

WydawnictwoAutorskie.pl

*Nie musisz pracować 40 godzin tygodniowo.
Dowiedz się, jak pracować mniej i być szczęśliwym*

PRACUJ 4 GODZINY I BĄDŹ SZCZĘŚLIWY

**POLSKI
AUTOR**

**KRZYSZTOF
WARSZCZEWSKI**

**KRZYSZTOF
WARSZCZEWSKI**

**PRACUJ
4 GODZINY
I BĄDŹ SZCZĘŚLIWY**

*Polak opisuje jak można pracować tylko
4 godziny w tygodniu
i zarabiać odpowiednio dużo
by cieszyć się każdą chwilą życia.*

WydawnictwoAutorskie.pl

Warszawa 2023

Rozpowszechnianie całości lub fragmentów bez zgody WydawnictwoAutorskie.pl – jest surowo zabronione.

WYDAWCA:

WydawnictwoAutorskie.pl

ROSTER Robert Stępowski

ul. K. Wielkiego 32/1

96-200 Rawa Mazowiecka

e-mail: kontakt@wydawnictwoautorskie.pl



ISBN: 978-83-966646-6-2

Projekt okładki: Canva

Opracowanie tekstów: ChatGPT, Bard Google

[Kup książkę](#)

SPIS TREŚCI:

Od autora

To jest ważne!

Wprowadzenie

Zasady pracy tylko 4 godziny w tygodniu

Jak pracować tylko 4 godziny w tygodniu w Polsce?

Jak poznać swoje mocne strony i predyspozycje zawodowe?

Testy osobowości

Jak znaleźć pracę, którą kochasz?

Jak pozytywne nawyki wpływają na efektywność pracy

Nawyki: moc równomiernych rutyn

Kształtowanie pozytywnych nawyków

Jak zautomatyzować swoją pracę

Jak nauczyć się mówić „nie”

Jak zarządzać swoim czasem efektywnie

Jak planować sobie przerwy?

Jak dbać o swoje zdrowie?

Obowiązki, a czas dla siebie

Tworzenie skutecznych planów

Skuteczne zarządzanie zadaniami

Technologia w służbie czasu

Sztuka odmawiania: ustawianie granic

Skupienie na jakości, nie na ilości: klucz do osiągnięcia równowagi

Nurtujące pasje i hobby

Pamiętaj o swoich celach życiowych

Jak zarabiać pieniądze, pracując tylko 4 godziny w tygodniu

Zarabianie pieniędzy online

Praca 4 godziny w tygodniu: mit czy realność?

Jak uniknąć wypalenia zawodowego

Jak osiągnąć harmonię pracując zaledwie 4 godziny w tygodniu?

Drogi Czytelniku,

Cały zysk z tego ebooka jest przeznaczony na stworzenia wyjątkowego miejsca na wsi, gdzie każdy będzie mógł przyjechać, zwolnić, odpocząć i zrelaksować się na łonie natury w miłej i sympatycznej atmosferze. W miejscu, gdzie czas płynie wolniej – mamy nadzieję, że w towarzystwie książek.

Więcej o tym projekcie znajdziesz na stronie WydawnictwoAutorskie.pl [pod linkiem](#).

Cześć, jestem Krzysztof.

Ponad 15 lat swojego życia poświęciłem pracy w wielkich, międzynarodowych korporacjach. Wysoki poziom stresu i nieustanny pośpiech spowodowały, że w końcu poczułem się wypalony. Najpierw wydawało mi się, że to zwyczajne zmęczenie. Z czasem było coraz gorzej. Każdy, kolejny dzień w pracy był dla mnie wyzwaniem. Może nawet to nie było wyzwanie, tylko codzienna walka z sobą samym, którą z czasem zacząłem przegrywać. Stawałem się senny, apatyczny, rozdrażniony, coraz mniej ambitny jeszcze mniej kreatywny.

Poza aspektami czysto psychologicznymi, coraz częściej zacząłem mieć problemy ze zdrowiem fizycznym.

Zmiana mojego życia wymagała determinacji. Z czasem nauczyłem się cenić inne wartości niż tylko praca.

Teraz chce opowiedzieć Ci o moich doświadczeniach i podpowiedzieć jak zmienić swoje życie, aby pracując około 4 godzin tygodniowo mieć pieniądze i czas, aby cieszyć się życiem.

Moje podejście do życia uległo zmianie, gdy zrozumiałem, że nie chodzi o ilość przepracowanych godzin, ale o jakość mojej pracy. Dzięki konsekwentnemu doskonaleniu umiejętności efektywności pracy, zdałem sobie sprawę, że mogę osiągnąć więcej pracując mniej. Teraz spędzam tylko 4 godziny tygodniowo nad swoimi projektami zawodowymi, aby jednocześnie móc czerpać z życia „pełnymi garściami”.

Skupiam się na pasjach, które kiedyś były odsunięte na bok. W wolnym czasie podróżuję, oddaję się fotografii i angażuję w działania charytatywne. To, co kiedyś było tylko marzeniem, stało się teraz rzeczywistością. Wybór spowolnienia tempa życia okazał się kluczowy dla mojego dobrostanu i szczęścia.

Całkowicie zmieniłem styl życia i to przyniosło wymierne korzyści nie tylko mnie, ale również moim bliskim.

W końcu mogę naprawdę być obecny dla rodziny i przyjaciół, a równocześnie czerpać zyski z moich przedsięwzięć. Dzięki zmianie, o której chcę Ci opowiedzieć, jestem zdrowszy, bardziej spokojny i szczęśliwszy niż kiedykolwiek wcześniej.

Zapraszam Cię w podróż, którą sam musiałem odbyć. Być może będzie Ci łatwiej pokonać swoje ograniczenia, wiedząc, że ja – tak jak Ty jestem Polakiem i znam polskie realia.

Książka "4-godzinny tydzień pracy", której autorem jest Timothy Ferriss, była dla mnie jedynie luźną inspiracją - dotyczącą przede wszystkim idei jak i tytułu.

TO JEST WAŻNE

Chciałbym już w tym momencie rozwiązać niektóre wątpliwości i odpowiedzieć pytania, które być może nasuwają Ci się na myśl widząc tylko tytuł tego ebooka. Pozwól, że zrobię to w formie pytań i odpowiedzi.

1. Czy 4-godzinny tydzień pracy nie jest jedynie mrzonką?

Nie jest to mrzonka. To naprawdę możliwe. Dużo jednak zależy od Twojej kreatywności, potrzeb, oczekiwań, determinacji. Oczywiście nie da się pracować w ten sposób „od jutra”, chyba, że trafisz „szóstkę” w Lotto, albo wykopiesz złoto, czy zainwestujesz np. w którąś z kryptowalut, której kurs jutro „wystrzeli”. W normalnych warunkach najpierw musisz popracować nieco więcej, aby później móc pracować mniej.

2. Czy w Polsce można pracować tylko 4-godziny i godnie żyć?

Można i wiele osób w ten sposób żyje. Wiele zależy od tego, jak się do tego przygotujesz i jak sobie zaplanujesz ścieżkę swojego życia, a następnie czy będziesz konsekwentnie realizował wszystkie swoje cele i założenia. Pamiętaj jednak, 4-godzinny tydzień pracy nie może być Twoim głównym celem – to tylko narzędzie i pewna droga, którą musisz przejść, aby zrealizować swój prawdziwy cel, czyli: osiągnięcie spokoju ducha, poczucie samorealizacji, czerpanie z życia, cieszenie się z czasu spędzanego z najbliższymi itp... Pamiętaj o jednej, podstawowej zasadzie, która sprawdza się w Polsce i na całym świecie – nigdy nie będziesz sobie mógł pozwolić na 4-godzinny tydzień pracy jeśli będziesz sprzedawał swój czas za pieniądze. Większość Polaków, przynajmniej z nutką zazdrości, patrzy na zarobki prawników, czy lekarzy. Nie widzimy jednak ile godzin spędzają oni w pracy. Gdyby pracowali tylko 4 godziny tygodniowo –

wykonując dokładnie taką samą pracę, jaką wykonują aktualnie, ich dochody byłyby minimalne.

3. Czy pieniądze dają szczęście? Jak pracować 4-godzinny tygodniowo i być szczęśliwym?

Na to pytanie musisz odpowiedzieć sam. Moim zdaniem pieniądze same w sobie szczęścia nie dają, ale sprawiają, że życie może być łatwiejsze i przyjemniejsze. Dlatego warto je mieć. I warto zarabiać je w taki sposób, aby mieć czas i ochotę korzystać z uroków życia, a nie codziennie po pracy padać na twarz ze zmęczenia. Jeżeli dla Ciebie szczęściem nie są coraz to wyższe zarobki, to 4-godzinny tydzień pracy może być dla Ciebie osiągalny. Przede wszystkim musisz stworzyć markę osobistą i produkty, które będą generować pieniądze bez Twojego udziału. Kursy, książki, ebooki – to wszystko może sprzedawać się bez Twojego udziału w Polsce i na całym świecie. Dzięki marce osobistej, wystarczy, że raz na jakiś czas przeprowadzisz szkolenie, warsztat, porozmawiasz z klientem, który potrzebuje Twojej rady i zainkasujesz wyższe wynagrodzenie niż osoba, która przez dwa tygodnie chodzi codziennie do pracy na 8 godzin. Oczywiście mało kto pracuje efektywnie przez 8 godzin, ale tzw. „dupogodziny” też się liczą.

Mnie się udało pokonać drogę! Powodzenia.

Z czystym sumieniem mogę polecić WydawnictwoAutorskie.pl jeśli chcesz wydać książkę lub serię książek lub ebooków – realizując swoje marzenie lub budując markę osobistą.

WPROWADZENIE

Większość ludzi spędza większość swojego życia w pracy. Przeciętny Polak pracuje 40 godzin tygodniowo, czyli 2000 godzin rocznie. To dużo czasu! Czy można go wykorzystać bardziej efektywnie? Czy można pracować mniej i zarabiać tyle samo?

Odpowiedź brzmi: tak! W tym poradniku dowiesz się, jak pracować tylko 4 godziny w tygodniu i być szczęśliwym. Poznasz zasady pracy tylko 4 godziny w tygodniu, nauczysz się znaleźć pracę, którą kochasz, zautomatyzować swoją pracę, mówić "nie", zarządzać swoim czasem efektywnie, brać sobie przerwy, dbać o swoje zdrowie i mieć czas dla siebie.

Praca tylko 4 godziny w tygodniu to nie jest utopia. To jest możliwe dla każdego, kto jest gotowy ciężko pracować i poświęcić swój czas, aby osiągnąć swój cel. Jeśli jesteś gotowy, to zacznij czytać ten poradnik i dowiedz się, jak pracować tylko 4 godziny w tygodniu i być szczęśliwym!

Pamiętajmy, że każdy ma inną definicję szczęścia, dlatego ważne jest, aby dostosować te koncepcje do swoich indywidualnych celów i wartości. Ostatecznie, kluczowym celem jest znalezienie harmonii i satysfakcji we własnym życiu, niezależnie od liczby przepracowanych godzin.

Dziękuję Ci - Drogi Czytelniku - za uwagę!

Ja wierzę, że można pracować mało i jednocześnie bardzo efektywnie, aby nie spędzać całych dni w pracy, tracąc najlepsze chwile swojego życia.