Mały kompas dobrego życia w pigułce

Minimalistyczny, filozoficzny system operacyjny codziennych wyborów dla przyjemniejszego życia, inspirowany myślą Epikura. Pełen tekst eseju: konrad.olesiewicz.pl/#maly-kompas (wer. 4.11.2026).

---

1. **PRZYJMIJ** - 3 fundamentalne założenia małego kompasu

Codzienne wybory **współtworzą jakość życia.**	**Nie każde pragnienie wymaga spełnienia.** Spełnienie niektórych może powodować cierpienie.	**Wybory mają dalszy ciąg:** tworzą nawyki i warunki kolejnych wyborów.

2. **ROZRÓŻNIAJ** - 3 rodzaje pragnień

KONIECZNE	**EKSTRAWAGANCKIE**	**KOROZYJNE**
naturalne i konieczne	*naturalne, ale niekonieczne*	*nienaturalne i niekonieczne*
jedzenie, odpoczynek, schronienie, przyjaźń	wykwintny posiłek, wyjątkowo wygodny dom	niekończąca się pogoń za majątkiem lub statusem

3. **PRZEJDŹ PRZEZ** - 4 kroki rozeznawania

1. ROZPOZNAJ	→	**2. DZIAŁANIE**	→	**3. ZANIECHANIE**	→	**4. WYBÓR**
Czego chcę?		**Jaki będzie koszt?**		**Co się stanie, jeśli zrezygnuję?**		**Co wybieram teraz?**
Jakie to pragnienie?		Dla mnie i innych, teraz i później.		Teraz i później.		Jedna z 4 odpowiedzi.

4. **WYBIERZ** - jedną z 4 możliwych odpowiedzi na pragnienie

ZADBAM	**SKORZYSTAM**
Ważna potrzeba. Wybieram możliwy krok.	Miły dodatek. Akceptuję pełny koszt.
ODŁOŻĘ DO ROZEZNANIA	**ŚWIADOMIE REZYGNUJĘ**
Potrzebuję namysłu lub rozmowy. Ustalam termin powrotu.	Koszt przewyższa wartość. Przyjmuję rozczarowanie.

5. **ZAPISZ I SPRAWDŹ** (opcjonalnie)

Zapisz: datę, sytuację, siłę pragnienia, podjętą decyzję oraz odczucia.

Wróć do decyzji po 3 miesiącach.
Jak dziś oceniam wybór? Co zabieram do kolejnej decyzji?