

PRZEWODNIK TRENINGOWY
Andrzej Wierzbicki

SPRINT DO JASNOŚCI

Jak Myśleć
i Pisać z Mocą

Metoda przekształcania chaotycznych
mysli w klarowne pisanie

****SPRINT DO JASNOŚCI**

Jak Myśleć i Pisać z Mocą**

Przewodnik treningowy

Andrzej Wierzbicki

Jasność nie polega na uproszczeniu świata.

Jasność polega na wyborze tego, co naprawdę ma znaczenie.

1. Dlaczego pisanie się rozpada

Czas refleksji: 2 minuty

Większość ludzi nie ma problemu z pisanem dlatego, że brakuje im pomysłów.

Problemem jest to, że **myśl biegnie szybciej, niż jesteśmy w stanie ją zrozumieć.**

Żyjemy w świecie:

- niekończących się strumieni informacji,
- kultury pośpiechu,
- czytania powierzchownego,
- ciągłych przełączeń uwagi.

Kiedy taki umysł siada do pisania, dzieje się coś przewidywalnego:

- tekst **puchnie**,
- przekaz **słabnie**,
- kierunek **zanika**,
- sens **rozprasza się**.

Znasz to uczucie:

**Piszesz więcej, niż chcesz,
a mówisz mniej, niż zamierzałeś.**

To nie jest wada charakteru.

To skutek świata, który przyspiesza myślenie, ale nie uczy kierunku.

Jasność jest powrotem do siebie.

2. Tarcie — ukryty mechanizm jasnego myślenia

Czas refleksji: 2 minuty

Mocne pisanie nie zaczyna się od szybkości.

Zaczyna się od **tarcia**.

Tarcie to moment, w którym idea stawia opór i pyta:

- *Co właściwie chcesz powiedzieć?*
- *Dlaczego to jest ważne?*
- *Dla kogo to pisziesz?*
- *Co jest tu zbędne?*

Bez tarcia słowa mnożą się bez sensu.

Z tarciem — idea ujawnia swój szkielet.

Jasność to sztuka kontrolowanego spowolnienia.

Tylko wtedy znaczenie staje się ostre.

3. Sprint do Jasności — Metoda 5 Kroków

To 5-minutowy system odsłaniania struktury myśli.

Każdy krok ma określony czas, aby proces pozostał lekki i szybki.

Krok 1 — Zdanie Rdzeniowe

Czas: 30 sekund

Zadaj pytanie:

„Co naprawdę chcę powiedzieć?”

Zapisz jedno zdanie.

Nie musi być idealne.

Musi być *prawdziwe*.

Pierwsza odpowiedź rzadko jest ostateczna, ale ujawnia **punkt ciężkości** idei.

Krok 2 — Trzy „Dlaczego”

Czas: 60–90 sekund

Odpowiedz kolejno:

1. **Dlaczego to jest ważne?**
2. **Dlaczego ktoś miałby to czytać?**
3. **Dlaczego ja jestem właściwą osobą, by to napisać?**

Każde kolejne „dlaczego” usuwa szum.

Po trzecim pojawia się:

- motyw emocjonalny,
- sens istnienia tekstu,
- Twoje połączenie z tematem.

Bez sensu — nie ma jasności.

Krok 3 — Usuń Pierwszą Warstwę

Czas: 60 sekund

Twoje pierwsze zdania to zwykle **rozgrzewka**, nie tekst.

Wyrzuć:

- pierwszy akapit,
- usprawiedliwienia,
- boczne dygresje,
- wszystko, co rozmywa kierunek.

Pod spodem jest właściwy początek.

Jasność jest sztuką odejmowania.

Krok 4 — Zbuduj Kręgosłup Tekstu

Czas: 90 sekund

Zapisz trzy zdania:

1. **Co twierdzę**
2. **Co wyjaśniam**
3. **Co zostaje z czytelnikiem**

To struktura, która utrzyma każdy tekst — od postu po esej i rozdział książki.

Krok 5 — Linia Zobowiązania

Czas: 30 sekund

Zadaj pytanie:

„Czego nie muszę mówić?”

Usuń wszystkie elementy, które:

- odciągają uwagę,

- rozmywają sens,
- służą tylko wypełniaczowi.

Jasność rośnie poprzez świadome pomijanie.

4. Struktura, która działa zawsze

Czas refleksji: 2 minuty

Każdy dobry tekst — obojętnie czy krótki, czy długi — opiera się na tym samym schemacie:

1. **Problem** — Co w świecie nie działa?
2. **Tarcie** — Co w tym nas dezorientuje?
3. **Wgląd** — Co widzisz inaczej?
4. **Narzędzie** — Jak można to zrozumieć / naprawić?
5. **Transformacja** — Co zmienia się w czytelniku?

To naturalna droga ludzkiego rozumienia.

5. Siedem błędów, które niszczą jasność

Czas refleksji: 3 minuty

Każdemu towarzyszy krótka odpowiedź.

1. Pisanie bez kierunku

Błąd: Myślisz na stronie zamiast przed nią.

Naprawa: Zaczynij od Zdania Rdzeniowego.

2. Za długi wstęp

Błąd: Zaczynasz od tła, nie od sedna.

Naprawa: Usuń pierwszy akapit.

3. Skakanie między trybami myśli

Błąd: Mieszanie argumentów, emocji i metafor w jednym miejscu.

Naprawa: Jeden tryb → jeden akapit.

4. Chęć powiedzenia wszystkiego naraz

Błąd: Tekst traci punkt ciężkości.

Naprawa: Wybierz jedną myśl przewodnią.

5. Strona bierna

Błąd: Rozmywa odpowiedzialność i kierunek.

Naprawa: Używaj strony biernej tylko świadomie.

6. Za dużo przykładów

Błąd: Przeciążają, zamiast wyjaśniać.

Naprawa: Jeden dobry przykład > pięć słabych.

7. Pisanie bez przerw

Błąd: Umysł się przegrzewa.

Naprawa: Rób 60–90 sekund pauzy między sekcjami.

6. Jak korzystać z „Sprintu do Jasności” (Twój Custom GPT)

Czas refleksji: 2 minuty

Twój GPT działa jak **mentor jasności**.

Nie pisze za Ciebie.
Odsłania to, co chciałeś powiedzieć.

Spróbuj poleceń:

- „Zadaj mi pytania, które ujawnią sedno.”
- „Pokaż strukturę ukrytą w moim pomysle.”
- „Usuń szum z tego akapitu.”
- „Wzmocnij to twierdzenie trzema wariantami.”
- „Pomóż mi zamienić to w artykuł na Medium.”

Kiedy utkniesz — zapytaj GPT:

„Co naprawdę próbuję powiedzieć?”

****7. PRZYKŁAD PRAKTYCZNY**

Od chaosu do jasności — pełny proces**

Czas ćwiczenia: 5 minut

7.1. Chaotyczny początek

„Chcę napisać tekst o tym, że ludzie dziś myślą za szybko i gubią się w tym. Jest w tym takie rozmazanie wszystkiego i może AI to pogarsza, bo wszystko jest generowane szybko i konsumowane szybko, więc ludzie już nie wiedzą, co myśleć. Chcę pokazać, że jasność jest ważna, ale nie chcę brzmieć jak ktoś, kto ocenia, bo ja też tak mam. Może wyjaśnię, jak scrollowanie zmienia mózg czy coś takiego.”

Normalny początek — myśli bez kierunku, bez struktury.

7.2. Krok 1 — Zdanie Rdzeniowe

30 sekund

Ludzie myślą szybciej, niż rozumieją. Pisanie przywraca rozumienie.

7.3. Krok 2 — Trzy „Dlaczego”

60–90 sekund

Dlaczego to ważne?

Bo szybkie myślenie prowadzi do powierzchowności.

Dlaczego ktoś ma to czytać?

Bo każdy dziś czuje rozproszenie.

Dlaczego ja?

Bo przeszedłem tę drogę i potrafię ją opisać.

7.4. Krok 3 — Usunąć pierwszą warstwę

60 sekund

Wyrzucamy:

- usprawiedliwienia,
- dygresje o AI,
- spekulacje,
- „może napiszę o...”.

Zostaje czysta myśl.

7.5. Krok 4 — Kręgosłup

90 sekund

1. **Twierdzenie:** Myślimy szybciej, niż rozumiemy.
2. **Wyjaśnienie:** Prędkość rozmywa sens, jasność go przywraca.
3. **Wniosek:** Pisanie jest narzędziem powrotu do siebie.

7.6. Krok 5 — Linia Zobowiązania

30 sekund

Nie muszę analizować AI ani scrollowania — to tylko tło, nie temat.

7.7. Tekst końcowy — Jasny, mocny, skupiony

Tytuł:

Umysł myśli za szybko. Pisanie sprowadza go z powrotem do ostrości.

Treść:

Żyjemy w czasie, który przyspiesza wszystko — informacje, reakcje, emocje.
Paradoks prędkości jest prosty: nie wiemy więcej.

Rozumiemy mniej.

Umysł uczy się ślizgać po powierzchni rzeczy.
Myśl zamienia się w rozmazany strumień wrażeń.
Głębia — sens, kierunek, jasność — ginie w hałasie.

Pisanie spowalnia umysł na tyle, by rozumienie mogło wrócić.

Nie dlatego, że dodaje słowa.
Dlatego, że odsłania te, które już mają znaczenie.

To właśnie znaczy jasność — łagodny powrót do sedna.
Dlatego pisanie pozostaje jednym z ostatnich narzędzi odzyskiwania głębi w szybkim świecie.

Użyj Sprintu do Jasności.
Pokaże Ci, gdzie naprawdę zaczyna się Twoja myśl.

8. Kontynuacja

➤ Skorzystaj z darmowego „Sprintu do Jasności” (mój Custom GPT)
<https://chatgpt.com/g/g-69377323388881918feaf7882a5d9910-writers-clarity-engine-by-andrzej-wierzbicki>

➤ Pobierz wersję PRO (pełne struktury, tryby stylów, głęboka analiza)

➤ Obserwuj mnie na Medium [Andrzej Wierzbicki – Medium](#)

KONIEC

„Sprint do Jasności” — przewodnik treningowy