

MAREK KAMIŃSKI



ALFABET

OTACZAJĄ NAS SŁOWA. OPISUJEMY NIMI TO,
CO CHCEMY PRZEKAZAĆ ŚWIATU. DZIĘKI
SŁOWOM STARAMY SIĘ ZROZUMIEĆ
OTACZAJĄCĄ NAS RZECZYWISTOŚĆ.

Marek Kamiński

Alfabet



Instytut Marka Kamińskiego

Prawa autorskie: Marek Kamiński 2020

Prawa autorskie: Instytut Marka Kamińskiego 2020

Układ i montaż techniczny: Michał Latusek

ISBN 978-83-934880-9-4

Opublikowany przez:

Instytut Marka Kamińskiego

80-266 Gdańsk, ul. Grunwaldzka 212

e-mail: instytut@kaminski.pl

Jeśli masz jakieś uwagi lub chcesz skontaktować się z autorem, wyślij wiadomość e-mail na adres: marekkaminski@kaminski.pl lub dołącz do Marka Kamińskiego w mediach społecznościowych:



[@MarekKaminskiExplorer](#)



[@marekkaminskiexplorer](#)



[@MarekKaminski](#)



[@Marek Kamiński Explorer](#)



[@Marek Kamiński](#)

SPIS TREŚCI

O Autorze

Wprowadzenie

A

Ambicja

Asekuracja

Australia

Autorytet

B

Bezsilność

Biegun

Biznes

Błąd

Bohater

Ból

Być sobą

C

Cel

Cena

Chytrość

Ciekawość

Cień

Cud

Cudze wizje

D

Demotywacja

Determinacja

Dobre rady

Dorobek

Doświadczenie

Dotykane świata

Droga

Drive

Drugi człowiek

Działanie

Dzieciństwo

Dziennik

E

Energia

Egoizm

Eliminacja

F

Filozofia

Fram

G

Gödel Kurt

Góra lodowa

Granica

H

Hamulcowi

Harmonia

Humor

I

Innowacja

Inspiracja

Intuicja

J

Jan Paweł II

Jedność

Jesienin Sergiusz

Język

K

Kobieta

Konflikt

Koniec

Kontrola

Książki

L

Labirynt

Lęk

Lider

Los

Lód

Ł

Łatwość

M

Małe kroki

Marzenia

Mela Jaś

Miejsce

Miłość

Modlitwa

Motywacja

Możliwe

Możliwości

Myśl

N

Nadzieja

Nagrody

Najważniejsze

Nauczyciele wypraw

Nawyk

Newsy

„Nie”

Niepewność

Niepowodzenie

Niezrozumienie

O

Odwaga

Optymizm

P

Paliwo

Paradoks

Perfekcja

Pieniądze

Początek

Podstęp

Pokora

Polska

Pomaganie innym

Porażka

Poza Rozumem

Prawda

Procedura

Próba

Przeszłość

Przeznaczenie

Przygoda

Pustka

Pytania

R

Racja

Rezygnacja

Rodzina

Różne światy

Rutyna

Rywalizacja

Rytm

Ryzyko

S

Samotność

Scenariusz

Schematy

Sława

Słowo

Smutek

Specjalizacja

Spełnienie

Starość

Strach

Strategia życiowa

Sukces

Szczegóły

Szczęście

Ś

Świat

T

Tabula rasa

Trening

Trudności

Tu i Teraz

U

Ucieczka od problemów

Uśmiech

Uznanie

Używki

W

Wartości

Wiara

Wiedza

Wittgenstein Ludwig

Wizja

Wizualizacja

Wolność

Wybaczenie

Wypadek

Wyprawa

Wysiłek

Wzór

Z

Zespół

Zimno

Złota kaczka

Zwątpienie

Ż

Źródło

Ż

Życie

Życiowe mosty

Żywioł

Zakończenie

Bibliografia

O Autorze



Marek Kamiński (ur. 24 marca 1964 r. w Gdańsku) - filozof, innowator i polarnik. Jako pierwszy na świecie zdobył oba bieguny Ziemi w ciągu jednego roku, bez pomocy z zewnątrz (Biegun Północny - 23 maja 1995 r., Biegun Południowy - 27 grudnia 1995 r.), za co został wpisany do Księgi Rekordów Guinnessa. Laureat nagrody „**Digital Shapers**” w kategorii „**Wizjoner**” z 2019 roku.

Swoje doświadczenie z pokonywania barier fizycznych i mentalnych wykorzystuje do motywacji w osiągnięciu niemożliwych celów. **Marek Kamiński** jest mentorem i twórcą wielu inspirujących projektów prowadzonych w Polsce i na świecie. Znany jest jako osoba uważna na

otaczający świat, która żyje z szacunkiem dla przyrody i propaguje zdrowy styl życia.

Fundacja Marka Kamińskiego

Chcąc dzielić się wiedzą i doświadczeniem, szczególnie z tymi najbardziej potrzebującymi, w 1996 roku założył Fundację, której misją jest dawanie skutecznych narzędzi młodym ludziom do zmiany życia na lepsze, do budowania własnej wartości i realizacji celów. Korzystając z autorskiej motywacyjno-rozwojowej **Metody Biegun**, Fundacja rozwija międzynarodowy projekt **LifePlan Academy**, dzięki któremu dzieci z całego świata uczą się, jak odkrywać i osiągać własne cele, by niemożliwe stało się możliwe. Fundacja realizuje również na zlecenie Ministerstwa Zdrowia projekt motywujący Juniorów i Seniorów do poprawy lub zmiany ich obecnego stylu życia zwłaszcza w obrębie aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania, pozytywnego myślenia i ogólnego dobrostanu. Trzonem projektu jest aplikacja **Walk4Change** stworzona również o **Metodę Biegun Marka Kamińskiego**.

Marek Kamiński Academy

Misją Akademii jest promowanie wiary w potencjał ludzki. Pomysł powstał w 2020 roku. **Marek Kamiński** poprzez szkolenia i webinary bazujące na swojej autorskiej Metodzie Biegun, chce dzielić się doświadczeniami zebranymi podczas swoich wypraw ekstremalnych, ale także swoimi życiowymi i biznesowymi kompetencjami. **Marek Kamiński Academy** poprzez kursy daje skuteczne narzędzia do motywowania, poszukiwania biegunów (celów) w życiu, a potem ich sukcesywnego zdobywania. Uczy, że nie ma rzeczy niemożliwych. W oparciu o elementy, praktyki, zasady, kroki, rytuały i ścieżki naucza, jak zdobywać bieguny biznesu, samorozwoju, zrozumienia siebie i świata, w którym żyjemy.

Aby dowiedzieć się więcej o Marku Kamińskim i jego działaniach, odwiedź:

www.marekkaminski.com

www.marekkaminskiacademy.com

www.marekkaminski.com/lifeplan/

Wprowadzenie



Otaczają nas słowa. Opisujemy nimi to, co chcemy przekazać światu. Dzięki słowom staramy się zrozumieć to, co nas otacza. Na moich wykładach, podczas setek rozmów, kiedy chcę odpowiedzieć na pytania: - Jak tam było? Jak tego dokonałem? Po co? - Szukam najwłaściwszych słów, po to by opisać świat, jaki ukazał mi się dzięki wyprawom i innym życiowym doświadczeniom.

Są słowa, które pojawiają się w tych odpowiedziach częściej. Nieodłącznie związane są z moimi przeżyciami czy refleksjami. Tutaj zobaczysz, co te słowa dla mnie znaczą. Przynajmniej niektóre z nich.

Każdy z nas ma swój własny świat, własny sposób jego spostrzegania. Dlatego te same słowa mogą dla nas znaczyć co innego. Czasem warto wyjść poza schemat i „poczuć” świat słowami innych. Tak jak ja poznawałem świat słowami Jana Pawła II, Wittgensteina, Hemingwaya, Amundsena i wielu, wielu podobnych postaci. W Alfabetcie znajdziesz to, co dla mnie było i jest najistotniejsze. To, co pomogło mi dojść na niejednen biegun. Te słowa to swoiste drogowskazy, które chcę postawić na drodze do Twojego własnego bieguna.



A



Ambicja

Utarte ścieżki i sprawdzone schematy dają nam poczucie stabilności. Ambicja, która kieruje nas na nieznane szlaki i popycha do osiągnięcia rzeczy niemożliwych, daje nam poczucie spełnienia. Ambicja sama w sobie jest cechą neutralną, ani dobrą, ani złą, ale możemy jej źle używać. Jeśli staje się ona celem samym w sobie, jeśli stawiamy ją na piedestale, wtedy kiedy we wszystkim chcemy być najlepsi, może nas to prowadzić do złych wyborów. Jeśli natomiast jest impulsem pobudzającym do szukania możliwości realizowania siebie, na pewno jest czymś dobrym.

Ta właściwa ambicja ma nas prowadzić do przekraczania samego siebie. Chcemy być wtedy lepsi od siebie samych, nie krzywdząc innych ludzi, w harmonii ze światem i otoczeniem. Gdy prowadzi nas do tego, że chcemy być lepsi od innych, a nie od samych siebie, pokazuje swoją ciemną stronę.

Czy nie lepiej mieć ambicję bycia dobrym?



Asekuracja

Nadmiernie asekuracyjne myślenie, takie na wszelki wypadek, może być dużym obciążeniem. Pamiętanie o ryzyku jest oczywiście czymś dobrym, zabezpieczanie się przed wypadkiem jest wręcz niezbędne, ale zbyt asekuracyjne myślenie nie pozwala ruszyć z miejsca. Przed Naturą, przed rzeczywistością i tak nie można się zabezpieczyć w 100 proc. Tak jak zaangażowanie w dany projekt powinno pochłaniać nie 100, tylko 90 proc. naszej energii, po to by się nie spalić, tak samo musimy być zabezpieczeni w 90 proc., bo stuprocentowego bezpieczeństwa nigdy nie osiągniemy, a dążenie do niego powoduje znaczny wzrost potrzebnych środków. Gdybym na Pustyni Gibsona chciał być w 100 proc. bezpieczny na wypadek ukąszenia przez węża musiałbym zabrać ze sobą nie tylko surowicę, ale i lodówkę, w której bym ją przechowywał, a to by oznaczało konieczność zabrania dodatkowego paliwa i pewnie nawet wynajęcia tragarzy. Musimy być zabezpieczeni w takim stopniu, jaki pomoże nam przeprowadzić projekt.

Australia

Większość Australijczyków tak naprawdę nie wie, gdzie mieszka. Australia cywilizowana, takie miejsca jak Sydney czy Melbourne, są czymś sztucznym, tak jakby powstały bazy na Księżycu. Między tymi bazami człowiek przemieszcza się samolotem i widzi pod sobą jedynie czerwoną ziemię, tak jakby widział lód. Wszystko znajduje się tam daleko, nawet problemy.

Kiedy patrzę na to z pewnej perspektywy, przejście Pustyni Gibsona wydaje mi się uzupełnieniem moich wypraw na bieguny. Chodzi mi nie o samą tylko pustynię i samą ekspedycję, ale o Australię jako pewne zjawisko. Świat, który zamieszkujemy, często poznajemy jedynie powierzchownie. Można żyć w jakimś kawałku świata, niczego o nim nie wiedząc albo można starać się ten świat zrozumieć, wejść z nim w jakąś relację. Można przelatywać nad nim w samolocie, ale można też przebyć pustynię.

