

# Alicja — Twoja mapa



Ta mapa zaczyna się od daty, ale nie kończy na opisie człowieka. Kilka umownych symboli porządkuje pytania o kierunek, codzienny gest i warunki działania. Czytaj je przy jednym zwyczajnym przykładzie, nie jako odpowiedź na wszystko, co ważne. Możesz znaleźć tu użyteczne zdanie, zmienić jego sens albo nie rozpoznać w nim niczego własnego. W każdym z tych przypadków to Twoja obserwacja pozostaje punktem odniesienia. Raport jest materiałem do samodzielnej lektury, nie oceną ani prognozą.

Treść dobierana automatycznie z biblioteki na podstawie trzech wyników obliczonych z daty. Osoby z tymi samymi wynikami otrzymują te same interpretacje; opcjonalne imię zmienia tylko podpis.

# Metoda i obliczenia

Korzystamy wyłącznie z daty urodzenia zapisanej jako RRRR-MM-DD. Dla osi głównego motywu sumujemy wszystkie osiem cyfr daty, pomijając separatory. Jeśli suma nie jest liczbą od 1 do 9 ani liczbą 11, 22 lub 33, ponownie sumujemy jej cyfry. Powtarzamy to do uzyskania jednego z tych wyników. Nie redukujemy osobno roku, miesiąca i dnia przed obliczeniem głównego motywu. Dla osi codziennego gestu redukujemy liczbową wartość dnia, a dla osi warunków i otoczenia liczbową wartość miesiąca, za każdym razem zatrzymując się na 1-9, 11, 22 lub 33. Zatrzymanie na 11, 22 i 33 jest umowną zasadą tej wersji metody. Opcjonalne imię służy wyłącznie podpisaniu mapy i nie wpływa na obliczenia ani dobór treści. Trzy osie są umownymi perspektywami lektury, a nie pomiarami cech człowieka.

To autorski materiał do symbolicznej autorefleksji, inspirowany numerologią pitagorską. Numerologia nie jest naukowo potwierdzoną metodą opisu człowieka ani przewidywania przyszłości. Data urodzenia nie dowodzi Twoich cech, zdolności ani przeznaczenia. Raport nie jest diagnozą, testem psychologicznym, terapią ani poradą medyczną, prawną lub finansową. Nie obiecuje zmian w zdrowiu, dochodach ani relacjach. Możesz przyjąć, zmienić lub odrzucić każdą interpretację; ważniejsze od zgodności z opisem są Twoje doświadczenia i okoliczności. Ćwiczenia są dobrowolne. Pomijaj pytania, na które nie chcesz odpowiadać, i nie podejmuj ważnych decyzji wyłącznie na podstawie tej mapy.

Mapa pokazuje trzy wyniki obliczone z jednej daty. Ich położenie służy czytelności, nie przedstawia siły cech. Żadna oś nie jest ważniejsza od pozostałych, a większa liczba nie oznacza lepszego wyniku. Gdy wartości się powtarzają, zobaczysz ten sam symbol w różnych skalach pytania. Gdy są różne, nie tworzy to pomiaru zgodności ani konfliktu. Własny przykład może pasować do jednej perspektywy, do kilku lub do żadnej.

- Główny motyw: 34 → 7. Suma wszystkich cyfr daty. Pytanie o wybrany kierunek małej sprawy, nie o przeznaczenie.
- Codzienny gest: 24 → 6. Zredukowany dzień miesiąca. Pytanie o widoczną czynność, nie o stały nawyk lub cechę.
- Warunki i otoczenie: 7. Zredukowany miesiąc. Pytanie o warunki wykonania, nie o wpływ pory roku czy otoczenia na osobowość.

# Jak korzystać z mapy

Najpierw wybierz niewielką sytuację, którą możesz opisać bez ujawniania prywatnych informacji. Dobrze nadaje się do tego notatka, własny porządek materiałów albo prosty pomysł. Omijaj ważne decyzje dotyczące zdrowia, pieniędzy, prawa i bliskich osób. Symboliczna lektura nie dostarcza informacji potrzebnych do rozstrzygania takich spraw. Nie trzeba przywoływać bolesnych wydarzeń, aby odpowiedzieć na którekolwiek pytanie.

Przy każdym opisie oddziel tekst od przykładu. Zdanie z raportu może być ogólne; dopiero Twoja notatka pokazuje, czy ma zastosowanie w wybranej sytuacji. Zapisuj również to, co nie pasuje, oraz inne możliwe wyjaśnienia. Podobieństwo do opisu nie potwierdza działania numerologii. Ludzie mogą odnajdywać własne doświadczenia w szerokich, wieloznacznych sformułowaniach.

Nie musisz czytać całości po kolei. Siedem praktyk to propozycje krótkich prób, a nie program wymagający ciągłości. Można wykonać jedną, wrócić do niej później lub wszystkie pominąć. Gdy pytanie wykracza poza wybrany niewielki temat, zawęż je albo odłóż. Nie ma tu wyniku do osiągnięcia ani odpowiedzi uznanej za właściwą.

# Główny motyw · 7 — Pokój namysłu

W tradycji numerologicznej spotkasz określenie „droga życia”. Tutaj używamy nazwy „główny motyw”, żeby nie sugerować z góry wyznaczonego przebiegu życia. Przy tej osi patrzysz na zamierzenie: do czego ma służyć wybrany mały projekt, notatka lub czynność? Archetyp podsuwa jeden sposób postawienia pytania. Nie mówi, czego masz pragnąć ani jaką drogę wybrać. Zaczynij od własnego przykładu, a dopiero później porównaj go z opisem symbolu.

Siódemka jest obrazem pokoju, w którym można przyjrzeć się jednej sprawie bez natychmiastowego udzielania odpowiedzi. Jej tematem jest sprawdzanie znaczeń, źródeł i własnych założeń. Możesz użyć tej perspektywy przy zdaniu, które wydaje się oczywiste, lub informacji, którą chcesz lepiej zrozumieć. Symbol nie mówi, że jesteś osobą wycofaną albo szczególnie przenikliwą. Zaprasza do odróżnienia tego, co wiadomo, od tego, co dopiero wymaga sprawdzenia w konkretnym kontekście.

Namysł nie musi oznaczać długiego studiowania. Czasem wystarcza oznaczenie jednego słowa, którego używasz bez jasnej definicji, albo zapisanie źródła wiadomości. W tym obrazie niewiedza może pozostać widoczna, zamiast być przykryta szybkim wnioskiem. Możesz porównać dwa wyjaśnienia i nie wybierać od razu żadnego z nich. Warto przy tym ustalić, jakiej odpowiedzi potrzebujesz do małego zadania, bo pełne wyjaśnienie całego tematu rzadko jest warunkiem następnej zwyczajnej czynności.

Sprawdzenie można jednak przedłużać tak długo, że każda próba czeka na nieosiągalną pełną pewność. Być może część pytań jest potrzebna, a część tylko otwiera kolejne pytania. Nie oceniaj tego na podstawie samego opisu. Wybierz drobną sprawę i ustal limit poszukiwania, a potem zapisz, czego nadal nie wiesz. Można pozostawić znak zapytania w notatce i równocześnie zakończyć małe zadanie, którego zakres nie wymaga ostatecznego rozstrzygnięcia.

Na osi głównego motywu Siódemka pyta o Twoje sposoby dochodzenia do własnego zdania. Możesz przyjrzeć się jednej sprawie, w której miesza się informacja z interpretacją, i rozdzielić je na kartce. Nie jest to potwierdzenie wyjątkowej wiedzy, duchowego wtajemniczenia ani zawodu badacza. Liczba daje temat refleksji, a nie uprawnienie do uznawania swoich wniosków za trafniejsze.

- Chcę przyjrzeć się tej jednej sprawie: ...
- Jej prosty sens opisuję własnym zdaniem tak: ...
- W symbolicznym opisie nie uwzględniono tego warunku: ...

# Codzienny gest · 6 — Stół codziennej troski

Na tej osi zmieniasz skalę. Zamiast pytać o całe zamierzenie, wybierasz pojedynczy gest: rozpoczęcie zdania, odłożenie materiału, sprawdzenie instrukcji. Dzień urodzenia służy tylko wybraniu symbolu z biblioteki. Nie dowodzi, że właśnie tak postępujesz. Opisz najpierw, co rzeczywiście się wydarzyło, a potem sprawdź, czy metafora wnosi użyteczne pytanie. Możesz zauważyć różnicę pomiędzy opisem i własnym działaniem bez potrzeby tłumaczenia jej ukrytą cechą lub wyjątkiem od reguły.

Szóstka przywołuje stół przygotowany do zwykłego użycia: jest na nim miejsce, a potrzebne rzeczy pozostają pod ręką. Jej tematem jest dbanie o to, z czego już korzystasz, zamiast ciągłego dodawania nowych obowiązków. Możesz spojrzeć na mały fragment codzienności i zapytać, co wymaga uwagi, co jest wystarczające, a co jedynie ma wyglądać idealnie. Ten obraz nie przydziela Ci roli opiekuna ani odpowiedzialności za komfort wszystkich dookoła.

W tej perspektywie troska ma zakres. Uporządkowanie jednego miejsca, opisanie wspólnie używanego przedmiotu czy sprawdzenie stanu własnych materiałów to konkretne czynności, które da się zakończyć. Ważne jest również ustalenie, co do Ciebie nie należy. Możesz rozpoznać przyjemność z dopracowania drobiazgu, a jednocześnie nie brać na siebie całej organizacji. Szóstka służy tu jako pytanie o miarę dbałości: ile uwagi jest odpowiednie dla tej rzeczy, w tych warunkach, właśnie teraz?

Dbałość traci wyraźny zakres, gdy towarzyszy jej oczekiwanie, że wszystko powinno działać bez zarzutu. Łatwo wtedy poprawiać coś, czego nikt nie prosił poprawiać, albo przejmować zadanie bez ustalenia. Jeśli ten opis jest znajomy, wybierz prostą sytuację bez dużych konsekwencji i określ granicę wykonania. Zapisz, co znaczy wystarczająco dobrze. Nie musisz z tej próby wyciągać wniosku o swojej hojności, przydatności ani miejscu w czymkolwiek życiu.

Na osi codziennego gestu Szóstka zwraca uwagę na małe czynności utrzymaniowe: odłożenie materiałów, przygotowanie miejsca, domknięcie używanej rzeczy. Obserwuj, gdzie taki gest się kończy i czy nie rozrasta się bez potrzeby. Możesz wybrać jedną czynność należącą wyłącznie do Twojego zakresu. Nie trzeba niczego robić za inną osobę, by sprawdzić tę perspektywę.

- W konkretnej sytuacji wykonano taką czynność: ...
- Inne możliwe wyjaśnienie tego sposobu działania to: ...
- Jedna odwracalna wersja tego gestu mogłaby wyglądać tak: ...

# Warunki i otoczenie · 7 — Pokój namysłu

Trzecia perspektywa dotyczy tego, co musi być dostępne dla wybranej czynności: miejsca, czasu, materiału lub jasnego ustalenia. Miesiąc nie opisuje klimatu emocjonalnego, właściwości przestrzeni ani potrzeb wynikających z urodzenia o danej porze roku. Jest kolejnym wejściem do tej samej biblioteki symboli. Sprawdź warunki na zwyczajnym przykładzie i wybierz tylko te, które możesz nazwać konkretnie. To, że opis sugeruje dany układ, nie znaczy, że musisz go sobie zapewnić.

Ten archetyp został już opisany wcześniej, dlatego nie powtarzamy jego trzech ogólnych akapitów. Poniżej czytasz nowy fragment dotyczący tej konkretnej osi. Powtórzenie wynika z rachunku, nie oznacza silniejszej cechy, szczególnego znaku ani większej trafności opisu. Wróć do jednego zwyczajnego przykładu i zmień skalę pytania: z kierunku na czynność lub z czynności na warunki. Możesz otrzymać inną odpowiedź, choć nazwa symbolu pozostaje ta sama.

Na osi warunków Siódemka kieruje uwagę na miejsce dla niedokończonego pytania. Może przydać się osobna notatka, krótki czas bez przełączania kart albo dostęp do odpowiedniego źródła. Wybierz warunek możliwy do zapewnienia w zwykłym dniu. Ta metafora nie nakazuje odosobnienia ani odcinania kontaktu; namysł może odbywać się również przy wspólnym stole i w krótkiej przerwie.

- Do tej czynności potrzebuję przede wszystkim: ...
- W obecnych warunkach mogę zmienić tylko ten niewielki element: ...
- Warunek pozostający poza moim zakresem to: ...

# Co warto sprawdzić, czego nie zakładać

Listy poniżej opisują możliwe zastosowania symbolu i jego możliwe ograniczenia. Nie są wykazem Twoich zalet i wad. Wybierz po jednym punkcie i zestaw je z tą samą drobną sytuacją. Zapisz również przykład przeciwny albo stwierdzenie, że nie masz danych. Jeśli symbol występuje na kilku osiach, jego lista pojawia się tylko raz.

- 7 — Pokój namysłu: Możliwości do sprawdzenia: Odróżnianie informacji od przypuszczenia i własnej interpretacji.; Zadawanie precyzyjnego pytania o niejasne słowo lub źródło.; Dopuszczanie niewiedzy bez wypełniania jej przypadkowym wyjaśnieniem..
  - Napięcia do rozważenia: Przedłużanie poszukiwań poza zakres potrzebny do małego zadania.; Traktowanie każdej niepewności jako powodu do wstrzymania działania.; Ocenianie własnego pomysłu wyłącznie przez liczbę znalezionych zastrzeżeń..
  - 6 — Stół codziennej troski: Możliwości do sprawdzenia: Dostrzeganie potrzebnej, zwyczajnej czynności utrzymaniowej.; Dbłość o użyteczność rzeczy zamiast samego wrażenia doskonałości.; Możliwość określenia zakresu własnego wkładu..
  - Napięcia do rozważenia: Przejmowanie zadania, zanim zostanie uzgodnione, czy jest potrzebne.; Poprawianie drobiazgów długo po osiągnięciu wystarczającej jakości.; Uznawanie cudzego komfortu za wyłącznie własny obowiązek..
- Konkretny przykład pasujący do wybranego punktu: ...
  - Przykład, w którym ten punkt nie opisuje sytuacji: ...
  - Okoliczność ważniejsza niż podobieństwo do symbolu: ...

# Pytanie, które chcę zachować

Nie odpowiadaj na wszystko. Przeczytaj pytania związane z symbolami obecnymi w mapie i wybierz jedno, które odnosi się do małej, realnej sprawy. Możesz zmienić słowa, zawęzić zakres albo zastąpić pytanie własnym. Zapis nie musi być spójny z interpretacją. Krótkie nie wiem jest lepsze niż dopasowanie odpowiedzi do oczekiwanego obrazu.

- Wybrane lub przepisane przeze mnie pytanie: ...
  - Odpowiedź oparta na jednym zwyczajnym przykładzie: ...
  - Co jeszcze nie wynika z tego przykładu: ...
- Co w tej drobnej sprawie wiem, co przypuszczam, a czego nie mam jak teraz sprawdzić?
- Które jedno pytanie najbardziej doprecyzowałoby mój opis?
- Ile informacji rzeczywiście potrzeba do następnego małego kroku?
- O jaką jedną używaną rzecz chcę dziś zadbać i gdzie kończy się to zadanie?
- Który standard jest mój, a który został przyjęty bez sprawdzenia?
- Co mogę pozostawić w stanie wystarczająco dobrym?

# Jedna próba, nie plan naprawy siebie

Propozycje działań dotyczą małych, odwracalnych czynności. Wybierz najwyżej jedną z nich albo przygotuj wyłącznie papierowy szkic. Nie chodzi o realizowanie wszystkich punktów ani potwierdzanie opisu przez posłuszeństwo. Dopasuj zakres do dostępnych warunków. Jeśli czynność wymagałaby cudzej zgody, kosztu lub ważnej zmiany, wybierz inną propozycję zamiast rozszerzać ćwiczenie.

Podane czasy oznaczają ramę ćwiczenia, nie obietnicę rezultatu. Zakończenie po upływie czasu jest dopuszczalne także wtedy, gdy został tylko szkic.

- Podziel kartkę na trzy pola: wiadomo, przypuszczenie, pytanie. Wpisz po jednym zdaniu o neutralnym temacie.
  - Sprawdź znaczenie jednego niejasnego słowa w źródle odpowiednim do tematu i zapisz, skąd pochodzi definicja.
  - Ustaw pięciominutowy limit dla poszukiwania informacji do drobnej czynności, a niewyjaśnione kwestie zostaw w osobnej notatce.
  - Przeznacz pięć minut na uporządkowanie jednego własnego miejsca, nie rozszerzając zadania na resztę przestrzeni.
  - Zapisz kryterium wystarczającej jakości dla drobnej czynności i zakończ ją po spełnieniu tego kryterium.
  - Przy niewielkim planie oznacz osobno własny zakres i element wymagający wcześniejszego uzgodnienia.
- Mój wybrany fragment działania: ...
- Potrzebny przedmiot lub plik, który już mam: ...
- Granica próby i moment jej zakończenia: ...

# Zestawienie bez wyniku zgodności

Położ obok siebie trzy zdania: co chcę zrobić, od jakiego gestu zaczynam i jaki warunek jest potrzebny. Napisz je bez nazw archetypów. Zobacz, czy opisują tę samą niewielką sprawę. Jeżeli nie, możesz zawęzić temat albo zostawić różnicę. Raport nie wymaga odkrycia ukrytej historii łączącej wszystkie liczby.

Osobno zapisz jeden fakt, którego symboliczne opisy w ogóle nie uwzględniają. Może chodzić o dostęp do materiału, zmianę terminu lub to, że zadanie przestało być potrzebne. Taki fakt nie jest przeszkodą w odczytaniu mapy. Jest informacją o sytuacji i może okazać się istotniejszy niż cała interpretacja.

Równe liczby nie wzmacniają prognozy, a różne nie tworzą diagnozy konfliktu. Nie ma też podstaw, by z tych wyników wyznaczać zgodność z inną osobą. W tej wersji produktu nie porównujemy dat partnerów, nie wyznaczamy szczęśliwych terminów i nie obliczamy lat osobistych. Pozostajemy przy trzech jasno opisanych działaniach rachunkowych.

- Mój kierunek: ...
- Mój niewielki gest: ...
- Mój warunek: ...
- Fakt poza symbolicznym opisem: ...

# Dzień 1 · Własny punkt startu



7 minut

Ilustracja metaforyczna

Dobrowolna praktyka

Dzisiejszym punktem odniesienia jest oś głównego motywu: 7, Pokój namysłu. Przeczytaj jej opis jak propozycję spojrzenia, a nie charakterystykę siebie. Wybierz jedną zwyczajną sprawę, nad którą masz niewielką kontrolę: notatkę do uporządkowania, roboczy tytuł lub wybór kolejności dwóch czynności. Nie pracuj nad ważną decyzją życiową. Przygotuj kartkę i coś do pisania. Cała próba mieści się w siedmiu minutach; nie musisz doprowadzać wybranej sprawy do końca.

- 1. Przez dwie minuty zapisz nazwę wybranej sprawy, a pod nią jedno zdanie z opisu osi, które chcesz sprawdzić. Jeśli żadne nie pasuje, napisz: ten obraz do mnie dziś nie przemawia, i dodaj własne pytanie o tę sprawę.
- 2. Przez trzy minuty odpowiedz krótko na trzy pytania poniżej. Następnie podkreśl w odpowiedziach jedną czynność mieszczącą się w dwóch minutach. Wybierz coś odwracalnego, co nie wymaga kontaktowania się z innymi, zakupów ani publikacji.
- 3. Przez ostatnie dwie minuty wykonaj podkreśloną czynność lub przygotuj jej wersję roboczą na papierze. Zakończ po upływie czasu, nawet jeśli został tylko tytuł. Dopisz jedno zdanie o tym, co faktycznie zostało zrobione, bez oceniania całego pomysłu.

— Co w tej małej sprawie zależy dzisiaj ode mnie, a co pozostaje poza moim wyborem?

— Który fragment symbolicznego opisu pasuje do przykładu, a który do niego nie pasuje?

— Jaki najmniejszy widoczny ślad mogę zostawić w ciągu dwóch minut?

**Mały krok: Zostaw na kartce nazwę sprawy i ślad wykonanej próby. Jeśli chcesz wrócić do niej później, dopisz jeden możliwy następny krok; nie jest on zobowiązaniem ani dodatkową częścią dzisiejszego ćwiczenia.**

Zapis dotyczy jednej sytuacji, nie Twojej wartości ani prawdziwości numerologii. Brak dopasowania jest pełnoprawną obserwacją. Możesz odłożyć kartkę, zachować samo własne pytanie albo nie kontynuować tego wątku.

## Dzień 2 · Zbliżenie na gest



6 minut

Ilustracja metaforyczna

Dobrowolna praktyka

Oś codziennego gestu ma w Twojej mapie wartość 6 i tytuł Stół codziennej troski. Dzisiaj nie szukasz potwierdzenia cechy. Oglądasz jedną zwykłą czynność w małym zbliżeniu. Wybierz coś już wykonanego albo łatwego do odtworzenia, na przykład zapisanie notatki lub odłożenie przedmiotu. Opis osi może podsunąć pytanie o sposób działania, lecz nie musi pasować do przykładu. Wystarczy kartka; nie potrzebujesz telefonu, pomiaru tempa ani dokumentowania całego dnia.

- 1. Przez dwie minuty odtwórz wybraną czynność w trzech krótkich zdaniach: co było przed nią, co dokładnie zrobiono i co zostało po niej. Zapisuj widoczne czynności, bez wyjaśnień typu zawsze jestem albo nigdy nie potrafię.
- 2. Przez dwie minuty przeczytaj opis osi codziennego gestu i odpowiedz hasłowo na pytania poniżej. Zaznacz tylko jeden element czynności, który chcesz obejrzeć bliżej. Jeżeli opis nie wnosi nic użytecznego, wybierz element samodzielnie i nazwij tę różnicę.
- 3. Przez ostatnie dwie minuty zapisz alternatywną wersję wybranego elementu, na przykład inne miejsce odłożenia rzeczy albo krótszy początek notatki. Nie zmieniaj kilku warunków naraz. Dopisz, czy chcesz kiedyś spróbować tej wersji, czy pozostawić ją wyłącznie na papierze.

— Co da się opisać jako konkretną czynność, bez przypisywania sobie stałej cechy?

— Jakie inne niż numerologiczne wyjaśnienie ma wybrany sposób działania, na przykład dostępne miejsce lub pośpiech?

— Który jeden element można zmienić bez naruszania całej rutyny?

**Mały krok: Zachowaj obok siebie opis wykonanej czynności i jedną wersję alternatywną. Ewentualna późniejsza próba jest dobrowolna; nie trzeba jej powtarzać codziennie ani zbierać serii wyników.**

Zbliżenie pokazuje fragment, nie całą osobę. Jedna obserwacja może prowadzić do pytania, ale nie wystarcza do wnioskowania o charakterze. Możesz uznać dotychczasowy sposób za odpowiedni i niczego nie zmieniać.

## Dzień 3 · Miejsce na próbę



8 minut

Ilustracja metaforyczna

Dobrowolna praktyka

Oś warunków i otoczenia to 7, Pokój namysłu. Jej opis potraktuj jak pytanie o to, co otacza konkretną czynność, nie jak informację o energii miejsca. Wybierz drobne zadanie, które można wykonać z użyciem posiadanych rzeczy. Możesz zmienić fizyczne ułożenie jednego przedmiotu albo sam układ notatki. Ćwiczenie nie wymaga sprzątania mieszkania, wyrzucania rzeczy ani zakupów. Jeśli nie masz własnego biurka, wystarczy kartka położona tam, gdzie jest to teraz możliwe.

- 1. Przez dwie minuty zapisz wybrane zadanie i trzy jego warunki: potrzebne materiały, dostępne miejsce oraz czas. Przy każdym postaw słowo mam albo nie mam. Nie oceniaj, czy warunki są wystarczająco estetyczne lub zgodne z jakimś wzorcem.
- 2. Przez trzy minuty przeczytaj opis osi warunków i odpowiedz krótko na pytania poniżej. Wybierz jedną odwracalną zmianę pozostającą wyłącznie w Twoim zakresie. Może to być przesunięcie własnej kartki, przygotowanie pliku lub oddzielenie szkicu od gotowej wersji.
- 3. Przez trzy minuty wprowadź tę zmianę i rozpocznij niewielki fragment zadania. Jeśli nie możesz nic przedstawiać, narysuj proponowany układ. Na koniec zapisz, co zmieniono i czego nie da się ocenić po tak krótkiej próbie.

— Który warunek rzeczywiście ma znaczenie dla tej czynności, a który dotyczy tylko mojego wyobrażenia idealnego miejsca?

— Co mogę zmienić bez zakupu i bez ingerowania w cudzą przestrzeń?

— Co pozostałoby takie samo bez znajomości tej liczby?

**Mały krok: Zapisz prosty opis ustawienia, do którego chcesz móc wrócić, albo przywróć poprzedni układ. Nie rób zdjęcia, jeśli obejmowałoby cudze rzeczy lub prywatne informacje; zwykłe zdanie w notesie wystarczy.**

Warunki nie muszą być doskonałe, żeby można je było opisać. Ta próba niczego nie mówi o Twojej wrażliwości, porządku czy zaradności. Może po prostu pokazać, jaki układ wybierasz dla jednego zadania.

## Dzień 4 · Dwa odczytania tej samej sprawy



8 minut

Ilustracja metaforyczna

Dobrowolna praktyka

Dziś zestawiasz główny motyw 7: Pokój namysłu z codziennym gestem 6: Stół codziennej troski. Te perspektywy nie są wynikiem testu zgodności. Jeśli liczby są takie same, czytasz jeden symbol pod dwoma różnymi kątami: kierunku oraz małej czynności. Jeśli są różne, nie oznacza to wewnętrznego konfliktu. Wybierz neutralny przykład, na przykład przygotowanie krótkiej notatki, i sprawdź, jakie pytanie podsuwa każda z osi.

- 1. Przez dwie minuty podziel kartkę na pola kierunek i gest. W pierwszym zapisz, do czego ma służyć wybrana notatka lub zadanie. W drugim opisz jedną czynność potrzebną do rozpoczęcia. Nie wpisuj jeszcze ocen ani liczb punktowych.
- 2. Przez trzy minuty przeczytaj opisy głównego motywu i codziennego gestu. Pod każdym polem zapisz jedno pytanie zainspirowane jego osią, a następnie odpowiedz krótko na trzy pytania poniżej. Przy jednakowych liczbach zachowaj różnicę skali zamiast szukać na siłę sprzeczności.
- 3. Przez ostatnie trzy minuty zapisz wspólną wersję roboczą: chcę przygotować ten fragment, zaczynając od tej czynności. Dodaj jedno zdanie, które nie pasuje do symbolicznych opisów, ale wynika z realnych okoliczności. Pozostaw je na kartce jako równoprawną część całości.

— Czym w tym konkretnym przykładzie różni się zamierzony kierunek od pierwszego gestu?

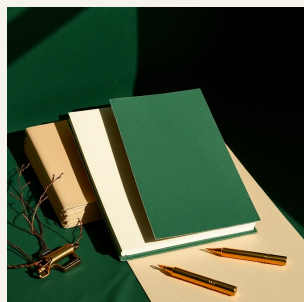
— Czy któryś opis pomija ważny warunek, o którym wiem z doświadczenia?

— Jaka robocza wersja uwzględnia obie skale bez wymuszania ich zgodności?

**Mały krok: Przepisz jedno zdanie łączące zamierzenie z małą czynnością, używając własnego języka zamiast nazw archetypów. Możesz potraktować je jako roboczy opis zadania, nie osobistą deklarację.**

Nie musisz godzić wszystkich fragmentów mapy ani odnajdywać między nimi napięcia. Dwa odczytania mogą prowadzić do podobnego pytania, dwóch różnych pytań albo do wniosku, że żadne nie jest dziś potrzebne.

# Dzień 5 · Mała instrukcja dla siebie



9 minut

Ilustracja metaforyczna

Dobrowolna praktyka

Punktem wyjścia jest gest 6: Stół codziennej troski, a pytaniem o warunki oś 7: Pokój namysłu. Napiszesz dla siebie krótką instrukcję neutralnej czynności, na przykład przygotowania notatki lub odłożenia materiałów po pracy. Nie jest to program zmiany nawyków. Instrukcja może zostać wykorzystana jeden raz albo wcale. Przy identycznych liczbach nadal rozdzielasz to, co robisz, od tego, co musi być pod ręką, aby czynność była możliwa.

- 1. Przez trzy minuty wybierz czynność o niewielkich konsekwencjach i zapisz jej początek oraz koniec. Dopisz potrzebny przedmiot lub plik. Przeczytaj opisy gestu i warunków, wybierając z każdego tylko jeden przydatny trop; pozostałe możesz świadomie pominąć.
- 2. Przez trzy minuty odpowiedz hasłowo na pytania poniżej i ułóż instrukcję złożoną z trzech zdań. Pierwsze mówi, co przygotować, drugie opisuje czynność, trzecie określa koniec. Używaj czasowników opisujących działanie, nie wymagań typu bądź bardziej zorganizowaną osobą.
- 3. Przez ostatnie trzy minuty przeczytaj instrukcję tak, jakby miała być użyta po raz pierwszy. Sprawdź, czy nie zakłada nieposiadanego narzędzia lub wolnego czasu, którego dziś nie ma. Popraw jedno zdanie i dopisz wersję minimalną: co można pominąć bez utraty sensu.

— Po jakim widocznym zdarzeniu wiem, że ta mała czynność się zaczyna?

— Jaki warunek jest naprawdę potrzebny, a jaki tylko przyjęty z przyzwyczajenia?

— Co ma oznaczać koniec, żeby instrukcja nie rozrosła się w kolejne zadania?

**Mały krok: Zostaw instrukcję przy własnej notatce lub w odpowiednim folderze. Jeśli później z niej skorzystasz, możesz dopisać jedną poprawkę; nie trzeba prowadzić serii, przypomnień ani rozliczać się z wykonania.**

Instrukcja opisuje zadanie, nie człowieka. Wolno ją skrócić, ominąć albo uznać za niepotrzebną. Wybór prostszej wersji nie jest sprawdzianem konsekwencji, a rezygnacja nie świadczy o braku predyspozycji zapisanych w dacie.

## Dzień 6 · Pole poza planem



7 minut

Ilustracja metaforyczna

Dobrowolna praktyka

Wracasz do głównego motywu 7: Pokój namysłu i warunków 7: Pokój namysłu. Zamiast dopisywać kolejne działania, sprawdzisz granice małego planu. Wybierz pomysł o niewielkich konsekwencjach, na przykład układ własnych notatek. Nie używaj ćwiczenia do rezygnowania ze zobowiązań wobec innych osób, leczenia czy ważnych spraw formalnych. Na kartce będzie miejsce na trzy rzeczy: co obejmuje obecna wersja, czego nie obejmuje oraz co pozostaje nieustalone.

- 1. Przez dwie minuty zapisz wybrany pomysł i jedno zdanie o jego prostym zastosowaniu. Przeczytaj opisy obu osi. Zaznacz w nich pytanie o kierunek i pytanie o warunek wykonania, nie szukając polecenia, któremu trzeba się podporządkować.
- 2. Przez trzy minuty odpowiedz krótko na pytania poniżej, a potem narysuj trzy pola: w tej wersji, poza tą wersją, nie wiem. Wpisz po jednym konkretnym elemencie. Nie usuwaj materiałów i nie zmieniaj żadnych ustaleń; pracujesz wyłącznie nad własnym roboczym opisem.
- 3. Przez ostatnie dwie minuty przeczytaj zawartość pola w tej wersji i sprawdź, czy nadal ma samodzielny sens. Jeśli nie, przenieś jeden potrzebny element z pozostałych pól. Dopisz granicę czasu lub zakresu, po której przerwiesz dalsze dopracowywanie tego szkicu.

— Jaki jest najmniejszy sens tej wersji bez dodatkowych ozdób i rozszerzeń?

— Który pomysł jest ciekawy, ale nie jest warunkiem wykonania obecnego fragmentu?

— Co pozostaje niewiadomą, której nie muszę dziś zastępować domysłem?

**Mały krok: Zachowaj pole poza tą wersją jako miejsce na pomysły, nie listę rzeczy zakazanych lub porzuconych na zawsze. Możesz później do niego wrócić, bez obowiązku realizacji i bez uznawania każdej pozycji za zadanie.**

Symboliczna mapa nie rozstrzyga, co należy odrzucić. To Ty określasz zakres małej próby na podstawie realnych warunków. Puste pole albo zapis nie wiem są równie dopuszczalne jak gotowa odpowiedź.

# Dzień 7 · Własny podpis pod mapą



10 minut

Ilustracja metaforyczna

Dobrowolna praktyka

Trzy perspektywy tej mapy to 7: Pokój namysłu, 6: Stół codziennej troski oraz 7: Pokój namysłu. Dzisiaj nie sprawdzasz, czy opis się spełnił. Wybierasz, co chcesz zachować z lektury, co wymaga zmiany, a co nie jest Twoje. Jeśli nie wykonano wcześniejszych praktyk, skorzystaj z samych opisów osi. Jeśli wszystkie liczby są takie same, nadal masz trzy różne pytania o kierunek, gest i warunki. Potrzebujesz tylko kartki i dziesięciu minut.

- 1. Przez trzy minuty przejrzyj notatki lub trzy opisy osi. Wypisz trzy krótkie fragmenty: jeden do zachowania, jeden do przepisania własnymi słowami i jeden do odrzucenia. Nie szukaj dowodów na zgodność całego raportu z życiem; wybierasz materiał do własnej refleksji.
  - 2. Przez cztery minuty odpowiedz na pytania poniżej, podając przy każdym jeden zwyczajny przykład. Następnie zapisz trzy zdania zaczynające się od wybieram temat, mogę spróbować gestu oraz potrzebuję warunku. Jeżeli nic z mapy nie pasuje, wszystkie zdania mogą wynikać wyłącznie z Twoich obserwacji.
  - 3. Przez ostatnie trzy minuty wybierz jedno z własnych zdań i dopisz małą, odwracalną próbę na dowolny późniejszy dzień. Zaznacz, że jest opcjonalna. Na końcu zapisz datę notatki i jedno zastrzeżenie do raportu, które chcesz pamiętać obok przydatnego fragmentu.
- Które pytanie było użyteczne dzięki mojemu konkretnemu przykładowi, a nie dlatego, że przypisano mu liczbę?
- Jaki fragment pomija moje warunki lub zwyczajnie do mnie nie pasuje?
- Co chcę zapisać własnym językiem, nawet jeśli nie przypomina już żadnego archetypu?

**Mały krok: Zachowaj jedno wybrane zdanie wraz z zastrzeżeniem. Ewentualną próbę możesz wykonać, zmienić lub pominąć; nie wymaga zakupu kolejnego materiału, powtórnego obliczania liczb ani dalszego prowadzenia dziennika.**

Po siedmiu propozycjach nie powstaje diagnoza ani ocena postępów. Zostaje tyle materiału, ile chcesz zachować. Mapa może służyć jako zbiór pytań, ale nie zastępuje Twojego zdania, wiedzy o sytuacji ani odpowiedniego wsparcia w sprawach wymagających specjalistycznej pomocy.

## Co zostaje po lekturze

Zachowaj jedno pytanie lub zdanie, które ma oparcie w Twoim przykładzie. Obok dopisz zastrzeżenie: co w opisie było zbyt ogólne, nietrafne albo niepotrzebne. Te dwa zapisy mogą zostać razem. Nie trzeba uznawać całej mapy za trafną, aby wykorzystać pojedynczy pomysł do notatki.

Ta sama data prowadzi w tej wersji metody do tych samych wyników. Zmieniać może się natomiast Twój wybór przykładu i sposób odpowiedzi. Nie jest to potwierdzenie działania ukrytych cykli ani konieczność ponownego zakupu raportu. Możesz wrócić do własnej kartki bez ponownego liczenia i bez szukania nowego symbolu.

Jeśli pojawia się sprawa wymagająca wiedzy specjalistycznej, nie rozstrzygaj jej przez interpretację liczby. Mapa nie zawiera oceny zdrowia, rokowań, zdolności finansowej ani jakości relacji. Jej granica jest prosta: kilka symbolicznych pytań i dobrowolnych, niewielkich prób. Decyzja, czy są Ci potrzebne, pozostaje poza rachunkiem.

- Zostawiam sobie to pytanie: ...
- Nie przyjmuję tego fragmentu: ...
- Jeśli zechcę, wrócę do takiej małej próby: ...