



ZGUDKAWAY

7 PYTAŃ ”

KTÓRE WARTO SOBIE  
ZADAĆ PRZED

“ PODRÓŻĄ





1

Dlaczego naprawdę chcę wyjechać?

Czy uciekam od czegoś, czy może do czegoś zmierzam? Co chcę poczuć, odnaleźć, zostawić za sobą? A może to chęć przygody, zmiany czy inspiracji?

„Ten, kto ma dlaczego, zniesie niemal każde jak.”  
Friedrich Nietzsche



2

Czego potrzebuję od tej podróży?

Relaksu, wyciszenia, przygody, zmiany perspektywy? Jakie potrzeby emocjonalne stoją za tym wyjazdem? Jakie doświadczenia, miejsca, spotkania są dla mnie ważne?

„Nie podróżujemy, by uciec przed życiem, ale by życie nam nie uciekło.”



3

Czy jestem gotów(a) na  
nieprzewidziane sytuacje?

**Podróż to nie tylko plan - to również  
umiejętność reagowania na zmiany.**

„Nie możesz zmienić kierunku wiatru, ale możesz ustawić żagle.”  
Dolly Parton



4

Co zabieram ze sobą, fizycznie  
i emocjonalnie?

Czy pakuję tylko rzeczy, czy też stres,  
oczekiwania, lęki, nadzieje?

„Nie to, co masz w plecaku, ale najbardziej to, co masz w sercu,  
decyduje o jakości podróży.”  
Zgudkaway



5

Jak chcę dokumentować tę podróż  
(albo czy w ogóle)?

Zdjęcia, nagrania, notatki, dziennik, a  
może pełna obecność bez  
dokumentowania?

„Nie wszystko trzeba uchwycić, niektóre chwile są po to, by je  
przeżyć, a nie zapisać.”



6

Co mnie najbardziej przeraża?

**Nazwij swoje obawy, swój lęk. Czasem wystarczy go zauważyć, oswoić, by przestał rządzić Twoimi decyzjami.**

„Często za lękiem kryje się to, czego najbardziej pragniemy. Dlatego bój się i rób! tak, by te ograniczenia, które mamy w umyśle, nie zabrały tego czego najbardziej potrzebujemy.”  
Zgudkaway



7

Co chcę zostawić za sobą?

**Czy jest coś co możesz odłożyć na bok,  
choćby na czas podróży, by poczuć się  
lżej?**

„Czasem trzeba zostawić coś, by naprawdę wrócić do siebie.”  
Zgudkaway

Podróż to coś więcej niż przemieszczanie się z punktu  
A do punktu B.

To okazja, by zajrzeć w głąb siebie, rozluźnić to, co  
napięte i przypomnieć sobie, kim naprawdę jesteśmy.

Zatrzymując się choćby na chwilę przy tych 7  
pytaniach, dajesz sobie szansę na:

- większą świadomość,
- spokój wewnętrzny,
- pełniejsze przeżywanie wszystkiego, co przyniesie  
droga.



Zrób miejsce na notatki, odczucia, szkice myśli.  
Niech ta podróż zostawi w Tobie ślad, nie tylko  
w telefonie, ale w sercu.



Dziękuję, że zabierasz tę refleksję ze sobą  
w drogę.

Niech prowadzi Cię lekko i prawdziwie.

Z serdecznością,  
Zgudkaway



Chcesz więcej inspiracji?  
Odwiedź mnie na Instagramie



@ZGUDKAWAY