

Postanawiam, że w tym roku...

Reportery Głosu
Region

Jak minął 2022 rok? To pytanie zadaliśmy kilku osobom z naszego regionu reprezentujących różne branże i środowiska.

Konrad Remelski z Miastka to były nauczyciel, dziennikarz, urzędnik, obecnie na emeryturze (**stypendysta ZUS** - jak sam mawia): Jeszcze w grudniu ubiegłego roku zamarzyłem sobie, że w 2022 roku popłynę wraz z kolegami jachtem do Grecji, by na żywo posłuchać koncertu cykad na Cykladach - nie udało się, bo zabrakło pieniędzy. Remont mieszkania był ważniejszy. Podjąłem próbę organizacji wyjazdu na Islandię. Niestety, skończyło się na przeczytaniu książki o tej ciekawej wyspie. Chciałem zorganizować licealny zjazd klasowy, ale kiedy zobaczyłem zdjęcia dawnych kolegów w mediach społecznościowych, zrezygnowałem, bo a noż widelec też tak staro wyglądam?! (śmiech). Niech mnie pamiętają jako młodego, przystojnego, z burzą blond włosów na głowie. Chciałem nabrać trochę zdrówka i dlatego kupiłem sobie kijki do nordic walking. Byłem raz „na kijkach” i znudziło mnie to. Stoją w kącie. Postanowiłem nie dać się covidowi. Nie udało się. Zaplanowałem sobie, że w czasie Dni Miastka zaśpiewam na scenie wspólnie z Roxy Węgiel, ale wyprzedził mnie jakiś chłopak z domu kultury. Nie chcę zapeścić, bo do końca roku zostało jeszcze trochę czasu, ale wydaje mi się, że rok 2022, mimo pandemii, inflacji, wojny i wielu innych przeciwności losu - udało mi się jakoś przeżyć. Mam nadzieję, że podobnie będzie w roku 2023, no i że w końcu uda mi się spełnić więcej moich życzeń i marzeń. Ech, wybrać się gdzieś!... Może Szczecinek?...

Eliza Gerlach ze Słupska, zawodniczka trójboju siłowego, zakończyła 2022 rok z tytułem **Mistrzyni Polski, Mistrzyni Europy** w kategorii do 52 kg i **Pucharu Świata** do 52 kg. Wiem jak wielu zakłada postanowienia na koniec roku i nie wszystkim udaje się w nich wytrwać. A jak to jest u mnie? To było bli-



FOT. CANVA

Realizacji postanowień na rok 2023 życzy Redakcja

sko 10 lat temu i pamiętam, że wtedy usiadłam przed biurkiem i powiedziałam koniec ze słodyczami. I jak zaklęcie zadziałało. Wtedy zaczęłam poszukiwania trenera personalnego w internecie. Napisałam wiadomość i podjęłam współpracę. Byłam bardzo sumienna i drobiazgowo a wszystko robiłam tak, jak należy. Po to aby wyglądać jak sobie wymarzyłam. Bardzo z tą samą nadzieją i motywacją. Teraz te wszystkie lata starań, wyrzeczeń, czasu poświęconego na dążeniu do celu przyniosły sukcesy. W tym roku doszłam do zawodnika karty pro! Dziesięć lat temu nie myślałam o tym aby zostać zawodnikiem tej klasy, tylko skupiałam się na aktualnych małych celach. Nie była to prosta droga mnóstwo łez, kłótni, a nawet depresja, ale dalej mam swoje marzenia i realizuję je z każdym rokiem. Krok po kroczku dopinam swoje. Ten rok również zamykam swoim drugim marzeniem, wraz z Bartoszem Dziubałtowskim stworzyliśmy klub WILD LION LIFTERS a ja samodzielnie zdecydowałam się na uruchomienie cateringu pod nazwą Trochę FIT i mam nadzieję, że rozwinę go z sukcesem w najbliższym roku. W mojej głowie jest mnóstwo pomysłów nawet studia prawnicze w Akademii Pomorskiej. W nowym roku bardzo chciałabym wystartować na największych imprezach sportowych, które

odbywają się za granicą głównie w Stanach Zjednoczonych. Plan jest taki, by ciągle iść do przodu bo wiem, że czasu nie zatrzymam, bardzo chcę i wierzę, że osiągnę założone plany. A dla wszystkich tych którzy odważyli się to czytać, mam jedną radę, by stawić małe kroczki i czerpać z tego radość nie zatrzymując się mimo wiatrów, huraganów, a jeśli nawet zjedliście ciastko, gdy powiedzieliście, że z tym koniec, to nie oznacza porażki! Ważne aby w swoim postanowieniu trwać nawet jeśli nie wychodzi. Próbować i próbować! Moje założenia nie zawsze wychodziły ale chęć była większa niż te potknięcia.

Mariusz Ławro, prezes Regionalnego Stowarzyszenia Turystyczno - Uzdrawiskowego w Kołobrzegu, **prezes Sanatorium Uzdrawiskowego Posejdon**: Rzadko zdarza mi się podejmować tzw. postanowienia noworoczne. Ale mam plany, założenia, co chciałbym osiągnąć w następnym roku. Bo uważam, że takie planowanie przyszłości motywuje nas do działania. Mimo tego, że życie nas zaskakuje i często musimy mocno rewidować swoje plany, trudno byłoby mi bez nich żyć. To zwykle konkretne zadania, które chcę zrealizować, dotyczące firmy, którą zarządzam, ale i rozwoju osobistego. W firmie stawiam cele, np.: poszukiwania nowych profili działalności, nowej grupy docelowej, tworzenia do tego nowych narzędzi marketingowych, albo dokonania nowych inwestycji. Podsumowujemy mijający rok, planujemy kolejny. Do tego dochodzą osobiste wyzwania. Jednym z nich jest ukończenie studiów MBA, które rozpocząłem. I co bardzo ważne - chcę bardziej zadbać o swoje zdrowie, np. nauczyć się żyć z mniejszym obciążeniem stresem. Ale to bardzo trudna sprawa (uśmiech), bo też żyjemy w trudnych, niepewnych czasach. Mniej stresu - więcej luzu, to mogłoby być moje postanowienie noworoczne. Nie bez przyczyny mówi się o bezcennym, świętym spokoju.

Major Błażej Łukaszewski oficer prasowy **12 Szczecińskiej Dywizji Zmechanizowanej**: Ży-

jemy w bardzo niestabilnych czasach, więc mi osobiście marzy się, aby na świecie nie było już żadnych konfliktów zbrojnych lub było ich zdecydowanie mniej, bo przez nie cierpią niewinni ludzie. Oczywiście życzę też ogromnie naszym wschodnim sąsiadom, aby jak najszybciej zakończyła się wojna w Ukrainie, która jest największym barbarzyństwem od czasów II wojny światowej.

Zbigniew Pokrzywiński prezes Stowarzyszenia **Biegam Bo Lubię Team Police**:

2023 rok chciałbym poświęcić na czas wolny dla siebie i dla rodziny. W dzisiejszym życiu jesteśmy wszyscy zabiegani. Dom, praca, zakupy. Obowiązków jest dużo, a czasu mniej. Mniej telefonu w rękę, bo po co? Ze sportowych wyzwań jest kilka dosyć poważnych, ale z ograniczeniami, nie jak kiedyś: każdy weekend na sportowo. W 2023 roku co 2 weekend będzie sportowy. Wytrwałość i dyscyplina buduje nasz sukces. Moim celem jest pobić rekord w przepłynięciu kajakiem Odry i oczywiście start w Mistrzostwach Świata w Biegach Ekstremalnych w Sparcie. Mimo to chciałbym znaleźć chociaż czas na kawę dla znajomych.

Zośia Karbownik, wokalistka, **trenerka śpiewu, kompozytorka**, multiinstrumentalistka: Nie robię postanowień noworocznych ani świątecznych. Swoje postanowienia realizuję na bieżąco. Jeśli chcę wprowadzić w życie jakiś zmiany, zrealizować jakiś cel, robię to natychmiast. Nie odliczam dni do sylwestra, ani żadnej innej szczególnej daty, bo nie lubię odkładać planów na później. To sposób, który się sprawdza. Jestem przekonana, że nie warto czekać ze zmianami, szczególnie tymi „na lepsze”, na jakąś chwilę. Jeżeli coś postanawiam, jeśli czegoś bardzo chcę, jeśli coś jest ważne, to wdrażam to życie od razu. Ewentualnie, robię plan i działam zgodnie z nim, wiedząc, że fundamentem spektakularnego efektu jest ciężka praca, która może trwać bardzo długo. Jedyne, na co warto poczekać w temacie postanowień, to sukces, który nagrodzi nasze starania i działania.

Postanowienie, które udało mi się zrealizować i z którego jestem dumna, to na przykład utrata wagi. Obecnie, z wynikiem minus 45 kilogramów. Co ważne, zmiana dotyczyła sposobu odżywiania, który nadal udaje mi się utrzymać. Motywuje mnie szczęście, zdrowie i wygoda. Prawie, jak w przysłowiu „jak sobie pościesz, tak się wypiesz”. Wiem, jak wiele rzeczy zależy ode mnie, więc dbam o to, abym jak najdłużej mogła realizować życiowe cele i zadania.

dr hab. Danuta Zawadzka, prof. Politechniki Koszalińskiej i **rektor uczelni**: Jeśli chodzi o postanowienie zawodowe, to zamierzam realizować, kontynuować to, co udało się do tej pory zrobić na uczelni. Rok 2022 był dla nas przełomowy. Rok 2023 nie będzie łatwy, ale nigdy nie jest łatwo. To co piękne, rodzi się bólach. Chcę nasze zamierzenia i cele na uczelni realizować, żebyśmy wyszli z fazy projektowania w fazę działania. Chcemy dalej współpracować z przedsiębiorstwami z punktu widzenia budowania kompetencji naszych studentów. Po to, by młodzież wiązała swoją przyszłość z naszym regionem. Budujmy naszą lokalną tożsamość.

Monika Widocka, koszałińska **Pracownia Pozarządowa**: Postanowienia noworoczne robię, ale tylko w formie pozytywnej listy, na którą wpisuję doświadczenia i przeżycia, które chciałabym w danym roku zgromadzić. Uważam, że dobrze, gdy nasze postanowienia na nowy rok nie są robione z perspektywy: coś jest teraz nie tak z moim życiem, albo ze mną. Pełne wyrzeczeń i oczekiwań. Uważam, że super pomysłem jest lista stworzona właśnie z miłości do siebie i życia, pozytywnej. Układanie listy to dla mnie chwila refleksji nad tym co jeszcze bym chciała przeżyć, zrobić, spróbować. Np. na tegoroczną wpisałam powrót do jazdy konnej i spanie na plaży. Moim listom nadaje kolorową formę, w ciągu roku czasem do nich wracam. To mnie inspiruje i motywuje. Bardzo lubię dokonywać refleksji nad moim życiem, dbać by dało mi spełnienie. Każda oka-

zja jest do tego dobra. Też ta noworoczna.

Maciej Maraszkiewicz, psycholog i socjolog **ze Słupska**:

Postanowienia noworoczne? A po co? Moim tegorocznym postanowieniem jest nie mieć postanowień. Mamy wystarczająco dużo presji w życiu, a będąc sobie kolejną. Gdy realizacja postanowień nie wychodzi, powoduje to kolejną frustrację. A po co nam ona? Czas już przestać sobie narzucać presję kolejnych wyzwań i celów. Może puścimy wszyscy razem życie i damy ponieść się chwili i temu, co przyniesie nam kolejny nowy rok? A życie, jak to życie... I tak nam będzie płatać różnorodne figle, ponieważ taki jego urok... „Figle” nie zawsze są dla nas przyjemne, ale każde z nich nas czegoś uczy. Osobiście nie mam zamiaru katować się kolejnymi wyzwaniami na nowy rok. Akceptuję swój brzuszek, łysiejącą głowę, jak i coraz więcej zmarszczek na twarzy...

Krystyna Danilecka-Wojewódzka, **prezydent Słupska**:

Jestem dość doświadczoną osobą i wiem, że z postanowieniami noworocznymi bywa różnie. Z drugiej strony w każdym z nas jest tęsknota, aby coś planować. To rodzaj wyzwania, dyscyplinowania się czy spełnienia marzeń. Mam trzy takie zadania do wykonania. Pierwsza rzecz to konsekwentne uczenie się języka angielskiego. Zrobiłam duży krok w tym roku, bo byłam na miesięcznym kursie i nie mam prawa tej inwestycji zmarnować. Pracuję codziennie, ale z motywacją bywa różnie, dlatego potrzebuję tego postanowienia. Drugie zadanie to nieoglądanie telewizji. Nie robię tego od dwóch lat, a wiadomości w mojej pracy samorządowca czerpię z Gazety Prawnej i z Rzeczpospolitej. Słucham też radia. Trzecia sprawa to zadbanie o lepsze relacje z moimi przyjaciółmi i znajomymi. Mam takie poczucie, że ze względu na absorbującą pracę i obowiązki, które są często trzeba wykonać popołudniami i wieczorem powodują, że nie starcza mi dla nich czasu. Muszę to zmienić i znaleźć dla nich czas.