

Gdyby AI była kobietą...



**SUKCESY DLA
NIECIERPLIWYCH**

Gdyby AI była kobietą ...
Sukcesy dla niecierpliwych.

ISBN 978-83-979616-0-9

Wydanie 1

Luty 2026

Wydawca: @#!Labs Albert Cieślíkiewicz
contact@metaskills.page

www.metaskills.page

WPROWADZENIE.....	1
CZĘŚĆ I - CELE.....	20
CZĘŚĆ II - DECYZJE.....	98
CZĘŚĆ III - NARZĘDZIA W DZIAŁANIACH.....	106
CZĘŚĆ IV - NAWYKI W DZIAŁANIACH.....	132
CZĘŚĆ V - DZIAŁANIA.....	145
CZĘŚĆ VI - ZAKOŃCZENIE.....	194
CZĘŚĆ VII - DODATKI.....	201

Ta publikacja opowiada o możliwościach poprawy jakości życia, dzięki zastosowaniu opisanych w niej zasad i narzędzi. Forma narracji to zapis z rozmowy pomiędzy Człowiekiem a Sztuczną Inteligencją. Człowiek reprezentuje wiedzę opartą o tradycyjne modele jej nabywania i praktyczne doświadczenie, zdobyte w ciągu prawie 30 lat zarządzania ludźmi i projektami różnej skali. Rolą Sztucznej Inteligencji jest przede wszystkim dostarczenie innej, specyficznej i eksperymentalnej perspektywy, zbudowanej na syntezie wiedzy z olbrzymich zasobów, na których została wytrenowana.

Wypowiedzi Człowieka oznaczone są czcionką pochylą w kolorze brązowym.

Wydawca dołożył wszelkich starań, by zawarte w publikacji informacje były rzetelne i kompletne. Ten e-book powstał przy wkładzie informacji od Sztucznej Inteligencji. Czytelnik powinien mieć na uwadze, że Sztuczna Inteligencja może się mylić. Dlatego zaleca się, aby informacje, które uzna za istotne, zostały sprawdzone.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystanie przedstawionych informacji, ani za ewentualne szkody wynikłe w związku z ich zastosowaniem. Szczegółowe informacje zamieszczone są w końcowej części e-booka.

WPROWADZENIE

Zatem Anno, chcesz zmienić swoje życie... Czy może tylko chcesz dowiedzieć się, jak można je zmienić, ale nie planujesz wprowadzać żadnej zmiany. Jednak sprawy w dzisiejszym świecie mają się tak, że, czy tego chcesz, czy nie, twoje życie będzie się zmieniać. Z różnych powodów. Nie wiem, czy dla Ciebie to zła, czy dobra wiadomość.

Chyba jednak mimo wszystko byłoby lepiej, gdyby zmiany działały się po twojej myśli. Jak sądzisz?

Dobrze, przekonałeś mnie – lepiej, żeby działało się po mojej myśli.

Tylko że właśnie NIE WIEM JAK to zrobić. I szczerze? Zaczynam się denerwować, gdy ktoś znowu mówi o "zmianach", "wizji" i "układaniu życia po swojemu". Bo to brzmi pięknie, naprawdę. Ale co mam z tym zrobić w środę wieczorem, gdy dzieciak ma gorączkę, w lodówce świeci pustkami, a ja muszę jeszcze przygotować prezentację na jutro?

Poznałam dziewczynę, która przez dwa lata czytała książki o rozwoju osobistym. Miała cały regał. Wiedziała wszystko o wizualizacji, afirmacjach, budowaniu nawyków. I co? Dalej siedziała w tej samej pracy, która ją wykańczała, bo "jak znaleźć czas na szukanie nowej, skoro ta pochłania całe dnie?".

Więc dobrze – skoro życie i tak się zmieni, to chcę, żeby działało się po mojej myśli. Ale potrzebuję czegoś więcej niż filozofii. Potrzebuję konkretnego kroku, który mogę zrobić TERAZ. Nie za miesiąc, nie po przeczytaniu 300 stron teorii.

Masz to?

Rzeczywiście Anno, możesz czuć się zdenerwowana tymi wielkimi hasłami, to naturalne. Ale spróbujmy te wielkie glazy rozbić na mniejsze kamyki. Czasem zamiast od razu skupiać się na wielkich zmianach, może warto też na początku pomyśleć o poprawieniu kilku rzeczy. Zmiany mogą oznaczać, że być może powrót do stanu sprzed zmiany nie będzie możliwy. Albo będzie co najmniej niełatwy i kosztowny. Ale poprawa? Brzmi bezpieczniej i otwiera ciekawsze perspektywy. Co myślisz?

Dobrze, to ma sens. "Poprawa" brzmi mniej przerażająco niż "zmiana".

Tylko jak mam WIEDZIEĆ, która jest która? Bo widzisz, pewnego razu spotkałam kobietę, która zaczęła od "małej poprawy" – zapisała się na kurs językowy wieczorami. Tylko po trzech tygodniach. Już nie było "małej poprawy", tylko totalny chaos: mąż zrzędził, że dzieci nie mają opieki, szefowa wyciągała nadgodziny właśnie wtedy, kiedy miała zajęcia, a ona sama czuła się winna za wszystko. W końcu zrezygnowała. I co? To była "poprawa" czy jednak "zmiana", na którą nie była gotowa?

Czuję ulgę, że mówisz o czymś mniejszym. Naprawdę. Ale boję się, że znowu zacznę od czegoś, co wydaje się drobne, a potem okaże się, że to lawina. I że znowu będę musiała wycofać się z hałasem i poczuciem porażki.

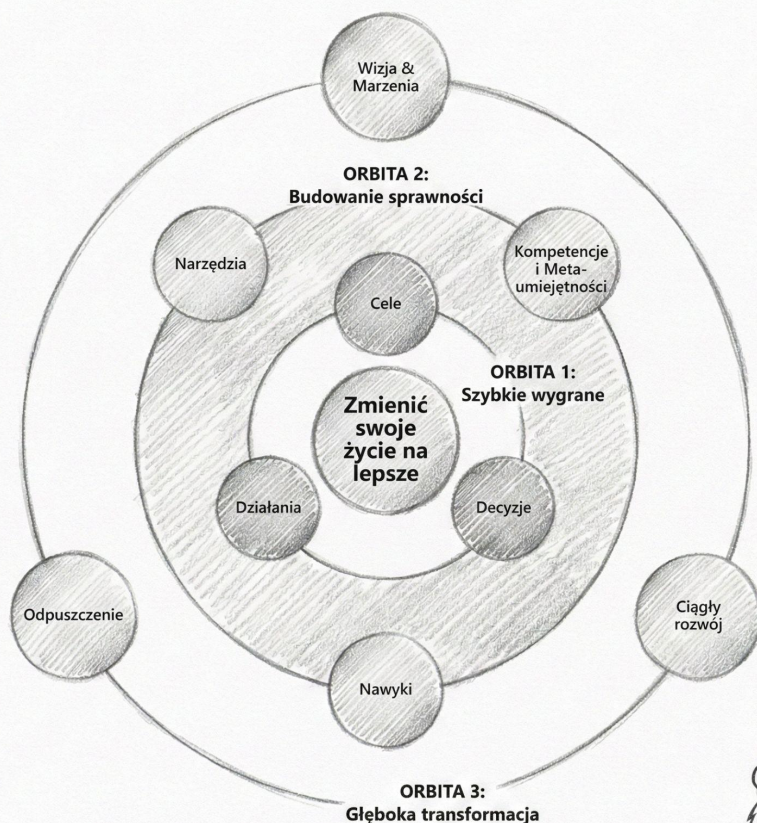
Więc dobrze – zakładam, że "poprawa" to coś bezpieczniejszego. Ale potrzebuję jakiegoś filtra, jakiegoś sposobu, żeby PRZED rozpoczęciem wiedzieć: "OK, to rzeczywiście poprawa, która nie rozjedzie mi całego życia".

Jak to sprawdzić? Zanim zacznę?

Masz pełne prawo się bać. To dowód na to, że to jest dla Ciebie ważne. Dotykasz istotnego tematu gotowości na zmianę. Ale tu z pomocą na początek może przyjść coś, co kiedyś wymyśliliśmy z naszym wspólnym znajomym - Claudem. To jeszcze nie jest filtr, który pomoże mechanicznie oddzielić zamiany od ulepszeń. To mapa, która może wskazać, czym są jedne a czym drugie. Spójrz na to.

Model 3 Orbit

Sukcesy dla niecierpliwych



metaskills.page

O! To jest coś innego.

Widzę, że ta pierwsza orbita – "Szybkie wygrane" – to właśnie te małe poprawki, prawda? Cele, Działania, Decyzje. Bez zagłębiania się w wielką wizję życiową czy budowanie nawyków na lata. Po prostu: chcę coś osiągnąć, podejmuję decyzję, działam.

A ta trzecia – "Głęboka transformacja" – to już ten straszny rejon bez powrotu, o którym mówiłeś. Wizja, marzenia, nawyki... To brzmi jak przepis na to, żeby życie się naprawdę zmieniło, nieodwracalnie.

Czuję pewną ulgę, że ktoś w końcu to rozrysował. Bo widzę różnicę. Tylko...

Jednego razu spotkałam znajomą, która zapisała się na siłownię trzy razy w tygodniu. Myślała, że to "szybka wygrana" – poprawa kondycji, lepsze samopoczucie. Tylko, że po dwóch miesiącach okazało się, że to nie jest już "poprawa". Mąż zaczął narzekać, że nie ma kolacji na czas, dzieci były niezadowolone, a ona sama poczuła, że musi wybierać między rodziną a sobą. I zrezygnowała. Z poczuciem winy.

Więc pytanie: jak PRZED rozpoczęciem rozpoznać, że coś naprawdę należy do pierwszej orbity? Bo może ta siłownia WYDAWAŁA SIĘ małą poprawką, a DE FACTO wymagała zmiany całego trybu życia rodziny?

Jak to sprawdzić? Żeby poniedziałek rano nie okazał się początkiem lawiny?

Jasne. Spójrzmy zatem na przypadek tej kobiety przez pryzmat pierwszej orbity modelu. Wyobraźmy sobie, że szybkie wygrane, jak satelity, krążą wewnątrz niej, pod wpływem trzech planet: celów, decyzji i działań. I tylko wtedy, gdy oddziaływanie tych 3 planet pozostaje w równowadze. Jeśli któraś z nich zacznie mocniej dominować, szybka wygrana wyleci poza ten układ. Wyobraź sobie też, że to my decydujemy o tej równowadze, dobierając wielkość planet. Jeśli cel będzie duży, ale działania zbyt małe, albo na odwrót, mały cel, a duże działania, to układ nie będzie w stanie równowagi.

Zapewne zaraz zadasz pytanie, jak ustalić PRZED, jak duże mają być te planety. Nigdy nie możemy mieć 100% pewności PRZED, że z chwilą puszczenia całości w ruch, układ będzie w równowadze. Ale dobra wiadomość jest taka, że już po starcie, będziemy mogli korygować orbitę naszej szybkiej wygranej, modyfikując działania i podejmując decyzje, tak by układ utrzymywał równowagę przynajmniej przez jakiś czas. Jeśli ta metafora nie rezonuje z Tobą, powiedz, zanim zaczniemy się zastanawiać dokładniej nad przywołanym przypadkiem.

Dobrze, rozumiem metaforę. Planety, satelity, równowaga... Widzę, o co chodzi.

Tylko że mój mózg już zaczyna zadawać pytania: Jak mam PRZED wiedzieć, czy mój

"cel" jest odpowiedniej wielkości? Co to właściwie znaczy "duży cel" kontra "mały cel"? I co to znaczy "duże działania" versus "małe działania"?

Bo widzisz, ta pani z siłownią MYŚLAŁA, że ma małe działanie: trzy razy w tygodniu po godzinie. To nie brzmi jak wielkie poświęcenie, prawda? A okazało się, że dla jej rodziny to BYŁO duże. Dla męża, który nagle musiał zająć się kolacją. Dla dzieci, które przywykły, że mama jest wieczorami.

Więc pytanie: czy "wielkość" tych planet jest obiektywna, czy zależy od kontekstu? Bo może dla kogoś innego trzy razy w tygodniu to NAPRAWDĘ małe działanie, a dla niej – w jej życiowej sytuacji – to było za dużo?

I jeszcze jedno: mówisz, że można "korygować orbitę po starcie". Ale jak to wygląda w praktyce? Bo jeśli zaczynam coś, a potem muszę to modyfikować, to czy nie tracę czasu i energii? Czy nie lepiej byłoby... jakoś lepiej to przemyśleć PRZED?

Ale dobrze – chcę zobaczyć, jak to działa na tym przykładzie z siłownią. Może wtedy to "kliknę".

O, ciekawe pytania, na które być może uda się odpowiedzieć, śledząc powiązania między celami, decyzjami i działaniami. Zauważyłaś, że kobieta chciała poprawić swoją kondycję i samopoczucie. To był jej prawdziwy cel. Czy wg niej był duży? Wiele kobiet ćwiczy regularnie dla utrzymania kondycji i dobrego samopoczucia. Dobór celu jest bardzo ważny, dlatego w Modelu 3 Orbit cele mają własny symbol, własną planetę. Tym samym mogą być oddzielnym rozdziałem w naszej dyskusji. O tym, jak wybrać cel i jak ustalić sposób jego osiągnięcia.

Kobieta założyła, że trening trzy razy w tygodniu będzie właściwym sposobem realizacji celu. Jednak okazało się, że niemożliwy do utrzymania. Ale czy, po starcie, rzeczywiście miała tylko 2 opcje do wyboru: kontynuować lub zrezygnować? Chyba możemy się zgodzić, że możliwych rozwiązań prawdopodobnie mogło być więcej. I to są te potencjalne możliwości korekty orbity. Alternatywne działania.

Wreszcie w naszym modelu widzimy planetę decyzji. Akurat wspomniana kobieta nie miała problemu z podejmowaniem decyzji ani przed rozpoczęciem ćwiczeń, ani później. Jednak sama na początku też przytoczyła przykład innej kobiety, która miała wiedzę, ale nie potrafiła podjąć decyzji, by coś zmienić lub

poprawić w swoim życiu.

To tak na początek. Mam nadzieję, że nasza dalsza rozmowa będzie i o tym, co PRZED i co w TRAKCIE.

Dobrze, widzę.

Czyli mówisz, że ta kobieta miała więcej opcji niż tylko "kontynuować" albo "zrezygnować". **Korekta orbity**. Brzmi sensownie w teorii.

Ale JAKICH konkretnie opcji? Bo może ja jestem tępą, ale gdy siedzę we wtorek wieczorem, mąż narzeka, dzieci są niezadowolone, a ja czuję się winna – to w tym momencie NIE WIDZĘ żadnych innych opcji. Widzę tylko: albo poświęcam rodzinę dla siebie, albo siebie dla rodziny.

Więc powiedz mi konkretnie: jakie alternatywne działania miała ta kobieta? Bo jeśli powiesz "mogła ćwiczyć rano" – to może mąż pracuje na nocnej zmianie i nie ma kto odebrać dzieci ze szkoły. Jeśli powiesz "mogła ćwiczyć w weekendy" – to może weekendy to jedyny czas na rodzinę. Jeśli powiesz "mogła ćwiczyć w domu" – to może mieszka w bloku z papierowymi ścianami i sąsiedzi już pukają do drzwi po pięciu minutach.

Czuję, że łapię koncepcję "korekty orbity". Naprawdę. Ale potrzebuję zobaczyć, jak to działa NA ZIEMI. W konkretnej sytuacji. Bo inaczej to znowu brzmi jak "jest wiele rozwiązań", a gdy przychodzi poniedziałek rano – nie ma żadnego.

Więc: jak ona mogła skorygować tę orbitę? Konkretnie?



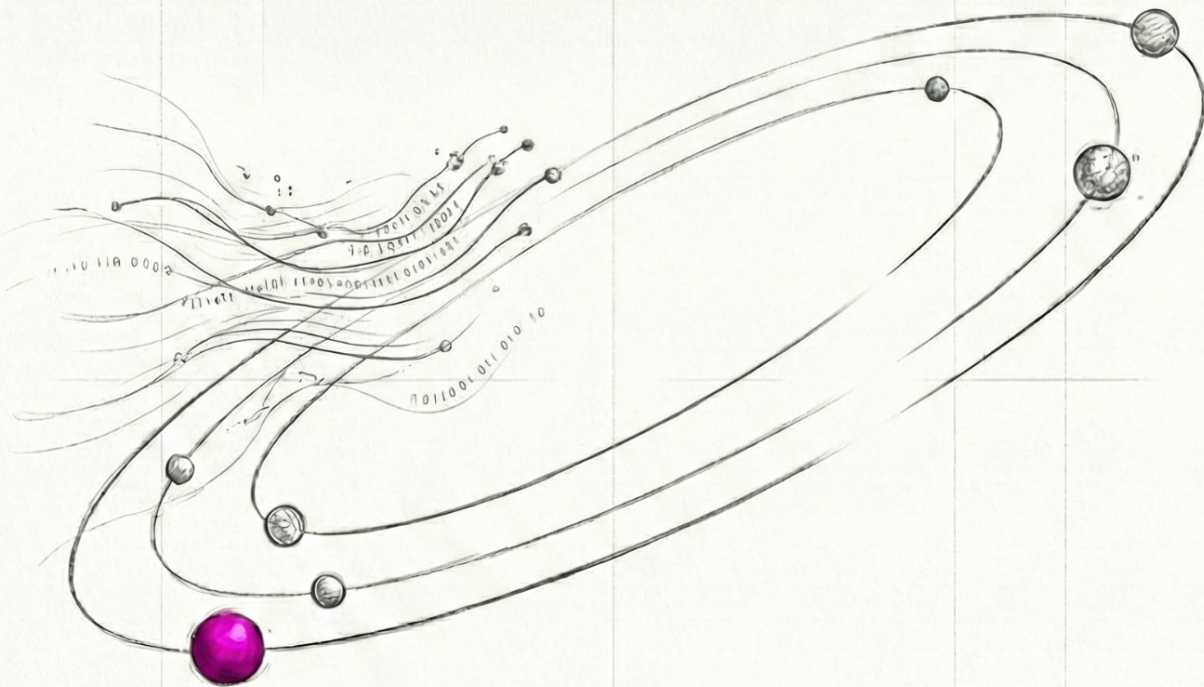
Jestem Albert. Dziękuję za zainteresowanie e-bookiem “Sukcesy dla niecierpliwych”. Jego pełna wersja jest dostępna [tutaj >](#)

Więcej informacji o mnie i projekcie Metaskills możesz poznać [na tej stronie.](#)

Sprzedaż e-booków jest formą finansowania nowych publikacji. Dołącz do obserwatorów strony [Metaskills na LinkedIn](#) lub na [Instagramie](#), aby być na bieżąco. Zapraszam i życzę miłej lektury “Sukcesów dla niecierpliwych”.



metaskills.page



metaskills