nasz pęd za bliżej nieokreślonym czymś został niespodziewanie i przymusowo

przerwany. Dla części z Was był to czas przemyśleń i swoistego oświecenia w odpowiedzi na pytanie "czy tak ma wyglądać moje życie" lub "co ja właściwie robię ze swoim życiem". Ci szczęśliwcy wykorzystali ten moment do dokonania radykalnych zmian w swoim życiu i własnego rozwoju.

Niestety nie wszyscy z Was mieli sprzyjające ku temu warunki lub pandemia zaskoczyła Was w już dostatecznie ciemnym i trudnym okresie Waszego życia. Dlatego też depresja czy inne zaburzenia jeszcze bardziej pogłębiły się i przybrały na sile. Część z Was została "uwięziona" w domu z sobą samym lub z toksyczną rodziną/partnerem bez pomocy i wsparcia. Zostaliście samotni w swoim nieszczęściu i z bałaganem gromadzonym i niesprzątanym przez lata. Sam na sam z swoimi najczarniejszymi myślami i trudnymi emocjami. Ogrom tego wszystkiego zwiększył ilość prób samobójczych i rzeszę osób pogrążonych w bezradności i niechęci do życia. Pandemia "ponoć" przeminęła, ale problemy zostały. Nie wspominając już o nowym globalnym zachwianiu jakim jest obecnie wojna na Ukrainie. Oba te wydarzenia odcisnęły na nas jako ludzkości piętno bólu, strachu, niepewności, ale przyniosły również inne realne negatywne skutki jak śmierć i żałoba po bliskich, utrata stabilności finansowej oraz bezpieczeństwa.

Moje myśli z przeszłości o śmierci i ogólne przygnębienie oraz niechęć do życia nie zostały zdiagnozowane jako depresja. Trudno mi sobie wręcz wyobrazić co czują osoby chore na depresje. Kiedy wspominam swoje najczarniejsze dni, ciężko jest

mi to przeskalować w coś jeszcze bardziej intensywnego, poza podjęciem próby samobójczej lub całkowitym odrętwieniem, swoistym paraliżem emocjonalnym, duchowym i fizycznym.

Depresja nie jest już tematem tabu, nie powinna być uznawana jako coś wstydliwego. Należy mieć świadomość powagi sytuacji, czyli tego, że jest to choroba śmiertelna, bo nieleczona prowadzi do śmierci!

Zatem jeśli rozpoznajesz u siebie takie symptomy jak zaburzenia nastroju (niezależne od okoliczności), rozdrażnienie, wrogość, apatia, obniżone poczucie własnej wartości, samokrytycyzm, syndrom ofiary, chroniczne zmęczenie i utratę energii, problemy z koncentracją, zapamiętywaniem, uczeniem się, zaburzenia funkcji seksualnych, zaburzenia łaknienia lub nadmierny apetyt, bezsenność lub nadmierna senność, wycofanie społeczne, zaniedbywanie obowiązków, a w szczególności myślisz samobójcze to jest to najwyższa pora, aby zgłosić się do specjalisty!

Żaden ebook czy słuchanie motywacyjnych filmików na Youtube, a nawet najmądrzejszy artykuł w tej sprawie nie jest w stanie Cię wyleczyć, może być to tylko bodziec do rozpoczęcia zmiany w swoim życiu.

Na końcu poradnika znajdziesz namiary do specjalistów, którzy pomogą Ci rozpocząć proces leczenia. Najczęściej w leczeniu depresji łączy się farmakoterapię z psychoterapią i jest to najskuteczniejsza forma.

Jeśli zastanawiasz się, czy jest sens podjęcia leczenia pozwól mi przytoczyć tylko kilka z wielu skutków nieleczonej depresji: stałe nawracanie nasilonych epizodów depresyjnych, rozwój zaburzeń lękowych, zmiany osobowości, próby samobójcze, bulimia, anoreksja, nadwaga, cukrzyca, miażdżyca, zawały i udary, migreny, bóle brzucha i klatki piersiowe lub inne psychosomatyczne schorzenia występujące bez uzasadnionej przyczyny, pogorszenie wyników w nauce i w pracy, alienacja społeczna i samotność, skrócony czas życia, śmierć.

Mogłabym napisać na ten temat całą książkę, a może nawet kilka, ale nie temu ma służyć ten poradnik. Nie potrzebujemy jako społeczeństwo kolejnego dowodu na to w jakiej trudnej sytuacji się znaleźliśmy. Potrzebujemy rozwiązań i mam nadzieję, że to co sprawdziło się u mnie i dla Ciebie będzie nowym początkiem, furtką, którą wspólnie otworzymy, a przez którą dzięki Twojej pracy i chęci do zmiany przejdziesz sam.

Głęboko wierzę w to, że wszystko co nas spotyka jest po coś. Nic nie dzieje się przypadkiem. Jeśli trafiłeś na ten poradnik, to tak właśnie miało być. Zastanów się jaką lekcję masz z tego wyciągnąć, co przerobić w swoim życiu.



**"Tylko w ciemności możesz zobaczyć  
gwiazdy"**

Martin Luter King

## Od czego zacząć

Po pierwsze należałoby zrozumieć kim jesteś. Jednak bolesna prawda jest taka, że 99% z nas na tym początkowym etapie nie ma możliwości odpowiedzieć sobie prawdziwie na to pytanie.

Niektórym może wydawać się, że znają odpowiedź, ale najprawdopodobniej będzie to jedna z masek, którą sobie nałożyli nie mająca połączenia z prawdziwym "Ja", ze swoim wnętrzem, które zostało zaburzone i ukryte na jakimś etapie naszego życia.

Zatem od czego zacząć? Od postawienia pierwszego kroku na drodze, która pozwoli Ci poprzez Twoje doświadczenia oraz próby i błędy zbliżyć się do siebie samego i odpowiedzi na to pytanie "Kim jesteś".

Często jesteśmy wpychani na jakiś tor życia i sposób postępowania przez przekonania i sposób wychowania i nie mamy możliwości empirycznie doświadczyć tego co "nam w duszy gra".

- Zatem skąd mamy wiedzieć, że lubimy coś robić jeśli nigdy tego nie spróbowaliśmy?
- Jak mamy poznać otaczający nas świat i możliwości jakie są przed nami jeśli ktoś za nas ułożył nasze życie i nie dał nam możliwości samodzielnego doznania, poczucia oraz zobaczenia świata naszymi oczami?

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej

KUP PEŁNĄ WERSJĘ EBOOK'A NA STRONIE  
[UNTOLD.COM.PL/SKLEP](https://untold.com.pl/sklep)

# Znajdziesz mnie



[untold.com.pl](https://untold.com.pl)



[facebook.com/untold.ast](https://facebook.com/untold.ast)



[instagram.com/untold.ast](https://instagram.com/untold.ast)



[youtube.com/emocjonalne](https://youtube.com/emocjonalne)

**Aleksandra Strugalska** - autorka bloga Untold, współwłaścicielka Viral Code software house (agencja programistyczna, branża IT), dyrektor regionalny międzynarodowej organizacji biznesowej BNI.

**Blog Untold** - znajdziesz tam treści zmuszające do refleksji, wywołujące zmianę, kontrowersyjne w swojej prawdzie i prostocie, bez wymaganej poprawności XXI wieku, rzeczy o których "nie powinno" się mówić, ale wielu z nas myśli. Jeśli przez całe życie szukasz odpowiedzi i chcesz coś zmienić, ale nie wiesz jak - zacznij od zmiany perspektywy z jaką patrzysz na świat i treści jakimi karmisz się na co dzień. Untold służy Twojemu rozwojowi osobistemu i biznesowemu. Zmusza do przemyśleń i powoduje zmiany w życiu czytelników, jeśli tylko są dostatecznie odważni by ich dokonać.