



ŁAMIGŁÓWKI

DLA DOROSŁYCH

LISILABIRYNT.PL

Vol. 1

ODPOCZYNIŃ OD
SCROLLOWANIA



POPKULTURA ✎ PODRÓŻE ✎ NAUKA ✎ SPORT ✎ JEDZENIE ✎ LATA 90. ✎ PROZA ŻYCIA



Tekst Piotr Łacki

Projekt okładki Sandra Łacka

Grafiki Sandra Łacka

Skład, łamanie, korekta Maria Narewska

ISBN 978-83-974982-5-9

Copyright by Piotr Łacki Wrocław 2025



Wydawca dołożył wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie bierze jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Wydawca nie ponosi również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii książki jest naruszeniem praw autorskich niniejszej publikacji. Zakup publikacji jest równoznaczny z zakupieniem licencji na użytek własny. Udostępnianie publikacji innym osobom jest niezgodne z prawem.

Twój mózg zasługuje na chwilę uwagi

Znasz to uczucie, kiedy chcesz chwilę odpocząć, sięgasz po telefon... i nagle mija pół godziny scrollowania?

Jasne, każdemu się zdarza. Ale co by było, gdyby zamiast tego dać mózgowi coś ciekawszego? Coś, co jednocześnie odpręży i pobudza? Ta książka to właśnie taka alternatywa. Lekka, angażująca, do zabrania wszędzie – na urlop, do pociągu, na taras czy do poczekalni. Równie dobrze sprawdzi się w domu – na kanapie, w fotelu czy na balkonie.

Łamigłówki dla dorosłych to zestaw zadań nie tylko na chwilę relaksu. To sposób, by zadbać o siebie – poćwiczyć koncentrację, pamięć, elastyczność myślenia. Wystarczy ciekawość i chęć sprawdzenia się. Czasem się uśmiechniesz, czasem podrapiesz po głowie. Niekiedy złapiesz kogoś bliskiego do wspólnego główkowania.

W środku znajdziesz *Łamigłówki inspirowane codziennością* i tym, co dobrze znasz: *popkulturą, nauką, sportem, jedzeniem i podróżami*. Są nawiązania do lat 90. XX w., nutka nostalgii i odrobina humoru.

Niektóre zadania rozwiążesz w pięć minut, inne wciągną Cię na dłużej. Jedne pobudzą jak poranna kawa, kolejne skłonią do refleksji bądź złapania dystansu do codzienności.

Nie musisz rzucać wszystkiego, zmieniać nawyków czy robić planów. *Wystarczy, że odłożysz telefon. I sięgniesz po łamigłówkę.*

Powodzenia!

Piotr Łacki

Jak korzystać z książki?

✓ *Działaj we własnym rytmie.*

Nie narzucaj sobie planu typu: 3 zadania dziennie. Jedne łamigłówki robią się same przy kawie, inne mogą dać Ci wycisk. I dobrze! Nie chodzi o to, żeby zaliczać kolejne strony – liczy się przyjemność i pobudzenie umysłu.

✓ *Regularność? Super. Spontan? Też okej.*

Możesz działać systematycznie – po trochu, ale często. A może wolisz zrobić intensywną sesję raz na tydzień albo wrzucić książkę do walizki i zająć się nią na urlopie. Masz swój styl? Trzymaj się go! Ważne, żeby łamigłówki Ci służyły, a nie stresowały.

✓ *Mózg lubi nowości.*

Niektóre zadania będą znajome, inne zupełnie zaskakujące. I właśnie o to chodzi. Twój mózg potrzebuje nowych bodźców, żeby działać sprawnie i elastycznie. Nie bój się wyzwiań – to inwestycja w siebie.

✓ *Nie idzie? Luz – niekiedy tak bywa.*

Czasem trzeba się zastanowić, a nieraz zrobić przerwę. Nie idzie? Zostaw, wróć później. Świeże spojrzenie potrafi zdziałać cuda. Pamiętaj: nie trzeba być perfekcyjnym – wystarczy, że próbujesz.

✓ *Razem raźniej.*

Nie wszystko trzeba robić samemu. Niektóre zagadki są świetne na wspólne wieczory – z najbliższą osobą, dziećmi, znajomymi. To przyjemność, która się mnoży!

✓ *Zabierz książkę ze sobą.*

Format? Poręczny. Styl? Mobilny. Wrzuć ją do torby, zabierz w podróż, do kawiarni albo na koc w parku. Możesz łapać momenty na łamigłówki tam, gdzie Ci wygodnie – w pracy, na wakacjach, w poczekalni czy podczas czekania na dzieci po zajęciach.

✓ *Zajrzyj na koniec (ale dopiero po!).*

Na końcu książki znajdziesz odpowiedzi do większości zadań. Nie do wszystkich – część da się sprawdzić samodzielnie. I wiesz... nie ma co podglądać zbyt wcześnie! ;)

✓ *I najważniejsze...*

Baw się dobrze! Daj swojemu umysłowi coś lepszego niż scrollowanie – przyjemny trening, który robi różnicę.

Nawigacja

Zerknij na ikonki poniżej – pomogą Ci łatwo odnaleźć się w książce i dopasować zadania do chwili i energii.



Na 5 minut

krótkie zadania, które rozwiążesz w czasie jednego posiedzenia ;)



Twarde orzechy

ćwiczenia wymagające analizy, uważności, a nieraz kreatywności; mogą (ale nie muszą) zająć więcej czasu



Wspomnień czar

nostalgiczna podróż do lat 90., a czasem dziecięcych wspomnień



Zespołowy wysiłek

idealne ćwiczenia do rozwiązywania w ekipie!



Chodząca encyklopedia

dla lubiących wyzwania i fakty – tu wiedza to klucz do sukcesu



Manualne

czas na rysowanie, malowanie i twórczą zabawę!

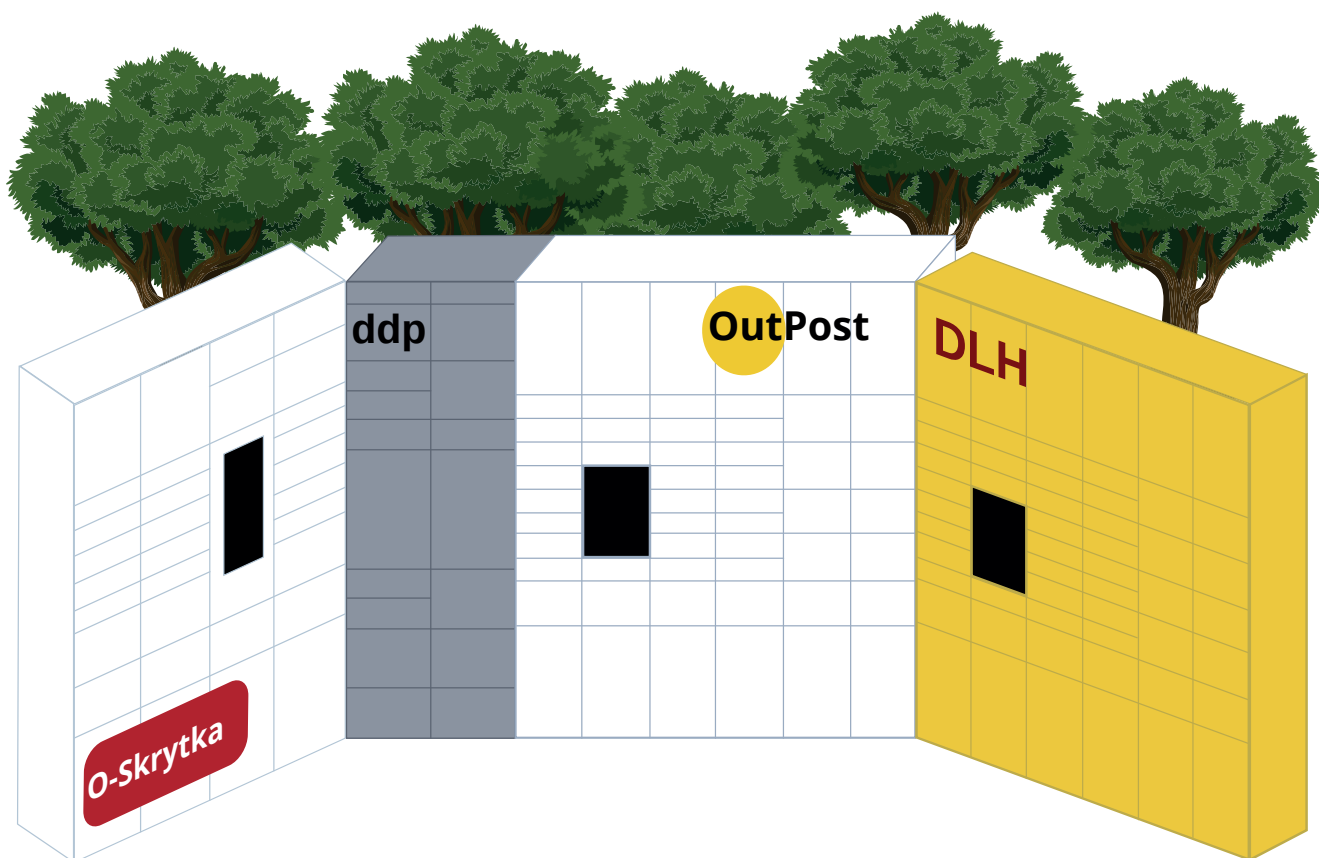
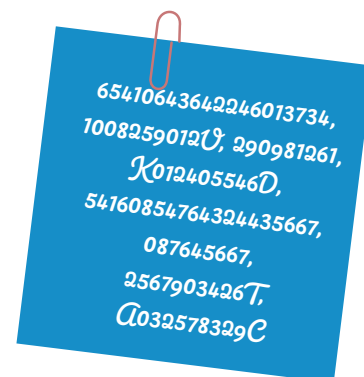


Twoje paczki dotarły do czterech różnych automatów. Niestety rozładował Ci się telefon i musisz je otworzyć ręcznie, wskazując właściwy automat i skrytkę. Szczegóły, jak to zrobić, znajdziesz poniżej.

Zasady:

- Przesyłka **Out-Postu** ma 20 cyfr.
- Przesyłka **O-Skrytki** zaczyna i kończy się od litery.
- Przesyłka **DLH** ma dziewięć cyfr.
- Przesyłka **DDP** ma dziesięć cyfr oraz jedną literę.

W przypadku każdego przewoźnika przedostatnia cyfra oznacza kolumnę, a ostatnia rząd automatów (liczymy od lewego dolnego rogu).





Czy się stoi, czy się leży...



PRL to nie tylko kartki na mięso i kolejki, ale też cała gama barwnych określeń, które w ironiczny sposób komentowały codzienność tamtych lat. Sprawdź, czy rozumiesz ten specyficzny język i połącz hasła z ich prawdziwym znaczeniem. Uwaga – niektóre mogą Cię zaskoczyć! Ponad 20 poprawnych odpowiedzi? – to powód do dumy!

aparaczyk

badylarz

agitka

bananowa młodzież

bełt

blondyna

blondynka

cinkciarz

dołek

gensek

granat

karbidowa

mewa

ogórek

pekin

bikiniarze

ruska szynka

spawacz

suka

winogrona

flota

katana

pióra

wapniaki

wiosło

demolud

autobus

kolorowa subkultura

rodzice

biały salceson

dzieci dygnitarzy

pałka policyjna

długie włosy

świnia

milicyjna furgonetka

kraj socjalistyczny

kurtka

gitara

małe piwo

wino

areszt

handlarz walutą

urzędnik państwowy

Pałac Kultury i Nauki

prywatny ogrodnik

pieniądze

nadmorska prostytutka

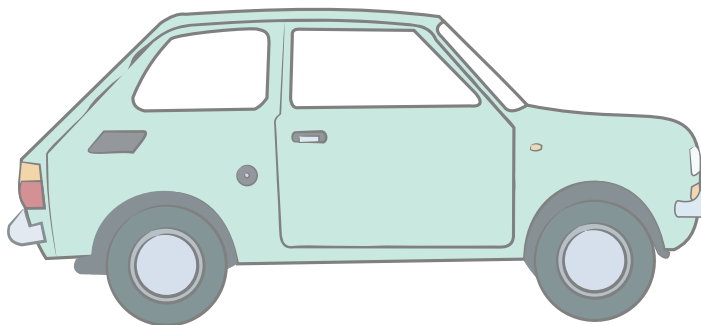
pasażerowie wiszący na zew. tramwajów

generał Jaruzelski

sekretarz generalny

niskiej jakości wódka

działalność propagandowa

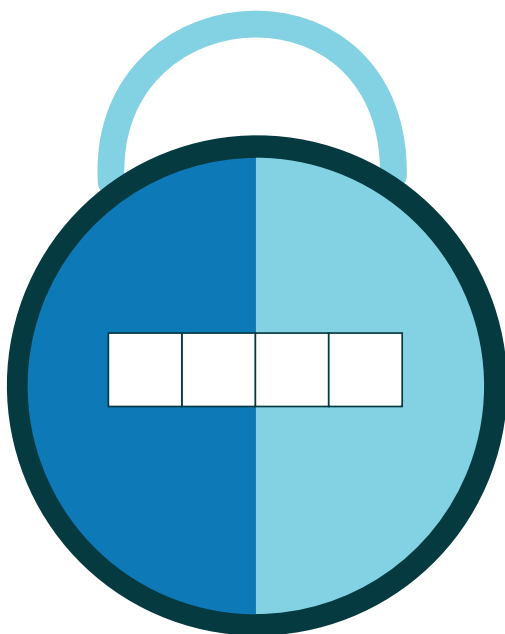




Trudny początek urlopu



Twój lot się opóźnił i docierasz po północy do wynajętego apartamentu. Recepcja jest już zamknięta, nie możesz dodzwonić się do właściciela, a on zamiast kodu do drzwi przysłała Ci zagadki – pierwszą do furtki, drugą do apartamentu. Dopasuj cyfry, aby dostać się do środka.



1	4	3	0
---	---	---	---

dwie poprawne cyfry, jedna we właściwym, druga w niewłaściwym miejscu

3	5	6	1
---	---	---	---

ostatnia cyfra jest poprawna, we właściwym miejscu

9	2	7	1
---	---	---	---

dwie poprawne, jedna we właściwym, druga w niewłaściwym miejscu

6	5	8	3
---	---	---	---

jedna poprawna cyfra we właściwym miejscu

2	9	7	0
---	---	---	---

trzy niepoprawne oraz jedna poprawna cyfra we właściwym miejscu

8	1	4	2
---	---	---	---

wszystkie cztery cyfry są niepoprawne

0	5	6	1
---	---	---	---

druga cyfra jest poprawna, we właściwym miejscu

9	2	7	0
---	---	---	---

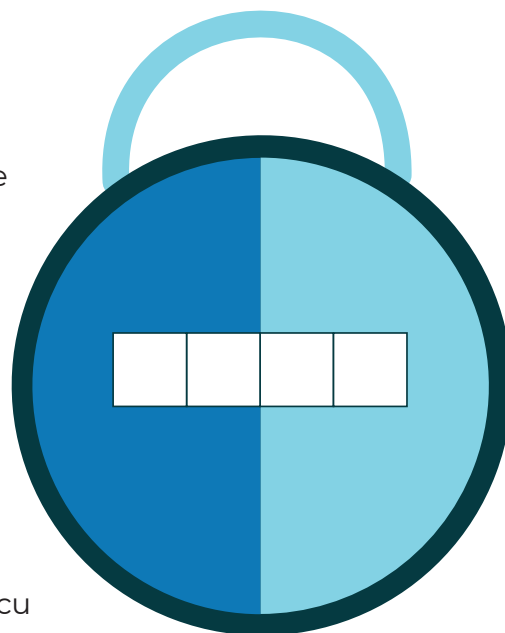
dwie poprawne cyfry, obie w niewłaściwym miejscu

6	1	9	3
---	---	---	---

dwie poprawne cyfry, obie we właściwym miejscu

7	1	4	0
---	---	---	---

jedna poprawna we właściwym miejscu



Pomyśl o rodzicach i dziadkach!



Aż 8 książek psychologa Piotra Łąckiego czeka w księgarni internetowej!

sklep.psychologdlaseniora.pl