

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Wchodzę do Pokoju i Nie Pamiętam Po Co

Jak odciążyć codzienną pamięć, tworzyć proste podpórki
i rutyny oraz przestać wracać po klucze, zakupy
i własny zamiar



**Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.**

Wchodzę do Pokoju i Nie Pamiętam Po Co

Jak odciążyć codzienną pamięć, tworzyć
proste podpórki i rutyny oraz przestać
wracać po klucze, zakupy i własny zamiar

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ALL-IN Rafał Płonkowski
2026
ISBN 9788384834015

SPIS TREŚCI

INTRO	5
Rozdział 1 - Zanim coś zapomnisz, najpierw musisz to zauważyć.....	10
Rozdział 2 - Twoja głowa nie jest przechowalnią rzeczy „na później”	17
Rozdział 3 - Nie zapominasz wszystkiego. Próbujesz robić wszystko naraz.....	25
Rozdział 4 - „Położę to w bezpiecznym miejscu” i inne zdania, które poprzedzają katastrofę	33
Rozdział 5 - Rutyna ma działać wtedy, kiedy ty nie działasz najlepiej.....	41
Rozdział 6 - Przypomnienie, które pojawia się w złym momencie, jest tylko irytującym dźwiękiem	48
Rozdział 7 - Najgorszy moment na poleganie na pamięci to chwila, kiedy najbardziej jej potrzebujesz	55
Rozdział 8 - Nie musisz być pamięcią całego domu, związku i biura.....	63
Rozdział 9 - Checklista jest po to, żebyś nie musiał za każdym razem wymyślać tej samej czynności od początku	71
Rozdział 10 - „Znam go doskonale, tylko nie pamiętam, jak się nazywa”	79
Rozdział 11 - Zostaw przyszłemu sobie instrukcję, a nie miejsce zbrodni.....	86
Rozdział 12 - Jeśli systemu nigdy nie przeglądasz, to tylko elegancki magazyn zapomnianych spraw	94

Rozdział 13 - Zamiast pamiętać o pięciu krokach, ustaw pierwszy tak, żeby uruchamiał następne.....	102
Rozdział 14 - Im mniej wyjątków, tym mniej rzeczy do zapamiętania	110
Rozdział 15 - Gdy zmienia się miejsce, twoje nawyki zostają pod starym adresem	118
Rozdział 16 - „Czy ja to zrobiłem?” - kiedy wykonana czynność nie zostawia wspomnienia	126
Rozdział 17 - Kiedy system sam staje się kolejną rzeczą do pamiętania	134
Rozdział 18 - Nawrót chaosu zaczyna się od drobiazgów, nie od wielkiej katastrofy	142
Rozdział 19 - Nie wszystko trzeba pamiętać równie dobrze	150
Rozdział 20 - Celem nie jest pamiętać wszystko. Celem jest przestać budować życie na pamiętaniu wszystkiego.....	157

INTRO

Wchodzisz do pokoju zdecydowanym krokiem człowieka, który ma konkretny cel. Nie spacerujesz. Nie zwiedzasz. Nie przyszedłeś podziwiać ściany. Jeszcze trzy sekundy temu wiedziałeś dokładnie, po co tu idziesz. Przekraczasz próg i następuje wydarzenie, które nauka powinna chyba oficjalnie nazywać „transferem zamiaru do innego wymiaru”. Stoisz. Rozglądasz się. Patrzysz na biurko, szafkę, okno, własne ręce, jakby któraś z tych rzeczy miała odpowiedzieć: „Przyszedłeś po ładowarkę, bohaterze”. Nic. Wracasz więc do poprzedniego pokoju, ponieważ najwyraźniej informacja o celu podróży została tam i nie wykupiła biletu powrotnego. Po drodze zauważasz kubek, odnosisz go do kuchni, w kuchni przypominasz sobie o zakupach, bierzesz telefon, żeby coś dopisać do listy, widzisz wiadomość, odpowiadasz, odkładasz telefon i po pięciu minutach orientujesz się, że nadal nie masz rzeczy, po którą wstałeś. Za to kubek został profesjonalnie przemieszczony. Nie można powiedzieć, że dzień był całkowicie bezproduktywny.

Podobnie jest z kluczami. Przez lata miały skromną funkcję: otwierać drzwi. Potem awansowały na stanowisko głównego organizatora poranka. Gdzie są klucze? Czy były w kurtce? Na stole? W torbie? W dłoni? Czasami poszukiwania osiągają poziom operacji ratunkowej, podczas której sprawdzasz miejsca tak niedorzeczne, że gdyby klucze rzeczywiście znajdowały się w lodówce, większym problemem nie byłoby już ich zgubienie, tylko ustalenie, co wydarzyło się poprzedniego wieczoru. Innym razem jedziesz po pięć produktów i wracasz z siedmioma, z czego dwa nie były potrzebne, natomiast tego jednego, bez którego cała

wyprawa nie miała sensu, oczywiście nie ma. W domu możesz wtedy z dumą położyć na stole oliwki, baterie i bardzo korzystnie przeceniony jogurt, po czym odkryć, że nadal nie masz pieczywa. Pamięć codzienna ma niezwykle poczucie humoru: rzadko usuwa wspomnienie najbardziej żenującej wypowiedzi z 2008 roku, ale bez większych skrupułów wyrzuca informację, po co właśnie otworzyłeś szufladę.

Ta książka nie powstała po to, żeby nauczyć cię pamiętać wszystko. To byłby cel równie realistyczny jak postanowienie, że od poniedziałku już nigdy niczego nie przeoczysz, zawsze będziesz wychodzić z domu punktualnie i natychmiast przypominasz sobie nazwisko aktora, które przez ostatnie dwadzieścia minut brzmi w głowie jak „ten... no... grał w tym... z tamtym”. Chodzi o coś znacznie bardziej użytecznego: przestać wymagać od pamięci, żeby była jedynym magazynem dla dziesiątek drobnych zamiarów, obowiązków, rzeczy do zabrania, spraw do załatwienia i informacji, które mają pojawić się w odpowiedniej sekundzie. Jeśli codziennie próbujesz przechować to wszystko wyłącznie w głowie, problemem nie musi być to, że masz „fatalną pamięć”. Być może po prostu powierzasz jej pracę recepcjonisty, magazyniera, sekretarki, nawigacji, listy zakupów i kierownika projektu jednocześnie, a potem jesteś oburzony, że zgubiła gdzieś informację o workach na śmieci.

Wiele osób próbuje rozwiązać ten problem metodą „muszę się bardziej pilnować”. Brzmi odpowiedzialnie. Jest też wyjątkowo mało konkretne. Co właściwie znaczy bardziej się pilnować o 7:38 rano, kiedy jedną ręką zapinasz kurtkę, drugą szukasz telefonu, ktoś o coś pyta, a twoja głowa próbuje jednocześnie pamiętać o dokumencie,

zakupach, telefonie do kogoś i tym, że absolutnie nie wolno dziś zapomnieć tej jednej rzeczy, której nazwy właśnie nie możesz sobie przypomnieć? Powtarzanie sobie „pamiętaj” bywa równie skuteczne jak ustawienie przy drzwiach kartki „nie zapomnij”. Czego? Wszystkiego, najwyraźniej. Czasami próbujemy też ratować sytuację kolejnymi aplikacjami, alarmami, notatkami i listami, aż powstaje system tak rozbudowany, że do jego obsługi przydałby się osobny pracownik. Notatka pomaga tylko wtedy, gdy wiadomo, gdzie jest. Przypomnienie działa tylko wtedy, gdy pojawia się w chwili, w której możesz coś zrobić. Rutyna pomaga tylko wtedy, gdy jest prostsza od problemu, który ma rozwiązać.

Dlatego będziemy traktować pamięć mniej jak egzamin z charakteru, a bardziej jak element większego systemu codziennego działania. Zamiast próbować „stać się bardziej pamiętliwym człowiekiem”, nauczysz się zdejmować z głowy zadania, których wcale nie musi przechowywać. Nie chodzi o zapisanie każdej myśli ani zamianę mieszkania w centrum dowodzenia obklejone karteczkami. Chodzi o stworzenie kilku niezawodnych punktów: stałych miejsc, prostych sekwencji, widocznych sygnałów, krótkich list i zasad, dzięki którym właściwa rzecz pojawia się tam, gdzie będzie potrzebna. Jeżeli klucze mają jedno miejsce, nie musisz pamiętać, gdzie je odłożyłeś. Jeżeli potrzebna rzecz czeka przy wyjściu, nie musisz odtwarzać jej istnienia w windzie. Jeżeli zadanie trafia od razu do jednego systemu zamiast do pięciu przypadkowych notatek, głowa może przestać pełnić funkcję nerwowego portiera, który co kilkanaście minut woła: „Miałeś jeszcze coś zrobić! Nie wiem co, ale na pewno coś!”.

To nie znaczy, że od tej pory nigdy o niczym nie zapomnisz. Zapomnisz. Ja również pozostawię ci pełne prawo do wejścia do kuchni i chwilowego zastanowienia się, czy przyszedłeś po wodę, tyżeczkę czy sens życia. Celem jest ograniczenie tych sytuacji, które powtarzają się przewidywalnie i kosztują cię czas, irytację albo konieczność ciągłego zawracania. Nauczymy się odróżniać rzeczy, które warto rzeczywiście pamiętać, od rzeczy, które znacznie rozsądniej jest przechować poza głową. Zobaczymy też, dlaczego część naszych „problemów z pamięcią” zaczyna się dużo wcześniej niż w chwili zapominania: czasem informacja nigdy nie została świadomie zarejestrowana, czasem uwaga była gdzie indziej, czasem zamiar nie dostał żadnego punktu zaczepienia. Trudno przecież później znaleźć w głowie coś, czego właściwie nigdy porządnie się tam nie odłożyło.

Będziemy pracować na zwykłym życiu, nie na idealnym dniu osoby, która wstaje wypoczęta, ma pusty kalendarz i najwyraźniej nigdy nie szuka ładowarki. Dobre rozwiązanie musi przetrwać pośpiech, rozproszenie, zmianę planów i dzień, w którym twoja zdolność organizacji kończy się mniej więcej na ustaleniu, czy masz na sobie dwie pasujące skarpetki. Dlatego ważne będą wersje minimum. Jeśli nie chcesz rozbudowanego systemu, zbudujemy prosty. Jeśli nie lubisz aplikacji, nie będziemy udawać, że kolejna aplikacja magicznie przemieni cię w człowieka, który z entuzjazmem aktualizuje siedem kategorii przypomnień. Jeśli mieszkasz z innymi ludźmi, system nie może wymagać, żeby cała rodzina przeszła miesięczne szkolenie z zarządzania kluczami. Podpórka pamięci ma zdejmować wysiłek, a nie tworzyć nowy obowiązek pod nazwą „regularna administracja systemem do niezapominania”.

Jest przy tym jedna ważna granica. Ta książka dotyczy codziennego organizowania pamięci i uwagi, a nie diagnozowania problemów zdrowotnych. Zdarzające się zapomnienia mogą mieć wiele przyczyn i sam fakt, że czasem wracasz po portfel albo tracisz wątek, nie daje podstaw do stawiania sobie diagnozy. Jeśli jednak problemy z pamięcią pojawiły się nagle, wyraźnie się nasilają, wpływają na bezpieczeństwo lub samodzielne funkcjonowanie albo niepokoją ciebie czy bliskich, warto omówić je z lekarzem zamiast próbować rozwiązać wszystko nowym miejscem na klucze. Organizator jest przydatnym narzędziem, ale ma ograniczony zakres kompetencji i, co trzeba mu oddać, nigdy nie twierdził inaczej.

Najważniejsza zmiana zaczyna się więc nie od mocniejszego zaciskania zębów i powtarzania „tym razem naprawdę będę pamiętał”, lecz od jednego prostego pytania: dlaczego w ogóle próbuję trzymać tę rzecz w głowie? Za każdym razem, gdy odpowiedź brzmi „bo zawsze tak robiłem”, pojawia się okazja, żeby odciążyć pamięć zamiast ją trenować do kolejnego pojedynku z codziennością. Nie będziemy budować perfekcyjnego systemu dla perfekcyjnej osoby. Zbudujemy rozwiązania dla człowieka, który czasem się spieszy, czasem jest zmęczony, czasem ma pięć myśli naraz i od czasu do czasu wchodzi do pokoju z wielkim przekonaniem, po czym zatrzymuje się na środku i patrzy w przestrzeń. To właśnie ten człowiek ma przestać wracać trzy razy po rzeczy, których „na pewno nie zapomni”. I od niego zaczynamy.

Rozdział 1 - Zanim coś zapomnisz, najpierw musisz to zauważyć

Jest 8:12. Masz wyjść za trzy minuty. Widzisz na stole dokument, który koniecznie musisz dziś zabrać, więc robisz coś, co wydaje się logiczne: patrzysz na niego i myślisz „muszę wziąć dokument”. Następnie ktoś zadaje ci pytanie, telefon pokazuje wiadomość, zauważasz, że nie masz butów, wracasz po nie do sypialni, po drodze gasisz światło, przypominasz sobie o parasolu i trzy minuty później zamykasz drzwi. Dokument zostaje na stole. Najbardziej irytujące jest to, że przecież go widziałeś. Wiedziałeś, że jest ważny. Nawet wypowiedziałeś w głowie odpowiednie zdanie. Gdy pół godziny później orientujesz się, co się stało, pierwsza diagnoza brzmi zwykle: „Mam pamięć jak sito”. Tymczasem znacznie ciekawsze pytanie brzmi: co dokładnie miało zostać zapamiętane? Nie sam dokument, bo jego istnienie było ci doskonale znane. Miał zostać zachowany zamiar wykonania czynności w odpowiednim momencie: kiedy będę wychodzić, mam go wziąć. To niewielka różnica językowa, ale ogromna różnica praktyczna. Pamiętanie faktu „dokument leży na stole” i wykonanie działania „weź dokument przed wyjściem” to nie jest dokładnie to samo zadanie.

W codziennym życiu bardzo często nie zapominamy informacji w klasycznym sensie. Nie tracimy wiedzy o tym, czym są klucze, gdzie znajduje się sklep ani po co kupiliśmy pranie w płynie. Gubimy połączenie między zamiarem a właściwym momentem. Masz zadzwonić, kiedy skończysz spotkanie. Wyrzucić karton, gdy będziesz wychodzić. Zabrać coś z samochodu, zanim wejdiesz do domu.

Dopisać produkt, kiedy będziesz robić listę. W odpowiedniej chwili powinien pojawić się wewnętrzny komunikat: „teraz”. Problem polega na tym, że życie rzadko uprzejmie zatrzymuje się i przyciemnia światło, aby na środku sceny mogła pojawić się twoja ważna myśl. Zamiast tego kończy się spotkanie, ktoś już mówi do ciebie na korytarzu, telefon wibruje, przypominasz sobie o kolejnej sprawie i zanim zamiar zdąży się zgłosić, jesteś trzy czynności dalej. Później masz poczucie, że pamięć cię zdradziła, choć ona czasem nawet nie dostała porządnego punktu zaczepienia.

Wyobraź sobie, że w głowie pojawia się myśl: „Jak będę w kuchni, przyniosę butelkę wody”. To brzmi jak plan, ale w praktyce jest dość mglistą obietnicą złożoną przyszłemu sobie. Przyszły ty ma wejść do kuchni, zauważyć zmianę miejsca, przypomnieć sobie wcześniejszą intencję i jeszcze nie dać się porwać temu, co zobaczy po drodze. A kuchnia jest środowiskiem agresywnie konkurencyjnym. Na blacie leży coś do schowania. W zlewie coś do umycia. Ekspres wygląda, jakby miał dla ciebie propozycję biznesową. Otwierasz szafkę i nagle orientujesz się, że od tygodnia chcesz dokupić kawę. Po trzydziestu sekundach wychodzisz z kuchni z tyżeczką, choć nie istnieje żaden świadek, który potrafiłby wyjaśnić, kiedy i dlaczego tyżeczka stała się celem operacji. Woda nadal stoi tam, gdzie stała. To nie musi oznaczać, że twoja pamięć jest dramatycznie słaba. Często oznacza tylko tyle, że pierwotny zamiar był zbyt delikatny w porównaniu z tym, co wydarzyło się później.

Pierwszym użytecznym rozróżnieniem jest więc pytanie: czy naprawdę czegoś nie pamiętałem, czy nie uruchomiłem działania w odpowiednim momencie? To można sprawdzić bez żadnych testów, aplikacji i uroczystego kupowania nowego notesu. Weź trzy ostatnie sytuacje, które nazwałeś

„zapomniałem”. Nie analizuj całego życia, bo za chwilę zamiast poradnika będziemy mieli komisję śledczą. Sprawdź każdą z nich pod jednym kątem. Czy informacja zniknęła, czy raczej wiedziałeś o niej wcześniej, tylko nie pojawiła się wtedy, gdy była potrzebna? „Nie pamiętałem nazwiska człowieka, którego znam” to inny problem niż „wiedziałem, że mam wysłać wiadomość, ale przypomniałem sobie wieczorem”. „Nie mogłem sobie przypomnieć kodu” różni się od „miałem zabrać paczkę z przedpokoju i przeszedłem obok niej”. Kiedy zaczniesz rozdzielać te sytuacje, bardzo często okaże się, że spora część codziennych wpadek nie dotyczy przechowywania informacji, lecz uruchamiania zamiaru.

Drugi mechanizm pojawia się jeszcze wcześniej: część rzeczy, które później próbujemy sobie „przypomnieć”, nigdy nie została porządnie zarejestrowana. Kładziesz słuchawki gdzieś na moment, bo właśnie rozmawiasz, niesiesz kubek i myślisz o czymś zupełnie innym. Ręka wykonuje ruch automatycznie. Po godzinie zaczynasz poszukiwania i masz poczucie, że zapomniałeś miejsce. Tyle że twoja uwaga prawie nie uczestniczyła w chwili odkładania. To trochę tak, jakby ochroniarz miał później opisać osobę, której wejścia nawet nie zauważył. Możesz intensywnie przeszukiwać pamięć, ale jeśli czynność odbyła się niemal poza świadomą uwagą, materiał do odzyskania jest słaby. Wtedy pojawia się klasyczne chodzenie po mieszkaniu z miną archeologa, który wie, że artefakt gdzieś tu musi być, ponieważ cywilizacja zostawiła ślady w postaci pustego etui.

Nie chodzi o to, żeby od dziś wykonywać każdą czynność z ceremonialną uważnością. Nikt nie potrzebuje zatrzymywać się nad każdą skarpetką i mówić: „Świadomie odkładałem cię do drugiej szuflady od lewej”. Takie życie

byłoby wprawdzie świetnie zapamiętane, ale trudne do zniesienia. Chodzi o rozpoznanie momentów o wysokim koszcie późniejszego szukania lub wracania. Jeśli odkładasz coś, co zwykle gubisz, albo pojawia się zamiar, którego pominięcie będzie kłopotliwe, warto przez dwie sekundy zwiększyć jakość zapisu. Najprostsza wersja to nazwanie czynności w głowie lub półgłosem: „Kładę kartę do bocznej kieszeni”. Nie jest to magiczne zaklęcie. Po prostu sprawia, że czynność przestaje być całkowicie automatycznym ruchem dłoni, a dostaje odrobinę świadomej uwagi. Dwie sekundy teraz potrafią oszczędzić dziesięć minut późniejszego otwierania tych samych szuflad, jakby za piątym razem miały poczuć wyrzuty sumienia i oddać zgubę.

Trzecim źródłem problemu są przejścia między czynnościami. Zamiary wyjątkowo łatwo giną wtedy, gdy kończy się jedno zadanie i zaczyna następne. Wstajesz od biurka, bo masz coś zrobić. Ktoś cię zatrzymuje. Odpowiadasz. Dostajesz kolejne pytanie. Wracasz, siadasz i po chwili czujesz charakterystyczne ułknięcie: „Przecież po coś wstałem”. Warto zauważyć, że sam zamiar mógł być całkiem wyraźny, dopóki nie pojawiła się nowa sekwencja działań. Każde kolejne zadanie buduje własny kontekst: inne miejsce, inne przedmioty, inne pytania, inne priorytety. Pierwotna intencja zostaje przykryta czymś nowszym i głośniejszym. To dlatego tak irytująco często przypominasz sobie o niej dopiero po powrocie do poprzedniej pozycji albo miejsca. Nagle patrzysz na biurko i myśl wraca. Jakby czekała tam obrażona: „No wreszcie. Od pięciu minut próbuję się dodzwonić”.

Tu pojawia się pierwsza praktyczna metoda tej książki, ale nie wymaga żadnego specjalnego systemu. Nazwijmy ją „zatrzymaj zamiar”. Kiedy przerywasz czynność po to, żeby

zrobić coś krótkiego, nie ruszaj od razu. Najpierw sformułuj cel w sposób, który zawiera czynność i miejsce lub moment: „Idę do sypialni po ładowarkę”, „Po tej rozmowie wysyłam plik”, „Kiedy będę wychodzić, biorę torbę”. Jedno zdanie. Nie lista pięciu rzeczy. Nie przemowa motywacyjna. Celem jest nadanie zamiarowi wyraźniejszego kształtu, zanim zostanie zaatakowany przez resztę świata. Jeśli czynność jest naprawdę ważna i istnieje duże ryzyko przerwania, dodatkowo połącz ją z czymś fizycznym: połóż przedmiot na drodze, zostaw otwartą potrzebną aplikację, ustaw rzecz tak, żeby trudno było wykonać kolejny krok bez zauważenia sygnału. To nie jest jeszcze wielki system organizacji. To mała barierka postawiona dokładnie tam, gdzie zwykle wypadasz z zakrętu.

Założmy, że przed wyjściem musisz zabrać przesyłkę. Normalnie myślisz o niej rano, a później liczysz, że przypomnisz sobie przy drzwiach. Tym razem, kiedy zamiar się pojawia, nie zostawiasz go jako abstrakcyjnego „pamiętaj o paczce”. Przesuwasz paczkę pod drzwi albo kładziesz na butach coś, co wymusi reakcję. Jeśli przesyłka jest zbyt duża albo nie może tam leżeć, połóż przy kluczach neutralny przedmiot, który dla ciebie będzie jednoznacznym sygnałem. Kluczowe jest słowo „jednoznacznym”. Moneta na stole, której znaczenia jutro już nie pamiętasz, nie jest podpórką pamięci. Jest zagadką stworzoną przez ciebie dla przyszłego siebie. Dobra wskazówka nie wymaga interpretacji. Widzisz ją i wiesz, co masz zrobić.

Wersja minimum jest jeszcze prostsza: wybierz dziś jedną sytuację, w której zwykle tracisz zamiar podczas przejścia między miejscami lub zadaniami, i zacznij nazywać cel przed ruchem. Tylko jedną. Jeśli najczęściej wstajesz od komputera i po drodze zapominasz, po co, ćwicz właśnie ten

moment. Nie próbuj monitorować każdej własnej myśli od śniadania do snu, bo po godzinie zaczniesz marzyć o życiu, w którym wolno ci bez protokołu wejść do łazienki. Zmiana ma być lekka. Po kilku dniach powinieneś zauważyć nie tyle cudowną poprawę całej pamięci, ile konkretną różnicę: mniej sytuacji, w których docierasz gdzieś i musisz rekonstruować cel podróży.

Plan B przydaje się wtedy, gdy wiesz, że samo sformułowanie zamiaru nie wystarcza, bo jesteś rozpraszany natychmiast i bez litości. Wtedy przestań polegać na utrzymaniu intencji w głowie nawet przez minutę. Jeśli czynność można wykonać teraz w kilkanaście sekund, wykonaj ją od razu. Jeśli nie można, zamień zamiar w widoczny ślad dokładnie w miejscu przyszłej decyzji. Nie zapisuj „wziąć dokument” na liście, której nie będziesz oglądać przy wyjściu. Umieść sygnał tam, gdzie będzie potrzebny. Nie ustawiaj przypomnienia o zakupie produktu na godzinę 14:00, jeśli o tej porze jesteś na spotkaniu i tylko je odrzucisz. Powiąż przypomnienie z momentem, w którym realnie możesz działać. To drobna zasada, ale zmienia sposób myślenia: informacja nie ma po prostu istnieć. Ma pojawić się tam, gdzie może zostać wykorzystana.

Po kilku dniach takiej obserwacji możesz odkryć coś dość uwalniającego. „Zapominam” nie jest jedną kategorią. Czasem nie zarejestrowałeś miejsca. Czasem straciłeś zamiar podczas zmiany zadania. Czasem sygnał pojawił się za wcześniej albo za późno. Czasem próbowałeś utrzymać w głowie coś, co powinno dostać fizyczny punkt zaczepienia. To ważne, bo każda z tych sytuacji wymaga trochę innego rozwiązania. Wrzucanie ich wszystkich do jednego worka z napisem „mam kiepską pamięć” jest wygodne tylko w

jednym sensie: pozwala się szybko zirytować. Praktycznie nie daje nic.

Na dziś wystarczy więc jedno zadanie. Przy najbliższym „zapomniałem” nie oceniaj siebie. Zatrzymaj się na kilkanaście sekund i nazwij rodzaj wpadki: czy informacja zniknęła, czy zamiar nie pojawił się w odpowiednim momencie, czy czynność została wykonana tak automatycznie, że właściwie nie było czego później odtwarzać? Ten krótki podział jest mniej efektowny niż kupienie nowego organizera i zdecydowanie gorzej wygląda na zdjęciu, ale ma istotną przewagę: zaczyna pokazywać, gdzie naprawdę powstaje problem. A jeśli odkryjesz, że wcale nie masz „dziurawej pamięci”, tylko regularnie wysyłasz do niej zamiary bez adresu dostawy, to jest już całkiem dobry początek.

Rozdział 2 - Twoja głowa nie jest przechowalnią rzeczy „na później”

Wyobraź sobie, że ktoś co kilka minut podaje ci małą karteczkę. Na pierwszej jest: kupić płyn do naczyń. Na drugiej: odpisać Pawłowi. Na trzeciej: sprawdzić termin płatności. Potem dochodzi „zabrać ładowarkę”, „umówić wizytę”, „nie zapomnieć o formularzu”, „sprawdzić, czy przyszła paczka”, „kupić karmę” i „zapytać o tę jedną rzecz, kiedy będziesz rozmawiać z Martą”. Nie wolno ci niczego odkładać na stół. Nie możesz zapisywać. Masz trzymać wszystkie karteczki w dłoniach, wykonywać inne zadania i jeszcze wyglądać, jakbyś panował nad sytuacją. Po godzinie część kartek spada na podłogę, część skleja się ze sobą, a na jednej rozmazuje się tusz. Gdy ktoś pyta, dlaczego zapomniałeś o karmie, odpowiadasz rozsądnie: „Ponieważ przez pół dnia wykonywałem eksperyment z zakresu logistyki ekstremalnej”. W realnym życiu nie nosimy papierków w dłoniach, ale robimy ich odpowiednik w głowie. „Pamiętaj później” wydaje się darmowe, więc używamy tej funkcji bez limitu.

Problem zaczyna się od tego, że pojedynczy drobiazg naprawdę wydaje się niewielki. Trudno uznać „muszę później sprawdzić rachunek” za poważne obciążenie. „Po pracy kup mleko” również nie wygląda jak informacja wymagająca własnego działu administracji. „Wieczorem odpisz na wiadomość” - jeszcze mniej. Każda rzecz z osobna jest lekka. Dopiero suma tworzy charakterystyczny stan, w którym przez cały dzień czujesz, że o czymś masz pamiętać, ale nie zawsze potrafisz powiedzieć o czym. W głowie pracuje wtedy coś w rodzaju cichej recepcji: „Czy to