

# Leo Babauta

Zen habits

**[ze słownikiem]**

Nawyki Zen

Z PODRĘCZNYM SŁOWNIKIEM ANGIELSKO-POLSKIM

Ruda Śląska 2017

## CONTENTS

Vocabulary of Most Common Words.....	7
Introduction Become the Master of Change.....	21
PART I - Getting Started.....	31
PART II - Mindful Change .....	61
PART III - Facing Resistance.....	99
PART IV - Mastering Change & The Heart of Any Problem .....	127
PART V - Habit Troubleshooting .....	155
PART VI - The Change Process & Life Problems .....	197
Appendix.....	239
Vocabulary.....	251

## INTRODUCTION - BECOME THE MASTER OF CHANGE

"The art of life lies in a constant **readjustment** to our surroundings." (Okakura Kakuzo)

Imagine you could take a **magic wand** and use it to instantly change something about yourself. What would you change? Would it be ending **procrastination**, **pursuing creativity**, exercising and getting fit, being more disciplined, having better relationships, being happier with yourself, being more **mindful**, learning new skills, **getting out of debt**?

Now ask yourself this: what is stopping you from making this change? The steps to make your change are likely fairly easy. Why don't we make these changes?

It's because in the deep dark **recesses** of our brains, **unseen** and **unknown** to most of us, our minds have been working against us.

I first discovered this in 2005, when I **tried** to **quit** smoking and start running. I couldn't figure out why I kept failing at habit changes, why I had none of the discipline I thought I had. What was wrong with me?

The **discovery** came when I started to watch my thoughts, like watching a film inside my head. It was totally **insane**, once I saw what was

**creativity** - inwencja twórcza, kreatywność

**discovery** - odkrycie

**getting out of** - (get out of) wykręcać się, opuścić jakieś miejsce

**insane** - obłąkany, niepoczytalny, szalony; umysłowo chorzy

**magic** - magia; magiczny

**mindful** - świadomy, pamiętający

**procrastination** - zrobić dziś, odkładanie spraw na później

**pursuing** - (pursue) dążyć do czegoś, kontynuować, ścisnąć,

prześladować; kontynuujący

**quit** - opuszczać, porzucić, rzucać, odchodzić; rzucanie,

porzucenie

**readjustment** - ponowna regulacja, przystosowanie się na nowo

**recesses** - (recess) przerwa wakacyjna, wnęka, zakamarek

**tried** - (try) próbować, usiłować; wypróbowany

**unknown** - nieznan

**unseen** - niewidoczny, bez przygotowania

**wand** - różdżka; wandering - wędrować, błąkać się, błądzić

myślamy; przechadzka; wędrujący, błądzący

**bargain** - targować się; okazja, układ

**cry** - wolać, płakać, zaplakać, zawołać; okrzyk

**discomfort** - niewygodna

**going on** - (go on) kontynuować, trwać

**mercy** - miłosierdzie, litość, litości

**negotiate** - negocjować, pertraktować, rokować, sprzedawać, uzgadniać,

wynegocjować, załatwiać

**overcome** - przezwyciężyć, pokonać

**plead** - błagać, bronić, tłumaczyć się

**rationalize** - racjonalizować, zracjonalizować

**resolve** - rozwiązać, przechodzić, zdecydować, ulec rozkładowi; determinacja, stanowczość

**won't** - will not - nie będzie

**going on:** I would **resolve** to go the day without smoking, and my mind would completely believe that. Then when the going got a little difficult, an urge to smoke would appear, out of habit. I didn't want the urge, but it just arose out of nowhere really.

But then another part of my mind said, “No! You said you wouldn't smoke today.” And the first part, that had the urge, would say, “But just this once **won't** hurt. Why not make yourself happy this once? Why make yourself suffer? What are you doing this for? Is it even worth it?”

Usually this debate would happen unseen, and I'd almost immediately give in. But now I was watching, and I couldn't believe how strong my mind could become when it really wanted to escape **discomfort**. It would **rationalize**, **bargain**, **plead**, **cry**, ask for **mercy**, **negotiate** some more. It was a little child, doing whatever it could to get its way. What I learned from this was not only to watch what was going on, to watch the movie playing in my head, but how to **overcome** it. I learned how to see the film that was playing in my mind as the root of all my problems.

## THE ONE PROBLEM

There's a **projector** in our minds, and it's constantly playing a movie about how we'd like things to be, our ideals about the world, our expectations of how things will **turn out**, how others should be, how we should be. These images aren't **based** on reality, but are just a fantasy this film projector has created from nothing.

The mind, as **talented** and **well-intentioned** and **clever** as it is, is at the root of the One Problem. The mind seeks comfort and pleasure and control, and runs from discomfort and fear and change. That's why it plays this movie all the time—it's trying to create a perfect image that keeps the fears of discomfort and change and **uncertainty** away. What's the problem with that? Well, it stops us from doing what we want to do, from **productive** work to **changing** habits, because we're afraid and we **procrastinate** and we avoid.

Unfortunately, the real world never quite matches this movie. We have a plan for our day and things come up **unexpectedly**. We have expectations of how others will act, and they decide to behave **differently**. We have expectations of how disciplined we should be, and then we fail to live up to them. The reality of life never lives up to the movie that plays in our heads, and this causes all kinds of problems.

**based** - (base) bazować, opierać się, ugruntować; baza, podstawa  
**changing** - (change) zmieniać; zmiana, wymiana pieniędzy  
**clever** - sprytny  
**differently** - inaczej, odmiennie, różnie  
**procrastinate** - zwlekać  
**productive** - produktywny, wydajny  
**projector** - projektor  
**talented** - utalentowany, uzdolniony  
**turn out** - okazać się, pojawić się  
**uncertainty** - niepewność  
**unexpectedly** - niespodziewanie  
**well-intentioned** - pełen dobrych chęci

## Vocabulary of all words in this book

**a** jakiś, pewien

**a lot of** mnóstwo, dużo, wiele

**abandon** porzucić, opuszczać

**abandoned** (abandon) porzucić, opuszczać; opuszczony

**ability** umiejętność

**able** zdolny

**about** o

**above** powyżej

**absolutely** absolutnie

**accept** zaakceptować, zgodzić się

**acceptable** mile widziany, do przyjęcia, zadowalający, dopuszczalny

**acceptance** akceptacja, zgoda

**accepted** (accept) zaakceptować, zgodzić się; zaakceptowany, przyjęty

**accepting** (accept) zaakceptować, zgodzić się

**accident** wypadek

**accomplish** osiągnąć, zrealizować

**accomplishment** dokonanie, osiągnięcie  
**account** sprawozdanie, konto, rachunek

**accountability** odpowiedzialność

**accountable** odpowiedzialny

**accountant** księgowy

**achieve** osiągnąć

**achievement** osiągnięcie, dokonanie, zdobycie, odniesienie, zrealizowanie, realizacja

**acknowledge** uznać, przyznać, potwierdzić

**acknowledgements** (acknowledgement) podziękowanie, potwierdzenie, przyznanie, uznanie, wdzięczność

**across** przez

**act** zachowywać się, działać, grać; czyn, akt

**acting** (act) zachowywać się, działać, grać; gra aktorska, pełniący obowiązki

**action** akcja

**actionable** zaskarżalny, podlegający zaskarżeniu, dający podstawy do działania

**actions** (action) akcja

**active** aktywny  
**activities** (activity) czynność

**activity** czynność

**actual** rzeczywisty

**actuality** rzeczywistość

**actually** tak właściwie

**Adams** (Adam) Adam

**adapt** dostosować, zaadaptować

**adapts** (adapt) dostosować, zaadaptować

**add** dodawać

**added** (add) dodawać; dodany

**addicted** być uzależnionym; być fanatykiem lub entuzjastą czegoś; uzależniony

**addicting** (addict) entuzjasta, narkoman; uzależniający

**addiction** uzależnienie, nałóg, pociąg

**additional** dodatkowy

**address** adresować, przemawiać; adres

**adjust** nastawić, ustawić, przystosować, dopasować się; przystosowany

**adjustment** skorygowanie, wyregulowanie, korekta  
**adjustments** (adjustment) skorygowanie, wyregulowanie, korekta

**admit** przyjąć, przyznać

**admitting** (admit) przyjąć, przyznać

**adopt** przyjąć, adoptować

**adult** dorosły  
**advance** rozwijać się, płacić z góry, posuwać się naprzód; postęp, natarcie, atak

**advantage** korzyść, zaleta, przewaga

**advice** rada

**affect** oddziaływać, wzruszać, udawać

**afraid** obawiać się; przestraszony

**after** po

**afternoon** popołudnie

**again** jeszcze raz  
**against** przeciwko  
**ages** (age) wiek, wieczność  
**ages-old** (age-old) wiekowy  
**agile** zwinny  
**agile software developers** programowanie zwinne  
**ago** temu  
**ahead** z przodu, naprzód  
**aid** pomagać, wspierać; pomoc, wsparcie  
**aim** dążyć do, celować; cel  
**aims at** (aim at) dążyć do czegoś; być skierowanym na coś  
**air** powietrze  
**alarms** (alarm) alarmować, niepokoić; alarm, trwoga  
**alcohol** alkohol  
**alive** żywy  
**all** wszystko, wszyscy  
**allow** pozwalać, dopuszczać  
**allows** (allow) pozwalać, dopuszczać  
**ally** połączyć, sprzymierzyć; sprzymierzeniec  
**almost** prawie  
**alone** sam  
**along** wzdłuż  
**already** już  
**also** również  
**always** zawsze  
**am** (be) być, jestem  
**amazing** (amaze) zadziwiać, zdumieć; niesamowity  
**amazingly** zdumiewająco,

niesłuchanie  
**among** pośród  
**amount** wynosić, równać się; ilość  
**amputation** amputacja  
**Amtrak** amerykańska kolej pasażerska  
**an** jakiś, pewien  
**and** i  
**anger** zdenerwować; gniew  
**angry** zły  
**animals** (animal) zwierzę  
**Ann** Anna  
**Anne** Anna  
**Annie** Ania  
**anniversaries** (anniversary) coroczny, doroczny, rocznica  
**annoyance** irytacja, rozdrażnienie, utrapienie  
**annoying** (annoy) drażnić, irytować, denerwować, złościć; denerwujący  
**another** inny  
**answer** odpowiedzieć, odebrać, odpowiadać, reagować; odpowiedź  
**answer for** odpowiadać za coś, ponosić odpowiedzialność, ręczyć za  
**answers** (answer) odpowiedzieć, odebrać, odpowiadać, reagować; odpowiedź  
**answers for** (answer for) odpowiadać za coś, ponosić odpowiedzialność, ręczyć za  
**anti** przeciw, anty

**anticipating** (anticipate) przewidzieć, oczekiwać, uprzedzać, spodziewać się  
**anxiety** niepokój  
**anxious** niespokojny, żądny  
**any** jakikolwiek  
**anymore** nie więcej, już nie  
**anyone** ktokolwiek  
**anything** coś, cokolwiek, nic, byle co  
**anyway** tak czy inaczej, w każdym razie  
**anywhere** gdziekolwiek  
**apartment** apartament, mieszkanie  
**apologized** (apologize) przeproszać  
**apologizing** (apologize) przeproszać  
**app** aplikacja  
**apparently** widocznie, najwyraźniej  
**appealing** kuszący  
**appear** wydawać się, zjawiać się, pojawiać się, wyglądać  
**appendix** aneks, dodatek, uzupełnienie  
**applied** (apply) aplikować, oddziaływać, zastosować; stosowany  
**apply** aplikować, oddziaływać, zastosować  
**appreciate** doceniać  
**appreciated** (appreciate) doceniać; doceniony  
**appreciating** (appreciate) doceniać  
**appreciation** wdzięczność, upodobanie, uznanie

**approach** zbliżać się;  
podejście  
**appropriate** właściwy,  
odpowiedni  
**appropriately**  
odpowiednio  
**apps** (app) aplikacja  
**are** (be) być; jesteś,  
jesteśmy, jesteście, są  
**area** obszar, powierzchnia  
**areas** (area) obszar,  
powierzchnia  
**argument** argument,  
klótnia  
**arise** powstać  
**arises** (arise) powstać  
**arms** (arm) zbroić,  
uzbrajać; ramię  
**around** na okolo  
**array** ustawiać, układać;  
wybór, asortyment, szereg  
**arrive** przybyć,  
przyjechać, przylecieć,  
przyplynać, nadejść  
**arrived** (arrive) przybyć,  
przyjechać, przylecieć,  
przyplynać, nadejść  
**art** sztuka  
**article** artykuł, przedmiot  
**as** tak jak  
**aside** na bok  
**ask** zapytać, pytać, prosić  
**asked** (ask) zapytać,  
pytać, prosić  
**asparagus** szparag  
**assert** twierdzić,  
zapewniać, utrzymywać,  
bronić  
**assess** oceniać, określać,  
oszacować, otaksować,  
położyć, szacować,  
taksować, wymierzyć  
**assessment** ocena,

oszacowanie, wycena  
**associate** kojarzyć,  
wiązać; współpracownik,  
wspólnik, towarzysz  
**associated with**  
(associate with) łączyć,  
wiązać coś z czymś  
**assume** przypuszczać,  
zakładać  
**astounding** (astonish)  
zadziwiać, zdumiewać;  
zadziwiający  
**at** w  
**at heart** w głębi duszy  
**at least** przynajmniej  
**at the end of the day**  
wreszcie, w końcu  
**at times** czasami, niekiedy  
**ate** (eat) jeść  
**attach** przymocować,  
przylączyć  
**attachment** przywiązanie,  
więź, załącznik, nasadka  
**attack** atakować; atak  
**attacked** (attack)  
atakować; zaatakowany  
**attempt** próbować,  
usiłować; próba  
**attempts** (attempt)  
próbować, usiłować;  
próba  
**attention** uwaga  
**attitude** postawa,  
stosunek, nastawienie,  
zachowania  
**attractive** atrakcyjny,  
interesujący  
**audio** fonia  
**aunt** ciotka  
**author** autor  
**auto** samochód, auto;  
samochodowy  
**automated** (automate)

automatyzować;  
zautomatyzowany  
**automatic** automatyczny  
**automatically**  
automatycznie,  
odruchowo  
**automaticity**  
bezwiedność,  
samoczynność,  
automatyzm  
**automation**  
automatyzacja  
**autopilot** autopilot,  
sternik automatyczny  
**auto-pilot** autopilot, pilot  
automatyczny  
**available** osiągalny,  
dostępny  
**average** średni; średnia  
**avoid** zapobiegać, omijać,  
unikąć  
**awake** budzić się,  
uświadomić sobie,  
obudzić; przebudzony  
**aware** świadomy  
**awareness** świadomość  
**away** z dala  
**awe** respekt, podziw,  
obawa  
**awesome** robiący  
wrażenie, budzący grozę,  
wyjątkowo trudny  
**awhile** chwila, przez  
chwilę, króciutko  
**awkward** niezręczny  
**Ba** krwinki  
zasadochłonne – bazofile  
**baby** niemowlę, kochanie  
**back** cofać, wycofywać;  
plecy; tylny, wycofany,  
posiadający oparcie; z  
powrotem  
**back and forth** tam i z