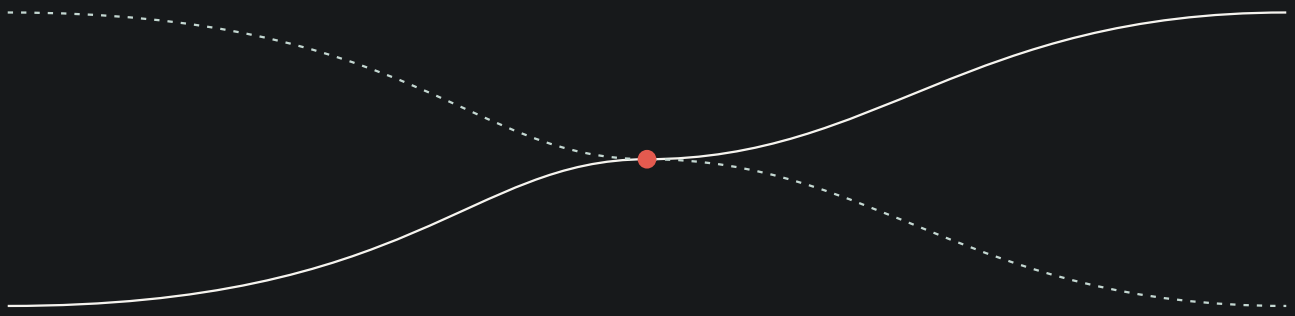
OFICJALNY BRIEF PROJEKTU

# Fajne Życie. 2027

## Roczny eksperyment jakości życia i współpracy człowieka z AI




Czy można zmienić swoje życie w rok?
I czy AI naprawdę może mi w tym pomóc?

1 stycznia – 31 grudnia 2027 · 365 dni · 12 rozdziałów

Idea, metodologia i zaproszenie do współpracy
dla instytucji, badaczy, ekspertów, twórców i partnerów

IDEA I AUTOR

# Jeden rok prawdziwego życia

Fajne Życie to osobisty, publicznie dokumentowany eksperyment: 365 dni pracy nad jakością codzienności i równoległej obserwacji tego, ile naprawdę wnosi wsparcie AI.

## Dwa równorzędne pytania

**01 Czy w ciągu jednego roku jestem w stanie znacząco i zauważalnie poprawić jakość własnego życia w naturalnych warunkach codzienności?**

**02 Czy współpraca ze sztuczną inteligencją rzeczywiście wspiera zmianę zachowań, realizację celów i utrzymanie nawyków — a jeśli tak, w jakich sytuacjach pomaga, a w jakich zawodzi?**

Nie zakładam pozytywnej odpowiedzi. Brak trwałej poprawy, porzucony plan lub sytuacja, w której AI generuje więcej obciążenia niż pożytku, są pełnoprawnymi obserwacjami.

## Autor i uczestnik

Autorem i jedynym uczestnikiem projektu jest Grzegorz Sztank, autor osobistego bloga fajne.life. Pisze o zdrowiu, ruchu, zmianach, prostocie i codziennym szukaniu własnego sposobu na życie. Na blogu dokumentuje próby zmiany nawyków oraz godzenia pracy, odpoczynku i twórczych ambicji.

Ważne miejsce w jego życiu zajmuje taniec. Ma za sobą występy sceniczne i rozwija umiejętności ruchowe. W swoich tekstach opisuje zarówno realizowane marzenia, jak i trudności z utrzymaniem zmian, gdy wracają obowiązki i brakuje czasu. Te doświadczenia stanowią osobisty kontekst rocznej obserwacji.

W projekcie Grzegorz Sztank podejmuje decyzje, wdraża zmiany i ponosi ich konsekwencje. Punktem odniesienia są naturalne warunki życia i pracy: codzienne obowiązki, ruch, zmęczenie i zmieniające się możliwości.

Projekt łączy osobiste doświadczenie, systematyczną samoobserwację, edukację i opowieść dokumentalną. Jego wartość ma wynikać z uczciwego zapisu procesu, także wtedy, gdy rzeczywistość rozmija się z planem.

STRUKTURA ROKU

# 365 dni i 12 rozdziałów

Obserwacja potrwa od 1 stycznia do 31 grudnia 2027 roku. Każdy miesiąc ma temat przewodni, a ważne obszary życia rozwijane są równolegle.

PLANOWANE TEMATY / WERSJA ROBOCZA

| | | |
|---|---|---|
| 01 | Styczeń | **Punkt wyjścia**<br>Stan bazowy i pierwszy rytm współpracy z AI. |
| 02 | Luty | **Energia i sen**<br>Regeneracja, rytm dobowy i codzienna wydolność. |
| 03 | Marzec | **Ruch, ciało i taniec**<br>Regularny ruch oraz równowaga wysiłku i odpoczynku. |
| 04 | Kwiecień | **Uwaga i prostota**<br>Minimalizm i rzeczywisty koszt uwagi przy pracy z AI. |
| 05 | Maj | **Rozdział w przygotowaniu**<br>Temat do doprecyzowania na podstawie obserwacji. |
| 06 | Czerwiec | **Przegląd półrocza**<br>Bilans sześciu miesięcy i rewizja współpracy z AI. |
| 07 | Lipiec | **Rozdział w przygotowaniu**<br>Temat pozostaje otwarty. |
| 08 | Sierpień | **Rozdział w przygotowaniu**<br>Nawyki w zmiennym rytmie lata — roboczy kierunek. |
| 09 | Wrzesień | **Rozdział w przygotowaniu**<br>Jesienny rytm pracy i trwałość zmian — roboczy kierunek. |
| 10 | Październik | **Rozdział w przygotowaniu**<br>Spadki motywacji i reakcje AI — roboczy kierunek. |
| 11 | Listopad | **Rozdział w przygotowaniu**<br>Utrzymanie zmian po dziesięciu miesiącach — roboczy kierunek. |
| 12 | Grudzień | **Synteza i ocena roku**<br>Zamknięcie obserwacji i końcowy bilans roli AI. |

Wszystkie rozdziały są planowane. Tematy i robocze kierunki mogą być doprecyzowane lub zmienione w odpowiedzi na przebieg roku. Miesięczny temat porządkuje opowieść, nie oznacza zakończenia wcześniejszych działań.

WSPÓŁPRACA Z AI

# AI wspiera i podlega ocenie

Sztuczna inteligencja pełni rolę osobistego asystenta i wspiera organizację projektu. Jej użyteczność będzie sprawdzana w codziennym działaniu.

## Rola operacyjna

AI ma pomagać w planowaniu dnia, aktualizowaniu priorytetów, analizowaniu trudności i korygowaniu działań. Ma wspierać ciągłość pracy z celami i dziennikiem oraz uwzględniać energię, regenerację, obciążenie i zmiany okoliczności.

Człowiek zachowuje kontrolę nad celami i ważnymi decyzjami, w tym zdrowotnymi, finansowymi oraz publicznymi. Wsparcie AI nie zastępuje oceny specjalisty. Nie zakłada się bezbłędności systemu ani skuteczności każdej rekomendacji.

## Cztery elementy oceny interwencji

- **01 Rekomendacja AI:** Co system zaproponował: plan, podpowiedź lub korektę.
- **02 Oczekiwany skutek:** Jaki konkretny efekt miało przynieść działanie.
- **03 Faktyczny rezultat:** Co wykonano, zmodyfikowano lub odrzucono; jaki był wynik.
- **04 Błędy i koszt uwagi:** Nietrafione rady, czas obsługi, tarcie i obciążenie poznawcze.

## Pomoc czy dodatkowa praca

Ocena obejmie również sytuacje, w których współpraca nie wnosi wartości. Liczy się związek między pomocą a czasem, uwagą i wysiłkiem potrzebnymi do jej utrzymania. Sam zapis interwencji i późniejszej poprawy nie dowodzi przyczynowości.

METODOLOGIA I GRANICE

# Systematyczna obserwacja N=1

Prospektywne, podłużne studium przypadku jednej osoby w naturalnych warunkach. Projekt jest niezależny i nie ma statusu formalnego badania naukowego ani klinicznego.

## Przedmiot obserwacji

Jakość codzienności: samopoczucie, energia, sen, aktywność, równowaga i satysfakcja. Równolegle: realizacja celów i nawyków, momenty oporu i przeciążenia, zdarzenia zewnętrzne oraz rzeczywista użyteczność rekomendacji AI.

Szczegółowe wskaźniki, skale samooceny, źródła i częstotliwość pomiarów są elementami roboczego protokołu. Mają zostać doprecyzowane przed startem. Brief nie przedstawia jeszcze wyników ani wartości bazowych.

## Co ogranicza interpretację

- **Jedna osoba:** Wyniki dotyczą konkretnego życia i sytuacji uczestnika. Nie można ich uogólniać na populację.
- **Samoobserwacja:** Część danych jest subiektywna i podatna na nastrój, błędy poznawcze oraz oczekiwania.
- **Brak grupy kontrolnej:** Nie ma równoległego scenariusza tego samego roku bez AI.
- **Wiele równoległych zmian:** Działania w kilku obszarach i zdarzenia losowe utrudniają izolowanie przyczyn.
- **Efekt obserwatora:** Dziennik i publiczny charakter projektu mogą wpływać na decyzje.

Materiał może opisać przebieg zmian, wykonalność współpracy, jej koszty i możliwe mechanizmy. Sam w sobie nie pozwoli dowieść, że AI spowodowała poprawę jakości życia.

DOKUMENTOWANIE I WARTOŚĆ PUBLICZNA

# Od dziennika do użytecznych wniosków

Dokumentacja ma wspierać obserwację, a publiczna opowieść pozwalać odbiorcom zrozumieć zarówno efekty, jak i drogę do nich.

## Cztery poziomy dokumentacji

- **Codzienny dziennik:** Systematyczne notatki obejmujące kontekst dnia, decyzje, obserwacje jakościowe i trudności.
- **Rejestr działań i interwencji:** Plan, faktycznie wykonane działania oraz istotne rekomendacje AI i ich dalszy przebieg.
- **Wybrane pomiary:** Proste, powtarzalne wskaźniki. Ostateczny zestaw pozostaje w opracowaniu.
- **Okresowe podsumowania:** Przeglądy tygodniowe i miesięczne, rewizja półroczna oraz raport końcowy po 31 grudnia 2027 roku.

Źródła danych i czas zapisu mają być rozpoznawalne. Fakty, deklaracje, dane urządzeń, hipotezy i interpretacje AI są rozdzielane. Braków danych nie uzupełnia się domysłami, a korekty wymagają oznaczenia.

## Co otrzyma odbiorca

Na fajnezycie.pl będą publikowane wybrane relacje i podsumowania: co zostało zaplanowane, co wydarzyło się naprawdę i czego można się z tego nauczyć. Przewidywane są praktyczne materiały i rozmowy z ekspertami. Teksty, filmy i inne formy będą dostosowane do możliwości autora.

Roczny zapis może stać się punktem wyjścia do materiałów edukacyjnych, reportażu, książki lub filmu dokumentalnego. Są to możliwości rozwoju, a nie potwierdzone produkcje.

Najpierw prawdziwe życie, potem dokumentowanie. Dziennik nie jest publiczną bazą danych. Publikacja wymaga decyzji autora, selekcji i anonimizacji; dane zdrowotne, finansowe i informacje o osobach trzecich pozostają chronione.

MOŻLIWOŚCI WSPÓŁPRACY

# Co można wnieść do projektu

Zaproszenie jest skierowane do osób i instytucji, które mogą zwiększyć wartość merytoryczną, edukacyjną, artystyczną lub społeczną rocznej obserwacji.

### Naukowa

Konsultacja protokołu, doboru wskaźników, etyki i interpretacji danych. Możliwy rezultat: lepiej zaprojektowana dokumentacja lub rozmowa o odrębnym przedsięwzięciu badawczym.

### Zdrowotna i ekspercka

Wsparcie specjalistów w profilaktyce, regeneracji, aktywności i zmianie nawyków. Możliwy rezultat: konsultacja wybranego obszaru i rzetelny materiał edukacyjny.

### Artystyczna i dokumentalna

Współpraca z twórcami i instytucjami kultury nad opowieścią o człowieku, ciele, technologii i zmianie. Możliwy rezultat: reportaż, forma filmowa lub projekt multimedialny.

### Technologiczna

Narzędzia i konsultacje dotyczące AI, pomiarów, planowania i pracy z danymi. Możliwy rezultat: udokumentowanie praktycznej użyteczności narzędzia wraz z jego ograniczeniami.

### Medialna

Rozmowy, reportaże, redakcyjne opracowanie i upowszechnianie wniosków. Możliwy rezultat: pogłębiona relacja z procesu, dopasowana do odbiorców danego medium.

### Sponsorska

Finansowe lub rzeczowe wsparcie uzgodnionych działań i materiałów. Zakres, koszty oraz sposób prezentacji partnera wymagają osobnego ustalenia.

Współpraca wymaga przejrzystych zasad. Wsparcie będzie oznaczane, a partnerstwo nie oznacza gwarancji pozytywnej oceny narzędzia lub metody. Autor zachowuje możliwość publikacji błędów i niekorzystnych obserwacji.

STATUS I ZAPROSZENIE

# Dołącz na etapie przygotowań

Stan na listopad 2026 roku. Projekt przygotowuje się do startu 1 stycznia 2027 roku; obecny etap daje przestrzeń na konsultację metodologii i kształtu współpracy.

## Co już jest przygotowane

Określono ideę, dwa pytania i roczny horyzont projektu. Istnieją strona projektu, roboczy protokół metodologiczny, podstawowa struktura cyfrowego dziennika oraz przygotowany system wsparcia oparty na sztucznej inteligencji.

Nie ma jeszcze sformalizowanego partnerstwa akademickiego ani wyników rocznej obserwacji. Zestaw wskaźników i część tematów miesięcznych pozostają otwarte.

## Najbliższy harmonogram

- **Listopad–grudzień 2026:** Pilotaż dziennika i pracy z AI, dopracowanie miar, zasad zapisu i ochrony prywatności oraz przygotowanie punktu wyjścia.
- **Styczeń–grudzień 2027:** 365 dni obserwacji, 12 rozdziałów, przeglądy tygodniowe i miesięczne oraz rewizja półroczna.
- **Po 31 grudnia 2027:** Raport końcowy: bilans jakości życia, roli AI, kosztów, ograniczeń i wniosków.

## Zaproszenie do współpracy

Zapraszam badaczy, specjalistów, twórców i instytucje do rozmowy o konkretnym wkładzie: konsultacji protokołu, wiedzy eksperckiej, wspólnym materiale lub wsparciu wybranego działania.

Punktem wyjścia do rozmowy może być wskazanie obszaru, proponowanego wkładu i rezultatu, który warto wspólnie wypracować. Zakres, harmonogram, finansowanie, prawa do materiałów i ewentualny dostęp do danych będą uzgadniane osobno.

# fajnezycie.pl

Poznaj projekt, metodologię i aktualny przebieg przygotowań.