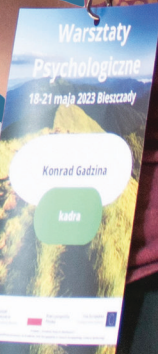


Konrad Gadzina

INSPIRACJA

o byciu natchnieniem
dla siebie i innych



Enklawa
Twórcza 



INSPIRACJA

*o byciu natchnieniem
dla siebie i innych*

Konrad Gadzina – zawodowo wspiera ludzi w rozwoju, a inspirowanie to jego pasja. Jest Trenerem Mentalnym z certyfikatem ukończenia Akademii Trenerów Mentalnych™ Jakuba B. Bączka, absolwentem Psychologii rozwoju kompetencji interpersonalnych oraz Studium NVC.

Jest też programistą z 15-letnim stażem. Współtworzył m.in. wystawę interaktywną w Centrum Szyfrów Enigma w Poznaniu. Jest wykładowcą na kierunku Game Design w Wyższej Szkole Europejskiej w Krakowie. Prowadził wykłady i warsztaty z tworzenia gier na konferencjach, festiwalach, uczelniach i w ramach Uniwersytetu Dzieci. Hobbystycznie zajmuje się m.in. rękodziełem, kuglarstwem, zabawą dźwiękiem, graniem w gry i, przede wszystkim, ciągłym uczeniem się czegoś nowego.



*Trzymasz w rękach książkę,
która zachęci Cię do refleksji nad potencjałem,
który masz już w sobie.*



Znajdziesz tu:

- osobiste historie, inspirujące do innego spojrzenia na siebie
- głębokie pytania z przestrzenią na Twoje odpowiedzi
- narzędzia do pracy z mocnymi i słabymi stronami czy wartościami osobistymi



Książka o odwadze stawania się sobą i tworzenia siebie poprzez świadome wybory, krok po kroku. Świetna inspiracja dla wszystkich, szukających odpowiedzi na pytania kim jestem i co mogę zrobić, aby nadać życiu sens, również w wymiarze zawodowym, i jednocześnie mieć z tego frajdę.

*Małgorzata Stolarska
Doradca zawodowy / Trener / Wykładowca*



Czuć na kartkach książki, jak wnikliwym i świadomym obserwatorem życia jest Konrad. Dla mnie najcenniejsze jest to, że pisze z pozycji praktyka – nie tylko teoretyka. **InspiracJA daje kopa, nadzieję, motywuje i wskazuje drogę ku mistrzostwu osobistemu.**

*Twórca metody treningu ciała i umysłu "Neurocoreflow",
wykładowca Akademii Trenerów Mentalnych*



 enklawa.edu.pl

 [konrad.gadzina](https://www.instagram.com/konrad.gadzina)

 [KonradGadzinaTrenerMentalny](https://www.facebook.com/KonradGadzinaTrenerMentalny)



*Enklawa
Twórcza* 

INSPIRACJA

#INSPIRACJA
TO TWOJA HISTORIA
#OBYCIUNATCHNIENIEM

INSPIRACJA

*o byciu natchnieniem
dla siebie i innych*

Konrad Gadzina



Konrad Gadzina
InspiracJA – o byciu natchnieniem dla siebie i innych

#InspiracJA #OByciuNatchnieniem

Dystrybucja wysyłkowa przez internet:
<https://enklawa.edu.pl/inspiracja>

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej książki w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie metodą elektroniczną lub inną powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autor oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie tym praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Copyright © by Konrad Gadzina, 2023

Projekt okładki: Liliana Kusak (www.behance.net/lilkus)
Zdjęcia autora na okładce: Stanisław Zarychta (www.offgreed.com)
Druk: www.totem.com.pl

ISBN: 978-83-967917-1-9
ISBN (PDF): 978-83-967917-0-2
ISBN (EPUB): 978-83-967917-2-6

Enklawa twórcza Konrad Gadzina
ul. Dolnych Młynów 3/1
31-124 Kraków
wydawnictwo@enklawa.edu.pl
<https://enklawa.edu.pl>

Wydanie pierwsze
Kraków 2023

*Dla mojego Syna
Żyj swoim życiem
i zawsze pamiętaj,
że jesteś Cudem*

Tata

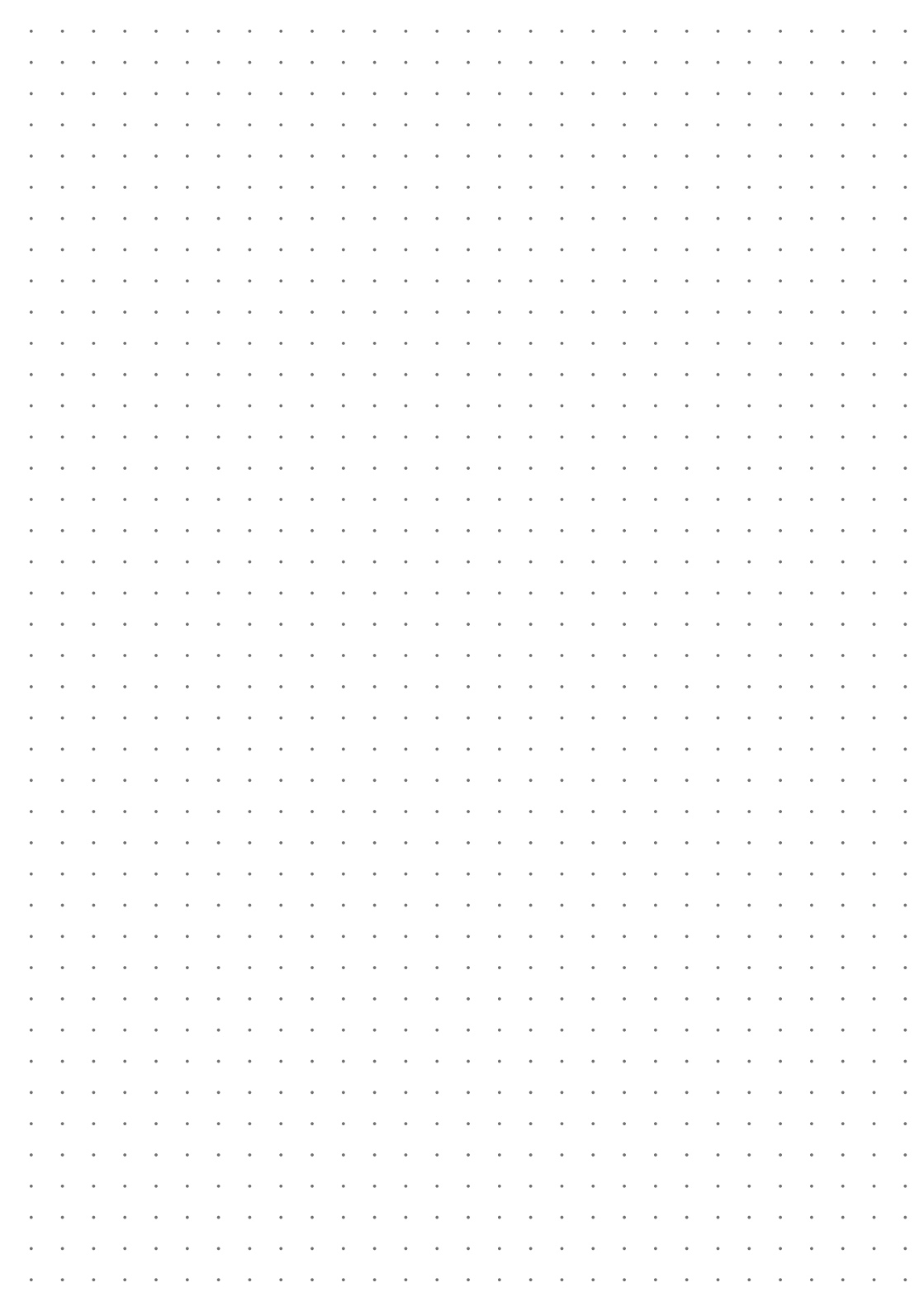
INSPIRACJA

Spis treści

Podziękowania	9
Wstęp	15
Początek	19
Bądź co bądź, bądź sobą	31
Czerp ze swojej historii	69
Czerp ze swoich porażek	77
Inspiracja z improwizacji	97
Podążaj za swoim ciałem	105
Poznaj swoje mocne strony	111
Zmień perspektywę	135
Inspiruj się tym, co dla Ciebie ważne	143
Zainspiruj się swoją wdzięcznością	157
Pomóż myślom płynąć	177
Podsumowanie	187
Zaproszenie	191
	197

INSPIRACJA

WSTĘP



WSTĘP

Kim jestem? Dlaczego piszę? Po co piszę?

Kim jesteś Ty? Dlaczego to czytasz? Po co to czytasz?

Pewnie się nie znamy, a jednak inspirujemy się nawzajem. Ja piszę dla Ciebie. Oczywiście nie tylko, bo chcę, by te słowa dotarły do wielu osób. Ale to myśl o Tobie – konkretnej osobie, a nie o jakichś niemych tłumach, zachęca mnie do zajęcia się teraz właśnie tą książką, a nie inną. To Ty i Twoja historia wprawia teraz w ruch marker. Piszę ręcznie, co prawda nie na papierze, a na tablecie, ale wciąż czuję, że te słowa są moim listem do Ciebie. Bardzo osobistym listem.

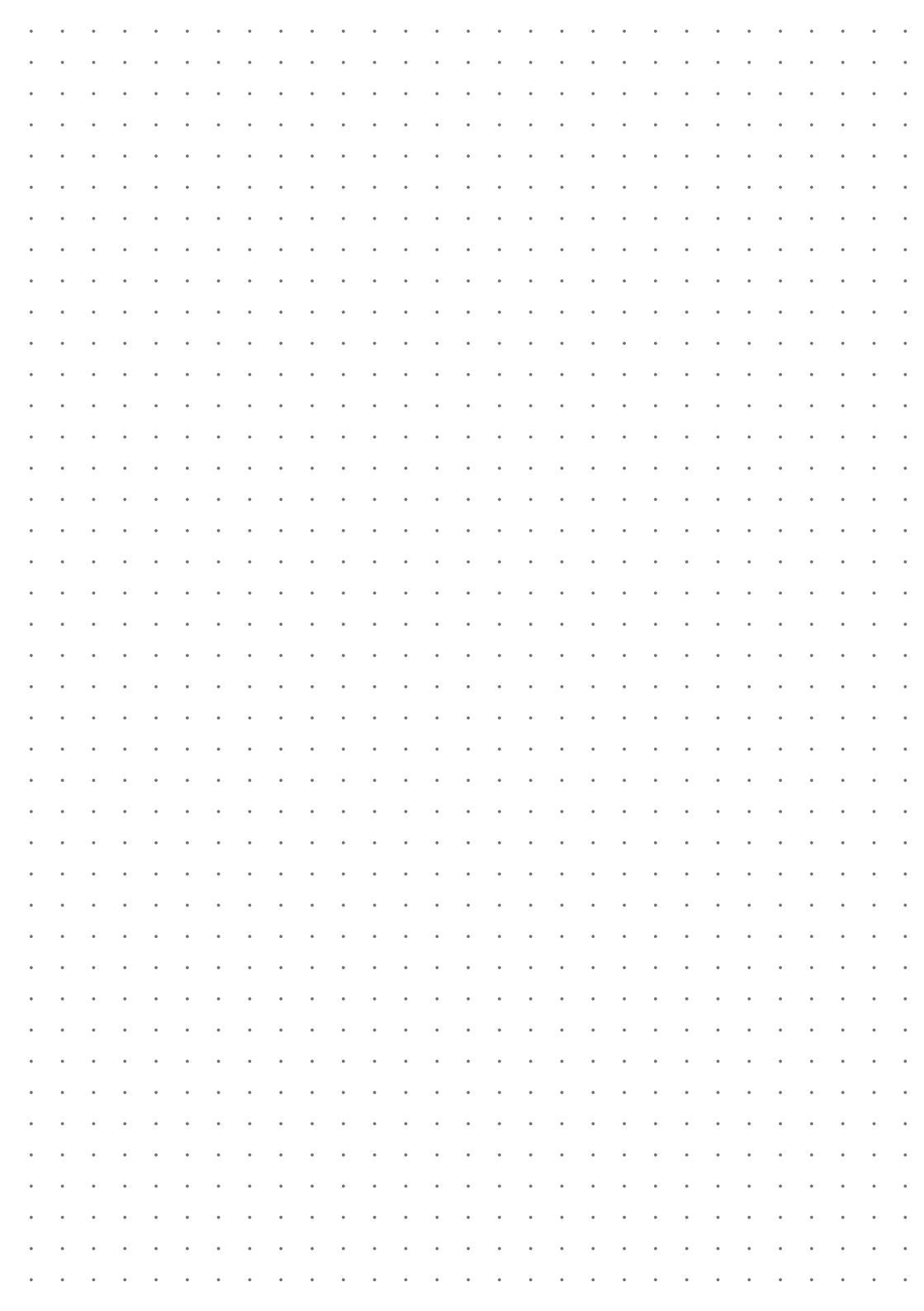
Chcę w nim porozmawiać o Twoim wnętrzu. Chcę poznać Twoją historię. Z natury tej formy, jaką jest książka, wynika, że to raczej ja będę mówił i będzie często wyglądało na to, że mówię o sobie. Prawda nie jest jednak taka prosta, nie daje się zamknąć w ramy, które narzucamy, próbując wszystko nazwać.

CHCĘ WIERZYĆ, ŻE JA
OPOWIADAM SWOJĄ HISTORIĘ,
PISZĄC, A TY OPOWIADASZ
SWOJĄ, CZYTAJĄC.

Rozpalmy więc ognisko i zacznijmy opowieści.

INSPIRACJA

**ZMIENÍ
PERSPEKTYWĘ**



ZMIEN PERSPEKTYWĘ

Potrzebuję teraz od Ciebie dwóch rzeczy – skupienia i otwartości. Skupienia na sobie i otwartości na siebie. Chciałbym, żebyśmy razem zrobili jedno ćwiczenie. Co Ty na to?

Mam nadzieję, że dobrze interpretuję to, że czytasz dalej i możemy zaczynać. Prośba, którą mam, może Ci się wydać dziwna, ale wierzę, że zobaczysz jej głębszy sens kilka akapitów dalej.

Zapraszam na słabą stronę

Zatrzymaj proszę na chwilę swoje potencjalnie galopujące myśli i zastanów się nad dwoma cechami, które masz, a które uważasz za nie najlepszą część siebie. Możesz to różnie nazywać:

- rzeczy do poprawy,
- wady,
- niedoskonałości,
- części mnie, których nie do końca lubię
- czy słabe strony.

I nie chodzi o coś, co inni by chcieli w Tobie zmienić, ale o to, co Ty uważasz za cechę czy zachowanie, które często Ci towarzyszy i jednocześnie Ci nie służy.

Masz? Teraz zapisz te cechy. Nie chcę, by były one tylko w Twojej głowie. Przenieś je na papier czy zanotuj w jakiegokolwiek komfortowej dla Ciebie formie. Dla Twojej wygody zostawiam poniżej miejsce dedykowane tymże cechom:

1.
2.

Chaos i szach mat

Mam dla ciebie krótki przerywnik, zanim pójdziemy dalej. Kilka-naście lat temu mój brat wszedł do mojego pokoju, proponując mi partię szachów. Nie była to jednak taka zwykła propozycja.

Od jakiegoś czasu grał w Chessmastera, czyli grę, z którą można wyćwiczyć sobie różne praktyki grania w szachy i poznać najlepsze odpowiedzi na konkretne ruchy przeciwnika. W mojej głowie było to jednoznaczne z tym, że równie dobrze mógł zapytać nie „czy chcę zagrać”, tylko „czy chcę z nim przegrać” w szachy. Wychodziło na to samo. Nie byłem nigdy dobry w szachy. Zgodziłem się jednak.



.....

Nie pamiętam już, na ile myślałem o tym od razu, ale wiedziałem jedno – każdy ruch, który będę uważał za sprytny, znajduje się zapewne na liście zagrywek, które mój brat przerabiał, grając

w Chessmastera. Oznaczało to, że na każdy mój „sensowny” ruch on będzie miał natychmiastową odpowiedź. Zobaczyłem więc nadzieję tylko w jednej rzeczy – w chaosie. Postanowiłem grać losowo. Ruszałem różnymi bierkami zgodnie z zasadami, ale często wbrew logice i bez zastanowienia. Wygrałem. Dwukrotnie.

Moje chaotyczne zachowanie nie wpisywało się w żaden sposób w sekwencje ruchów, które Chessmaster pozwalał przećwiczyć. Zamiast prostego odtwarzania wyuczonych schematów zafundowałem bratu nielogiczną nieprzewidywalność, która w pewnym momencie doprowadziła do jego pomyłki. Ta pomyłka dała mi, z tego co pamiętam, pewną przewagę. Zacząłem więc już wykonywać bardziej przemyślane ruchy. Ja dzięki takiemu obrotowi spraw czułem się pewniejszy siebie, a na mojego brata, jak mniemam, mogło to działać wręcz przeciwnie, generując coraz większą frustrację i prowadząc potencjalnie do kolejnych błędów.

Jak ta historia ma się do ćwiczenia, o którego wykonanie Cię proszę? Czytaj dalej, myślę, że spodoba Ci się to, co tam na Ciebie czeka.

Odkryj supermoce

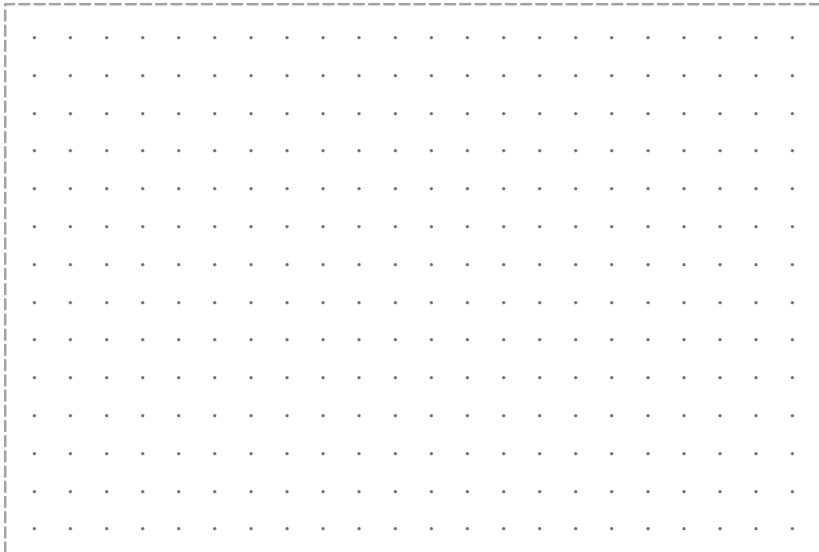
Teraz zaczyna się ciekawsza część – pobawmy się w tworzenie światów. Wyobraź sobie grę, książkę, komiks czy film, którego główna postać ma obie lub przynajmniej jedną z wymienionych wcześniej przez Ciebie „słabych” cech.

INSPIRACJA

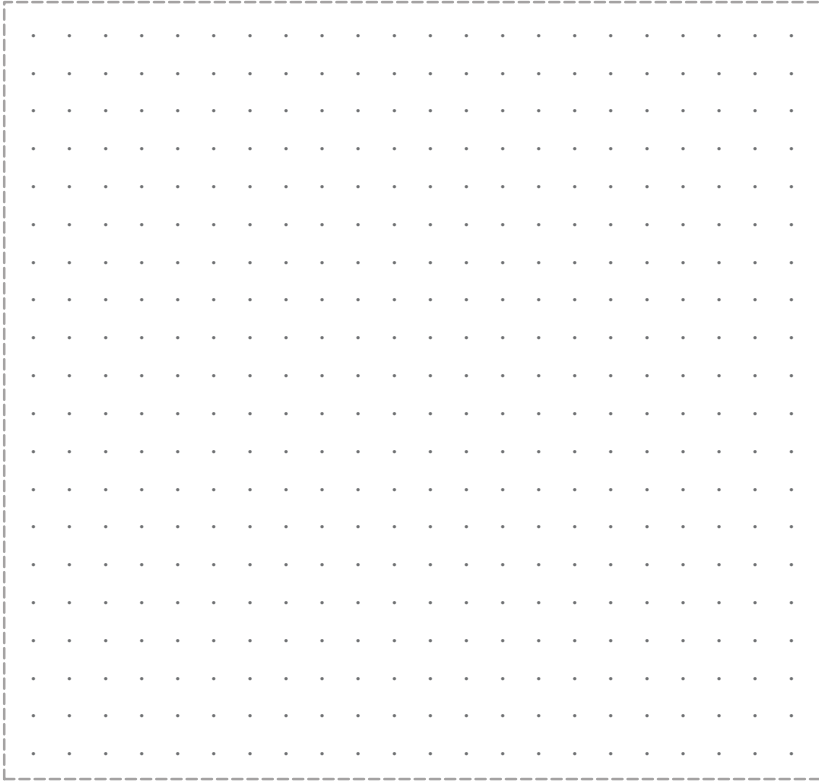
Widzisz to? To teraz dodajmy kluczowy element. Wyobraź sobie, że w tworzonym przez Ciebie świecie ta postać czerpie z tych cech korzyści. Może łatwiej dzięki nim wykonuje powierzone jej zadania? A może tylko dzięki nim jest w stanie pokonać wrogów?

Co ważne, nie chodzi tutaj o odwrócenie cech podanych przez Ciebie i nadanie ich "pozytywnych przeciwieństw" głównej postaci Twojego świata. Jeżeli np. jedną z cech, które masz na swojej liście jest spóźnianie się, to powinna ona mieć właśnie tę cechę, jednocześnie ma też wykorzystywać ją, by osiągnąć coś dla siebie dobrego.

Poniżej zostawiam dla Ciebie przestrzeń, gdzie możesz opisać swojego bohatera i świat, w którym jest w stanie wykorzystywać cechy wymienione przez Ciebie wcześniej tak, by dawały mu korzyści. Możesz to opisać słowami, narysować, czy utrwalić w jakikolwiek przemawiający do Ciebie sposób.

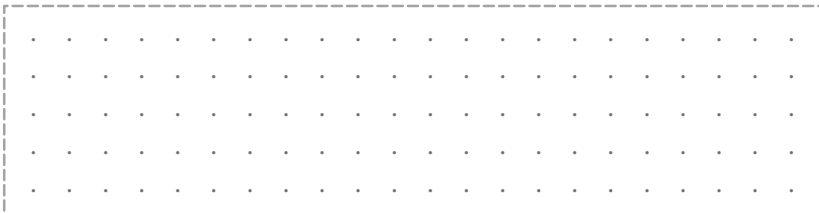


ZMIEN PERSPEKTYWĘ

A large rectangular grid of dots, intended for writing. The grid consists of 20 columns and 20 rows of small, evenly spaced dots, enclosed within a dashed border.

Czym jest cecha bez kontekstu?

Bardzo mnie ciekawi, jak Ci się podobało to ćwiczenie. Czy trudno było znaleźć pozytywne wykorzystanie wypisanych przez Ciebie słabych stron? Czy postać i świat stworzone przez Ciebie to czysta fikcja czy mają szansę istnieć naprawdę?

A smaller rectangular grid of dots, intended for writing. The grid consists of 20 columns and 10 rows of small, evenly spaced dots, enclosed within a dashed border.

INSPIRACJA

A teraz trochę bardziej filozoficznie. Jeśli jakaś wada może być wykorzystana do generowania korzyści, to czy rzeczywiście jest wadą? Co właściwie definiuje to, że pewne cechy są uważane za wady, a inne za zalety?

Z mojego doświadczenia, gdy ktoś określa kogoś mianem chaotycznego, to nie jest to raczej pozytywne określenie. Jak jednak pokazuje moja historia szachowa, są sytuacje, kiedy chaotyczność może być nie kulą u nogi, a wytrychem otwierającym drzwi, które wydawały się nie do ruszenia.

Jeden z dni warsztatów z projektowania i prototypowania gier, które prowadzę na Slocie polega właśnie na stworzeniu gry na podobnej zasadzie. Ten dzień nazwałem właśnie InspiracJA, bo chciałem, by uczestnicy zobaczyli, że mogą znaleźć inspirację do stworzenia gry w sobie i to w miejscach, w które przynajmniej część z nich nigdy nie chciałaby świadomie zaglądać.

Kiedy podsumowywałem warsztat i zapytałem uczestników o przemyślenia z tego ćwiczenia, to odezwał się Jonasz, mający wtedy może z siedem lat.

P OWIEDZIAŁ, ŻE ŻADNA
CECHA NIE JEST
ANI DOBRA, ANI ZŁA.

I z tą mądrością Jonasza Cię zostawię.

**DZIEKUJĘ ZA
WSPÓŁTWORZENIE
KSIĄŻKI #INSPIRACJA
#OBYCIUNATCHNIENIEM**