

Katalog Marzeń™

Czego załujemy?

Raport o odwadze, marzeniach
i życiu tu i teraz.



Dlaczego warto przeczytać ten raport?

Budzik, którego potrzebujesz

Ten raport powstał z okazji Dnia Marzyciela jako przebudzenie z „syndromu odłożonego życia”. Czym jest ten syndrom? Objawia się, kiedy odkładamy nasze pragnienia na półkę z napisem „kiedyś”, czekając na idealny moment, który może nigdy nie nadejść. To oczekiwanie może zamienić się w żal (do siebie, innych, świata).

Zbadaliśmy, czego Polacy żałują najbardziej, jakimi wymówkami karmią się na co dzień i z czego są gotowi zrezygnować, by poczuć, że naprawdę żyją.

Nasz cel? Udowodnić, że marzenia to nie luksus, ale warunek spełnionego życia, a największym ryzykiem, jakie możesz podjąć, jest... brak ryzyka.

Gotowy/a na chwilę szczerości z samym/samą sobą?



Najważniejsze wnioski z badania:

- **Bierność boli bardziej niż porażka**

47% badanych bardziej żałuje rzeczy, których nie zrobili, niż błędów, które popełnili.

- **Presja społeczna niszczy marzenia**

Aż 66% badanych przynajmniej raz w życiu zrezygnowało z ważnego celu lub marzenia ze strachu przed reakcją otoczenia, w tym 23,25% robi to wielokrotnie.

- **Kłamstwa, w które wierzymy**

Prawie 40% ucisza swoje pragnienia wymówką, że „to nie jest rozsądny wydatek, są ważniejsze potrzeby”.

- **Głodni życia, nie rzeczy**

Tego, czego najbardziej brakuje nam do szczęścia, to przeżycia i emocje (33%) oraz spokój (35%), a nie przedmioty (tylko 9%).



Spis Treści

Paradoks Żalu – Błędy kontra Zaniechania.....	5
Gdzie boli najbardziej? Obszary naszego niedosytu.....	6
Z perspektywy 80-latka. Z czego będziesz dumny/a?.....	7
Główni wrogowie marzeń.....	8
Ulubione wymówki Polaków.....	9
Epidemia „Co ludzie powiedzą?.....	10
Czego pragniemy i ile jesteśmy w stanie za to zapłacić?...11	
Gdyby sukces był pewny... (Nasze ukryte pragnienia).....	12
Cena Marzenia – z czego potrafimy zrezygnować?.....	13
Idealny moment nie istnieje. Kiedy jest "ten czas"?.....	14
Pułapka wieku – Kiedy jest za późno?.....	15
Kilka refleksji.....	16
Podsumowanie.....	17



Paradoks Żalu – Błędy kontra Zaniechania

Zostaliśmy wychowani w strachu przed popełnianiem błędów. Okazuje się jednak, że to nie pomyłki są źródłem naszych największych życiowych wyrzutów sumienia.

47% z nas wskazuje, że brak odwagi i niewykorzystane szanse wywołują u nich żal

41% żałuje rzeczy, które zrobili, a okazały się błędem

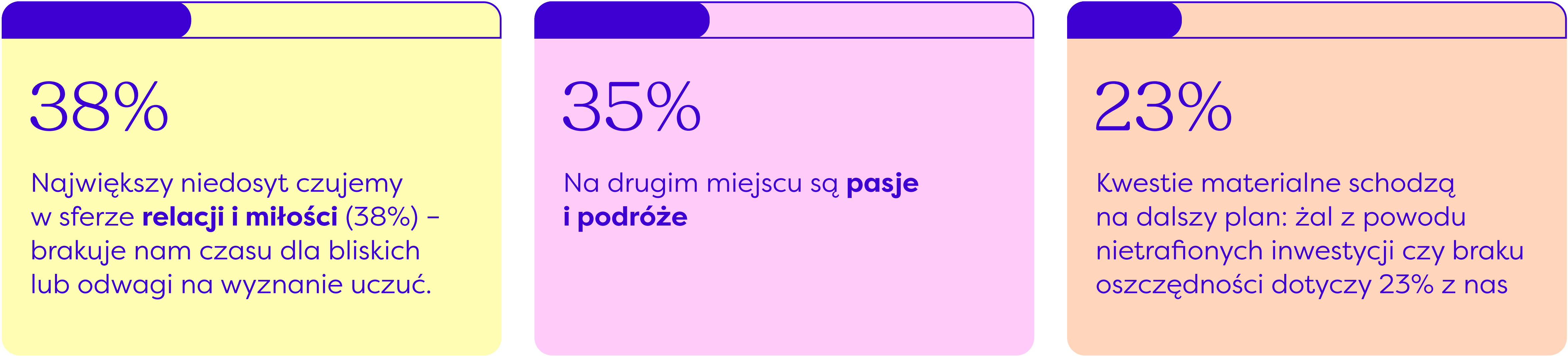
12% deklaruje, że nie odczuwa żalu w ogóle.

Zastanów się, czy Twój strach przed pomyłką nie kosztuje Cię więcej niż sama pomyłka? Lepszy jest siniak od upadku, niż dręczące latami pytanie: „co by było, gdyby...?”



Gdzie boli najbardziej? Obszary naszego niedosytu

W jakich sferach najczęściej ukryte są nasze niespełnione szanse? Okazuje się, że najbardziej żałujemy zaniedbanych więzi oraz czasu dla samych siebie.



38%

Największy niedosyt czujemy w sferze **relacji i miłości** (38%) – brakuje nam czasu dla bliskich lub odwagi na wyznanie uczuć.

35%

Na drugim miejscu są **pasje i podróże**

23%

Kwestie materialne schodzą na dalszy plan: żal z powodu nietrafiionych inwestycji czy braku oszczędności dotyczy 23% z nas

Zastanów się, kiedy ostatnio odłożyłeś/aś pasję na półkę na rzecz „ważniejszych” spraw? Wyjazd odkładany na "kiedyś" to często wyjazd, który nigdy się nie odbędzie.

Z perspektywy 80-latka. Z czego będziesz dumny/a?

Zadaliśmy respondentom nietypowe pytanie: „Wyobraź sobie, że masz 80 lat i opowiadasz wnukom o swoim życiu. Jaka historia byłaby dla Ciebie powodem do największej dumy?”.

37%

chciałoby opowiedzieć o tym, że „mimo strachu, zrealizowali swoje szalone pomysły i mają co wspominać”

25%

czułoby dumę z tego, że żyło bezpiecznie i bez ryzyka

16%

wskazało posiadanie majątku i pięknego domu

Zgadzasz się z tym? Na koniec dnia nie będziesz wspominać nadgodzin w pracy ani kupionego telewizora. Będziesz wspominać momenty, które zaparły Ci dech w piersiach. Jaką historię opowiesz swoim wnukom?



Główni wrogowie marzeń

Dlaczego nasze plany tak często kończą się w sferze wyobrażeń?

Główną barierą pozostają finanse – dla 53% to brak pieniędzy jest powodem porzucania marzeń.

Co trzeci z nas (33%) tłumaczy się brakiem czasu i nadmiarem obowiązków.

Trzecim najczęstszym wrogiem jest paraliżujący nas lęk przed porażką (23%).

Zastanów się, czy brak czasu to fakt, czy kwestia priorytetów? Czasami odłożenie marzeń nie jest winą kalendarza, lecz naszą decyzją, by dać pierwszeństwo innym rzeczom.

Brak pieniędzy

53%

Brak czasu / nadmiar obowiązków

33%

Lęk, że mi się nie uda (strach przed porażką)

23%

Obawa przed oceną innych (“co ludzie powiedzą”)

8%

Poczucie, że nie zasługuję na to /
nie jestem wystarczająco dobry/a

7%

Lenistwo / brak motywacji

12%

Czekanie na “idealny moment”, który nigdy nie nadszedł

17%

Ulubione wymówki Polaków

Nikt nie potrafi oszukiwać nas równie skutecznie, jak my sami. Jakimi wymówkami uciszamy nasze pragnienia?

40% racjonalizuje swój brak działań hasłem: „To nie jest rozsądny wydatek, są ważniejsze potrzeby”

21% wpada w pułapkę perfekcjonizmu: „Jeszcze nie jestem na to gotowy/a, muszę się doszkolić/schudnąć itp.”

14% iluzja czasu „Mam na to jeszcze całe życie”

Zastanów się, ile z Twoich tak zwanych „nierozsądnych wydatków” (skok ze spadochronem, kurs tańca) było w rzeczywistości najlepszą inwestycją w Twoje własne szczęście?



Epidemia „Co ludzie powiedzą?”

To prawdopodobnie najsmutniejsza statystyka w całym naszym badaniu. Opinią innych przejmujemy się tak bardzo, że pozwalamy jej dyktować scenariusz naszego życia.



43%

przyznaje, że zdarzyło im się
zrezygnować z ważnego celu
przez lęk przed reakcją otoczenia



23%

przyznaje, że robi to wielokrotnie



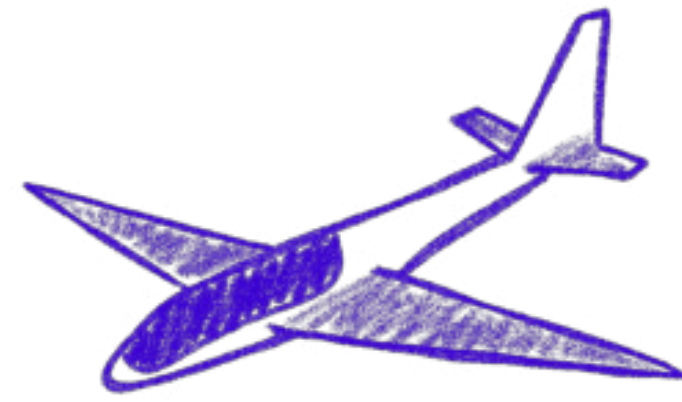
20%

deklaruje, że nigdy nie przejmuje
się opinią innych

Czy Ty też rezygnujesz z siebie, żeby nie rozczarować innych? Pamiętaj, że nikt z krytykujących Cię ludzi nie przeżyje Twojego życia za Ciebie.

Czego pragniemy i ile jesteśmy w stanie za to zapłacić?

Rzeczy kontra Przeżycia. Żyjemy w epoce konsumpcjonizmu, ale głęboko w środku tęsknimy za czymś zupełnie innym. Czego brakuje nam w obecnym życiu?



35%

Przede wszystkim
stabilizacji i spokoju



33%

Przeżyć i emocji



14%

Czasu wolnego



9%

Przedmiotów (np. nowego
samochodu, telefonu, ubrań)



Pomyśl o tym: nowy smartfon da Ci radość na kilka tygodni. Wspomnienie niesamowitej podróży lub ekstremalnego przeżycia zostanie z Tobą na zawsze. Gromadzisz rzeczy czy wspomnienia?

Gdyby sukces był pewny... (Nasze ukryte pragnienia)

Gdybyśmy dali Polakom magiczną różdżkę i zagwarantowali, że cokolwiek zrobią, na pewno się uda i nikt ich nie wyśmiewa – po co by sięgnęli w pierwszej kolejności?

- Króluje ucieczka w nieznane: **38% wyruszyłoby w daleką podróż.**
- Na drugim miejscu znalazła się potrzeba życiowej rewolucji: **22% rzuciłoby pracę i zmieniło branżę.**
- W głębi duszy pragniemy też odrobiny szaleństwa i ryzyka (zainwestowanie w ryzykowny projekt – 13%, wyznaczenie uczuć – 11%, wystąpienie artystyczne – 9%, sport ekstremalny – 7%).

A Ty? Co powstrzymuje Cię dzisiaj, aby zrobić mały krok w kierunku tej "dalekiej podróży" lub innej zmiany?



Cena Marzenia – z czego potrafimy zrezygnować?

Marzenia kosztują. Sprawdziliśmy, czy Polacy byliby w stanie podjąć roczne wyrzeczenia, aby zrealizować swoje największe życiowe pragnienie (np. podróż dookoła świata, wydanie książki).

Okazuje się, że jesteśmy zdeterminowani! Najchętniej zrezygnujemy z kupowania nowych ubrań i gadżetów (oraz jedzenia na mieście i imprez.

Jesteś gotowy/a na poświęcenia?

Z czego mógłbyś/mogłabyś zrezygnować dzisiaj, aby ufundować swoje "jutro" pełne spełnionych pragnień?

Z kupowania nowych ubrań i gadżetów

45%

Z jedzenia na mieście i imprez

44%

Z mediów i subskrypcji

29%

Z urlopu wypoczynkowego (na rzecz pracy nad marzeniem)

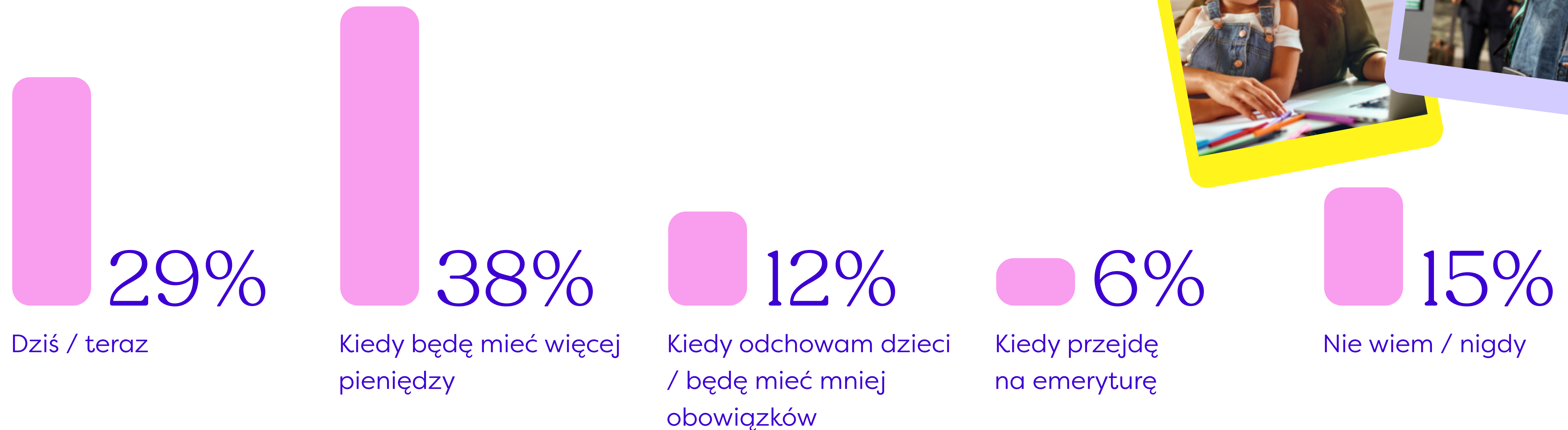
20%

Z niczego - nie chcę ponosić wyrzeczeń

15%

Idealny moment nie istnieje. Kiedy jest "ten czas"?

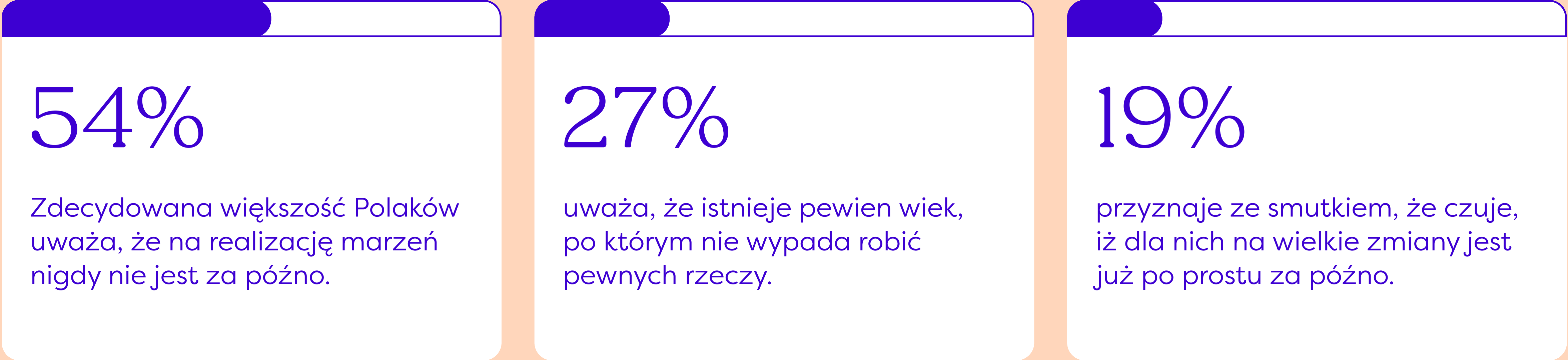
Odsuwanie marzeń w czasie to narodowy sport.



Pomyśl o tym, czy czekanie na perfekcyjne warunki to najlepszy sposób na to, by nigdy nie ruszyć z miejsca. Warunki nigdy nie będą w 100% idealne. Zrób to teraz.

Pułapka wieku – Kiedy jest za późno?

Czy PESEL decyduje o tym, co nam wolno, a czego już nie wypada?



54%

Zdecydowana większość Polaków uważa, że na realizację marzeń nigdy nie jest za późno.

27%

uważa, że istnieje pewien wiek, po którym nie wypada robić pewnych rzeczy.

19%

przyznaje ze smutkiem, że czuje, iż dla nich na wielkie zmiany jest już po prostu za późno.

Zastanów się, jeśli większość uważa, że nigdy nie jest za późno – dlaczego Ty miałbyś/miałabyś wyznaczać sobie datę ważności? Kto ustalił limit wieku na Twoje marzenia?

Kilka refleksji

Poczucie straconego czasu i niewykorzystanych okazji jest bardzo indywidualne. Każdy z nas może przecież żałować czegoś innego. Te subiektywne odczucia umykają statystykom, ale często dają nam szansę uniknąć błędów, które popełnili inni.

Na pytanie: **Gdybyś mógł/mogła cofnąć czas i zmienić tylko jedną decyzję w swoim życiu, czego by ona dotyczyła i dlaczego?** Większość odpowiedzi dotyczyła 2 obszarów:

- **zawodowego - nauki i pracy.** Badani chętnie poświęciliby więcej czasu na naukę, wybrali inny kierunek lub zmienili pracę.
- **osobistego, a konkretnie relacji.** Badani przyznali, że powinni byli więcej czasu poświęcić bliskim lub nawiązali więcej znajomości.

Z kolei zapytani: **Gdybyś miał/a napisać jedno zdanie porady dla siebie sprzed 10 lat – co byś napisał/a?**



Podsumowanie

Tysiące razy powtarzamy sobie: "jeszcze nie teraz", "gdy spłacę kredyt", "co pomyśli rodzina", "to nierozsądne". Nasz raport udowadnia, że to tylko wymówki, które na koniec życia zamieniają się w najboleśniejszy rodzaj żalu – żal za tym, czego w ogóle nie spróbowaliśmy.

W Katalogu Marzeń głęboko wierzymy, że to przeżycia, a nie przedmioty, nadają życiu smak. Najpiękniejszych historii nie pisze się z wygodnej kanapy.

Z okazji Dnia Marzyciela życzymy Ci odwagi. Przestań naśladować oczekiwania innych. Nie bój się pomyłek. Znajdź swoje odłożone na półkę marzenie i zrób dzisiaj jeden, najmniejszy krok, aby wcielić je w życie.

Nie czekaj.

Kilka słów o uczestnikach badania:

Raport opiera się na wynikach badania CAWI przeprowadzonego na grupie badawczej liczącej N=658 respondentów.

- Płeć: Kobiety - 65%, Mężczyźni - 35%.
- Wiek: 18-24 lata - 14%, 25-34 lata - 19%, 35-44 lata - 29% (największa grupa), 45-54 lata - 18%, 55-64 lata - 11%. 65 lat i więcej - 9%
- Miejsce zamieszkania: Raport uwzględnia równomierny rozkład – od wsi (25%), przez średnie miasta od 20-100 tys. (25%) , miasta 100-500 tys. (21%) , największe aglomeracje >500 tys. mieszkańców (15%), aż po najmniejsze miasta do 20 tys. (14%) .



Katalog Marzeń™

Z nami lepiej
spełniać marzenia

www.katalogmarzen.pl

+48 739 102 990

biuro@katalogmarzen.pl

ul. Kijowska 5, 03-738 Warszawa