

BESTSELLER W SZWECJI  
PONAD 500 000 SPRZEDANYCH EGZEMPLARZY

Mats i Susan Billmark

NAUCZ

SIĘ

ŻYĆ



*Mats i Susan Billmark*

**NAUCZ  
SIĘ  
ŻYĆ**

tłumaczenie Małgorzata Kłos

  
**OTWARTE**  
KRAKÓW 2017

*Dla Julii,  
naszej ukochanej córki,  
która nas inspiruje*



## WSTĘP

Mats, Susan i ich córka Julia poprosili mnie, jako bliskiego przyjaciela, o przeczytanie ich książki, co zrobiłem z prawdziwą przyjemnością.

Wiem, jaką walkę przyszło im wspólnie stoczyć. Ich powrót do radości życia i harmonii może być lekcją dla nas wszystkich.

Według mnie to, że mieli odwagę skonfrontować się z samymi sobą i z innymi oraz szczerze poprosić o pomoc z zewnątrz, jest oznaką ogromnej siły wewnętrznej.

Ponieważ miałem okazję poznać ich najskrytsze myśli, wiem, że ta książka z pewnością pomoże wielu osobom i natchnie je do wprowadzenia w swoim życiu zmian.

Dlatego też z największą przyjemnością oddaję w twoje ręce źródło inspiracji i siły, które chcą ci przekazać Mats i Susan.

Mikael Werthwein

## O AUTORACH

### MATS BILLMARK

Urodziłem się w 1963 roku w Kalmarze. Życie zawodowe zacząłem od prowadzenia własnej firmy. Od zawsze jako szef i przedsiębiorca. Ponieważ byłem kreatywny, otwarty i towarzyski, udawało mi się ukrywać niepewność i niepokój. Nikt nawet się nie domyślał, że w rzeczywistości miałem bardzo niską samoocenę.

### SUSAN BILLMARK

Urodziłam się w 1961 roku w Ludvice. Jako dziecko byłam bardzo nieśmiała, ale na szczęście trafiłam do grupy twórczych i otwartych rówieśników. Nauczyłam się, że jeśli tylko ma się odwagę, można robić, co się chce. Stopniowo pokonywałam nieśmiałość i wchodziłam w sytuacje, które podbudowywały moją wiarę w siebie. Krok po kroku stawałam się osobą, która robiła sto rzeczy naraz. Nie umiałam powiedzieć „nie”, ponieważ bałam się, że stracę sympatię innych.

## O NAS

Spotkaliśmy się w 1995 roku w Kalmarze. Mats przygotowywał się do targów i szukał dekoratorki. Od tamtej pory jesteśmy parą, pracujemy też razem. W maju 1996 roku urodziła się nam córka Julia. W 2011 roku nasza rodzina się powiększyła, ponieważ podjęliśmy się czasowej opieki nad Elsą, urodzoną w 2004 roku, oraz Martinem, urodzonym w 2009 roku.

## DLACZEGO NAPISALIŚMY KSIĄŻKĘ

Gdybyśmy mieli tę książkę w chwilach, gdy czuliśmy się źle!

A teraz wreszcie powstała! Mamy nadzieję, że pomoże wielu ludziom, którzy, tak jak my kiedyś, nie rozumieją, że trzeba się zatrzymać i zastanowić nad swoim życiem.

Nie mieliśmy jeszcze książki, ale mieliśmy siebie. W najtrudniejszych chwilach nie zdawaliśmy sobie sprawy z wzajemnego wsparcia, ale zawsze każde z nas miało obok kogoś, kto okazywał empatię i w głębi ducha rozumiał, czym jest stres, lęk i niepokój.

Lekarze poradzili nam, byśmy zaczęli pisać o sobie. W tamtym momencie wydawało się nam, że piszemy dla siebie samych, lecz kiedy daliśmy niektórym z przyjaciół do przeczytania nasze „dzienniki”, uświadomiliśmy sobie, że nasze zapiski mogą przydać się tym, którzy znaleźli się

w podobnej sytuacji.

Mamy nadzieję, że zdołasz się zatrzymać, zanim będzie za późno, i powrót do normalności zajmie ci mniej czasu niż nam.

**Książkę radzimy czytać powoli. Po każdym rozdziale daj sobie trochę czasu, żebyś oswoił się z zawartym w nim przekazem i się zastanowił, w jakim stopniu dotyczy on Ciebie. Skup się na rozdziałach, które wydają się istotne w Twoim przypadku.**

Możesz zmienić swoje życie na lepsze!

DWANAŚCIE LAT

PÓŻNIEJ

Kiedy dwanaście lat temu napisaliśmy książkę *Naucz się żyć*, nie sądziliśmy, że zdobędzie ona taką popularność. Zasypały nas listy i maile z całego kraju. Ludzie identyfikowali się z naszą historią, a książkę uznali za wsparcie, dzięki któremu znaleźli rozwiązanie swoich problemów. W wielu dziennikach, tygodnikach i miesięcznikach ukazały się artykuły o naszej książce i o nas.

Od 2003 roku tempo życia w społeczeństwie mocno przyspieszyło. Liczba zwolnień lekarskich spowodowanych chorobami wynikającymi ze stresu niestety nadal wzrasta. Od tamtej pory wiele się wydarzyło, uznaliśmy więc, że przy okazji siedemnastego wydania książki warto ją zaktualizować – co nieco dopisać, usunąć lub przeformułować.

Mamy nadzieję, że nowa wersja poradnika zainspiruje jeszcze więcej osób do podjęcia kroków, które zbliżą je do lepszego, bardziej poukładanego życia.

## O MATSIE

Przez te lata skupiłem się na bliskim mojemu sercu temacie problemów ze zdrowiem psychicznym. W 2011 roku w Stadshotell w Kalmarze po raz pierwszy wygłosiłem wykład „Zdrowie wewnętrzne” – oddźwięk był niesamowity. Po sześciu wykładach w Kalmarze, na które sprzedano komplet biletów, odwiedziłem ze „Zdrowiem wewnętrznym” wiele szwedzkich miast. W 2013 roku wykład ukazał się na DVD.

Moim celem jest cieszyć się chwilą. Jestem przekonany, że podstawą szczęśliwszego, spokojniejszego i lepszego życia jest świadoma egzystencja. Codziennie aktualizujemy naszą stronę **Att leva i NUET** (Życie CHWILA) na Facebooku, by zachęcić i zainspirować innych. Już teraz profil śledzi dwadzieścia pięć tysięcy użytkowników – to cudowne, że coraz więcej osób uświadamia sobie, iż chwila obecna to najcenniejsze, co mamy!

Moja odporność na stres jest nadal niska. W końcu zrozumiałem, że nigdy już nie będę mieć tyle siły, ile miałem, zanim dopadło mnie wypalenie. Pogodziłem się z tym. Poznałem siebie i dziś wiem lepiej, jakie są moje granice.

## O SUSAN

Patrząc z perspektywy czasu na moje wypalenie, uświadomiłam sobie, że skoro potrafiłam tak się przeforsowywać, musiałam mieć bardzo dużo siły. Zrozumiałam też, że tłumiałam własne

potrzeby, nie doceniałam tego, ile jestem warta i na ile troski zasługuję.

Przez ostatnie lata udało mi się odzyskać na nowo moc twórczą. Nauczyłam się ją zwiększać i wykorzystywać. Intuicja podpowiadała mi, że twórczość mnie uzdrowi. Czułam się świetnie, kiedy tylko działałam! Twórczość stała się istotnym elementem mojej rehabilitacji, choć wtedy tego nie rozumiałam. Teraz jest ważną częścią mojego życia. Wiem, że dzięki niej można poprawić jakość życia i zdrowie, dlatego też poświęciłam temu zagadnieniu osobny rozdział.

Teraz walczę z nadwagą i apetytem na słodkie. Jest mi ciężko, bo nie lubię treningów i pocenia się! Przez długi czas stawiałam ciało na drugim planie. Przede mną duże wyzwanie, ale wiem, że teraz, kiedy przekroczyłam pięćdziesiątkę, jest ono szczególnie ważne!



## TŁUMIENIE UCZUĆ

Jeden z dzienników opublikował wywiad ze znanym szwedzkim artystą, który znajdował się na granicy załamania nerwowego: „Byłem bliski wypalenia, ale nauczyłem się panować nad tłumieniem uczuć”.

**Najgorszym, co można zrobić w stresie, jest ignorowanie sygnałów, które wysyła nam ciało. Zdolność do tłumienia uczuć często jest źródłem wypalenia.**

### SUSAN NIGDY NIE ZWAŻAŁA NA SYGNAŁY

*Przez lata umiałam tłumić uczucia. W tej czy innej drobnej sprawie, przez całe życie. Na dłuższą metę oznaczało to, że nauczyłam się też tłumić poważniejsze problemy. Kiedy byłam młodsza, cierpiałam w milczeniu, bo nie byłam w czymś wystarczająco dobra, bo nikt mnie nie rozumiał. Czulałam się na swój sposób wykluczona, choć miałam mnóstwo przyjaciół i nie doświadczyłam mobbingu. Jako dorosła rozumiem, że potrzebowałam kogoś, z kim mogłabym porozmawiać. Przepęłniały mnie uczucia, których prawdziwości nikt nie mógł potwierdzić, oraz pytania, których nikomu nie potrafiłam zadać. Potrzebowałam kogoś, kto wyjaśniłby mi, że moje emocje i sposób myślenia były w pełni normalne. Tłumiłam je więc. Moim życiem rządził przypadek, w zasadzie nie podejmowałam żadnych świadomych decyzji.*

*Kiedy Mats czuł się najgorzej, ja byłam w równie złej formie. Stłumiłam to jednak. Bo kto zająłby się domem i naszą córką Julią? Kolejne wyparcie. Uważałam, że nie możemy przechodzić załamania jednocześnie, więc jechałam na tej skromnej resztkę paliwa, która mi została. Rzecz jasna, czasami się załamywałam. Miałam napady paniki, wybuchałam, czulałam się bezsilna. Byłam bardzo spięta, bolały mnie plecy, a w konsekwencji także stawy i mięśnie. Wszystkie te symptomy ignorowałam. Jednocześnie stałam się mistrzynią w niedosypianiu. To było zamknięte koło i pogrążałam się w depresji. Moje ciało bez przerwy krzyczało, żebym się zatrzymała, ale nie troszczyłam się o to. Przecież trzeba stanąć na wysokości zadania! Tego nauczył mnie tata. Odpoczywać będziemy po śmierci. Przestałam zupełnie słuchać swojego ciała i zapomniałam, jak to jest czuć się dobrze. Wydawało mi się, że tak właśnie powinno wyglądać życie.*



ZDOLNOŚĆ  
DO TŁUMIENIA  
UCZUĆ  
CZĘSTO  
JEST ŹRÓDŁEM  
WYPALENIA.

## STRACH MATSA PRZED PSYCHOLOGAMI

*Kiedy dopadło mnie najgorsze, potrzebowałem kogoś, z kim mógłbym porozmawiać. Zupełnie jak Susan, dużo wcześniej stłumiłem swoje podstawowe potrzeby, jak choćby potrzebę wyzdrowienia. Jednocześnie odczuwałem niesamowicie silny stres i presję, by utrzymać finanse mojej firmy w jako takiej formie. Kalendarz miałem wypełniony zapiskami o spotkaniach. Kiedy tylko odhaczałem jedno zadanie do wykonania, natychmiast pojawiało się kolejne. I tak bez końca. Wreszcie trudno mi było ustanowić priorytety, myśleć trzeźwo, wyznaczyć granice i mówić „nie”. Tak jak Susan czułem się bezsilny. Nocami źle sypiałem, pojawiły się wrzody żołądka, ostry ból pleców i dojmujący niepokój.*

*To wszystko stawало się nie do zniesienia. Nie miałem obok żadnej ściany, w którą mógłbym cisnąć problemami jak piłką. Konsultacje u psychologa nie wchodziły w grę, ponieważ uważałem, że to rozwiązanie dla osób ciężko chorych psychicznie.*

*Na siłowni usłyszałem o Stigu Sjöde, trenerze mentalnym. Nazwa tej profesji brzmiała niegroźnie, kojarzyła się ze sportem. Skontaktowałem się ze Stigiem. Podczas spotkań zaczęliśmy rozmawiać o tym, co było dla mnie trudne w okresie dorastania. Wcześniej nigdy nikomu o tym nie mówiłem. Odczułem ogromną ulgę. Stig nauczył mnie, jak się zrelaksować, a mnie udało się stłumić wszechogarniający stres. Stopniowo przekonał mnie, że to moje podejście do siebie samego oraz do życia było źródłem problemów. W końcu namówił mnie, bym skontaktował się z psychologiem kognitywnym. Relacje między mną i Susan stały się coraz bardziej napięte. W tamtym czasie bardzo trudno było nam się komunikować. Ciągłe dochodziło do nieporozumień. Po pewnym czasie Stig zaproponował, byśmy wspólnie z Susan porozmawiali z nim i jego żoną Evą. To był świetny pomysł, by obiektywne osoby mogły zinterpretować to, co ja i Susan do siebie mówimy. Taka rozmowa z inną parą okazała się nam niezbędna. Teraz rozumiemy już wagę różnego spojrzenia na sprawy wynikającego z ról płciowych.*

*Dziś jesteśmy przekonani, że nasz związek przetrwał w dużej mierze dzięki sesji z Evą i Stigiem. Nauczyliśmy się, co jest ważne, jak słuchać siebie nawzajem, dawać sobie przestrzeń do wyrażania własnych opinii i jak spotykać się pośrodku. Tylko my sami możemy siebie zmienić, bez tego relacja nie ma szans układać się dobrze.*

## TA SAMA SYTUACJA PRZEZ WIELE LAT

Wadą tłumienia emocji jest to, że zaprzątnięty pracą nie zdajesz sobie sprawy, jak źle się czujesz. Nie widzisz też, na co narażasz siebie i bliskich. Gdy nadchodzi weekend lub urlop, dopada cię rozbicie. Kiedy wreszcie twoje serce zaczyna coś odczuwać, pojawiają się pustka, ból głowy, brzucha, zmęczenie czy infekcja, którą dotąd udawało ci się zwalczać. A z nadejściem poniedziałku znów zaczynasz wszystko tłumić. Nauczyłeś swoje ciało takiej reakcji, ponieważ potrzeba ci sił na coś innego. Zacząłeś wypierać problemy i przestałeś słuchać organizmu. Zamiast tego pracujesz dalej. Jedyne, co może cię powstrzymać, to choroba, która będzie wymagała pozostania w łóżku czy wizyty w szpitalu.

Kiedy zaczynamy chorować, bez wahania udajemy się do lekarza. Bez wstydu prosimy też o pomoc, gdy musimy odnowić dom czy zreperować samochód. **Jednak kiedy tylko dopadają nas problemy ze zdrowiem psychicznym, zaczynamy się bać i wstydzimy się poprosić o pomoc. Nie czekaj do momentu, w którym nie będziesz mieć wyboru – przyjmij pomoc teraz, zanim sprawy zajdą za daleko.** Rozmowa z partnerem lub partnerką jest ważna, ale nie zastąpi sesji z terapeutą.

**Na stres składa się wiele czynników, jak choćby to, że:**

- Chcemy, by inni myśleli, że jesteśmy silni.
- Wychowano nas w przekonaniu, że trzeba być produktywnym.
- Nie rozmawiamy o naszych problemach, bo wszyscy wokół zdają się dobrze radzić sobie ze swoimi.
- Nie chcemy być dla ludzi obciążeniem.

- Bardzo trudno jest nam poprosić o pomoc.

**Pomyśl, że nic nie musisz! Nie jesteś sam. Prośba o pomoc jest rzeczą ludzką. Możesz zmienić swoją sytuację. I ZAWSZE gdzieś tę pomoc znajdziesz.**



PIĘTNO OKRESU

DORASTANIA

Często wysokie wymagania wobec siebie biorą się z dzieciństwa. Może czuliśmy, że nie kochano nas za to, kim byliśmy, lecz za nasze dokonania – na przykład pomoc w domu lub dobre stopnie w szkole. Powodem, dla którego staramy się tak bardzo, jest chęć zaspokojenia tej najważniejszej potrzeby – bycia kochanym, akceptowanym i lubianym. Nauczono nas przecież, że za dokonania otrzymujemy miłość!

Potrąfimy zaspokajać niektóre z „zewnętrznych” potrzeb naszych dzieci oraz nas samych. Przygotowujemy jedzenie, gdy jesteśmy głodni, kładziemy się do łóżka, gdy jesteśmy zmęczeni, i idziemy do lekarza, gdy dopada nas choroba. O potrzebach wewnętrznych, takich jak na przykład pragnienie bycia zauważonym, akceptowanym czy chęci wspólnego przeżywania radości, najczęściej zapominamy.

### **DZIECI TAK SZYBKO DORASTAJĄ...**

Ni z tego, ni z owego staje przed tobą patykowaty nastolatek i przedstawia ci swoją dziewczynę, a ty zastanawiasz się, gdzie się podział twój chłopczyk. Nie zaprzataj sobie głowy pospiesznym robieniem wszystkiego dla dzieci, zamiast tego bądź z nimi.

**Prawdziwą wartością dla twoich dzieci jest to, kim jesteś, nie to, co masz.**

Aby człowiek czuł, że jest wystarczająco dobry taki, jakim jest, musi słyszeć od innych ciepłe słowa, i to w najmniej spodziewanych chwilach, niezależnie od swoich dokonań.

**Dzieci i dorośli czują potrzebę, by często słyszeć:**

- Kocham cię.
- Jestem z ciebie dumny.
- Słucham cię.
- Ty jesteś za to odpowiedzialny.
- Masz wszystko, czego trzeba.
- Wybaczam ci.
- Przepraszam.

Wymagamy od dzieci, by nauczyły się miłości, odpowiedzialności i zadowolenia z życia. Powinniśmy im jednak zapewnić właściwe wzorce.

**Bądź takim człowiekiem, jakim chciałbyś, by było twoje dziecko!**

## UNIKANIE DOROSŁOŚCI

Wielu młodych ludzi nie chce wydorosnąć. Wynika to z tego, że my, dorośli, często wpajamy im, że dorosłe życie jest do niczego. Dopada nas zmęczenie, mamy problemy finansowe, z niczym się nie wyrabiamy i wciąż działamy z przymusu.

Czy kiedykolwiek rozmawiamy z młodymi o tym, jak cudownie jest być dorosłym, móc podejmować decyzje i cieszyć się wynikającą z tego wolnością?

Zastanówmy się, jaki obraz przekazujemy młodym osobom. Czy wysyłamy im pozytywne czy negatywne sygnały. **To od nas zależy, czy zechcą dorosnąć.**

Ważne jest, byśmy byli zupełnie szczerzy i nie zapominali o emocjach oraz własnych opiniach. Pokażmy im, że można na nas polegać i że my polegamy na nich. Mówmy, co nas cieszy, a co przytłacza. Dzieci są bardzo wyrozumiałe. Lepiej się czują, kiedy wiedzą, co się wokół nich dzieje, niż kiedy poruszają się po omacku. Czasami potrafią dostrzec rozwiązania, których my nie dostrzegamy. Z drugiej strony, nie możemy ich obarczać zbyt dużą odpowiedzialnością.

”

ALBO UCIEKNIESZ  
PRZED PRZESZŁOŚCIĄ,  
ALBO WYCIĄGNIESZ  
Z NIEJ NAUKĘ.

AUTOR NIEZNANY

„Łatwiej jest kształtować silne dzieci,  
niż naprawiać zepsutych dorosłych”.

**FREDERICK DOUGLASS**

Nie obronimy dzieci przed życiem. Życie jest niesamowite, magiczne, pełne radości i zaskoczeń, ale nie brak w nim również bólu, nieszczęść, desperacji i łez. Powinniśmy znaleźć równowagę. By móc odczuwać radość, musimy się nauczyć, czym jest smutek. Tata Alberta Albertsona, bohatera znanych książek Gunilli Bergström, powiedział: „Trzeba się trochę wynudzić, żeby się dobrze bawić”.

Rodzice są dla swoich dzieci nauczycielami, ale mają własne problemy, słabe i mocne strony.

Postaraj się wybaczyć swoim rodzicom, jeśli popełnili błędy, i zaakceptuj ten stan rzeczy. Żaden zdrowy człowiek nie krzywdzi dziecka umyślnie.

## ZAAKCEPTUJ OKRES DORASTANIA

Ludzi cierpiących na lęk często wychowywano w podobny sposób.

**Oto przykładowe rzeczy, których NIE DA się zmienić:**

- nierealne oczekiwania rodziców;
- brak podziwu, sympatii i zachęty;
- rozwód lub śmierć w rodzinie;
- nerwowość w rodzinie;
- surowe religijne wychowanie;
- alkoholizm w rodzinie;
- narzucenie dzieciom rodzicielskiej odpowiedzialności za rodzeństwo lub za samych rodziców;
- naładowane negatywnymi emocjami otoczenie, w którym się dorastało;
- problemy z wyrażaniem i okazywaniem emocji;
- przesadne reakcje członków rodziny;
- poczucie, że zawsze trzeba udowadniać, iż jest się wystarczająco dobrym;
- ogólnie chaotyczne wychowanie z wieloma niewyjaśnionymi konfliktami.

### HISTORIA SUSAN

*Pamiętam, że kiedy miałam dwanaście czy trzynaście lat, pewnego wieczoru zasiedziałam się u chłopaka i wróciłam do domu godzinę później, niż obiecałam. Tata czekał na mnie przed drzwiami. Był wściekły, że nie przyszłam na czas, i solidnie mi się wtedy od niego oberwało. Nie zapytał, dlaczego się spóźniłam. Czułam się zrugana, niezrozumiana, niekochana i samotna. Nie pamiętam, czy mama jakoś zareagowała. Zapewne sama bała się konfliktu z ojcem. Za karę dostałam tygodniowy szlaban!*

*Było to jedno z wielu drobnych zdarzeń, które ukształtowały moje odczucia wobec ojca na resztę życia. Zawsze reagował złością i agresją na sytuacje, których tak naprawdę się bał. Gdyby opowiedział mi o swoich lękach, lepiej byśmy się rozumieli.*

*Gdy dorastałam, rzadko, a w zasadzie w ogóle, nie pytano mnie, jak odbieram to, co się dzieje wokół.*

**„By wybaczyć, trzeba uznać przeszłość,**

**pójść dalej i zaakceptować teraźniejszość**

**taką, jaka jest”.**

**AUTOR NIEZNANY**

Nabyte indywidualne cechy osobowości często zależą od tego, co przeżyliśmy w dzieciństwie.



### **Oto rzeczy, które bezwzględnie można zmienić:**

- niska samoocena;
- perfekcjonizm;
- nerwowość;
- poczucie winy;
- nierealne oczekiwania;
- strach przed podejmowaniem decyzji;
- natrętne myśli.

### **Możesz też zmienić siebie, jeżeli:**

- jesteś wrażliwy na krytykę;
- podajesz wszystko w wątpliwość;
- wpływają na Ciebie problemy innych;
- wciąż martwisz się tym, co myślą o Tobie inni;
- niepokoisz się, czy nie jesteś poważnie chory;
  - czujesz lęk przed jutrem, trapią Cię myśli typu „a co, jeśli...”.

**„Okaz rodzicom tyle wyrozumiałości,  
ile chciałbyś doświadczyć od swoich dzieci”.**

**GUNILLA HAGLUNDH**

Przez całe życie inni mówili nam, kim jesteśmy. Przyszło Ci kiedyś do głowy, że może nie jesteś sobą?

### **Pogódź się z odpowiedzialnością za własne życie!**

Może nie czujesz się dobrze z osobowością, którą dokleili Ci inni. Odetnij się i powiedz sobie:

**„Chcę się dowiedzieć, kim chciałbym być”.**

Kiedy już to zrobisz, stanie się to najzabawniejszym i najważniejszym wyzwaniem w życiu.

**„Albo uciekniesz przed przeszłością,  
albo wyciągniesz z niej naukę”.**

**AUTOR NIEZNANY**

**„Dziecko, które jest źle traktowane,  
nie przestaje kochać rodziców.**

**Przestaje kochać siebie”.**

**JESPER JUUL**

## SAMOOCENA

Negatywne, krytyczne opinie o sobie samym, jakie być może masz, mogą ci towarzyszyć od dzieciństwa. Nieprzyjemne wydarzenia i warunki życia mogły sprawić, że poczułeś się odrzucony lub inny niż wszyscy.

Może byłeś narażony na agresję, krytykę, kary, a może rzadko cię doceniano. **Sam więc doszedłeś do przekonania**, że jesteś bezwartościowy, głupi, podły lub nie dość dobry.

**Z tego między innymi powodu** uważasz, że zawsze spadasz na drugi plan, być może nie masz odwagi powiedzieć, co tak naprawdę myślisz, ponieważ boisz się odrzucenia lub jesteś perfekcjonistą. Kiedy znajdziesz się w sytuacji bycia odrzuconym, coś ci się nie udaje lub ryzykujesz utratę kontroli, **uaktywnia się dawne przekonanie** – że nie jesteś nic wart.

To z kolei wywołuje **negatywne oczekiwania**, które mogą prowadzić do lęku i (lub) niewłaściwych zachowań, jak stosowanie uników, zbyt duża ostrożność, porzucanie zadań w trakcie ich wykonywania bądź wręcz brak odwagi, by cokolwiek zaczynać.

Wszystko to zdaje się potwierdzać, że „miałeś rację”. Jeszcze częściej nękają cię negatywne, samokrytyczne myśli, jak choćby: nie nadaję się do niczego, jestem kiepski, głupi, nic niewart i podobne. Tkwisz w błędnym kole, a to może doprowadzić cię do depresji.

Niska samoocena zdarza się zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Przysparza wielu kłopotów i sprawia, że na zewnątrz – w innych ludziach i rzeczach – szukamy potwierdzenia własnej wartości.

„Nie zawsze na zewnątrz widać,  
co człowiek czuje w środku”.

**AUTOR NIEZNANY**

Kiedy podwyższamy naszą samoocenę, łatwiej nam zaakceptować niedoskonałości innych, dzięki czemu rośnie w nas umiejętność współpracy. Co więcej, stajemy się wobec siebie mniej krytyczni, lepiej myślimy o sobie samych, jesteśmy z siebie bardziej zadowoleni.



TO, CO MYŚLISZ  
O SOBIE,  
MA O WIELE WIĘKSZE  
ZNACZENIE NIŻ TO,  
CO MYŚLĄ  
O TOBIE INNI!

Wysoka samoocena dodaje nam śmiałości, dzięki niej mamy więcej odwagi w towarzystwie, potrafimy mówić, co myślimy, podejmować decyzje i poznawać nowych ludzi. Osoby mające wysoką samoocenę częściej wykazują pokorę, dodają otuchy innym i pozwalają im się wypowiedzieć.

By podwyższyć swoją samoocenę, powinniśmy częściej doceniać siebie za to, kim jesteśmy, nie tylko za to, co robimy. Kiedy mamy odwagę, by podjąć się czegoś, czego nigdy wcześniej nie robiliśmy lub czego się boimy, nabieramy wiary w siebie.

Możesz też zacząć inaczej traktować siebie oraz otoczenie.

**To, co myślisz o sobie, ma o wiele większe znaczenie niż to, co myślą o tobie inni!**

Kiedy skupiasz się na tym, co **pozytywne**, w twoim zachowaniu i postrzeganiu świata pojawia się więcej optymizmu, dzięki czemu życie twoje i innych staje się lepsze. Zauważysz wtedy, że wraca do ciebie więcej dobrej energii niż wcześniej. Możesz wyćwiczyć pozytywne podejście i sposób myślenia.

Zadbaj, by wokół ciebie było wiele dobrze nastawionych i inspirujących osób. Wybieraj takie towarzystwo, które cię wspiera i dobrze ci życzy.

**Niech z twoich ust częściej płynie pozytywny przekaz i afirmacja.**

Oto dobre ćwiczenie, które powinno wejść ci w nawyk:

**Każdego wieczoru pisz „dziennik wdzięczności”.**

Obok łóżka trzymaj notes, w którym każdego wieczoru będziesz zapisywać trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny. Mogą to być na przykład wydarzenia dzisiejszego dnia. Możesz także zapisać którąś ze swoich lub cudzych dobrych cech.

STRES - CHOROBA

SPOŁECZNA

Pisarka i dziennikarka Anita Goldman napisała kilka lat temu w dzienniku „Aftonbladet”:

*Nie mówimy już o „sygnałach ostrzegawczych”. Mówimy o epidemii. O poważnym kryzysie cywilizacyjnym. O tym, że zbudowaliśmy społeczeństwo, w którym nie czujemy się dobrze. Ani dzieci w przedszkolu, ani samotni emeryci, ani będące symbolem naszego niesamowitego postępu i ogromnej zmiany kobiety: młode, dobrze wykształcone i zarabiające, pozornie łączące karierę z macierzyństwem. Okazuje się jednak, że wcale nie wychodzi im to tak dobrze, najczęściej się w końcu załamują. Czy wystarczy – jedynie! – zmienić sytuację zawodową, obniżyć wymagania w pracy i poprawić system opieki nad dziećmi? Myślę, że ten kryzys sięga głębiej. Myślę, że nie pasujemy do społeczeństwa, które sami zbudowaliśmy!*

Wyniszczający stres to choroba, która może dopaść każdego. Nie ma znaczenia, czy jesteś bogaty, czy biedny, młody czy stary, czy jesteś kobietą, czy mężczyzną, czy masz pracę, czy nie.

Żyjemy w nieustannym szumie urządzeń elektronicznych, rzadko wokół panuje cisza. Elektronika sprawiła, że możemy wybrać, kiedy chcemy funkcjonować. Wydatnie wydłużyliśmy naszą aktywność w czasie dnia, co skutkuje tym, że coraz mniej śpimy i wypoczywamy.

Kiedyś człowiek wstawał, gdy robiło się jasno, i szedł spać, kiedy już nic nie było widać. Absolutnie nie sugerujemy, że „dawniej wszystko było lepsze”, jednak minione wieki oraz pierwotna wiedza, którą zgubiliśmy na drodze rozwoju, mogą być dla nas cenne. Wiele aspektów tej wiedzy wiąże się z funkcjami biologicznymi naszych organizmów. Ludzkie ciało funkcjonuje tak samo jak kiedyś.

### **Zmieniły się nasze zachowania, ale nie nasze mózgi.**

Anita Goldman wspomniała o innej, wartej zastanowienia sprawie:

*Nasz mózg nie jest przystosowany do stresującego natłoku informacji, na jaki jest narażony. [...] W zasadzie jesteśmy przystosowani do życia na sawannie, gdzie w spokoju mogliśmy selekcjonować i analizować bodźce.*

Długotrwały stres może rozregulować nasz organizm na wiele sposobów. Na swój biologiczny sposób ciało protestuje, jednak intelekt jest często głuchy na sygnały organizmu.

## **DEFINICJA STRESU**

Stres jest stanem przygotowania do walki lub ucieczki. Adrenalina i kortyzol, które wydziela nasze ciało w takich sytuacjach, nazywają się hormonami stresu. To funkcja biologiczna, jaka zachowała się w naszych organizmach od prehistorycznych czasów. W obliczu problemu wybieramy walkę lub ucieczkę.

### **Poziom stresu 1**

Poziom adrenaliny, ciśnienie krwi oraz poziom cukru rosną – ciało przygotowuje nas w ten sposób do walki lub ucieczki. „Hormon spokoju”, oksytocyna, wciąż jest aktywny. Ciało może wrócić do stanu spoczynku, jeśli tylko da mu się szansę. Nadwyżka energii kumuluje się i sprawia, że jesteśmy spięci i zestresowani. By zniwelować tę reakcję, potrzebujemy wysiłku fizycznego. W takiej sytuacji stres działa na nas jak ostroga. Stymuluje nas, dzięki czemu wyzwania wydają się nam ciekawe.



### **Poziom stresu 2**

Poziom adrenaliny nadal rośnie, wydzielany jest kortyzol, który sprawia, że komórki tłuszczowe są rozbijane podobnie jak białko w mięśniach. Ciało może gromadzić tłuszcz na brzuchu, ale wykorzystuje energię zgromadzoną w mięśniach. Jeśli kortyzolu jest za dużo, zmniejsza się poziom serotoniny, a to prowadzi do poczucia przygnębienia i niepokoju. Kortyzol osłabia system immunologiczny, a energia zużywana jest na przetrwanie. Poziom dającej spokój oksytocyny spada, podobnie jak poziom hormonów płciowych, co sprawia, że maleje ochota na seks.

Trudno nam zrozumieć, że problemy fizyczne, takie jak dolegliwości żołądkowe, ból głowy czy trudności z zasypianiem, wiążą się ze stresem. Nie zauważamy sygnałów ostrzegawczych organizmu, zaś poczucie bezsilności oraz niedosytu łatwo prowadzi do irytacji i kończy się konfliktami. Zaczynamy się niepokoić i odczuwać rezygnację, nie wiemy jednak, z czego to wynika.

### Poziom stresu 3

Hormony stresu działają już tak długo, że zaczynamy odczuwać symptomy wyczerpania. Nadnercza przestają produkować wystarczającą ilość kortyzolu, a zbyt mała lub zbyt duża produkcja tego hormonu sprawia, że się męczą. To wpływa na nasz humor, sen oraz pogarsza naszą pamięć. Prawdopodobnie staje się rozpoczęcie psychofizjologicznej fazy wyczerpania. Produkcja hormonów płciowych, oksytocyny oraz hormonów antystresowych spada. Wykazujemy oznaki wypalenia, praca i życie tracą sens, niepokoiśmy się o przyszłość. Czasami odcinamy się od rodziny i przyjaciół. Tracimy kontakt z samym sobą. W tej fazie nie radzimy sobie ze zobowiązaniami, trudno nam słuchać innych, w pamięci pojawiają się luki, czujemy niepokój i działamy na zwiększonych obrotach lub też stajemy się apatyczni i tracimy wiarę w siebie. Dopada nas załamanie.

### Syndrom wyczerpania

Syndrom wyczerpania objawia się kilkoma różnymi fizycznymi i psychicznymi symptomami będącymi skutkiem długotrwałego stresu.

Do najczęstszych symptomów należą ogromne zmęczenie, którego nie usuwa wypoczynek, problemy z pamięcią, niepokój i lęk, trudności z zasypianiem, kołatanie serca. Choroba często nadchodzi ukradkiem i łatwo ją zignorować lub wyprzeć. W ten sposób człowiek zbliża się do załamania. Jeśli u kogoś zdiagnozuje się syndrom wyczerpania, oznacza to, że różne objawy stresu występowały u niego przez co najmniej pół roku.

## ROZPOZNAJ STRES

**Ważne jest, byś dostrzegł i rozpoznał czynniki wywołujące stres w twoim życiu.** Dopiero wtedy możesz je wyeliminować lub zminimalizować. Powinieneś zmienić podejście do spraw, na które nie masz wpływu.

Jeśli w sytuacjach stresowych **będiesz reagować negatywnie**, stres i niepokój tylko się nasilą. Może to też doprowadzić do bólu głowy, problemów ze snem, podwyższonego ciśnienia krwi, wrzodów żołądka, bólu pleców, zaburzeń metabolizmu, poważnych problemów z koncentracją,



depresji oraz niskiej samooceny.

*Kiedy działaliśmy na pełnych obrotach, stres był niesamowity, omal nie wykończył nas oraz naszego związku. Cały czas dostawaliśmy fizyczne sygnały ostrzegawcze. Ciągłe byliśmy zmęczeni i poirytowani. Kłóciliśmy się często o drobiazgi i mieliśmy duże problemy z koncentracją. Zawsze robiliśmy po kilka rzeczy naraz i uważaliśmy, że jesteśmy efektywni, ale szczerze mówiąc, mieliśmy wrażenie, że niczego nie doprowadzamy do końca. Obwinialiśmy wszystko wokół siebie i nie rozumieliśmy, że to my sami spowodowaliśmy taki rozwój wydarzeń i że jesteśmy odpowiedzialni za nasze samopoczucie.*

## PARĘ MĄDRYCH SŁÓW

Warto przytoczyć mądre słowa Bossego Angelöwa, psychologa społecznego z uniwersytetu w Växjö:

*Od dziecka uczymy się skupiać na problemach. Mamy myśleć krytycznie, edukacja też koncentruje się na problemach, a później, w pracy, wylapujemy tylko to, co złe – konflikty i kłopoty. Nigdy zaś tego, co pozytywne, bo po prostu nie potrafimy. Jeśli jednak po dniu pracy będziemy umieli pomyśleć o tym, co się udało i było w porządku, a nie o sprawach negatywnych, pocujemy się lepiej i nie będzie w nas miejsca na stres. Chodzi o to, by popatrzeć na swoją sytuację zawodową, rodzinę oraz czas wolny i spróbować ustalić, co jest dobre, a co złe. Niech to będzie punkt wyjścia do zmian. Trzeba przeanalizować swoje położenie na nowo. Takie odwrócone myślenie sprawi, że zamiast stresu przepełni nas energia i siła<sup>1</sup>.*

**„Wielu ludzi stresuje się, zarabiając pieniądze**

**po to, by stać ich było na relaks”.**

**OTTO LUDVIG**

---

<sup>1</sup> Bosse Angelöw, *Konsten att hantera stress och möta förändringar*, Natur och Kultur, 2005 (wszystkie przypisy pochodzą od tłum.).



STRES U DZIECI

I NASTOLATKÓW

**To my, dorośli, wywołujemy stres u dzieci i tylko my możemy im pomóc w radzeniu sobie z nim.**

Jedenaście lat temu na łamach dziennika „Aftonbladet” docent Peter Währborg badający stres ostrzegął, czym w przyszłości może zaowocować stres u dzieci:

*Za dziesięć lat dojdzie do eksplozji zachorowań wśród młodzieży. Zwapnienie żył, cukrzyca typu 2 i nadwaga będą nękać bardzo młode osoby.*

Niestety, Peter Währborg miał rację. Rzeczywiście tak to dziś wygląda. Kiedy pisał ten artykuł, trudno nam było sobie wyobrazić, jaki wpływ na dzieci i dorosłych będzie miał rozwój technologii i jak będzie wyglądało życie za kolejnych dziesięć lat.

## TROSZCZYMY SIĘ O ROZWÓJ DZIECI

Rodzice troszczą się o rozwój dzieci i o to, by był on jak najbardziej stymulujący. Dzieci chodzą do przepełnionych przedszkoli i szkół. Wielu rodziców nawet nie ma pojęcia, co spotyka je tam na co dzień.

Do wymogów, które dzieci stawiają same sobie, dochodzą te stawiane przez rówieśników i nauczycieli – niektóre wyrażane wprost, inne w domyśle.

Te ostatnie mogą być najgorsze.

Na co dzień dzieci wystawiane są na działanie czynników, które wywołują u nich stres. Nie możemy przed tym uchronić ani siebie, ani dzieci, ale możemy z nimi o tym rozmawiać, powstrzymać stres i nauczyć je, jak się z nim obchodzić. Mamy im przy tym dawać dobry przykład.

### **Dzieci potrzebują pomocy w identyfikowaniu stresu.**

Kiedy dzieci narażone są na działanie wielu czynników stresogennych jednocześnie, może to doprowadzić do choroby fizycznej lub do psychicznego wyczerpania, zupełnie jak u dorosłych. Dzieci są szczególnie wrażliwe na stres, ponieważ dopiero budują swoją osobowość.

Stres jest naszą reakcją na wyjątkowo wysokie wymagania fizyczne, emocjonalne lub intelektualne.

„Wielu rodziców zrobi dla swoich dzieci  
wszystko, tylko nie pozwoli im być sobą”.

BANKSY

## PRZYCZYNY STRESU U DZIECI I MŁODZIEŻY

**Dzieci są różne, każde przeżywa i reaguje indywidualnie. Poniżej prezentujemy czynniki, które mogą stresować dzieci. Do tej listy należy podchodzić z rozwagą, ponieważ zawiera pewne uogólnienia.**

- Zbyt wysokie wymagania – kiedy muszą uczyć się rzeczy, do których nie dorosły fizycznie i psychicznie.
- Śmierć kogoś bliskiego.
- Rozpad związku rodziców lub kolejny ślub któregoś z nich.
- Rodzice, którzy zbyt dużo pracują lub podróżują służbowo.
- Narodziny rodzeństwa lub wyprowadzka rodzeństwa z domu.
- Kłótnie między członkami rodziny.
- Brak sytuacji sam na sam z dorosłym.
- Brak chwil spędzanych samotnie i własnego kąta.
- Przeprowadzka do innej dzielnicy lub miasta.
- Wyjazd bez rodziców, na przykład na kolonie lub wycieczkę szkolną.
- Niemożność uczestnictwa w podejmowaniu decyzji w sprawach rodzinnych.
- Problemy oraz przemoc w szkole, mobbing, kłótnie z nauczycielem.
- Zbyt wiele relacji z innymi, za duże grupy w przedszkolu lub szkole, zbyt wielu nauczycieli na zastępstwo.
- Za dużo zajęć lub przeciwnie – ich brak.
- Otrzymanie lub utrata zwierzęcia domowego.
- Dorastanie.
- Za dużo hałasu.
- Częste oglądanie telewizji i korzystanie z komórki lub komputera.

**Jeden czy dwa czynniki wywołujące stres z reguły nie stanowią fizycznego zagrożenia.**

**Jednak dzieci są często narażone na wiele z powyżej wymienionych czynników jednocześnie. Dlatego też my, dorośli, powinniśmy zwracać szczególną uwagę na ich środowisko i samopoczucie.**

## ZAJĘCIA KOSZTEM ODPOCZYNKU I CHWILI REFLEKSJI

Nasza kultura uczy nas, że jeśli nic nie robimy, to jesteśmy leniwi. Być może właśnie to przekonanie ma wpływ na nasz stosunek do przerw i nicnierobienia.

Nie jest rzadkością, że przedszkolaki mają dodatkowe popołudniowe zajęcia dwa lub więcej razy w tygodniu. Poza tym wiele dzieci nie ma czasu, by przepracować to, co przeżyły w ciągu dnia, ponieważ wymaga to spokoju i ciszy. Kiedy więc powinniśmy uczyć nasze dzieci, że cisza i spokój są równie ważne jak aktywność?

Chwile wypoczynku i refleksji stymulują naszą kreatywność. To dzięki nim dzieci zmieniają się w samodzielnie myślące jednostki. Dziś wiele dzieci nie wie, co ze sobą począć, kiedy nie mają nic do roboty. Spokój i cisza wywołują u nich nerwowość, niemal strach.

Często to my, rodzice, nie wytrzymujemy, kiedy dzieci z braku zajęcia zaczynają paplać. Sięgamy wtedy po film, grę komputerową czy cokolwiek innego, co zapewni nam spokój. Jeśli jednak dzieci będą miały chwilę na refleksję, stopniowo nauczą się same znajdować sobie zajęcia, a to przyczyni się do ich rozwoju.

**My, dorośli, musimy po prostu dać im trochę czasu.**

### NASZA SUPERDZIEWCZYNA

*Elsę, która gości u nas co drugi tydzień, czasami wręcz roznosi, kiedy przychodzi do nas w piątkowe popołudnie. Ledwo przekraczamy próg, a ona już chciałaby, żeby coś się działo! W piątek o tej porze zawsze przygotowujemy kolację i wszyscy staramy się zrelaksować. Jeśli zostawimy ją wtedy w spokoju, Elsa albo pomaga w kuchni, albo idzie do swojego pokoju i czymś się bawi. Czasem jednak dopiero w niedzielę przed południem się uspokaja.*

**Kiedy my, dorośli, jesteśmy zestresowani, nie potrafimy dostrzec, że to samo doskwiera naszym dzieciom!**

## OZNAKI STRESU U DZIECI I MŁODZIEŻY

**Poniżej prezentujemy powszechne wśród dzieci i nastolatków reakcje na stres. Jeśli wiele z nich pojawia się jednocześnie czy też występuje w krótkich odstępach czasu, może to być oznaką silnego stresu.**

- Zmieniony temperament – nasilony introwertyzm lub też drażliwość i agresja.
- Trudności z zasypianiem, koszmary.
- Nerwowość, problemy z koncentracją.
- Częste wizyty w toalecie.
- Ekstremalnie nasilone szukanie kontaktu z innymi lub przeciwnie – unikanie go.
- Nadużywanie komputera, komórki, zbyt wiele godzin przed telewizorem.

- Bóle głowy lub brzucha.
- Roztrzępianie, na przykład brak poczucia czasu.
- Chodzenie na wagary.
- Zażywanie narkotyków.
- Perfekcjonizm.
- Zgrzytanie zębami, jąkanie się.
- Fizyczna przemoc wobec samych siebie, innych osób lub zwierząt.
- Przemoc słowna: poniżanie innych poprzez obelgi lub mobbing.
- Niejedzenie.
- Uciekanie od rzeczywistości, na przykład zatykanie uszu, w sytuacjach, gdy dzieje się zbyt dużo.

**U dzieci i nastolatków problemy ze zdrowiem psychicznym mogą objawiać się fizycznymi reakcjami organizmu, tak zwanymi zaburzeniami psychosomatycznymi, na przykład:**

- bólami brzucha, wymiotami, biegunką lub zatwardzeniem;
- wysypką;
- bólem i napięciem karku, ramion, pleców, bólem głowy;
- astmą;
- ranami dziąseł;
- gryzieniem policzków, warg lub palców;
- tikami.

## OGROMNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Kiedy kupujemy psa, idziemy z nim na szkolenie dla szczeniąt i uczymy się, jak dbać o niego najlepiej.

**Kiedy spodziewamy się dziecka, czytamy wszystko, co dotyczy rozwoju maleństwa w brzuchu i opieki nad niemowlęciem. Dobrze byłoby, gdyby ta ciekawość utrzymała się w nas przez cały okres dorastania dziecka, byśmy ciągle starali się dowiedzieć jak najwięcej o potrzebach dzieci i młodzieży w każdym wieku.**

### ACTIVE PARENTING – AKTYWNE RODZICIELSTWO

*Możemy rozwijać kompetencje rodzicielskie. My zapisaliśmy się na kurs wieczorowy, który wydawał się bardzo ciekawy. Cieszymy się, że mogliśmy wziąć w nim udział i chętnie go zareklamujemy. Był to kurs „Aktywne rodzicielstwo dzisiaj”. Skłonił nas do refleksji nad tym, jakimi jesteśmy rodzicami. Nauczyliśmy się dzięki niemu, jak możemy*

się zmienić.

*Czasami uświadamiając sobie, jaka odpowiedzialność za Julię na nas ciąży, odczuwaliśmy lęk. Chcieliśmy, by wyrosła na samodzielną, empatyczną, cieszącą się życiem i wolną osobę.*

Wielu dorosłych czuje się źle. Powody ku temu bywają różne, ale niezależnie od nich dzieci czują, że coś jest nie tak, i winą za to mogą z łatwością obarczyć siebie. Jeśli dorosły ma problemy ze zdrowiem, powinien o tym porozmawiać z dzieckiem. Dzieci nigdy nie mogą brać winy na siebie, ale ich bystrość połączona z niewiedzą może im mocno ciążyć.

Musimy robić wszystko, co w naszej mocy, by czuć się dobrze i dać dzieciom to, co najlepsze – jesteśmy to winni samym sobie. Wówczas o wiele łatwiej będzie nam dostrzec i zrozumieć potrzeby dzieci.

**Nigdy nie obarczaj dziecka winą za to, jak się czujesz!**

## DZIECKO

Dziecko, które jest krytykowane, uczy się oceniać.

Dziecko, które dostaje lanie, uczy się bić.

Dziecko, które jest wyśmiewane, uczy się wstydlivości.

Dziecko, które zazna ironii, nabiera wyrzutów sumienia.

ALE:

Dziecko, któremu okaże się wsparcie, uczy się zaufania.

Dziecko, które doświadczy tolerancji, uczy się cierpliwości.

Dziecko, które zazna podziwu, uczy się doceniać.

Dziecko, które pozna, co to *fair play*, uczy się sprawiedliwości.

Dziecko, które pozna przyjaźń, uczy się przyjaznego nastawienia.

Dziecko, które doświadczy bezpieczeństwa, uczy się wiary w innych.

Dziecko, które jest lubiane i przytulane, uczy się odczuwać miłość.

Z książki Annastiny Vrethammar<sup>2</sup>

## JAK ZAPOBIEGAĆ STRESOWI U DZIECI I MŁODZIEŻY

Co ty jako dorosły możesz zrobić, by zaoszczędzić swojemu dziecku złych doświadczeń? Stres jest zaraźliwy, więc, po pierwsze, dla własnego dobra spróbuj zadbać o własne zdrowie. Może to wyglądać na egoizm, ale jeśli nie masz kłopotów ze sobą, o wiele łatwiej będzie ci obserwować dziecko, być czujnym i obecnym w jego życiu. Twoje dziecko robi to, co robisz ty, a nie to, co mu każesz.

### **Spędzaj dużo czasu z dzieckiem.**

Jeśli masz więcej dzieci, pilnuj, by każde z nich miało swoje chwile sam na sam z tobą. Jeśli was, rodziców, jest dwoje, a dziecko jedno, ważne, byście spędzali z nim czas razem. Zadbaj, by nie brakowało momentów, kiedy po prostu jesteście ze sobą i nic nie robicie, niech czasami zapada wtedy cisza.

### **Dotykaj dziecka jak najczęściej.**

Dotyk sprawia, że dzieci czują się spokojne i bezpieczne. Kiedy ktoś nas dotyka lub masuje, wydziela się hormon spokoju – oksytocyna. W efekcie obniżają się puls i ciśnienie krwi, co ułatwia trawienie, zwiększa się odporność na ból i wzmacnia system immunologiczny. Jeśli jednak twoje dziecko sobie tego nie życzy, uszanuj to. Za zaletę uznaj fakt, że potrafi ono wyznaczyć granice i powiedzieć wprost, że chce spokoju.

### **Słuchaj swojego dziecka.**

Dla wielu dzieci i nastolatków dużym problemem może być brak dorosłego, z którym mogłyby porozmawiać. Kogoś bliskiego, kogo darzą zaufaniem. A czasami dziecko potrzebuje po prostu kogoś, kto go wysłucha.

Inicjatywy takie jak telefon zaufania dla dzieci i młodzieży oferują niesamowite wsparcie. Kiedy na przykład pewnego razu szwedzka organizacja BRIS<sup>3</sup> umożliwiła najmłodszym rozmowę na czacie ze swoim przedstawicielem, w zaledwie godzinę otrzymał on 700 wiadomości o depresji, myślach samobójczych czy braku miłości i akceptacji.

### **Mów dziecku, co czujesz i myślisz.**

Opowiadaj dziecku o **wszystkich swoich uczuciach**, zarówno radosnych, jak i smutnych. To wzmocni więź między wami. Jeśli odważysz się opowiedzieć o sobie, ono w razie potrzeby zrobi to samo. Akceptuj wszystkie emocje swojego dziecka. Pozwól mu na smutek, złość czy rozczarowanie. Nie próbuj tłumić jego uczuć tylko dlatego, że są dla ciebie kłopotem.

### **Zastanów się, jakie zajęcia są odpowiednie dla twojego dziecka ze względu na jego wiek.**

Na temat rozwoju dzieci napisano mnóstwo książek. Pytaj o nie w przychodniach dziecięcych. Dowiedz się, co jest dobre dla twojego dziecka. Sam fakt bycia rodzicem nie czyni z ciebie automatycznie eksperta, dlatego trzeba zachowywać czujność. Dziecko nie zawsze chce tego, czego naprawdę potrzebuje.

### **Od czasu do czasu pozwól dziecku się nudzić.**

Staraj się znieść narzekania dziecka, że nic się nie dzieje lub że nie wie, co robić. Dzieciom służą czas wolny i nicnierobienie. **Najlepiej stymuluj ich wyobraźnię i kreatywność.** Z czasem dziecko samo zacznie organizować sobie zajęcia.

### **Bądź czujny.**

Każdego dnia przez chwilę przyglądaj się uważnie zachowaniu dziecka. Zorientuj się, jaki jest jego rytm i jak zachowuje się w różnych sytuacjach. Dzięki temu zauważysz, gdy coś się nagle

zmieni.

### **Wypracuj zwyczaje.**

Dzieci kochają to, co znane. Powtarzalność daje im poczucie bezpieczeństwa. Rodzicom wydaje się, że skoro ich to nudzi, to dziecko również, ale tak nie jest. Dzieci uwielbiają radosne, pełne pozytywnej energii i skupiające rodzinę zwyczaje. W okresie nastoletnim stają się bardziej żądne nowych wrażeń i może będą chciały się wyrwać z takiej rutyny, ale kiedy dorosną, rodzinne zwyczaje będą dla nich dobrym wspomnieniem z dzieciństwa.

### **Pomóż dziecku wytyczać granice.**

Dziecko nie wie, gdzie jest granica, na przykład jeśli chodzi o oglądanie telewizji, używanie komórki i komputera, kładzenie się spać czy gromadzenie rzeczy. Poczuje się lepiej, gdy pomożesz mu ją wytyczyć, nawet jeśli na początku będzie protestować.

Według Teiji Nuutinen, badaczki z Centrum Badań nad Zdrowiem Publicznym, dzieci w wieku szkolnym powinny spędzać przed ekranem nie więcej niż dwie godziny dziennie.

#### **JULIA POTRZEBOWAŁA POMOCY, BY NAUCZYĆ SIĘ MÓWIĆ „NIE”**

*Kiedy nasza córka Julia miała sześć lat, była bardzo zżyta ze swoimi koleżankami. Gdyby tylko mogła, bawiłaby się z nimi całą dobę. Widzieliśmy, że trzeba jej pomóc, by nauczyła się im odmawiać. Od czasu do czasu mówiliśmy im więc, że Julia ma zostać z nami w domu. Zdarzało się jej protestować, ale powoli nauczyła się spędzać czas tylko z rodzicami. Po prostu rozmawialiśmy, słuchaliśmy muzyki lub razem w coś graliśmy. Potem umiała już powiedzieć koleżankom, że wolałaby zostać w domu, kiedy miała na to ochotę.*

## **DZIECI I POCZUCIE LĘKU**

Jeśli sam masz tendencję do odczuwania lęku, musisz czujnie obserwować, czy twoje dziecko nie wykazuje podobnych oznak, ponieważ tego typu problemy emocjonalne mogą być dziedziczne.

Poniżej kilka przykładowych symptomów lęku u dzieci.

### **Dziecko nadmiernie się boi:**

- że zostanie porzucone;
- że ciężko zachoruje;
- że ktoś je skrytykuje;
- że zrobi błąd i przez to się ośmieszy;
- że nie będzie pasować do grupy;
- bakterii.



## **Lęk u dzieci może się czasami objawiać:**

- problemami z koncentracją;
- nadmierną aktywnością;
- nadwrażliwością;
- brakiem wiary w siebie.

**Objawy te mogą występować u wielu dzieci, jednak w łagodniejszej formie; nie muszą wówczas oznaczać problemów z lękiem.** Należy podkreślić, że o kłopotach świadczy nasilenie poszczególnych symptomów oraz to, że dziecko wykazuje wiele z nich.

Jeśli podejrzewasz, że dziecko ma tego typu problemy, skontaktuj się z lekarzem, który ewentualnie skieruje je do psychologa lub terapeuty dziecięcego.

### **LĘK PRZED ROZŁĄKĄ**

*Możemy w tym miejscu opowiedzieć historię córki naszego znajomego. Ośmioletnia dziewczynka cierpiała z powodu lęku przed rozłąką, zachowywała się bardzo nerwowo. Zawsze pragnęła wiedzieć, gdzie są rodzice. Kiedy na przykład mama chciała wyjść, by wyrzucić śmieci, córka pytała, dokąd idzie. Mała niepokoiła się, że nie pasuje do innych, i zawsze musiała wyglądać perfekcyjnie. Gumki do włosów miały być założone równiutko, a ubrania dokładnie wyprasowane. Dziewczynka nie wierzyła, że podołałaby czemuś, czego nigdy wcześniej nie robiła. Rodzice próbowali ją zachęcać, ale ona i tak unikała wyzwań. Rodzice wysłali ją na terapię do psychologa dziecięcego i dziś nie boryka się już z takimi problemami.*

Mamy nadzieję, że po przeczytaniu tego rozdziału nie czujesz się winny i nie uznałeś, że jesteś beznadziejnym rodzicem. Może dla ciebie treść tej części książki jest naprawdę trudna do przetrawienia? Jeśli tak, możesz być z siebie zadowolony – zareagowałeś, a to już postęp. Zrozumiałeś, jak się sprawy mają, i w końcu możesz zacząć działać!

**Postępuj krok po kroku – dasz radę!**

**„Zrób dziś coś, za co ja, twoja przyszłość,**

**ci podziękuję!”**

**AUTOR NIEZNANY**

---

<sup>2</sup> Annastina Vrethammar, *Gränslöst liv*, Solrosens Förlag, 2003.

<sup>3</sup> BRIS (Barnets rätt i samhället) – działająca od 1971 roku szwedzka organizacja pozarządowa zajmująca się prawami dziecka.



## ŻYC CHWILA

Oto mądre słowa Dalajlamy:

*Człowiek poświęca zdrowie, by zarobić pieniądze. Później zaś poświęca pieniądze, by odzyskać zdrowie.*

*Tak martwimy się o przyszłość, że nie cieszymy się tym, co tu i teraz. A w rezultacie nie żyjemy ani teraz, ani w przyszłości. Żyjemy, jakbyśmy nigdy nie mieli umrzeć, i tak oto umieramy, nic nie przeżywszy.*

Każdy z nas doświadczył kiedyś takiego momentu, kiedy wszystko nagle układa się tak, jak powinno. Czujemy wtedy spokój i wewnętrzną równowagę. Chcielibyśmy utrzymać ten stan.

Wiesz na pewno, co mamy na myśli – kilka chwil absolutnej miłości i prawdziwej radości spędzonych z dzieckiem, partnerem, zwierzęciem domowym czy też cudownego obcowania z naturą.

**To właśnie jest przedsmak życia TU I TERAZ!**

Dlaczego tak trudno nam żyć teraźniejszością? Nasz umysł skupia się na przyszłości, chętnie podejmuje inicjatywę i jest niesamowicie kreatywny, dlatego bardziej zaprzęta nas i ciekawi to, co było i będzie, a nie chwila obecna.

Przeszłość zapewnia człowiekowi tożsamość, przyszłość zaś zawsze łączy się z nadzieją na sukces i szczęście.



NAJRADOŚNIEJSZE  
W ŻYCIU SĄ  
TE MOMENTY,  
NA KTÓRYCH SIĘ  
SKUPIAMY I KTÓRE  
PRZEŻYWAMY W PEŁNI.

## SZUM MYŚLI

Jesteśmy w pewnym sensie opętani własnymi myślami. **Głos w naszej głowie** się odzywa, kiedy tylko budzimy się rano, i nie ustaje, dopóki nie zaśniemy. Zestresowane osoby nie potrafią uciszyć swoich myśli nawet na dziesięć sekund.

**Intelekt i zdolność myślenia to ogromny dar, jakim my, ludzie, dysponujemy.** Jednak kiedy głos w naszej głowie przejmuje nad nami kontrolę, nie potrafimy się cieszyć z tego, co tu i teraz. Myśli stają się wtedy brzemieniem. Dążmy więc do równowagi między **świadomością chwili obecnej** a **rozważaniami** o przeszłości i przyszłości.

**Większość ludzi nawet nie zauważa, że w zasadzie myśli bez przerwy.**

**Głos w głowie** komentuje, spekuluje, osądza, porównuje, narzeka, lubi coś bądź nie – i tak dalej, i tak dalej. Dla wielu osób jest on podstawą stresu, wyrzutów sumienia, braku szczęścia

i desperacji.

**Chwila obecna to rzeczywistość, która zawsze jest obok**, a którą rzadko dostrzegamy.

Trudno nam żyć tym, co tu i teraz, ponieważ nasze myśli bez przerwy są tak hałaśliwe.

## HISTORIA MATSA

*Moment, który sprawił, że się obudziłem, nastąpił, kiedy robiłem zakupy w sklepie spożywczym w naszej okolicy. Jakiś nieznany mi mężczyzna mówił głośno do siebie. Rozmawiał sam ze sobą o tym, co zjeść na obiad, i o czekającej go rozmowie telefonicznej. Jak na jego zachowanie zareagowali inni klienci? Rzecz jasna, z przestraszeniem. Każdy szerokim łukiem omijał dziwnie zachowującego się mężczyznę. Wtedy zrozumiałem, że my wszyscy jesteśmy do niego podobni. Słowa, które on wypowiadał głośno, my, tak zwani normalni ludzie, wypowiadamy po cichu w myślach.*

## POGOŃ ZA SZCZĘŚCIEM

Alkohol, jedzenie, seks, trening czy narkotyki to tylko niektóre przykłady chwilowych, powierzchownych przyjemności.

**Uczucie euforii zawsze trwa tylko przez jakiś czas**, dlatego ciągle potrzebujemy nowych zastrzyków adrenaliny. Pewne amerykańskie badania pokazują, że po upływie trzech miesięcy nowa praca, związek czy właśnie zakupione mieszkanie nie robią już na nas większego wrażenia. Zaczynamy na przykład kupować więcej, nie zaznając ukojenia.

**Czy nigdy się nie nauczymy?** Wielu ludzi jest przekonanych, że kolejny związek, remont, urlop, dziecko, praca i tak dalej wreszcie uszczęśliwi ich „na dobre”.

„Nasza tęsknota za przyszłością sprawia,  
że zapominamy o chwili obecnej”.

## ZHUANGZI

Większość ludzi jest opętana myśleniem o przeszłości, ponieważ teraźniejszość ich nie zaspokaja. Zbyt wielu wierzy, że to pieniądze dają szczęście. Założmy, że wygrywasz milion w totolotka. Jeśli nie nauczysz się żyć chwilą, szybko wrócisz do punktu wyjścia.

**Prawdziwego szczęścia można doświadczyć tylko TU I TERAZ!**

Micael Dahlén ciekawie pisze w swojej książce o „społeczeństwie oczekiwania”:

*Kiedy wszystko jest dostępne w internecie, sądzimy, że szczęście znajduje się gdzieś w przyszłości, nie zaś w teraźniejszości. Możliwość oglądania w telewizji i komputerze tego, co oferuje świat, sprawia, że szalejemy z pożądania. Nasze życie codziennie wydaje nam się szare<sup>4</sup>.*

Wielu ludzi nie potrafi odnaleźć swojego miejsca. Chcieliby być gdzie indziej. Ich **tu i teraz** zadowala ich rzadko albo nigdy.

Wydaje ci się, że dni, miesiące i lata uciekają za szybko? **Jest tylko jeden sposób, by zatrzymać upływ czasu – żyć chwilą!**

WSZYSTKO, A ZARAZEM NIC

*Nasi znajomi mający dwójkę dzieci w wieku czterech i sześciu lat niemal całe lato spędzili w rozjazdach, bardzo aktywnie. Byli w bajkowym parku Astrid Lindgren, aquaparku w Skarze, wesołym miasteczku Liseberg, a do tego odwiedzili znajomych w różnych częściach Szwecji. Kiedy spotkaliśmy się pod koniec wakacji, zapytaliśmy ich, jak było. Odparli: „Mamy wrażenie, że tego lata byliśmy wszędzie, a zarazem nigdzie!”.*

## CHWIŁA SZCZĘŚCIA

Henrik Rydström, szwedzki piłkarz pierwszoligowy, opowiadał kiedyś, że gdy rozgrywał swój ostatni mecz w karierze, zdarzyło się coś niezwykłego:

*Kiedy skończyliśmy grać, spojrzałem na trybuny i zobaczyłem znajomą twarz: Aldora, mojego pierwszego trenera w lidze juniorów. Przyjechał aż z Blekinge, żeby obejrzeć mecz. Podszedłem do niego, wyciągnąłem rękę, a on ją uścisnął. „Aldor, jak miło cię widzieć”, przywitałem się. Nie odpowiedział, miał łzy w oczach. To był jeden z tych momentów, które zapadają w pamięć i zostają z nami na długo. Każdy trening na wietrze, w chłodzie, śniegu i deszczu, cały ten trud – wszystko to jest warte takich właśnie chwil.*

**Henrik nie uронił nic z tego magicznego momentu, udało mu się dostrzec blask chwili w jej najważniejszej, najpiękniejszej odsłonie.**

**Najradośniejsze w życiu są te momenty, na których się skupiamy i które przeżywamy w pełni.**

Kiedy nauczysz się żyć chwilą, będzie to początek drogi, która zaprowadzi cię do wewnętrznego spokoju, świadomości, radości i pełni życia, jakich rzadko, a może nawet nigdy wcześniej nie odczuwałeś.

Zapewne z początku radość z chwili będzie trwać zaledwie kilka sekund, ale później, kiedy się wyćwiczysz, to uczucie będzie ci towarzyszyć dłużej.

Dobra wiadomość jest taka, że można zapanować nad swoimi myślami. Trzeba powiedzieć sobie: **W mojej głowie odzywa się głos, ale to ja go słucham.** Kiedy słyszysz daną myśl, nie tylko jesteś jej świadom, ale też wiesz, że jesteś jej odbiorcą.

**Tak oto rodzi się w tobie nowa świadomość.**

Za każdym razem, gdy przestajesz skupiać się na gonitwie myśli, twój kontakt z chwilą staje się intensywniejszy. U wielu ludzi momenty oderwania się od własnych myśli pojawiają się rzadko, najczęściej przypadkiem. Może to mieć związek z silnymi emocjami, bliskim kontaktem cielesnym z drugą osobą czy też dużym wysiłkiem fizycznym. Wówczas nagle doznaje się uczucia wszechogarniającego spokoju. Niestety, takie chwile trwają krótko, ponieważ myśli znów szybko dochodzą do głosu.

Okazuje się, że jeśli uda nam się uczuciowo i mentalnie zaangażować w to, co akurat robimy,

staniemy się szczęśliwsi.

**Naucz się mocniej skupiać na tym, co tu i teraz – to najlepszy prezent, jaki możesz sobie sprawić!**

**Jeśli chcesz zmienić swoje życie**, jak najczęściej skupiaj się na danym momencie. Niech w nawyk wejdzie ci odwracanie uwagi od przeszłości i przyszłości. Przemyśl, jak często koncentrujesz się na tym, co tu i teraz. **To pozwoli ci szybko powrócić do terażniejszości.**

**Obudź się z nieświadomości! Używaj wszystkich zmysłów. Zadaj sobie następujące pytania:**

Kto jest tutaj ze mną? Jakże właśnie słyszę dźwięki? Jak wygląda otoczenie, w którym się teraz znajduję? Jakże czuję zapachy? Uważaj, by nie łączyć tego, co przeżywasz, z osądzaniem.

Pomyśl o swoim oddechu, poczuj powietrze, które wdychasz i wydychasz. Skup całą uwagę na CHWILI OBECNEJ i zastanów się, jakie problemy ci doskwierają.

**Zapomnisz o nich, kiedy całkowicie skoncentrujesz się na tym, co TERAZ!**

## ĆWICZENIE TERAŻNIEJSZOŚCI

Opanowanie sztuki intensywniejszego życia chwilą wymaga cierpliwości i praktyki. Celem jest coraz częstsze skupianie się na tym, co się dzieje w danym momencie, i coraz rzadsze myślenie o przeszłości czy przyszłości. Za każdym razem, gdy przystopujesz myśli, twój kontakt z chwilą się zacieśni. **Dużym wyzwaniem jest regularne wykonywanie poniższych ćwiczeń.**

### Medytacja / oddychanie

Codziennie, tak często, jak możesz, skupiaj się na oddechu. Każda chwila koncentracji na oddychaniu przynosi korzyść. Kiedy myśli zaczynają wędrować własnym torem, odnotuj to i ponownie skup się na oddechu. Rób tak przez minutę, pięć minut lub pół godziny.

**Zamknij oczy. Przy każdym wdechu mów w myślach: WDECH. Przy każdym wydechu mów: WYDECH.**

Skup się na wdechach i wydechach. Oddychaj, a wszystko inne niech dzieje się gdzieś obok.

### Skupienie

Gdziekolwiek się znajdujesz, weź głęboki oddech i powiedz w myślach: **Co dzieje się tu i teraz?** Poświęć całą uwagę każdemu, choćby rutynowemu zajęciu.

### Afirmacja

Powtarzając następujące zdanie co najmniej raz dziennie od jednej do trzech minut, umocnisz swój zamiar życia chwilą: **Chcę całkowicie oddać się chwili.**

### Zatrzymaj strumień myśli

Jeśli chcesz przeżyć od około pięciu do dziesięciu sekund cieszenia się chwilą, powiedz sobie: **Zastanawiam się, jaka będzie moja następna myśl.**

## Kontrolowanie ciała

Postaraj się być bardziej świadomym swojego ciała, zwracaj uwagę na cały organizm. Możesz zainstalować w tym celu odpowiednią aplikację lub poszukać tematycznych materiałów w internecie.

## Joga / qigong

Ćwiczenie ciała połączone z ćwiczeniem oddechu wzmocni cię fizycznie, a także sprawi, że bardziej skupisz się na chwili obecnej i będziesz bardziej świadom swojego ciała.

## PYTANIA DOTYCZĄCE ŻYCIA CHWIŁĄ

**Do wyboru masz trzy odpowiedzi: bardzo często, rzadko, nigdy.**

- Jak często myślisz, że sprawy ułożą się lepiej, jeśli tylko postąpisz tak bądź inaczej?
- Jak często masz wrażenie, że twoje życie po prostu płynie własnym torem, a ty nie masz na nie wpływu?
- Jak często czułeś się zawiedziony, ponieważ twój urlop nie spełnił twoich oczekiwań?
- Jak często stawiasz się na drugim miejscu?
- Jak często myślisz, że nie masz czasu na chwilę refleksji o tym, co dzieje się w twoim życiu?
- Jak często ignorujesz sygnały, które ciało wysyła ci w postaci symptomów?

**Jeśli odpowiedziałeś „bardzo często” na cztery lub więcej pytań, powinieneś się zastanowić, czy coś możesz zmienić w swoim nastawieniu do chwili obecnej.**

Jeśli na większość pytań odpowiedziałeś „rzadko” lub „nigdy”, zapewne poczyniłeś już pewien postęp.

Rozważ swoje odpowiedzi i odnieś je do swojej definicji szczęścia.

Powyższy test pochodzi z książki Ewy Bojner Horwitz<sup>5</sup>.

## METODA BILLMARKÓW

**Przedstawiona poniżej metoda jest efektywna i pomoże ci bardziej świadomie żyć chwilą.**

1. Powiedz: TERAZ głośno lub w myślach.

Dzięki temu zatrzymasz strumień myśli.

2. Skup się na pięciu kolejnych oddechach.

W myślach mów: „wdech, wydech”.

3. Nazwij – głośno lub w myślach – to, co teraz robisz. Bądź dokładny. Nie używaj słów

wartościujących, takich jak „dobrze”, „obrzydliwie”, „brzydko”.

Na przykład: „Siedzę przy komputerze i piszę mail do syna. Wysyłam go”. Lub: „Jem sałatkę, w której są pomidory, ogórki i krewetki. Nabieram krewetkę na widelec i wkładam do ust”.

**Niech twoim celem będzie wykonywanie jednego z ćwiczeń lub też wszystkich co najmniej raz dziennie.**

Jak najczęściej skupiaj się na swoim oddechu. Opanowany oddech jest podstawą i kluczem do intensywniejszego życia chwilą.

---

<sup>4</sup> Micael Dahlén, *Nextopia*, Volante, 2009.

<sup>5</sup> Eva Bojner Horwitz, *Kultur för hälsans skull*, Gothia Förlag, 2011.



## EGO

Pisarz i wykładowca Eckhart Tolle pisze w swojej fantastycznej książce tak:

*Ludzkość stoi w obliczu kluczowego wyboru: albo będziemy trwać w starej, egocentrycznej świadomości, albo też postawimy na nową świadomość skierowaną na doświadczanie chwili obecnej<sup>6</sup>.*

Ego nienawidzi chwili obecnej i odbiera życie jak swego rodzaju trasę, którą należy przebyć, by zaznać szczęścia w przyszłości.

**Ego jest nienasycone, nic nie jest dla niego wystarczająco dobre.**

By zaspokoić ego i znaleźć szczęście, wielu ludzi goni za władzą, pieniędzmi, akceptacją, dobrami materialnymi czy pięknym ciałem. Przez chwilę czują się lepiej. **Potem wraca poczucie pustki.**

Dopóki ego kieruje twoim życiem, dopóty nieustannie szukasz nowych doznań i bodźców. Gromadzisz kolejne dobra materialne. **Potrzeb ego nie da się zaspokoić.** Pozostając w sidłach ego, zawsze będziesz odczuwać pustkę i strach.

Ego nigdy nie pozostaje zaspokojone, wciąż szuka potwierdzenia, ma silną potrzebę osądzania innych. Bardzo chce kontrolować i zawsze ma wygórowane oczekiwania.

**To, jak silne jest twoje ego, zależy od tego, w jakim stopniu identyfikujesz się ze swoimi myślami i pozwalasz głosowi w głowie kierować twoimi działaniami i wyborami.**

Musimy spojrzeć na siebie z boku i powiedzieć sobie: **Oto ja i moje myśli, które kotłują się w mojej głowie.**

„Ego to fałszywa tożsamość przekonana  
o tym, że żyjemy w oderwaniu od innych  
i od świata”.

WAYNE W. DYER

Im większe jest twoje ego, tym dalej odchodzisz od swojego właściwego, prawdziwego ja.

**Ego to nie ty. To twój wizerunek, społeczna maska, rolę, którą odgrywasz.**

FACEBOOK

*Kiedy uruchomiłem na Facebooku moją stronę poświęconą życiu chwilą, sam miałem okazję poczuć, do czego może doprowadzić nas ego. Od początku strona cieszyła się ogromną popularnością. Codziennie, wraz z kolejnymi polubieniami, moje ego rosło. Za*

*każdym razem, gdy wchodziłem na stronę i utwierdzałem się w przekonaniu, że ja i strona jesteśmy bardzo lubiani, zastrzyk endorfin był ogromny. Moje ego czuło się tak dobrze, że włączałem Facebooka, kiedy tylko byłem w nieco gorszej formie i potrzebowałem wywołującego endorfiny potwierdzenia własnej wartości. Uzależniłem się od zdobywania kolejnych polubień i pozytywnych komentarzy. W końcu Susan mnie otrzeźwiła, mówiąc: „Nie sądzisz, że to niewłaściwe i dziwne, że żyjesz swoim ego, pisząc o tym, że trzeba robić odwrotnie?”. To wtedy się „obudziłem” i zrozumiałem, jak fałszywie się zachowywałem. Jakże łatwo było dojść do takiego stadium nawet mnie, osobie, która uważa się za świadomą takich spraw.*

**Trzymając się chwili obecnej i odczuwając wdzięczność za wszystko, co mamy wokół i czym jesteśmy, poskramiamy nasze ego.**

Na końcu rozdziału *Samocena* znajdziesz ćwiczenie polegające na pisaniu „dziennika wdzięczności”. Może się ono okazać pomocne przy zmniejszaniu ego.

**Kiedy się nauczysz intensywniej żyć chwilą, pożegnasz się z niezdrowym ego. By znaleźć wewnętrzną wolność i zaprzestać gonitwy za krótkotrwałymi bodźcami, musimy pozbyć się ego i myśleć mniej. Taki stan możemy osiągnąć, jedynie koncentrując się na TU I TERAZ.**

**„Jeśli identyfikujesz się z ego,  
budujesz poczucie własnej wartości  
jedynie na zewnętrznych osiągnięciach”.**

**ECKHART TOLLE**

NIEPEWNOŚĆ

OCZEKIWANIA

**Niepokój oczekiwania dochodzi do głosu, kiedy wyobrażamy sobie, że wydarzy się coś przykrego lub strasznego. Tak naprawdę jednak rzeczywistość nigdy nie jest tak przerażająca, jak nam się wydaje.**

Odnotuj każdą chwilę, w której niepokoisz się, że coś złego się przytrafi, a potem porównaj to z tym, co stało się faktycznie. Zauważysz, że twój niepokój to w istocie fantazje niemające nic wspólnego z rzeczywistością.

Szczerze odpowiedz sobie na pytanie, jak często reagowałeś w ten sposób. Co gorsza, może nigdy nie zrobiłeś tego, co chciałeś, ponieważ strach i myśli w stylu „a co, jeśli...” były silniejsze od ciebie. **Ile ciekawych doświadczeń ominęło cię z tego powodu?**

#### MATS ODMÓWIŁ WZIĘCIA UDZIAŁU W WYCIECZCE

*Pewnego razu pracodawca zaproponował mi udział w weekendowej wycieczce. Udało nam się zmieścić z projektem w budżecie i w nagrodę mieliśmy pojechać do Paryża. W tamtym czasie dokuczał mi silny lęk przed lataniem. Kiedy tylko zaproponowano mi wyjazd, w głowie zaczęły się tłoczyć negatywne myśli. „A co, jeśli samolot spadnie i zginę?” „A jeśli będę musiał dzielić pokój z kimś, kogo nie znam dobrze, i nie będę mógł spać?” „A jeśli wypuszczę się gdzieś w to wielkie miasto i ktoś mnie pobije i obrabuje?” „A jeśli dostanę ataku lęku i nie będę mógł dostać się do szpitala?”*

*Oczywiście w głębi ducha chciałem jechać, ponieważ nigdy nie byłem w Paryżu. Jednak z powodu negatywnych wizji postanowiłem odmówić udziału w wycieczce. Kiedy potem moi koledzy opowiadali, jak dobrze się bawili, poczułem się jeszcze gorzej.*



TAK NAPRAWDĘ JEDNAK  
RZECZYWISTOŚĆ  
NIGDY NIE JEST  
TAK PRZERAŻAJĄCA,  
JAK NAM SIĘ WYDAJE.

#### SUSAN NIEPOTRZEBNIE ROZDMUCHAŁA NIEISTOTNĄ SPRAWĘ

*Ja też zrobiłam kiedyś z igły widły, choć w nieco mniej istotnej sprawie. Właśnie sprowadziliśmy się do nowej okolicy. Na parkingu niechcący zahaczyłam drzwiczkami o samochód sąsiada. Przez półtora dnia czułam się źle, ponieważ wyobrażałam sobie w ciemnych barwach reakcję sąsiada. Wydawało mi się, że na wozie został ślad, może nawet wgniecenie. Bardzo się bałam, że sąsiad będzie na mnie wściekły i mnie zwyzywa. Spotkałam go później na parkingu. Podeszłam do niego i powiedziałam, co się stało. Odparł, że niczego nie zauważył. Wgniecenia nie było, jedynie ślad z mojego lakieru, który można było wytrzeć. Sąsiad podziękował mi za szczerość i zapomnieliśmy o sprawie. A ja przez półtora dnia niepokoiłam się i wyobrażałam sobie najgorsze, zupełnie niepotrzebnie. Co za marnowanie energii!*

To typowe przykłady tego, jak osoby zestresowane potrafią spodziewać się najgorszego. Karmimy nasze lęki i wymyślamy mnóstwo argumentów w stylu „a jeśli...”, co sprawia, że nasze ciało zaczyna produkować adrenalinę. Kiedy jej poziom rośnie, odczuwamy niepokój

i niepewność.

Oczekiwania możemy generować za pomocą wyobrażeń zarówno negatywnych, jak i pozytywnych. W pierwszym przypadku zadreżając się obawami, w drugim – poprawiając swój nastrój. **Ty sam decydujesz, jakie uczucie chcesz wywołać.**

Łatwo jest trwać w negatywnym myśleniu, nie jest to jednak rozwijające. Rozwijamy się, kiedy ćwiczymy myślenie pozytywne. Wszystko zależy od naszych przyzwyczajzeń.

Zacznij więc powtarzać realistyczne, pozytywne myśli według wzorca „a co, jeśli...”.

**„Zawsze oczekuj, że wydarzy się**

**coś dobrego”.**

**NIDO QUBEIN**

## NIEPOKÓJ

Pewien osiemdziesięcioletni mężczyzna, kiedy się dowiedział, że wkrótce umrze, tak odniósł się do niepokoju: „**Gdybym jeszcze raz mógł przeżyć swoje życie, wolałbym mieć więcej rzeczywistych problemów, a mniej urojonych**”.

Jedno z badań pokazuje, że przeciętny Szwed około dwudziestu godzin tygodniowo spędza na niepokoju się. Prawdopodobnie mocno zestresowane osoby zamartwiają się dwa razy więcej. Pomyśl, że ten czas mógłbyś wykorzystać na radość z danego momentu lub planowanie pozytywnych celów na przyszłość.

Wielu skłonnych do niepokoju pesymistów jest też hipochondrykami. Bez przerwy zamartwiają się, że dopadnie ich nieuleczalna choroba.

**Jeśli przyszłość budzi w tobie obawy, jest na to dobry sposób.** Za każdym razem zadawaj sobie pytanie, w jakim stopniu prawdopodobny jest scenariusz, który sobie wymyśliłeś. Czy twoje wyobrażenie ma realne podstawy, by się ziścić? Sam dojdiesz do wniosku, że twoje pełne lęku prognozy nigdy się nie spełnią.

Powiedz sobie głośno:

**„Dlaczego miałbym się niepokoić czymś, co jeszcze się nie wydarzyło?”.**

### MATS OPOWIADA O SWOICH LĘKACH

*Często bałem się, że Julii lub Susan coś się przytrafi. Szczególnie kiedy Susan wyruszała w dłuższą podróż samochodem albo samolotem. Natychmiast w mojej głowie powstawały przerażające scenariusze wypadku. Zamartwiałem się następstwami, jakie miałyby jej śmierć. Byłem zupełnie rozbity, nie mogłem się skupić, traciłem kontakt z rzeczywistością, stawałem się roztargniony, coraz bardziej niespokojny i przestraszony.*

*Teraz nie tracę czasu na spekulacje. Co najwyżej zapytam sam siebie, czy moje myśli są realistyczne. Czy swoim niepokojem mogę wpłynąć na położenie Susan? Absolutnie nie!*

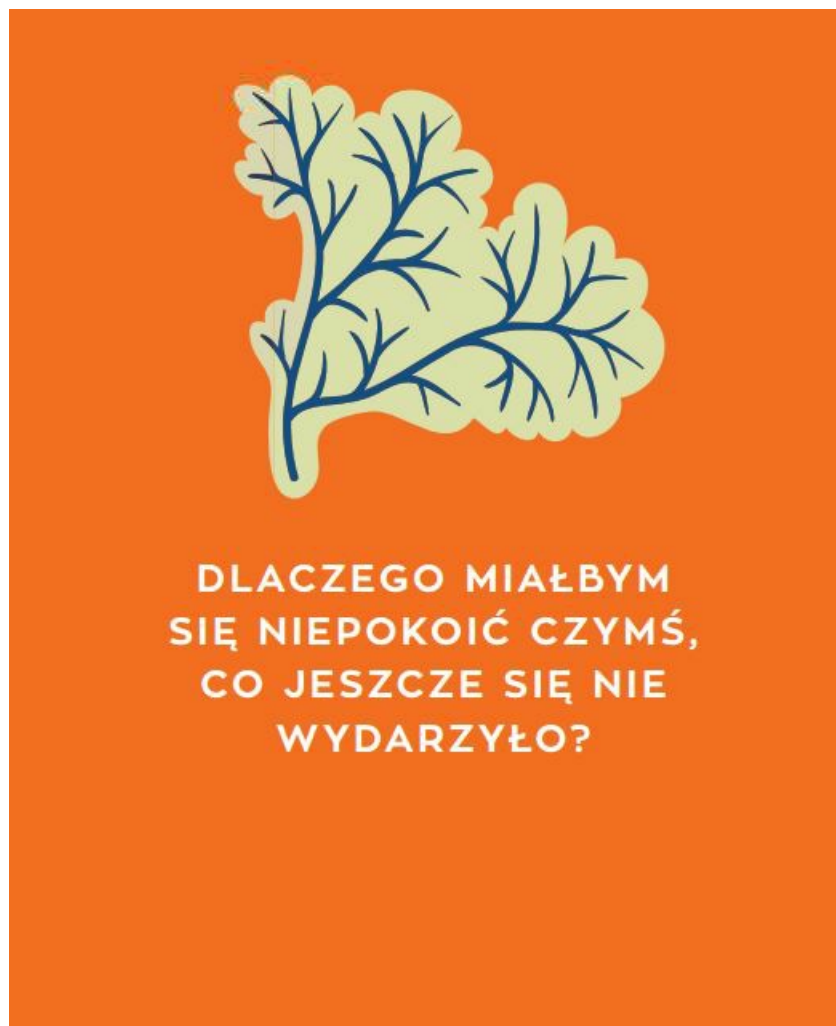
*Czasami miewam niespokojne myśli dotyczące mojego zdrowia. Kiedy po zadaniu sobie wszystkich pytań nadal odczuwam niepokój, bez wahania idę do lekarza. W razie potrzeby proszę o wykonanie badań. Gdyby miało się okazać, że moje myśli były uzasadnione, będę mógł sam sobie podziękować za uzyskanie pomocy lekarskiej na czas, choć prawdopodobieństwo, że wykryją u mnie jakąś poważną chorobę, jest minimalne.*

## JAK POZBYĆ SIĘ IRRACJONALNEGO NIEPOKOJU

**Każdego wieczoru wyznacz sobie specjalną „chwilę na niepokój”, na przykład pomiędzy godziną 20.50 a 21.00.** Jeśli podczas dnia zaczniesz się czymś niepokoić, powiedz sobie: „Pomartwię się tym wieczorem”. Każdą lękliwą myśl odsuwaj na bok, dopóki nie nadejdzie twoja „chwila niepokoju”. Sam zobaczysz, że o 20.50, kiedy będziesz chciał się zabrać do przepracowania swoich lęków, o dziewięćdziesięciu procentach z nich zapomnisz!

**Do niepokoju, który w tobie zostanie, możesz podejść konstruktywnie, na przykład:**

- Napisz na kartce, co cię niepokoi.
- Napisz, jakie kroki zamierzasz przedsięwziąć, by wyeliminować bądź zminimalizować swoje problemy.
- Napisz, kiedy się do tego weźmiesz.
- Dopilnuj, by rzeczywiście to zrobić.



**Kolejną efektywną metodą jest tak zwana rzeka.** Pomyśl, że siedzisz nad rzeką. Do wody spadają duże liście klonu, które następnie odpływają z nurtem. Wyobraź sobie, że kładziesz

swoje pełne niepokoju myśli na liściach i pozwalasz im zniknąć.

**„Niepokój się tylko wtedy,**

**kiedy ci to pomaga”.**

**AUTOR NIEZNANY**



## LĘK

Ten rozdział chcielibyśmy zacząć od dobrej wiadomości.

**Jeśli często doskwiera ci lęk i niepokój, oznacza to, że masz w sobie duży potencjał.** Prawdopodobnie twój poziom inteligencji jest wyższy od przeciętnego. Zapewne jesteś bardzo kreatywny i masz bujną wyobraźnię. To cudowne cechy! Istnieją badania naukowe, które pokazują, że jeśli wykorzystasz je **we właściwy sposób**, będziesz idealnym rodzicem, partnerem, przyjacielem, kolegą z pracy itd.

Niestety, my, osoby z tendencją do odczuwania lęku, mamy skłonność do zużywania naszego potencjału myślowego na straszenie samych siebie. Analizujemy wszystko do przesady i wykorzystujemy naszą bujną fantazję, by wyobrażać sobie różne zagrożenia.

**Jeśli pozwolimy, by nasz niepokój i lęk wzięły nad nami górę, zaczynamy podważać każdą rzecz, którą robimy.**

Wówczas nasze życie zamiast emocjonującą serią odkryć staje się nieustannym sprawdzianem. Wielu ludzi tak przyzwyczajają się do swojego lęku, że akceptuje go jako normalny stan rzeczy. Dopiero kiedy uporamy się z problemami, dostrzegamy, ile czasu i sił nas to kosztowało.

**Niepokój i lęk powodują poczucie dyskomfortu, które odczuwamy w stresujących sytuacjach lub kiedy jesteśmy pod presją. Osoby odczuwające lęk często doświadczają:**

- przerażających, niedających się skontrolować myśli;
- depresyjnych nastrojów;
- silnego bólu głowy;
- pocenia się;
- kołatania serca;
- skrajnego zmęczenia – wyczerpania;
- napadów paniki;
- napięcia w mięśniach;
- poczucia braku wartości.

Wszystko to jest następstwem niepokoju i lęku, które poza tym mogą wywoływać u nas reakcję obronną objawiającą się agresją lub podejrzliwością.

LĘK PRZED ŚMIERCIA

*Henrik, chłopak nieco po trzydziestce, pracował jako ekonomista w dużej szwedzkiej firmie. Od czterech lat był żonaty, miał dwuletniego synka. Nikt nie wiedział, że Henrik odczuwa lęk przed śmiercią. Pewnego dnia nagle dopadł go nagły ból w piersi, Henrik był pewien, że ma zawał, i pojechał prosto do szpitala. Nie stwierdzono jednak u niego żadnej przypadłości. Podczas kolejnego półrocza historia ta powtórzyła się wiele razy. Henrik zaczął sobie też wyobrażać, że cierpi na inne poważne choroby. Kiedy bolały go plecy, bał się śmiertelnie, że to rak. Gdy przez kilka dni bolała go głowa, myślał, że to guz mózgu. By stłumić nieustający lęk, Henrik pił coraz więcej alkoholu. W końcu zrozumiał, że potrzebuje pomocy specjalisty. **Cierpiał na stany lękowe.***

**Trzy na cztery osoby w Szwecji doświadczyły problemów ze zdrowiem psychicznym u siebie lub u kogoś bliskiego.** Problemy te są tak powszechne, że dotyczą większości Szwedów. W dzisiejszych czasach są najczęstszym powodem zwolnień chorobowych z pracy. Nadal jednak zbyt mało ludzi mówi otwarcie o swoich kłopotach. Milczenie może niestety prowadzić do tego, że wiele osób zbyt długo zwleka z szukaniem pomocy.



**JEŚLI POZWOLIMY,  
BY NASZ NIEPOKÓJ I LĘK  
WZIĘŁY NAD NAMI GÓRĘ,  
ZACZYNAMY PODWAŻAĆ  
KAŻDĄ RZECZ, KTÓRĄ  
ROBIMY.**

## CZYM JEST LĘK?

Lęk to emocjonalna przypadłość, stan charakteryzujący się silnym poczuciem strachu, niepokojem, nerwowością, które mogą wynikać z rzeczywistego zagrożenia, ale najczęściej powodowane są urojeniami. **Problem w tym, że umysł nie potrafi odróżnić zagrożenia realnego od urojonego.** W rezultacie nasz organizm reaguje produkcją adrenaliny oraz niepokojem, kiedy wyobrażamy sobie, co też może się przydarzyć.

**To nasze własne myśli generują niepokój i strach**, a nie inni ludzie czy otoczenie. Problem pojawia się, kiedy dopuszczamy do głosu negatywne myślenie związane z przeszłością i obawami o przyszłość.

**Popelniamy duży błąd, wierząc w nasze urojenia.**

### LĘK MATSA

*Niemal całe życie towarzyszyło mi poczucie niepokoju. Odkąd skończyłem siedem lat, niepokoiłem się i wyobrażałem sobie mnóstwo przeraźliwych rzeczy. Cały czas czułem, że coś jest nie tak. Dopiero w wieku dwudziestu pięciu lat zrozumiałem, że doskwiera mi chorobliwy lęk. Ulgą było dla mnie nazwanie uczuć, które tkwiły we mnie tak długo. Dowiedziałem się, że lęk nie jest niczym nieuleczalnym i można się od niego uwolnić. Kiedy uświadomiłem sobie, ile energii pochłania i jak ogranicza moje życie, poczułem się gotów na ciężką pracę, jakiej wymagało zwalczenie niepokoju i lęku. To była najlepsza decyzja w moim życiu.*

**Trzy ważne kroki, które pozwolą ci zrozumieć, jak poradzić sobie z niepokojem i lękiem:**

- Trzeba nauczyć się mechanizmów stojących za niepokojem i lękiem.
- Trzeba nauczyć się efektywnych technik, które umożliwią nam zmianę myślenia, zachowania, reakcji emocjonalnych oraz innych.
- Trzeba wypróbować nowe umiejętności, robiąc coś, co wcześniej było dla nas nieprzyjemne.

**Reguły, do których możesz się stosować:**

- Czy to prawdopodobne, że rzecz, którą się niepokoisz, zdarzy się?
- Postaraj się patrzeć realistycznie na sprawy.
- Przewidując przyszłość, opieraj się na faktach.
- Ważne jest, by uwzględniać wszystkie informacje, również te pozytywne.
- Traktuj myśli w rodzaju „a co, jeśli...” jak bajki.

**Z mocnym lękiem może ci być trudno poradzić sobie na własną rękę. Dlatego zalecamy, byś się skontaktował z lekarzem i opowiedział mu, jak się czujesz.**

Nie zadowolaj się jedynie lekami, powinieneś zwrócić się o pomoc do psychologa bądź

terapeuty.

**„Niepokój to strata czasu. Nic nie zmienia.**

**Jedyne działanie niepokoju jest takie,  
że kradnie on twoją radość i odgradza cię  
od terażniejszości”.**

**MATS BILLMARK**

## POCZUCIE WINY

**Osoby, które często czują się winne, spędzają czas, walcząc w myślach coś, co już się wydarzyło.**

**Bywa, że doskwiera nam poczucie winy z powodu codziennych spraw, na przykład:**

- ponieważ powinniśmy poświęcać więcej czasu dzieciom, partnerowi, przyjaciołom i rodzicom;
- ponieważ powinniśmy jeść zdrowiej i więcej ćwiczyć.

Chcemy być mili, przyjacielscy, pomocni, pragniemy, by wszyscy mogli na nas liczyć. Prawie nigdy jednak nie mamy czasu dla siebie samych. Często stawiamy się na drugim miejscu. Może to wywołać u nas uczucie samopotępienia, ponieważ zawadzimy samych siebie, kiedy kolejny raz nie potrafimy wyznaczyć granic i powiedzieć „nie”. Czujemy się winni, zrezygnowani, źli, poirytowani i zdołowani.

Poczucie winy może nam też towarzyszyć z powodu czegoś, co zdarzyło się w dzieciństwie, a co miało związek z rozpadem rodziny, przemocą, wczesną rozłąką czy innymi trudnymi przeżyciami.

**Cokolwiek przydarzyło ci się w dzieciństwie, nie jest twoją winą! Mimo to przez wiele lat nosisz brzemień poczucia winy.**

### OPOWIEŚĆ PEWNEJ KOBIETY

*Pewna kobieta, której udało się do nas trafić, opowiadała między innymi, że czuje się winna, ponieważ nie kocha swoich rodziców. Kiedy dorastała, jej relacje z nimi nie wyglądały najlepiej: były oschłe, nigdy nie rozmawiali o swoich uczuciach, nikt jej nie pytał, czego chce i co sądzi. Kobieta miała wrażenie, że po prostu istnieje, bez jakiegось powodu czy celu. Nikt jej do niczego nie zachęcał, nie podziwiał, nie wspierał. Konflikty nigdy nie były rozwiązywane, same rozwiewały się w powietrzu. Nie mogła porozmawiać z rodzicami o swoich problemach. Przez całe dzieciństwo wydawało się jej, że coś jest z nią nie tak, ponieważ ich nie kochała. Dręczyło ją to, gdyż czuła się „nienormalna”. Teraz, kiedy dorosła, uznała, że nie było nic właściwego w tym, iż tak się czuła, i że przede wszystkim nie była to jej wina. Pogodziła się z przeszłością i wybaczyła rodzicom.*

*Ich relacje dzisiaj są nieco lepsze i kobieta może odnosić się do rodziców bez poczucia winy.*

”

KIEDY PRZEBACZASZ,  
ZMIENIASZ NIE  
PRZESZŁOŚĆ,  
A PRZYSZŁOŚĆ.

AUTOR NIEZNANY

Jeśli potrafisz sobie wybaczyć swój wcześniejszy sposób myślenia, poczucie winy zniknie. Jesteś tylko człowiekiem. Pomyśl czasem o sobie.

**Naucz się mieć odwagę, by mówić „nie”.**

**Nie ma nic złego w lenieniu się od czasu do czasu.**

**Możesz czasem popełnić błąd.**

**Naucz się wyznaczać granice.**

Bez względu na to, skąd bierze się w tobie poczucie winy, jest ono najczęściej związane z niską samooceną. Samoocena dotyczy twojej wartości jako człowieka, tego, jak postrzegasz sam siebie.

**Naucz się akceptować i lubić siebie za to, kim jesteś.**

By móc czuć się dobrze, musimy nauczyć się wybaczać sobie i innym. Nie jest to łatwe, ale tylko wtedy będziemy mogli zostawić za sobą poczucie winy i spojrzeć przed siebie.

„Kiedy przebaczasz, zmieniasz nie  
przeszłość, a przyszłość”.

AUTOR NIEZNANY

# OCZEKIWANIA I PRZYMUS

Czy często czujesz się zawiedziony samym sobą lub swoim otoczeniem? Poczucie zawodu łączy się zawsze ze zbyt wysokimi oczekiwaniami. Nasze wyolbrzymione oczekiwania sprawiają, że wciąż czujemy się zawiedzeni, **a w konsekwencji zestresowani i niespokojni.**

Każdy z nas zapewne był kiedyś na imprezie, która okazała się nie tak dobra, jak się spodziewaliśmy. Często dzieje się tak, ponieważ przez dłuższy czas budujemy oczekiwania co do tego, jak będzie cudownie. Zapewne wielu osobom zdarzyło się też świetnie bawić na imprezach, na które trafiły przypadkiem. Oczekiwania budujemy najczęściej wtedy, kiedy żyjemy nie chwilą obecną, a raczej tym, co przed nami. Gdy nasza codzienność jest nazbyt szara, naturalnie skupiamy się na przyjemnych planach na przyszłość. Problem pojawia się wtedy, kiedy żyjemy tylko dla tego, co przed nami. Jeśli jednak dodamy naszej codzienności kolorów i nauczymy się doceniać drobne zdarzenia, łatwiej będzie nam skupić się na chwili obecnej. Wówczas nie będziemy czuli potrzeby budowania oczekiwań co do przyszłości, nasza chęć ucieczki od teraźniejszości będzie mniejsza.

Kiedy czujesz się czymś zdołowany, może to wynikać z faktu, że ktoś nie spełnił lub coś nie spełniło twoich oczekiwań. Ludzie czasem będą cię zawodzić, nikt też nie jest za każdym razem uczciwy. Inni nie zawsze będą cię traktować tak jak ty ich. Nie zawsze wszystko jest sprawiedliwe.

**MOŻESZ JEDNAK zdecydować, jak będziesz na to reagować i jaki będzie twój stosunek do tego typu zdarzeń.**

## MATS DAJE PRZYKŁAD

*Przed wygłoszeniem wykładu mógłbym się stresować i niepokoić. Mógłbym sobie powiedzieć: „Mats, nie wolno ci tego zepsuć, powiedz, co trzeba, i nie zapomnij o najważniejszym”. Mógłbym denerwować się tak bardzo, że nie zdołałbym stawić czoła publiczności. Jednak mogę też mieć wobec siebie realistyczne oczekiwania i stwierdzić: „Mam sporą wiedzę. Wygłoszę wykład tak dobrze, jak potrafię. Bez względu na to, jak mi pójdzie, obiecuję sobie, że będę zadowolony, ponieważ dałem z siebie wszystko”. Widzisz różnicę? Takie założenia przed wykładem są zupełnie inne. Kiedy mam wobec siebie realistyczne oczekiwania, nie czuję presji, a wówczas jestem spokojniejszy i wykład idzie mi lepiej.*

Inne nierealistyczne oczekiwania, jakie często mamy wobec siebie, dotyczą tego, że zawsze musimy wyglądać i czuć się dobrze. To nieludzkie! **NIKT nie wygląda dobrze cały czas.**



## Wszyscy czasem czujemy się źle.

Chcemy, by rodzice i partnerzy byli z nas dumni, jednak musimy zrozumieć, że nasza wartość nie zależy od naszych dokonań!

Zamiast dążyć do bycia idealnym, powinieneś zabiegać o to, by czuć się jak najlepiej i być z siebie jak najbardziej zadowolonym, bo żyjesz w świecie, który nie jest sprawiedliwy ani perfekcyjny. **Jeśli obniżymy nasze oczekiwania, staniemy się bardziej realistyczni i będziemy się bardziej cieszyć z tego, co mamy. W naszym życiu zapanuje więcej spokoju.** Im rozsądniejsze będą nasze oczekiwania, tym większa szansa, że będziemy zadowoleni i uznamy, że jesteśmy wystarczająco dobrzy.

„Za dużo myślimy, za mało czujemy”.

CHARLIE CHAPLIN



MUSIMY ZROZUMIEĆ,  
ŻE NASZA WARTOŚĆ  
NIE ZALEŻY OD  
NASZYCH DOKONAŃ!

## WYLECZENIE OPIERA SIĘ NA ZMIANACH

By stres i niepokój nie zniszczyły naszego życia, musimy wprowadzić zmiany. Zmieńmy oczekiwania i dawne osądy.

**Powinniśmy wyrobić sobie nowy sposób patrzenia na siebie, na innych oraz na świat.**

**Czy myślałeś kiedyś o przymusie, z którym wszędzie się spotykamy? O oczekiwaniach, które mamy wobec siebie? Choćby takich, by:**

- być lepszym rodzicem;
- być lepszym partnerem;
- spędzać więcej czasu z rodziną;
- zarabiać więcej;
- podjąć nowe studia;
- schudnąć;
- zmienić pracę.

Kto właściwie stawia nam te wszystkie wymagania? W niektórych przypadkach mogą to być rodzice, przyjaciele lub partner.

Sporządź listę rzeczy, które „musisz” zrobić. **Wykreśl z niej te wymogi, których autorem nie jesteś ty.** Niektóre z nich są realistyczne, inne nie. Musisz schudnąć z przyczyn zdrowotnych czy dlatego, że partner narzeka na twoją wagę? Chcesz zacząć studiować, ponieważ myślisz, że sprawi ci to radość, czy może dlatego, że rodzice zawsze chcieli, byś „do czegoś doszedł”? **Bądź ze sobą szczerzy.**

**Co powinieneś zrobić? Przekuj oczekiwania w realistyczne cele. Powinieneś sam czuć, że chcesz osiągnąć te, co do których ty podjąłeś decyzję.**

Kiedy już zdecydujesz, które z oczekiwań chcesz zrealizować, i upewnisz się, że jesteś ich autorem, możesz sformułować je w postaci celów. Zastanów się dokładnie, jak je osiągniesz. Przygotuj plan tak, by już jutro móc zrobić pierwszy krok.

**Pamiętaj, że nigdy nie jest za późno!**

**Nigdy nie jesteś za stary!**

**Wszystko zależy od tego, ile myślisz o tym, czego chcesz dokonać.**

**Coś takiego jak niepowodzenie nie istnieje! Jedynym niepowodzeniem jest niepodjęcie próby.**

„Kiedy po raz ostatni  
robiłeś coś po raz pierwszy?”

AUTOR NIEZNANY



CO TO ZNACZY

PERFEKCYJNY?

Perfekcji szukamy nie tylko w naszym wyglądzie, ale także we wnętrzu. Tkwi w nas pragnienie, by osiągnąć stan wewnętrznego spokoju i harmonii. Pragniemy czuć się szczęśliwi i spełnieni.

Kłopot w tym, że chcemy, by życie było radosne i usłane różami. W taką wizję wierzymy i o nią zabiegamy. Nie jest jednak łatwo być człowiekiem, a czasami niepotrzebnie jeszcze dodatkowo to sobie komplikujemy.

Naszym celem – bardziej realistycznym – powinno być raczej to, by chwile wewnętrznej harmonii i spokoju były dłuższe i zdarzały się częściej. Wówczas stres, niepokój i lęki stracą na sile.

Codziennie karmi się nas przeświadczeniem, że nasze życie musi być perfekcyjne. Jeśli tak nie jest, czujemy się niezadowoleni. Z takim podejściem nigdy nie osiągniemy szczęścia. Powinniśmy przestać używać słowa „perfekcyjny”, choć może tak naprawdę wszystko jest perfekcyjne.

Spółeczeństwo daje nam do zrozumienia, że – by spełnić wymagania – musimy być tacy, a nie inni, mieszkać tak, a nie inaczej, wyglądać w określony sposób. Wielu z nas goni za ideałami, choć mogą się one różnić w zależności od naszej sytuacji i wieku.

Serce się kraje, kiedy widzi się dzieci, które nie mają odwagi, by coś narysować – ze strachu, że nie wyjdzie im to idealnie. Już od małego czują, co jest ładne i przypadnie do gustu otoczeniu.

**Smutny jest też widok nastolatka, który kontroluje się do granic załamania nerwowego tylko dlatego, że według narzuconego ideału trzeba wyglądać w określony sposób. Młodzi starają się osiągnąć nierealistyczny wizerunek, który wykreowały media i społeczeństwo.**

Dorośli chcieliby, żeby dzieci były idealne. Także nasi partnerzy i domy powinny składać się na perfekcyjny obrazek, który pokazujemy innym. Kiedy na przykład zaprasza się do domu gości, gospodarze często są wyczerpani jeszcze przed rozpoczęciem imprezy.

**Nikt nie jest idealny – albo też wszyscy jesteśmy, każdy na swój sposób!**

#### ABSURDALNE WYMAGANIA

*Ot, typowy przykład. Nasza znajoma opowiadała nam o sytuacji, kiedy z rodziną zaprosili do siebie przyjaciół. Jak zwykle chciała, by dom i obiad były idealne. Godzinę przed przyjściem gości podłoga w salonie usłana była klockami Lego, dzieci się nie przebrały, a jedzenie było przygotowane w połowie. Stojąc przy kuchni, znajoma czuła, jak*

*przyspiesza jej puls, pot spływa z czoła, a serce podchodzi do gardła. Pół godziny później wymiotowała z nadmiaru stresu i wyczerpania.*

Żyjemy w iluzorycznym przekonaniu co do tego, jak wszystko ma wyglądać. A przecież kto chciałby dorastać z perfekcyjnymi rodzicami lub przyjaciółmi? Jak sprostać wymaganiom takiego otoczenia? Prowadziłoby to jedynie do frustracji i ciągłego poczucia, że nie jest się wystarczająco dobrym. Życie stałoby się wyścigiem.

Kiedy próbujemy spełnić wszystkie wymagania własne i otoczenia, czujemy, jakbyśmy mieli się rozpaść. Jeśli spojrzeć na to z boku, wydaje się, że sytuacja jest pod kontrolą, ale w naszym wnętrzu trwa nieustanny konflikt. Czujemy się zaszczuci, nie dość dobrzy, dopadają nas wyrzuty sumienia. Prędzej czy później odbija się to na naszych organizmach. Zapadamy się w siebie, stajemy się milkliwi. Wzrok wbijamy w ziemię, przepełniają nas niepokój i lęk. Jesteśmy zestresowani, spięci, dokuczają nam bóle brzucha.



SŁABOŚĆ  
CZYNI CIĘ  
PIĘKNYM.

## „OWSZEM, DZIĘKUJĘ, CZUJĘ SIĘ OKROPNIE”

Kiedy spotykasz znajomych, pytasz: „Jak leci?”. Najczęściej odpowiadają, że w porządku. „U nas wszystko OK, a u was?” Gdyby jednak powiedzieli, jak naprawdę się czują, pewnie długo musielibyście ich słuchać.

Wydaje się nam, że innym wszystko się układa. Każdy ma jednak swoje zmartwienia i być może czasami poczulibyśmy się lepiej, gdybyśmy odważyli się z kimś o tym porozmawiać. Musimy mieć odwagę, by odsłonić przed ludźmi naszą słabość.

Może nasza sytuacja jest tak ciężka, że nie mamy sił przejmować się drugim człowiekiem? Może brak nam czasu?

Skrupulatnie pilnujemy tego, by inni nie zauważyli, że nie wszystko w naszym domu, związku, pracy czy w nas samych jest idealne.

Ludzie boją się okazać słabość. Bo kto chciałby wyjść na malkontenta? Jednak nazywanie rzeczy po imieniu nie musi oznaczać uskarżania się. **Wręcz przeciwnie, powinniśmy się zmierzyć z naszymi problemami. Może nam w tym pomóc rozmowa.**

### KILKA SŁÓW O SŁABOŚCI

*Ludzie często pytają, skąd mamy tyle odwagi, by mówić tak otwarcie o osobistych sprawach. Wielu pyta, czy nas to nie przeraża, czy nie boimy się, że ta otwartość się na nas zemści. Uważamy, że jeśli pisze się taką książkę i wyklada na takie tematy, ogromną zaletą jest opowiadanie historii z własnego życia, z którymi inni będą się mogli identyfikować. Nigdy nie uznawaliśmy tego za coś negatywnego. Przeciwnie! Szkoda, że więcej ludzi tego nie rozumie. Kiedy mamy odwagę otworzyć się i opowiedzieć o nas samych, w zamian trafia do nas mnóstwo dobrego. Przez kilka lat pracowałam jako nauczycielka w liceum. Zawsze byłam bardzo otwarta wobec moich uczniów. Dużo opowiadałam o mojej rodzinie, naszym życiu, o tym, co lubię. Czułam, że uczniowie doceniają, iż potrafię pokazać im, kim jestem. Dawało im to poczucie bezpieczeństwa.*

## SŁABOŚĆ CZYNI CIĘ PIĘKNYM

Brené Brown, badaczka z uniwersytetu w Houston, jest jedną z najlepszych na świecie specjalistek, jeśli chodzi o temat słabości. Pokazuje ona, że słabość stanowi jądro poczucia winy i wstydu, że jest naszym strachem przed odrzuceniem. Słabość jednocześnie umożliwia nam taki rodzaj relacji, jakiego każdy najbardziej pragnie.

**Badania Brené Brown udowadniają, że ludzie uwielbiają dostrzegać słabość u innych. Kiedy ją widzimy, stajemy się ludzcy i wyrozumiali, co daje nam poczucie wspólnoty.** Jednak niewielu ludzi chce okazać swoją słabość.

Według wyników jej badań osobom, które miały odwagę pokazać, że są delikatne i słabe, łatwiej przychodziło rozstanie ze swoim wyidealizowanym wizerunkiem i bycie sobą.

Dla tych osób równie trudne było otwarcie się przed innymi. Potrafiły one jednak przyznać, że słabość nie jest kwestią wyboru, a konieczności. Wierzyły, że obnażając swoją słabość, pokazują

swoje piękno. Osobom tym nie brakowało autentycznych i pełnych miłości relacji. Potrafiły one kontaktować się z innymi bez strachu. Bez strachu przed odrzuceniem.

## TRZY MITY O SŁABOŚCI

**Słabość to oznaka braku siły.** To mit najgroźniejszy – dlatego że odwaga, by być słabym, stanowi siłę.

**Słabość można wykluczyć.** Nie można. Jeśli próbujemy, izolujemy się lub oddalamy od innych. Powinniśmy się raczej zapytać: „Jak zareaguję, kiedy jednak okaże się, że jestem słaby?”.

**Słabość można włączyć i wyłączyć, ot tak.** Okazywanie słabości nie oznacza, że zawsze musisz odsłaniać wszystko. Za każdym razem, gdy odważysz się na otwartość wobec samego siebie lub innych, twoja odwaga będzie rosła. Bycie słabym i szczerym dostarczy ci wielu pozytywnych doświadczeń.

„Jednym z najtrudniejszych wyzwań w życiu  
jest bycie sobą w świecie, który stara się  
zrównać cię z innymi”.

AUTOR NIEZNANY

Niektórzy boją się, że nie są wystarczająco dobrzy. Wielu martwi się tym, co powiedzą o nich inni, jeśli nie spełnią wszystkich oczekiwań. Jednak to nie tak. Kiedy okazujemy ludzkie oblicze, jesteśmy bardziej lubiani. Dzięki temu ludzie mogą się identyfikować ze sobą nawzajem i łatwiej jest im zbliżyć się do siebie.

Chcemy móc identyfikować się z innymi. Wówczas czujemy wzajemne zrozumienie, sympatię i wspólnotę. Czujemy się lepiej.

**Cudownie jest poruszać innych!**

**Każdy też chce odczuwać poruszenie!**

Wiele czasu spędzamy w mediach społecznościowych, gdzie pokazujemy nasze życie. Media te utwierdziły nas w przekonaniu, że innym wiedzie się lepiej. Mają bardziej interesującą pracę, ciekawiej spędzają wolny czas i są przez to od nas szczęśliwsi.

Mało kto wrzuca do internetu zdjęcie nieudanego posiłku lub zakalca.

Niewielu pisze na Facebooku o nieudanej próbie dostania pracy. Nikt nie chce być looserem.

**Dlaczego właściwie myślimy, że życie to zawody?**

### MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

*Obecnie mamy zarówno profile na Facebooku, jak i własne strony czy blogi. Oczywiście, chcemy pisać o rzeczach pozytywnych, które są dla nas źródłem energii i inspiracji. Jeśli jednak mamy odwagę, by pisać o czymś bardzo osobistym, co stanowi dla nas problem, czy też o czymś trudnym, zauważamy, że dostajemy więcej komentarzy i polubień.*

„Kiedyś dojdiesz do punktu, w którym  
stwierdzisz, że niektórych nigdy nie  
zadowolisz. Pytanie brzmi: czy to twój  
problem, czy ich?”.

AUTOR NIEZNANY

## ZDROWE MYŚLI

**Jeśli kiedyś uwolnisz się od stresu i niepokoju, bardzo ważne jest, byś bardziej angażował się w chwilę obecną oraz nauczył się myśleć i mówić pozytywnie.** Negatywne myślenie sprawia, że tkwisz w stresie i niepokoju. Tak łatwo przychodzi nam krytykowanie i obwinianie siebie samych!

W naszej głowie płynie nieprzerwany strumień myśli. Niepokój i stres są często skutkiem negatywnego i niezdrowego myślenia.

Duże znaczenie ma to, czy dorastaliśmy w rodzinie, która miała na nas pozytywny wpływ. Może jednak często byliśmy zmuszeni słuchać, jak nasi rodzice się kłócili czy wyrażali niezadowolenie z życia.

Jaki przekaz dawała ci rodzina? Jaki wpływ miało na ciebie zachowanie dorosłych z twojego otoczenia? Jeśli niezbyt pozytywny, może ci być trudno rozwinąć wysoką samoocenę i wiarę w siebie. **Możesz jednak naprawić te szkody w życiu dorosłym.**

Ludziom trudno jest się przyznać, że za szybko popadają w nawyk negatywnego myślenia. **Kiedy sobie to uświadomimy, możemy zmienić swoje zachowanie i nauczyć się myśleć pozytywnie.**

Rezultat przekroczy twoje wszelkie oczekiwania.

Często się niepokoisz? Miewasz myśli autodestrukcyjne? Analizujesz większość zdarzeń? Wątpisz we własne możliwości? Nie jesteś zadowolony ze swojego wyglądu?

**Negatywne myśli to w dziewięćdziesięciu pięciu procentach nieprawda! Zwykle urojenia. Te pozytywne, uspokajające i dodające otuchy są natomiast prawdziwe!**

Nasz mózg nie odróżnia myśli prawdziwych od urojonych. Na coś, co sobie zmyśliliśmy, zareaguje jak na prawdę. Sytuacja staje się poważna, jeśli destruktywne myśli dominują. Kiedy jednak ktoś we właściwy sposób obchodzi się z pozytywnymi, zdrowymi myślami, mogą one okazać się bardzo efektywne.



”

TRAWA WCALE NIE JEST  
BARDZIEJ ZIELONA  
PO DRUGIEJ STRONIE  
PŁOTU, TYLKO TAM,  
GDZIE JĄ PODLEWASZ.

AUTOR NIEZNANY

## NEGATYWNE MYŚLENIE JEST UZALEŻNIENIEM

Negatywne myślenie może stać się uzależnieniem. Kiedy poznamy smak wiążących się z nim korzyści, zaczynamy wyrabiać w sobie nawyk. **Negatywne nastawienie ma bowiem swoje plusy**, w przeciwnym razie nie trwalibyśmy przy takim sposobie myślenia. Myśląc negatywnie, koncentrujemy się na negatywach i wyolbrzymiamy je. W rezultacie zaczynamy działać i porozumiewać się z otoczeniem zgodnie z tym, co dyktuje nam umysł. To może na przykład sprawić, że przykujemy uwagę bliźnich, którzy zaczną nas słuchać i nam współczuć. Wykorzystujemy ich dobrą wolę i chęć pomocy.

Kiedy wyrażamy negatywne myśli, wiemy, że ludzie zareagują współczuciem i okażą zainteresowanie. Dzięki temu często możemy wymigać się od rzeczy, których nie chcemy robić, ponieważ bliscy pragną dla nas dobrze, pomagają nam lub łagodzą swoje wymagania. Dzięki narzekaniu udaje nam się uniknąć robienia niewygodnych rzeczy, na które nie mamy odwagi lub siły.

## A ty jak korzystasz na negatywnym myśleniu?

Pytanie może wydać się dziwne, ale trzeba sobie na nie odpowiedzieć. Negatywne myślenie jest jak uzależnienie. Jeśli twoim życiem kierują stres i niepokój, spróbuj przyznać przed sobą, że masz tendencję do negatywnego myślenia. Dopiero wówczas będziesz mógł z tym walczyć. Zerwanie z tym niezdrowym nałogiem wymaga ciężkiej pracy. Niełatwo zerwać z przyzwyczajeniami.

**Ciągle karmienie się negatywnym przekazem jest jak stosowanie wobec siebie przemocy.**

„Trawa wcale nie jest bardziej zielona  
po drugiej stronie płotu, tylko tam, gdzie ją  
podlewasz”.

AUTOR NIEZNANY

## JAK ROZPOZNAĆ NEGATYWNĄ MYŚL?

Wydaje ci się, że to śmieszne pytanie? Może sądzisz, że wcale nie masz aż tylu szkodliwych negatywnych myśli? Na pewno? Oto kilka wskazówek.

**Negatywne myśli sprawiają, że jesteś osłabiony i niespokojny, zestresowany, zdołowany, zły, zgorzkniały, przestraszony, zalękniony, a nawet chory. Przepelnia cię poczucie winy i wstydu. Czujesz się samotny, nieatrakcyjny, niekochany, nie brakuje ci bezpieczeństwa.**

Jeśli często, może nawet zawsze, pojawia się u ciebie któraś z tych oznak, będziesz musiał uporać się z negatywnym myśleniem. Nie jesteś z tym sam. Większość ludzi każdego dnia trapią setki negatywnych myśli.

Osoby o niskiej samoocenie, niewierzące w siebie mają tendencję, by potwierdzenia własnej wartości szukać u innych. Chcemy, by ludzie mówili nam, że jesteśmy w czymś dobrzy, wyjątkowi i że ładnie wyglądamy.

**Oto, co przykładowo możesz zrobić, by zmienić swoje zachowanie:**

- Bądź ze sobą szczerzy. Zrozum, że negatywne myśli ci szkodzą.
- Postaraj się zrozumieć, że negatywne myślenie to zły nawyk, który da się zmienić.
- Postanów sobie, że poświęcisz całą swoją energię na to, by zerwać z niezdrowymi nawykami w sposobie myślenia.
- Bądź świadom swojego sposobu myślenia.
- Zamiast szukać potwierdzenia własnej wartości u innych, możesz sam ją potwierdzić, mówiąc sobie pozytywne rzeczy.

Powyższe przykłady pochodzą z książki Lucindy Bassett<sup>7</sup>.

Skąd wiemy natomiast, że nasze myśli są pozytywne i zdrowe?

**Pozytywne myśli dodają sił. Sprawiają, że czujesz się bezpieczny, szczęśliwy, radosny, przepełniony miłością, atrakcyjny, odważny, energiczny, zmotywowany, pewny siebie, kochany i akceptowany.**

Negatywnie nastawione osoby pragną potwierdzenia słuszności swojego zachowania. Jeśli masz w otoczeniu osoby, które zachowują się tak negatywnie, że i ty zużywasz na to swoją energię, powinieneś poszukać ludzi z innym nastawieniem.

**Pamiętaj, że nieszczęście nie tylko lubi towarzystwo, ale wręcz się go domaga!**

Bądź cierpliwy. Zmiana nastawienia może potrwać długo. Z pewnością do negatywnego zachowania też dochodziłeś latami. Zerwanie ze złym nawykiem jest jak uczenie się czegoś nowego. Potrzebujesz czasu, by zmienić sposób myślenia. Wymaga to ćwiczeń i wytrwałości. Musisz zrozumieć mechanizmy działania, a potem **ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć**. Wkrótce zauważysz, że zdrowe myślenie przychodzi ci z coraz większą łatwością.

**Bądź świadom swojego sposobu myślenia!** Nigdy nie jest za późno, by stać się takim człowiekiem, jakim chciałbyś być. Zastanów się, o czym właściwie myślisz – jakie myśli towarzyszą ci na co dzień? Możesz napisać sobie na dłoni: „Myślę?” – w ten sposób łatwiej będzie ci pamiętać, że masz się kontrolować.

**Dopiero kiedy będziesz świadom tego, jakimi drogami chodzą twoje myśli, będziesz mógł je zmienić.**

Cały czas przypominamy Julii, że jest wystarczająco dobra. Że jest cudowną dziewczyną i jesteśmy z niej dumni. Ważne, by słyszała takie zapewnienia często, nie tylko w związku z jakimś osiągnięciem. Wzmacnia ją to jako człowieka, i to na wiele różnych sposobów.

Doceniaj często swoje dziecko za jego piękne i dobre cechy osobowości, nie tylko za osiągnięcia.

Pomyśl, jak by to było, gdybyśmy wszyscy w okresie dorastania byli wystawieni na przekonujący pozytywny przekaz. Zaoszczędziłoby nam to wielu niespokojnych, przesyconych lękiem myśli i wzmocniłoby naszą samoocenę.

MATS UWAŻAŁ SIĘ ZA BARDZO POZYTYWNA OSOBE

*Nie przyjmowałem do wiadomości, że prezentuję negatywne podejście. Kiedy zajrzałem głębiej w swoje wnętrze, zrozumiałem, jak bardzo się myliłem. Zdałem sobie sprawę, że negatywne myśli przyprawiły mnie o chorobę. Wolimy myśleć, że jesteśmy tacy, jak byśmy chcieli. Nigdy nie mogłbym pomagać osobom cierpiącym na stres, niepokój i lęk, gdybym tkwił w negatywnym sposobie myślenia. Po trzydziestu latach postanowiłem z nim zerwać. Nauczyłem się, że człowiek może się zmienić także jako dorosły. Jestem tego żywym przykładem. Byłem zdruzgotany przez stres i przepełniony lękiem przed problemami, wywołującymi wstyd i, jak sądziłem, doskwierającymi tylko mnie. Zrozumiałem, że zmiana jest jedyną drogą prowadzącą do wyzdrowienia, a taka zmiana mogła wyjść tylko ode mnie samego.*

**Warunkiem poprawy samopoczucia jest mówienie do siebie w zdrowy, pozytywny i pełen podziwu sposób. Wzmacnia to twoją samoocenę i wiarę w siebie, motywuje i uspokaja**

## w stresujących sytuacjach.

Mamy tendencję do wyolbrzymiania tego, co negatywne, i umniejszania tego, co pozytywne. Skup się na tym, co dobre wokół ciebie. Zamiast rozpamiętywać złe chwile, koncentruj się na tych radosnych, pełnych nadziei i szczęścia. Ciesz się nimi.

„SZCZĘŚCIE w życiu jest determinowane

przez jakość twoich MYŚLI”.

BUDDA

## Oto ćwiczenie, które pozwoli ci zorientować się, jak negatywne jest twoje myślenie:

- Zawsze miej przy sobie notatnik, możesz też robić notatki w telefonie komórkowym. Kiedy przyjdzie ci do głowy negatywna myśl, zapisz ją, ale jednocześnie zanotuj pozytywną, która ją zastąpi.
- Pamiętaj, by negatywne myśli zastępować pozytywnymi, realistycznymi, w które sam wierzysz, w przeciwnym razie będziesz się oszukiwać.

Zacznij od zapisywania jednej negatywnej myśli dziennie, później jednej na godzinę, następnie jednej na pół godziny lub częściej.

## Jeśli postanowisz myśleć pozytywnie i pozytywnie rozmawiać ze sobą, innymi i o innych, twoje życie nabierze sensu!

Do ciekawych spostrzeżeń możesz dojść również wtedy, gdy zaczniesz zapisywać negatywne wypowiedzi kolegów z pracy, dzieci, partnera lub partnerki, przyjaciół. Zaskoczy cię, ile negatywnych słów pojawia się każdego dnia w twoim otoczeniu!

## To bardzo efektywna metoda.

### DOŚWIADCZENIA SUSAN

*Pracowałam z młodzieżą w wieku od piętnastu do dziewiętnastu lat. Było mi przykro, że tak wiele z tych osób miało niską samoocenę. Brakowało im wiary w siebie. Wielu z nich nie lubiło samych siebie. Czasami pojawiał się w nich blask i mieli odwagę, by pokazać swoje piękno, inteligencję, bystrość, kreatywność, poczucie humoru i inne cudowne cechy. Zauważyłam, że działo się tak, kiedy skupiali się na chwili i nie przejmowali otoczeniem. W innych sytuacjach bali się być sobą, ośmieszyć się, pokazać braki. To absurd! Zbyt mało dorosłych uczy młodzież, jak radzić sobie z presją otoczenia i mieć dość siły, by być sobą oraz wyróżniać się autentycznością i szczerością. My, dorośli, powinniśmy mieć odwagę ujawniać sytuacje, w których się ośmieszamy, jesteśmy smutni lub kiedy ośmielamy się zająć określone stanowisko.*

*Dzieci rodzą się z tolerancją wobec inności, ale podczas dorastania ta cecha zanika. Wielu nastolatków nie wykazuje tolerancji wobec osobowości rówieśników. Od czego to zależy? Gdzie się tego uczą? Od nas, dorosłych? Sama sięgam pamięcią do lat młodości i myślę o tym, jak szukałam akceptacji w otoczeniu. Ogromne znaczenie miało dla mnie*

*to, co inni o mnie sądzą. Brakowało mi trochę wiary w siebie, nie miałam odwagi, by podejmować nowe wyzwania. Przede wszystkim szukałam potwierdzenia tego, że jestem dość dobra – często u moich chłopaków, którzy mi je zapewniali. Najczęściej robiłam, co chcieli, spędzałam z nimi większość czasu, na bok odstawiając koleżanki. Później takiego potwierdzenia szukałam u pracodawców. I bez względu na to, czy chodziło o chłopaka, czy szefa, zawsze opierało się to na moich dokonaniach. Nikt nie powiedział mi, że o mojej wartości decyduje to, kim jestem.*

## DOŚWIADCZENIA MATSA

*Kiedy w okresie dorastania cierpiałem z powodu niepokoju i lęków, moje samopoczucie zależało od tego, czy słyszałem od innych, że jestem wystarczająco dobry. Potrzebowałem potwierdzenia, czułem, że muszę wyglądać dobrze, mówić właściwe rzeczy, sprawdzić się jako brat, syn i kolega.*

*Teraz ja i Susan nauczyliśmy się lepiej oceniać siebie samych, siebie nawzajem oraz innych. Nie możemy o tym zapominać. Jednak niezmiernie ważne jest też, by móc wspierać się pozytywnymi, pełnymi zachęty rozmowami ze sobą samym. Nie ma w tym nic wstydliwego, nic egoistycznego! Pomaga nam to w rozwoju, podwyższa naszą samoocenę i dodaje wiary w siebie. Dzięki temu czujemy się lepiej i mamy odwagę robić to, co chcemy, bez poczucia winy!*

Ogromną ulgą jest nie musieć przejmować się tym, co myślą i mówią o tobie inni. Przestań więc szukać podziwu i sympatii dla siebie na zewnątrz. **Sam sobie je zapewnij.**

**Zostaw za sobą stres i niepokój. To możliwe! Jesteś wyjątkowy, tkwi w tobie potencjał!**

Kiedy już nauczysz się innego sposobu myślenia, otworzy się przed tobą wiele drzwi. Wszystko jest możliwe, coś takiego jak niepowodzenie nie istnieje.

**„Nie mam wszystkiego, ale kocham**

**wszystko, co mam”.**

**AUTOR NIEZNANY**

Z pewnością zauważyłeś, jak łatwo jest przechwycić nastrój od osób, które są smutne, złe, skwaszone i kiepsko się czują. Równie łatwo jednak możemy się „zarazić” nastrojem ludzi radosnych, spełnionych, o harmonijnym wnętrzu i z dobrym samopoczuciem.

Twoje nowe pozytywne zachowanie ucieszy nie tylko ciebie, ale też wiele osób z twojego otoczenia.

**Ten rozdział jest bardzo ważny!**

**Możesz go przeczytać kilka razy.**

**Jeśli myślisz tak, jak myślałeś od zawsze, zawsze już będziesz robić to, co robiłeś od zawsze.**

**Jeśli zawsze już będziesz robić to, co robiłeś od zawsze, zawsze dojdiesz do tego, do czego od zawsze dochodziłeś.**

**Jeśli chcesz, by było inaczej, musisz myśleć INACZEJ!**

---

7 Lucinda Bassett, *Befriad från ångest*, Natur och Kultur, 2000.

STAJESZ SIĘ TYM,

O CZYM MYŚLISZ

## OPOWIEŚĆ NASZEJ ZNAJOMEJ LINDY LEANDER

*W poniedziałek 9 września 2013 roku o 8:40 moje życie runęło. Niczym bomba, cios w twarz, niespodziewany piorun spadła na mnie i męża wiadomość: Lindo, masz raka piersi. Prawdopodobnie guz jest duży. W czwartek wytniemy całą prawą pierś. Pamiętam, że dosłownie padłam na podłogę. Zupełnie się tego nie spodziewałam. Niczego nie podejrzewałam. Niczego. Przeciwnie: w tamtym czasie byłam szczęśliwsza, silniejsza i zdrowsza niż kiedykolwiek. Tak mi się przynajmniej wydawało. Teraz umrę, pomyślałam. To już koniec. Nie podołam temu. Nie chcę umierać. Przecież dzieci nadal potrzebują matki.*

*Ponieważ operacja miała odbyć się tak szybko, nie zdążyliśmy z mężem oswoić się z wiadomością o chorobie ani przekazać jej dzieciom, które miały wtedy cztery, dziesięć i dwanaście lat, „we właściwym momencie”. Byliśmy zmuszeni powiedzieć im wieczorem tego samego dnia. Kiedy informowałam dzieci o raku piersi i operacji, zrozumiałam, że mam do wyboru dwie opcje: albo zupełnie się załamie, ugrzęznę w łóżku i z niczym już nie dam rady, albo przywdzieję mentalną zbroję, naostrzę miecz u kowala, dosiądę rumaka i wyruszę na wojnę – żeby wygrać! Niczym Jonatan Lew. Wybrałam drugą opcję.*

*W przeciwnym razie nie dałabym rady. Sytuacja była straszna. Dokonałam jednak świadomego wyboru. Postanowiłam wygrać. Ta myśl, która pojawiła się w tamtej chwili, uratowała mnie. Nie twierdzę, że się nie załamywałam, nie płakałam, nie krzyczałam, nie tłukłam naczyń, nie miewałam ataków paniki, że nie boję się śmierci. Ważne jednak, by wypracować sobie wewnętrzne strategie, z których można skorzystać, gdy człowieka opadają najgorsze myśli. Podstawowe założenie jest jednak jasne: wygram. Radość i życie będą górą. Chemioterapia i radioterapia były okropne, stanowiły jednak część walki. Musiałam przez nie przejść, by wygrać. Od czasu do czasu czyściłam miecz, żeby cały czas był ostry. Rak to smok, potwór! I należy go zgładzić!*

**„To, kim jesteśmy dzisiaj, wynika z naszych wczorajszych myśli, zaś nasze obecne myśli budują nasze jutro: życie to twór myśli”.**

**BUDDA**

Ludzie, którzy we wszystkim widzą problem, często tworzą problemy wokół siebie. Natomiast

ci, którzy w problemach dostrzegają szansę, tworzą szanse! Brzmi jak banał, ale to prawda.

**Zastanów się, jakich ludzi masz wokół siebie.**

Kto w twoim otoczeniu dostrzega problemy? Kto dostrzega rozwiązania i nowe szanse? Z kim najlepiej ci się pracuje i utrzymuje kontakty towarzyskie? Jakim typem człowieka chciałbyś być?

**Budujesz swoją osobowość poprzez myśli.**

Każda myśl o sobie samym lub kimś innym powoduje albo spokój, albo też wywołuje swego rodzaju nieprzyjemną atmosferę.

Człowiek akceptujący siebie mimo słabości i okazujący chęć uczenia się oraz rozwijania budzi respekt i promienieje spokojem, którym zaraża innych.



**Twoje myśli mają wpływ na twoje uczucia, reakcje i zachowania. Wszystko, co mówisz i robisz, zależy od sposobu myślenia. A na niego wpływasz ty sam, nikt inny nie powinien**



**mieć władzy nad twoimi myślami.**

Wcale nie tak łatwo to pojąć, ponieważ oznacza to, że musisz wziąć na siebie całą odpowiedzialność za swoje myśli, reakcje i działania.

Wszystko jest kwestią nastawienia do życia, ludzi i wzajemnych relacji!

## WIĘCEJ SENSU W ŻYCIU

Zamiast gonić za kolejnymi zdobyczami, możesz nauczyć się w pełni doceniać to, co już masz.

**Twoi bliscy i ukochani to najważniejsze, co masz!** Znajdź kogoś, kogo możesz polubić, i dbaj o relacje. Komunikuj się, dawaj wsparcie i słuchaj.

**Żyj chwilą! Rozglądaj się wokół. Najważniejsze rzeczy w życiu są za darmo.** Czy wiesz na przykład, jak twój partner lub dziecko wyglądają podczas snu? Ilu kolorów można się doszukać w twoim ogrodzie? Jeśli będziesz się angażować w chwilę obecną w taki sposób, zobaczysz, ile da ci to sił. Naucz się cieszyć drobiazgami. **Pamiętaj, jakim skarbem jest każdy zwykły dzień.**

**Bądź szczodry!** Pokora trwa najdłużej. Może mimo wszystko masz więcej szczęścia niż inni. Może mógłbyś stać się dla kogoś dobrym przykładem.

**Naucz się doceniać swoje życie! Naucz się żyć, a nie tylko egzystować!**

„Im mniej się przejmujesz negatywnymi  
osobami, tym spokojniejsze i piękniejsze  
staje się twoje życie”.

AUTOR NIEZNANY

## POZNAJ SIĘ OD NOWEJ STRONY

Co najbardziej chciałbyś robić w czasie wolnym?

Jakie są twoje mocne strony?

W czym jesteś szczególnie dobry?

Jakimi ludźmi chciałbyś się otaczać?

Gdzie chciałbyś mieszkać?

Młodzi ludzie zawsze mają marzenia. Dlaczego z biegiem lat wielu z nas przestaje marzyć?

O czym ty marzyłeś?

Czy któreś z twoich marzeń się spełniło?

O czym marzysz dzisiaj?

Czego trzeba, byś mógł zrealizować swoje marzenia?

**Zapisz marzenie.**

Może uznasz, że nie jest ono wcale takie nierealne, musisz tylko wiedzieć, co jest dla ciebie najlepsze.

**Zrób to teraz! Dla siebie samego!**

## IRYTACJA I ZŁOŚĆ

Poza domem, na przykład w pracy, najczęściej jesteśmy mili, uśmiechnięci i pełni energii. Wprawdzie w pracy możemy przeżyć chwile mniejszej lub większej irytacji, która przeradza się w trudną do załagodzenia złość, jednak przed ludźmi z reguły robimy dobrą minę do złej gry i ukrywamy prawdziwe uczucia.

Kiedy wieczorem wracamy do domu, zdejmujemy maskę i puszczają nam hamulce, tak więc czasami naszym najbliższym może się oberwać. Irytacja i złość, które w sobie tłumimy, najczęściej znajdują ujście, gdy jesteśmy w domu.

Z reguły to drobiazgi wywołują w nas irytację, która rośnie i przechodzi w złość.

**To doprawdy smutne i niesprawiedliwe, że nasi najbliżsi stają się „śmietnikami”, do których wyrzucamy nagromadzoną w czasie dnia agresję. Natomiast ludzie, których ledwo co znamy, doświadczają tylko pozytywnej i uprzejmej strony naszej natury.**

Być może dorastałeś w rodzinie, w której ktoś wykorzystywał złość i impulsywność jako narzędzia dominacji i kontroli? Jeśli tak, prawdopodobnie nauczyłeś się, że są one sposobem na egzekwowanie swojej woli. Możliwe, że będziesz się uciekał do takich środków, nieświadom, iż ranią zarówno ciebie, jak i twoich bliskich. Dopilnuj, byś zerwał z tym wzorcem i nie zaszczepił go także swoim dzieciom. Istnieje ryzyko, że zapamiętają cię jako rodzica, który często wracał do domu zły, sfrustrowany i poirytowany.

### MATS OPOWIADA

*Mój dobry kolega Lasse opisał mi ostatnio pewne zdarzenie z okresu, kiedy miał piętnaście lat. Jego tata pracował jako dystrybutor dużej piekarni. Regularnie objeżdżał sklepy sieci ICA w Kalmarze, gdzie mieszkali z Lassem. Pewnego dnia Lasse poszedł po szkole do kolegi, którego mama pracowała na stoisku mięsnym w sklepie ICA. Tata Lassego przywoził do tego sklepu chleb. Kiedy spotkała Lassego, zapytała go: „Czy twój tata pracuje w piekarni?”. „Zgadza się” – odparł Lasse, zastanawiając się, czemu go o to pyta. „To najzabawniejszy i najuprzejmiejszy ze wszystkich sprzedawców, którzy u nas bywają!” Lasse zdziwił się niesłychanie, bo jego wyobrażenie o ojcu było zgoła przeciwne. Dla niego ojciec był zgorzkniałym, wściekłym człowiekiem, który po pracy w milczeniu zjadał obiad, a po dwudziestu minutach zasypiał na sofie z gazetą na twarzy.*

To klasyczny przykład osoby, którą nieznajomi mogą poznać od dobrej strony, podczas gdy rodzina narażona jest na jej negatywne reakcje wynikające ze zmęczenia i wyeksploatowania.

Ludzie, którzy doświadczają stresu i niepokoju, często są poirytowani i łatwo wpadają w gniew. Jeśli ty też wykorzystujesz złość i irytację, by kontrolować innych, sprawiasz wrażenie

niesympatycznego, ale też niepewnego siebie i niezrównoważonego.

Człowiek mający wysoką samoocenę nie musi udowadniać swojej siły i władzy za pomocą agresji i złości.

**Zastanów się, czy korzystasz w jakiś sposób na swojej złości.** Czy warto narażać ciało na związaną z nią reakcję stresową, w tym podwyższone ciśnienie i puls oraz potliwość? Złość wywołuje skok poziomu adrenaliny podobnie jak lęk i ma podobne skutki dla samopoczucia. Czy złość pozwala ci osiągnąć to, co chcesz? Jakże wiążą się z nią konsekwencje? Jakże lęki pod nią skrywasz? Jak wpływa na twoją relację z osobą, na którą ją kierujesz?

## GRA POZORÓW

*Wiele lat temu pracowaliśmy razem w naszym sklepie. Kiedy byliśmy maksymalnie zestresowani, poza domem udawaliśmy, że wszystko jest w porządku. Nikt nie mógł podejrzewać, jak się naprawdę czuliśmy. Dobrze obsługiwaliśmy klientów, z reguły byliśmy uśmiechnięci i uprzejmi. Dobrze skrywaliśmy irytację. Jednak rzadko byliśmy dla siebie nawzajem tak mili jak dla klientów! Po powrocie z pracy załamywaliśmy się. Walczyliśmy, by jakoś poradzić sobie z podstawowymi potrzebami naszej rodziny. Często się kłóciliśmy, łatwo denerwowaliśmy się na Julię. Czasami przesadnie reagowaliśmy na drobiazgi.*

*Susan nieustannie wybuchła, a jej gniew był dla mnie bardzo nieprzyjemnym doświadczeniem. Potrafiła wściec się o nic. W takich sytuacjach wycofywałem się, co tylko potęgowało jej złość. Kiedy potem wszystko jakoś się uspokajało, żadne z nas nie miało odwagi czy chęci o tym rozmawiać. W rezultacie nie rozwiązywaliśmy konfliktów, tylko gromadziliśmy w sobie złość.*

*W moim odczuciu Mats bał się konfliktu, ponieważ nie chciał dyskutować. Nie rozumiałam, że nie dało się ze mną rozmawiać, kiedy byłam zła. Nauczyłam się wygrywać konflikty, złością zmuszając rozmówcę do poddania się!*

## KONTROLUJ ZŁOŚĆ

Negatywne odczucie, jakim jest złość, można przekuć w coś pozytywnego i efektywnego.

Kiedy jesteśmy zmęczeni i poirytowani, automatycznie reagujemy złością, nawet o tym nie myśląc. **Zastanów się więc, ZANIM zareagujesz w ten sposób.**

Wylewanie złości to zły nawyk, którego nabraliśmy, powtarzając taką reakcję. Musimy się go oduczyć. Kiedy czujesz złość, staraj się kontrolować.

Zrób krok w tył, żeby uniknąć spontanicznej reakcji, do której pcha cię wyrobiony nawyk. **Zrób kilkusekundową przerwę**, weź parę głębokich wdechów i zastanów się.

**Masz pełne prawo, by być zły, ale zachowuj się w przemyślany sposób! Bądź stanowczy, pamiętaj, by mówić spokojnym głosem. To przyniesie lepszy skutek, ludzie będą cię słuchać i szanować.**

Unikaj mówienia: „Źle to zrobiłeś” czy „To twoja wina”. Kiedy tak się odzywasz, rozmówca

przyjmuje postawę obronną i nie usłyszysz ani słowa z tego, co mówisz. Kiedy oskarżasz kogoś lub na niego krzyczysz, osoba ta czuje się zaatakowana i automatycznie zamyka się w sobie. Skupia się na tym, co powiedzieć w obronie i jak się odciąć.

Jeśli czujesz, że musisz kogoś skrytykować, zawsze zacznij od powiedzenia czegoś pozytywnego. Gdy chodzi o kolegę z pracy, możesz zacząć krytykę tak: „Jesteś zdolnym sprzedawcą i lubię z tobą pracować, ale...”. Wtedy możesz poruszyć właściwy temat. Powiedz, jak odbierasz daną sytuację, nie podnosząc głosu, na przykład: „Odczuwam to w następujący sposób...”.

**Zawsze mów w pierwszej osobie**, kiedy opisujesz swoje odczucia. Na przykład: „Jest mi przykro, że...” lub „Chciałbym z tobą porozmawiać o czymś, co zaszło...”.

Waż słowa, zachowaj normalny ton głosu i skończ, zanim popadniesz w narzekanie. Powiedz, że doceniasz to, iż rozmówca poświęca swój czas na wysłuchanie cię. Wówczas rozmowa będzie miała pozytywne zakończenie. Druga osoba będzie lepiej nastawiona do takich dyskusji w przyszłości.

## KIEDY KTOŚ WYLEWA SWOJĄ ZŁOŚĆ NA CIEBIE

Bierzesz czyjąś złość do siebie? Nie rób tego. Być może nie chodzi o ciebie! Prawdopodobnie w kimś tkwi jakiś nierozwiązany konflikt, może nawet jest ich kilka, a tobie przychodzi za to zapłacić. Może też druga osoba jest po prostu zbyt zmęczona, by poradzić sobie z sytuacją w inny sposób.

**Ktoś może ci coś powiedzieć, żeby cię rozgniewać lub wyprowadzić z równowagi, od ciebie jednak zależy, jak zareagujesz na prowokację. To twoja decyzja!**

Kiedy spotykasz kogoś rozżłoszczonego – przystopuj. Zapytaj siebie samego: „Dlaczego jest zły? Co leży u podstaw tej złości?”. Potem pomyśl: „Nie muszę brać tego do siebie, bo może nie ma to ze mną nic wspólnego!”.

„Ludzie nie tracą humoru, po prostu nim  
manipulują!”

RUDOLF DREIKURS

## WYRZUĆ Z SIEBIE ZŁOŚĆ

Postaraj się pozbyć „starej” złości. Nie rozpamiętuj spraw. W przeciwnym razie poczujesz się tylko przygnębiony i zgorzkniały. Zaszkodzisz sobie i będzie ci o wiele trudniej skupić się na chwili obecnej.

Kiedy po pracy wracasz do bliskich zły i poirytowany czymś, co miało miejsce w ciągu dnia, **opowiedz im, co się stało. Wyjaśnij, że twoja reakcja nie ma nic wspólnego z nimi!** Tak prosty krok i taki sposób komunikowania się mogą wam zaoszczędzić wielu niepotrzebnych momentów irytacji, nieporozumień i poczucia winy.

**NIE ZAPOMINAJ, że jesteś przykładem dla swoich dzieci.** One cię naśladowują. Chcesz, by radziły sobie ze złością, tak jak należy? Jeśli zaobserwują, że złość to sposób na wyegzekwowanie swojej woli, będą sięgać po taką strategię. Złość to ważne uczucie, które trzeba okazywać. Możesz jednak wybrać, czy chcesz ją okazywać w konstruktywny, stanowczy i kontrolowany sposób, czy też z agresją i bez rozwagi, co tylko przysporzy ci kolejnych problemów i nieporozumień.

Zerwij ze złym nawykiem, wówczas i ty, i ludzie z twojego otoczenia poczujecie się o wiele lepiej. Poza tym więcej osób wysłucha, co masz do powiedzenia.

## KOMUNIKACJA

**Zła komunikacja to podstawowy powód problemów w relacjach.** Jeśli nie komunikujemy się jak należy, dochodzimy do konkluzji, które są oczywiste tylko z pozoru. Prowadzi to do fałszywych przekonań, które są źródłem bólu, niepokoju i nieporozumień.

Jeśli zaczniesz się komunikować w sposób precyzyjny i nie będziesz wyciągał zbyt pochopnych wniosków, twoje relacje zmienią się na lepsze.

Często nam się wydaje, że komunikujemy coś jaśniej, niż robimy to w rzeczywistości. Może dlatego że wyrażamy nasze myśli na różne sposoby. Coś, co brzmi zrozumiale dla jednej osoby, innej trzeba wyłożyć precyzyjniej. Jeszcze inna może uznać taki komunikat za przesadnie dosłowny i się z tego powodu zniecierpliwic. Ważne, byśmy komunikując coś komuś, zapytali, czy rozmówca nas zrozumiał, czy może ma jakieś wątpliwości.

Jeśli z kolei ty czegoś nie rozumiałeś – zapytaj! Nie kończ tematu, dopóki nie pojdziesz, o co rzeczywiście chodzi. Zadawanie pytań świadczy o twojej chęci zrozumienia. Możesz na przykład sformułować wątpliwości w następujący sposób: „Czy dobrze zrozumiałem, że masz na myśli...?”.

**Składnikami komunikacji werbalnej są mówienie i słuchanie.**

Bycie otwartym, precyzyjnym i konkretnym jest ważne zarówno wtedy, gdy mówisz, jak i gdy słuchasz. Pozwól wszystkim zaangażowanym w rozmowę dojść do głosu.

Mów dobitnie, wyraźnie i do rzeczy. Opowiadaj dokładnie to, co widziałeś, słyszałeś lub przeżyłeś oraz jak to na ciebie wpłynęło i co o tym sądzisz. Mów o tym, co dla ciebie ważne oraz o swoich uczuciach i pragnieniach. Wskazuj, że chciałbyś także się dowiedzieć, jakie emocje towarzyszą innym i jakie są ich potrzeby. Dajesz im wówczas do zrozumienia, że troszczysz się o nich i jesteś gotowy ich wysłuchać.

**Szczególnie ważne są komunikaty przekazywane dzieciom – powinniśmy się zastanowić, jakie mogą mieć konsekwencje. Jeśli na przykład my, dorośli, często narzekamy na nasz wygląd, przekazemy takie nastawienie dzieciom. Jeśli plotkujemy i źle mówimy o sąsiadach, kolegach z pracy, krewnych i przyjaciółach, nasze dzieci też zaczną tak robić!**



TO, CO SĄDZIMY  
O INNYCH, CZĘSTO  
ODNOSI SIĘ TEŻ DO NAS.

Zastanów się, czy nie przekazujesz swojemu dziecku czegoś, co wolałbyś pominąć. Chodzi tu zarówno o komunikację werbalną, jak i o to, co komunikujesz swoim zachowaniem.

Co możesz zrobić, by to zmienić?

„Czasami może się wydawać, że to,  
co myślą o nas inni, jest ważniejsze  
od tego, co myślimy o sobie sami!”

SUSAN BILLMARK

PRZESTAŃ SIĘ PRZEJMOWAĆ

*Zauważyłam, że im jestem starsza, tym mniej przejmuję się tym, co myślą inni. Często, choć nie zawsze, jest to kwestią dojrzałości. Moje pojęcie o tym, co w życiu ważne, się*



*zmieniło. W wieku od dwudziestu do trzydziestu pięciu lat sądziłam na przykład, że istotne jest, by wyprasować pościel, sprzątnąć raz w tygodniu, zawsze robić duże zakupy w piątek i obowiązkowo zjadać śniadanie. Robiłam tak, dlatego że moja mama robiła tak samo. Byłam do tego przyzwyczajona i sądziłam, że tak trzeba.*

*Nie chodzi o to, że moja mama nie miała racji, ale raczej o to, że nasze postępowanie często wynika z nawyku, my zaś nie zastanawiamy się, czy tego właśnie chcemy.*

*Dziś nie przejmuję się już tak bardzo, jeśli w domu jest nieco kurzu, nie prasuję pościeli, nie mam wyrzutów sumienia, jeśli nie zjem śniadania, zaś zakupów nie robimy w piątki, zauważyłam bowiem, że wtedy kupuję mnóstwo niepotrzebnych produktów! Często się zastanawiam, jak wyglądałoby dziś moje życie, gdybym w wieku piętnastu lat miała taką samą samoocenę i tyle wiary w siebie, co teraz. Może wybrałabym zupełnie inny zawód? Może mieszkałabym w innym kraju? Jak bym się czuła? Czy poszłabym na zwolnienie z powodu wypalenia?*

Kiedy już nauczymy się rozumieć, dlaczego ludzie zachowują się w negatywny sposób i mówią nieprzyjemne rzeczy, nie musimy się tym przejmować ani brać tego do siebie. Wówczas nie zranią nas ich słowa i czyny.

Niebranie do siebie negatywnego nastawienia i agresji innych daje niesamowite poczucie wolności. Jeśli wyrobisz sobie nawyk nieprzejmowania się tym, co inni o tobie myślą, unikniesz wielu przykrych chwil w życiu.

Nie uznawaj niczego za pewnik i nie bierz rzeczy do siebie.

**„Każdy człowiek, którego spotykam,**

**może mnie czegoś nauczyć”.**

### **DALAJLAMA**

Które ze stwierdzeń bardziej pasuje do twoich poglądów: „Ludzie są niemili i niewdzięczni” czy może „Niemal wszyscy są przyjacielscy i pomocni”?

**To, co sądzimy o innych, często odnosi się też do nas.**

### **MIEJ ODWAGĘ POWIEDZIEĆ „NIE”**

Niepokój może brać się stąd, że nie masz odwagi obstawać przy tym, co robisz. Może boisz się bronić własnego zdania, mimo poczucia, że chcesz i powinienes.

Być może sądzisz, że możesz obstawać przy swoich racjach, bo czasami udaje ci się przez to wyegzekwować własną wolę? Jak to się jednak odbywa? Za sprawą kontrolowanego, konstruktywnego zachowania czy przez złość?

**Złość nie służy temu, by walczyć o własne zdanie.**

Agresywne zachowanie charakteryzuje się wrogością, złośliwością i gniewem. Taka postawa sprawi, że ludzie będą cię odbierać jako osobę niepewną siebie. Może się im wydawać, że tracisz kontrolę nad sobą, a to odstrasza.

Jeśli natomiast w kreatywny i precyzyjny sposób przedstawiś swoje zdanie ze spokojem i szczerością, sprawisz wrażenie osoby opanowanej, mającej kontrolę nad sytuacją. Kiedy nauczysz się opisywać swoje potrzeby, mówić „nie” i być stanowczym, poczujesz się dobrze i się rozwiniesz. Wówczas zyskasz szacunek, na jaki zasługujesz.

Jesteś typem człowieka, który chce zadowolić wszystkich, byle tylko uniknąć kłótni? Jeśli się uginasz, ludzie będą cię wykorzystywać, a to podkopie twoją samoocenę.

Trzeba ćwiczyć dochodzenie do swoich praw, mówienie „nie” i komunikowanie się ze spokojem i rozwagą dopóty, dopóki nie wejdzie nam to w nawyk.

**„Nikt nie może mnie zranić bez mojego  
pozwolenia”.**

**KAY POLLAK**

**Powody, dla których wielu z nas – w swoim odczuciu – nie doświadcza w życiu tego, czego by chciało:**

- Nie chcemy, by inni pomyśleli, że jesteśmy drobiazgowi i zawracamy im głowę.
- Nie chcemy irytować innych, ponieważ potem mogą nas już nie lubić.
- Ociągamy się z proszeniem innych o coś, ponieważ boimy się odmowy.
- Unikamy proszenia o pomoc, by nie wyjść na słabeuszy.
- Trudno jest nam walczyć o swoje, jeśli czujemy się zranieni i poniżeni.
- Chcemy zadowolić innych i ociągamy się z proszeniem o coś, żeby się komuś nie narazić.
- Nie chcemy angażować się w niekomfortowe, napawające nas lękiem sytuacje, które mogą skończyć się konfliktem.

Wielu ludzi boi się, że wyjdzie na wrogich egoistów, jeśli będzie twardo obstawać przy swoim. Tak się jednak nie stanie, jeśli zrobi się to we właściwy sposób.

Mów stanowczym tonem, ale nie okazując złości. Nie przepraszaj. Używaj krótkich zdań i trzymaj się tematu. Powiedz to, co masz do powiedzenia, jak najwięcej i zamilknij.

Nie przytaczaj wymówek w stylu „nie mam czasu, ochoty itp.”. W ten sposób otwierasz drugiej osobie furtkę, tak że może ona zacząć cię przekonywać. Powiedz po prostu, „Dziś niestety nie mogę”, a potem zacznij mówić o czymś innym lub skończ rozmowę.

#### SUSAN OPOWIADA O PRZYJACIÓŁCE

*Moja przyjaciółka bez przerwy się niepokoi. Według mnie wynika to z tego, że nie potrafi powiedzieć „nie” i obstawać przy tym, co faktycznie chce robić. Jej córka, dorastając, przyzwyczała się do tego, że mama zawsze się waha w sytuacjach konfliktowych, i nauczyła się to wykorzystywać. Zachowanie mojej przyjaciółki bierze się z jej lęku przed tym, że córka uzna ją za niemłą, niedobrą matkę. W rzeczywistości jednak córka traci dla niej szacunek. Dziewczyna potrzebuje raczej mamy, która potrafi bronić swojego*

zdania i wyłożyć swoje racje spokojnie, rzeczowo i zdecydowanie. Taka mama stanowi dobry przykład i autorytet.

Pamiętam, jak kiedyś zarezerwowałyśmy z przyjaciółką stolik w jednej z najlepszych restauracji w mieście. Cieszyłyśmy się na ten wieczór, który będziemy mogły spędzić same na pogaduszkach przy dobrym jedzeniu. Właśnie zaserwowano nam ciepłe dania, kiedy zadzwonił telefon mojej przyjaciółki. To była jej siedemnastoletnia córka. Chciała, by mama wróciła do domu, ponieważ bolał ją brzuch i nie czuła się najlepiej. Moja przyjaciółka szybko zjadła i pobiegła do domu, żeby „usługiwać” swojej córce.

Tak krótko trwał nasz wspólny wieczór. Przyjaciółka bała się, że jeśli odmówi córce, skończy się to konfliktem. Później powiedziała mi, że złe samopoczucie córki wynikało z tego, że chciała, by mama wróciła do domu i coś jej ugotowała. Przyjaciółka czuła się źle z tym, że pozwoliła córce się zmanipulować. Miała też wyrzuty sumienia, ponieważ zostawiła mnie w połowie posiłku.

**„Mam odwagę wybierać to, co ważne  
w życiu”.**

**AUTOR NIEZNANY**

Zdecydowane mówienie „nie”, kiedy trzeba, jest dobre dla twojej samooceny i daje ci wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa.

**Pamiętaj, by przedstawiać swoje zdanie w opanowany, szczegółowy i rozsądny sposób!**

Nie czuj się winny. Daj sobie większe pole manewru, działaj dla własnego dobra i obstawaj przy swoim, jeśli czegoś naprawdę chcesz.

Nie czekaj, aż ktoś inny zadecyduje za ciebie, zrób to sam – **dasz radę!**

Jeśli na przykład chcesz, by ktoś ci w czymś pomógł, naucz się prosić. Zrób to w sposób zdecydowany, ale uprzejmy, mów spokojnie, a osoba, którą prosisz, na pewno ci pomoże. Mógłbyś wprawdzie zrobić to sam, lecz potem będziesz czuł się źle, ponieważ nie poprosiłeś o pomoc. Albo też będziesz robił wszystko sam, aż wreszcie wybuchniesz i zaczniesz obwiniać osoby z twojego otoczenia o to, że ci nie pomagają. One zaczną się bronić i również będą krzyczeć, a w rezultacie wszyscy będziecie czuć się jak przegrani.

Osoba, która potrafi bronić swoich racji i śmiało przedstawia swoje zdanie, ma wysoką samoocenę i lubi siebie samą.

Wszyscy stanowimy przykład dla innych.

Kto jest autorytetem dla ciebie? Dla kogo ty jesteś autorytetem?

**„Ludzie, którzy WIEDZĄ, że coś znaczą,  
myślą o innych. Ludzie, którzy SĄDZĄ,  
że coś znaczą, myślą o sobie”.**

**HANS F. HANSEN**

## SZCZĘŚLIWY ZWIĄZEK TO NIE PRZYPADEK

Nie jest tak, że udana relacja po prostu się trafia. Nawet jeśli między wami jest chemia i macie najlepsze intencje, to i tak najsilniejszy związek tworzy się wtedy, kiedy oboje partnerzy każdego dnia poświęcają sobie nawzajem czas. Ku miłości skłaniamy się świadomie i regularnie.

### **Wiele par szuka recepty na udany związek. A to takie proste:**

- Poświęćcie sobie nawzajem całą swoją uwagę.

Aby w waszym związku się układało, musicie się w niego zaangażować. Okazujcie swojemu partnerowi szacunek, nie dając się rozproszyć różnym rzeczom, kiedy jesteście razem.

- Dotykajcie się w pełen miłości sposób.

Ludzie mają różne zdanie co do znaczenia życia seksualnego dla związku. My wiemy jednak, że bliskość i pełen miłości dotyk odgrywają ogromną rolę. Nieważne, co dokładnie robicie; ważne, byście byli blisko. Zbliżając się do siebie fizycznie, potwierdzacie łączącą was więź w głębszy sposób.

- Zabiegajcie o siebie.

Okazujcie sobie tyle uwagi i zainteresowania, co na początku związku.

- Regularnie wyrażajcie sobie wdzięczność!

Pamiętajcie, by mówić partnerowi o jego wartości. Wyrażajcie swoją wdzięczność za jego istnienie. Często mówcie sobie „dziękuję”.

- Kontaktujcie się ze sobą, ot tak, bez powodu.

Zpracowane pary mogą wpaść w pułapkę zabiegania i komunikować się tylko wtedy, kiedy dziecko musi iść do lekarza, kiedy trzeba zapłacić rachunki lub gdy trzeba zrobić zakupy i ugotować obiad. Szczęśliwe pary dzwonią do siebie lub wysyłają SMS-y tylko po to, by...

- Flirtujcie ze sobą.

Bez względu na to, ile jesteście ze sobą, nadal obdarowujcie się komplementami, zwracajcie uwagę na nową fryzurę, strój albo po prostu zalotnie uśmiechajcie się do partnera.

- Pracujcie nad czymś razem.

Wspólne projekty wzmacniają związek. Szczęśliwa para wie, jak pracować jako drużyna.

- Bawcie się dobrze.

Nie bierzcie życia zbyt poważnie. Pary, które potrafią się wspólnie śmiać na co dzień, mają dobre podstawy do utrzymania silnego związku.

- Przebaczajcie sobie.

Pamiętajcie, by mówić „przepraszam”. Kiedy chodzimy skwaszeni, zatruwamy wszystkich wokół. Przepraszanie wzmacnia nas jako ludzi.

- Wspierajcie się nawzajem w swoich marzeniach i nadziejach.

Przejmujcie się marzeniami, nadziejami i planami partnera. Na tym polega miłość!

Nowe badanie naukowe pokazuje, że pary, które są ze sobą latami, łączy to, że partnerzy są wobec siebie szczodrzy i przyjacielscy.

**„To nie brak miłości, a brak przyjaźni  
sprawia, że związek nie jest szczęśliwy”.**

**FRYDERYK NIETZSCHE**

## AFIRMACJE

**Afirmacje wykorzystuje się w rozwoju osobistym**, między innymi po to, by jasno określić swoje cele i by łatwiej było je osiągnąć.

Możesz ich używać także, by dodać sobie odwagi, poprawić humor, zmienić nawyk oraz w wielu innych sytuacjach.

Metoda ta opiera się na następującym założeniu: my, ludzie, tworzymy świat wokół nas i w sobie poprzez nasze myśli, uczucia, wyobrażenia. Sprawia to, że jesteśmy pełnymi mocy budowniczymi swojego życia.

Często powtarzamy sobie negatywne afirmacje, na przykład: „Ależ mam brzydki nos”, „Do niczego się nie nadaję” i tym podobne. Wszyscy wiemy, jak źle się czujemy, myśląc w ten sposób, a im częściej to robimy, tym silniejsze stają się takie negatywne myśli. Pozwalamy im sterować naszym życiem.

**Skoro jednak negatywne afirmacje mają taką moc, to pozytywne też ją mają!**

Możemy więc używać **pozytywnych** afirmacji, by wywoływać pozytywne emocje, a tym samym łatwiej osiągnąć nasze cele i realizować marzenia.

**Formułując afirmację, pamiętaj, że:**

- powinna być krótka, np. „Czuję się bezpiecznie”;
- powinna być pozytywna;
- powinna być wyrażona w pierwszej osobie i mieć osobisty charakter, np. „Ja, Susan, jestem spokojna i skoncentrowana”;
- powinna być wyrażona w czasie teraźniejszym, tak jakby to coś już się spełniło, np. „Mam...”, „Jestem...”, „Mogę...”;
- należy unikać słów „nie”, „nigdy”, „muszę”, „powinienem”.

Powtarzaj takie zdanie często i regularnie. Mów je w myślach lub na głos. Zapisuj je na karteczkach, które potem gdzieś przykleisz, żeby pamiętać o powtarzaniu.

### WSPÓLNA AFIRMACJA

*Odkąd postanowiliśmy pomóc innym, by nie wpadali w pułapkę wypalenia, w jakiej kiedyś znaleźliśmy się my, istotnym dla nas celem stało się popularyzowanie naszego przekazu, a przede wszystkim tej książki. Dlatego często powtarzamy – razem lub każde sobie – następującą afirmację: „Książka **Naucz się żyć** sprzedała się w pięciuset*

*tysiącach egzemplarzy i wydano ją w dziesięciu krajach”.*

W afirmacjach nie chodzi o to, byś się oszukiwał, a o to, byś przeprogramował swój sposób myślenia, **byś kierował siebie samego ku temu, czego pragniesz, i byś nabrał bardziej pozytywnego stosunku do życia.**

Przykłady afirmacji:

Słucham głosu serca.

Lubię wyzwania – rozwijają mnie.

Czuję się silny.

Jem zdrowo i dobrze.

Nie muszę się zmieniać.

Jestem wystarczająco dobry.

Moje ciało jest w porządku.

Moje potrzeby są ważne.

Moje finanse idą lepiej z każdym dniem.

Mam, co trzeba.

Mam, czego sam potrzebuję.

Nie brak mi w życiu radości.

Mam aż nadto czasu.

Jestem spokojny.

Jestem odważny.

## PLOTKI

**Zastanawiałeś się kiedyś, jak wielką moc mają słowa?** Jaką moc zyskujemy, wypowiadając je do innych? Zwłaszcza do dziecka. Jako rodzice ponosimy ogromną odpowiedzialność za to, w jaki sposób używamy słów i co przekazujemy dziecku. Dzieci przyjmują wszystko, co powiemy, a nasze opinie odciskają na nich piętno. Słowa, które ktoś do nas kieruje, mogą całkowicie zmienić nasze zdanie o kimś lub o czymś, na lepsze lub na gorsze.

**Co sprawia, że tak chętnie włączamy się do plotek?**

STRACH?

*Nasza teoria jest taka: kiedy sami nie czujemy się zbyt dobrze, wydaje się nam, że pocieszy nas słuchanie o tym, że innym też nie jest łatwo. Możemy uważać, że łatwiej jest mówić o innych niż o sobie, gdyż wtedy nie zobowiązujemy się do niczego i nie odstawiamy się przed nikim. O wiele bardziej szczerze i konstruktywne byłoby jednak rozmawianie o sobie!*

**Kiedy usłyszysz o kimś plotkę, będziesz miał ją w głowie, kiedy spotkasz tę osobę. Będziesz się czuł wtedy nieswojo w jej towarzystwie.**

Słuchając plotek i mówiąc złe rzeczy o innych, krzywdzimy samych siebie. Czujemy się niekomfortowo. Natomiast kiedy mówimy o innych dobrze, doznajemy zupełnie innych odczuć. **Spróbuj, a zobaczysz, że będziesz się potem czuł lepiej!**

OCZAMI INNYCH

*Miałam kiedyś uczennicę, która podczas praktyk nie mogła dojść do porozumienia ze swoją szefową. Za każdym razem, gdy spotykałam moją uczennicę, opowiadała mi o konfliktach między nią i tą kobietą. Uznałam, że jej szefowa jest osobą, która wykorzystuje swój personel i nie słucha współpracowników. Myślałam, że jest sroga, nieczuła i nieracjonalna.*

*Jakiś rok później ja i Mats zaczęliśmy regularnie bywać w tej firmie, a jako klienci byłej szefowej mojej uczennicy mieliśmy z nią bliski kontakt. Okazało się, że to miła, pozytywna osoba, która pracowała ciężko, by jakoś układało się w jej wymarzonej i niezwykle ważnej dla niej pracy. Za każdym razem, kiedy się u niej pojawialiśmy, była uśmiechnięta i chętna do pomocy. Niestety, moja relacja z nią zaczęła się od tego, że „mimowolnie” patrzyłam na nią oczami mojej uczennicy.*

**Z całą pewnością omija nas wiele dobrych znajomości, a to tylko dlatego, że ktoś zasiał nam w głowach niepochebne plotki o kimś.**



Dzieci słyszą, jak dorośli rozsiewają plotki, opinie i osądy na temat innych ludzi. Czasami nawet dotyczą one osób, których nigdy nie spotkali. W takich sytuacjach dzieci się uczą, że tak wygląda normalny sposób komunikowania się.

Wyobraź sobie dziesięciolatkę, która słyszy od koleżanki, że jest brzydka. Koleżanka mówi tak, bo być może jest zazdrosna, rozżalona lub zawiedziona z powodu jakiegoś wydarzenia. To, co usłyszała dziesięciolatka, wryje się głęboko w jej świadomość, może uwierzyć, że to prawda. Takie zajścia mogą na dłuższą metę mieć poważne konsekwencje i doprowadzić do anoreksji, bulimii, lęku, zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych lub samookaleczania.

**Musimy nauczyć nasze dzieci, że to, co mówią im inni, czasami nie ma nic wspólnego z prawdą.**



## HISTORIA MATSA

*Pewnego razu w programie Oprah Winfrey gościła piękna trzydziestopięcioletnia kobieta. Opowiedziała taką oto historię, która przytrafiła się jej w liceum. Stała przy*

swojej szafce na szkolnym korytarzu. Nagle usłyszała, jak dwóch stojących po drugiej stronie szafek chłopaków rozmawia o niej. „Żeby przespać się z Jane, trzeba by jej najpierw założyć torbę na głowę” – powiedział jeden z nich. Potem się roześmiali. Ten jeden komentarz odmienił życie Jane. Tego dnia uznała, że jest brzydka i wstrętna. Przez całe dorosłe życie nie spróbowała nawet być z kimś w związku, tylko trwała w samotności, przekonana, że jest zbyt nieurodziwa, by się komuś spodobać. To zdanie spowodowało pranie jej mózgu, a ponieważ przez wszystkie te lata powtarzała je sobie, stało się dla niej prawdą.

**To, co mówimy sobie nawzajem i o sobie nawzajem, ma ogromną wagę!**

**Ćwiczenie:** Postanów sobie, że przez cały dzień nie powiesz o nikim nic negatywnego. Spędź ten dzień, słuchając, co osoby z twojego otoczenia mówią o innych. Będziesz zaskoczony, ile plotek krąży wokół ciebie.

**Bądź świadom mocy słów! Używaj ich właściwie, tak by nie krzywdziły ciebie i twojego otoczenia. Jeśli naprawdę musisz plotkować i mówić o innych – mów o nich dobrze.**

Pomyśl, że za każdym razem, gdy słyszysz od kogoś plotkę, w twoim umyśle zasiewana jest nieprawda. Trudno tego uniknąć, możesz się jednak obronić, mówiąc: „Nie chcę słuchać żadnych złych plotek!”. Możesz też je zwalczać lub kwestionować, mówiąc na przykład: „Skąd to wiesz?”, „Czy to prawda?”.

# JAK PLANOWAĆ I ORGANIZOWAĆ SOBIE CZAS

## **Pozwalasz, by czas miał kontrolę nad tobą czy też to ty masz kontrolę nad nim?**

Nieustannie tworzymy techniczne rozwiązania, które pozwalają nam zaoszczędzić czas. Śmieszne, a zarazem smutne jest to, że im więcej korzystamy z różnych urządzeń, tym bardziej brakuje nam czasu i w tym większym stresie żyjemy. Komputery i komórki są oczywiście wielkim udogodnieniem, męczy nas jednak to, że bez przerwy jesteśmy „w zasięgu”.

Jeśli nie zaczniesz planować swojego czasu, wciąż na pierwszym miejscu będziesz stawiać sprawy najpilniejsze, a to może być stresujące. Dzięki planowaniu upewnisz się, że wyznaczyłeś sobie czas na wszystko. Wówczas nie będziesz się denerwować na zapas tym, co jeszcze przed tobą.

„Nic nie jest niemożliwe.

To, co niemożliwe, zajmuje po prostu

niewiele więcej czasu!”

**WINSTON CHURCHILL**

## **EFEKTYWNOŚĆ SUSAN**

*Pewnego razu, kiedy robiłam generalne porządki w kuchni, chciałam wynieść ściereczkę do pralni. Kiedy tam weszłam, zorientowałam się, że w pralce jest pranie do rozwieszenia. Najpierw jednak musiałam zdjąć poprzednie pranie z suszarki i zanieść je do garderoby. W sypialni zauważyłam, że trzeba podlać kwiaty. Ruszyłam więc do łazienki, ale zapomniałam, po co właściwie tam przyszłam. Zeszłam znów do kuchni, gdzie przypomniałam sobie, że przecież miałam zanieść ściereczkę do pralni. Często wydawało mi się, że jestem niesłychanie efektywna, ponieważ tyle robiłam, lecz w rzeczywistości wszystko zajmowało mi dużo czasu i nigdy nie skupiałam się na wykonywanym akurata zadaniu. Robiłam wiele drobnych rzeczy, ale mało większych, i nigdy nie czułam, że coś jest już skończone. Według mnie podejście „rób kilka rzeczy naraz” jest przestarzałe. Tego typu nastawieniu hołdowali bezmyślni pracodawcy w latach osiemdziesiątych. Robienie kilku rzeczy jednocześnie rzadko bywa efektywne, obecnie pożądanym jest wykonywanie jednego zadania na raz. W moim odczuciu skupianie*

się na jednej rzeczy jest zarówno bardziej ludzkie, jak i bardziej efektywne. Kończymy jedno i zabieramy się do drugiego. Myślę, że dzięki temu oszczędzamy dużo czasu!

## „NIE MAM CZASU NA RELAKS”

Dodatkowe chwile możesz wygospodarować, kiedy ograniczysz czas spędzony przed telewizorem, komputerem i komórką. Zastanów się, ile godzin tygodniowo spędzasz przed telewizorem lub komputerem. Ile z nich mógłbyś poświęcić na coś innego?

Podobno przeciętny Szwed spędza sześć godzin dziennie, korzystając z mediów: telewizji, radia, internetu i czytając gazety.

Wszystkie informacje, które przyswajamy w ciągu dnia, są przepracowywane przez kolejną dobę. **A przecież musimy zaplanować też czas na chwilę refleksji, odpoczynek i odbudowanie sił.**

Nie możemy zapełniać naszych umysłów faktami, informacjami i opiniami i nie dawać im szansy na oczyszczenie się. Raz na jakiś czas, w regularnych odstępach, musimy się wyłączyć. Nie damy rady oczyścić umysłu tylko podczas snu. **Śpiąc, nie mamy bowiem kontroli nad przepływem myśli. Dlatego kluczowe są medytacja i świadomy relaks.** Ważne, byśmy się zastanowili, jak to zrobić w najlepszy sposób, i uwzględnili to w naszym kalendarzu. Planowanie medytacji i relaksu jest nie mniej ważne od planowania treningu.

### MY, TELEWIZJA I TECHNIKA

*Kiedy Julia była mała, włączaliśmy czasem telewizję, by obejrzeć program dla dzieci, potem odbiornik był włączony przez cały wieczór. Czasami mówiliśmy jej, że jakiś program się zaczyna, mogła wtedy sama włączyć telewizję. Zauważyliśmy jednak, że nie interesowało jej to zbyt, ponieważ właśnie w coś się bawiła. W dzisiejszych czasach oglądamy coraz więcej telewizji. Zdarza się też, że telewizor jest włączony, a my jednocześnie korzystamy z komórki i komputera! Doprawdy trudno jest ograniczyć korzystanie z tych sprzętów w rodzinie, w której każdy chce czegoś innego. Ważne jednak, byśmy o tym rozmawiali i od czasu do czasu świadomie odkładali na bok wszystkie sprzęty po to, by ze sobą porozmawiać lub choćby w coś zagrać.*

## WSZYSCY MOGĄ POMÓC

Niektóre dzieci mają w domu taką obsługę, że można by pomyśleć, iż mieszkają w hotelu! **Jeśli cała rodzina dzieli się obowiązkami domowymi, każdy będzie mieć mniej do zrobienia, a wszyscy zyskają więcej czasu, który można spędzić wspólnie.**

Dzieci potrafią świetnie pomagać nawet w najmłodszym wieku. Już od małego powinny wiedzieć, że muszą sprzątnąć po sobie talerz ze stołu. Małe dzieci uważają, że pomaganie jest przezabawne, jeśli tylko odpowiednio się je do tego zachęci.

Starsze dzieci mogą oczywiście pomagać w trudniejszych pracach. Z reguły wykazują duże zrozumienie, jeśli im się wyjaśni, dlaczego potrzebna jest ich pomoc i co się stanie, jeśli nie

wykonają danego zadania. Jednocześnie uczymy je, że rodzina to zespół, który musi współpracować.

#### MARTIN, LAT 5

*Kilka godzin w tygodniu gości u nas mały Martin. Niezmiernie łatwo jest go zachęcić do pomocy. Wydaje się, że dla niego wszystko jest zabawą. Uwielbia mieszać dania, kroić i nalewać. Nakrywa do stołu, sam się ubiera, jeśli wie, co ma włożyć. Prawdopodobnie dzieje się tak dlatego, że mama zachęcała go do tego od małego. Uważamy, że dzieci w tym wieku są chętne, by zrobić wiele, jeśli dorośli, prosząc je o coś, mają w sobie pozytywną energię. Warunkiem sukcesu jest to, by prośby nie brzmiały jak rozkaz i nie kojarzyły się z narzekaniem i kłótniami.*

Dzieci powinny brać udział w codziennych czynnościach domowych, by móc poczuć, że przynależą do rodziny i że dom jest także ich miejscem. W miarę jak radzą sobie z kolejnymi zadaniami, wzrasta ich wiara w siebie. Omawiaj sprawy z rodziną i wspólnie podejmujcie decyzje. W ten sposób dzieci uczą się, że ich zdanie jest ważne, czują, że okazujesz im szacunek, więc odwzajemniają się tym samym.

#### „ROZPIESZCZONY” MATS

*Sam dostarczam świetnego przykładu, jakie skutki może mieć to, że dziecko nie bierze udziału w pracach domowych. Ponieważ byłem najmłodszy z trójki rodzeństwa, przez cały okres dorastania ktoś się mną zajmował. Moja mama jest bardzo troskliwa, tata praktyczny, brat mądry, a siostra pomocna. Oczywiście wszyscy pomagali, bo chcieli jak najlepiej, ich jedyną pobudką była miłość. Kiedy jednak wyprowadziłem się z rodzinnego domu i sam musiałem się sobą zająć, przeżyłem szok. Pierwsza partnerka, z którą mieszkalem, nie miała łatwo. Zamieszkała z dwudziestosześcioletkiem, który nie umiał gotować i robić prania.*

#### **Jak lepiej planować i organizować sobie czas – kilka porad**

- Zapisuj plan zajęć.
- Przygotuj długoterminowy plan: na miesiąc, na pół roku, a nawet na rok. Kto co ma robić?
- Przygotuj bardziej szczegółowy plan krótkoterminowy, na przykład na tydzień. Kto co ma robić?
- Nie przeciążaj swojego planu dnia. Zostaw sobie wolne chwile na spontaniczne, nieprzewidziane czynności.
- Naucz się mówić „nie” osobom, które chcą wykorzystać twój czas.
- W pracy, o ile to możliwe, dziel się obowiązkami z innymi.
- Planuj czas wspólnie z rodziną.

Każdego wieczoru postaraj się wygospodarować co najmniej dziesięć minut na relaks. **Zastanów się, o jakiej porze w ciągu doby masz najwięcej energii.** Dopilnuj, by właśnie wtedy

wykonywać najważniejsze i wymagające najwięcej wysiłku zadania.

Nawet jeśli wykorzystasz tylko jedną lub dwie z powyższych porad, i tak będziesz zdziwiony tym, jak bardzo poprawi się twoje samopoczucie. Zapewne będziesz musiał to wyćwiczyć – musisz przecież zmienić swój sposób patrzenia na to, CO robisz, KIEDY to robisz i JAK to robisz. Z początku będziesz pewnie mieć wyrzuty sumienia, nie przejmuj się jednak nimi, zasługujesz na to, by czuć się dobrze!

### NAPIĘTY GRAFIK MATSA

*Kiedyś mój kalendarz był wypełniony do granic możliwości. Cały czas działałem na pełnych obrotach, chodziłem szybko, jadłem szybko, szybko jeździłem samochodem. Bez przerwy miałem mnóstwo do zrobienia. Snułem nierealne plany, ciągle byłem w niedoczasie, każdego dnia musiałem wybierać sprawy najpilniejsze. To, z czym nie zdążyłem jednego dnia, przesuwałem na następny, jeszcze bardziej przeciążając swój grafik. Susan robiła tak samo.*

*W takim stanie trudno było nam akceptować osoby, które działały wolno czy też robiły rzeczy w normalnym tempie. Nienawidziliśmy kolejek, wściekaliśmy się na ludzi, którzy mówili powoli lub przeciągali sprawy. Bez przerwy się niecierpliwiliśmy i, rzecz jasna, nie potrafiliśmy się zrelaksować. Czasami stresowałem się, ponieważ kiedy byłem z Julią, nie umiałem się skupić na zabawie. W głowie bez przerwy kłębiły mi się myśli o tym, czego zapomniałem lub co jeszcze muszę zrobić. Pewnego dnia, kiedy jechałem samochodem do rodziców, omal nie straciłem przytomności ze stresu, mimo że nie miałem u nich być na konkretną godzinę. Nigdy nie zastanawiałem się nad tym, dlaczego tak się stresuję. To był po prostu mój styl życia.*

**Jeśli brzmi to dla Ciebie znajomo, najwyższa pora, byś zrozumiał powagę swojej sytuacji.**

Jak najszybciej musisz coś z tym niezdrowym stanem rzeczy zrobić. Musisz zidentyfikować czynniki stresogenne w swoim życiu i pochylić się nad nimi. Powinieneś też zmienić podejście do spraw, na które nie masz wpływu.

Przygotuj plan i wygospodaruj czas dla siebie. Każdego wieczoru skróć odrobinę czas spędzany przed telewizorem, komputerem lub komórką. Musisz się zregenerować. Weź kąpiel, zamknij się w pokoju, posłuchaj muzyki lub programu relaksacyjnego, pomedytuj, poćwicz jogę lub qigong, pospaceruj, choćby przez piętnaście minut.

Regeneracja to podstawa, zwłaszcza jeśli z różnych powodów żyjesz w szybkim tempie.

„Przez noc ukułem tysiąc planów, ale rano

zrobiłem to co zwykle”.

AUTOR NIEZNANY

## RUCH

Dawniej ludzie więcej pracowali fizycznie, dzięki czemu mogli neutralizować działanie hormonów stresu w naturalny sposób. Obecnie większość z nas ma pracę, którą wykonuje na siedząco, dlatego ruch jest dla nas bardzo ważny.

### **Trening fizyczny ma niezwykle pozytywny wpływ na osoby cierpiące na stres i niepokój.**

Ważne jest, byś pozbył się nagromadzonego w ciągu dnia nadmiaru hormonów stresu. Podczas treningu oczyszczamy nasze ciało z trucizn. Ruch ma też wpływ na umysł: poprawia pamięć, zdolność do koncentracji i nauki. Poza tym wzmacnia odporność, prawdopodobnie dlatego że dzięki niemu lepiej śpisz. Jeśli jednak ćwiczysz za dużo, możesz osłabić działanie układu immunologicznego.

Nie ma większego znaczenia, jakiego rodzaju aktywność wybierzesz, ważne, byś uprawiał sport regularnie. **Wskazany jest na przykład półgodzinny spacer żwawym krokiem każdego dnia.**

Endorfiny, które produkuje twój organizm podczas wysiłku fizycznego, sprawiają, że masz więcej energii i potrafisz lepiej kontrolować swoje emocje i reakcje.

Ruch sprawia, że poziom hormonów stresu spada natychmiast, a ty poznajesz swoje ciało i zaczynasz rozumieć, jak działa. Dzięki temu odzyskujesz równowagę fizyczną i psychiczną i jesteś w zgodzie z samym sobą.

### POTRZEBA RUCHU U MATSA

*Ruch ma ogromny wpływ na moje samopoczucie. Jeśli ćwiczę regularnie, łatwiej jest mi poradzić sobie ze stresem i niepokojem. Jestem spokojniejszy, mam więcej energii i jestem bardziej cierpliwy. Wiem, jak trudno jest zacząć, ale trzeba poradzić sobie z oporami i znaleźć właściwą motywację.*

*Regularne ćwiczenia sprawiają, że wyrabiam w sobie nawyk, i bez nich po jakimś czasie nie mogę się obejść. Jestem dumny, że troszczę się o siebie, co podwyższa moją samoocenę i dodaje mi wiary w siebie.*

”

**NAJLEPSZY TRENING  
TO TRENING UKOŃCZONY.**

AUTOR NIEZNANY

Dokonuj zdrowych wyborów, dopilnuj, by regularnie poświęcać czas na ruch.

**„Najlepszy trening to trening ukończony”.**

**AUTOR NIEZNANY**



## SEN

**Jeden z najwybitniejszych szwedzkich specjalistów zajmujących się kwestią snu, profesor Torbjörn Åkerstedt, twierdzi, że dziś świadomość znaczenia snu dla zdrowia jest większa niż kiedykolwiek. Dzięki niej możemy uniknąć mniej lub bardziej poważnych chorób. Profesor Åkerstedt podkreśla, że sen jest istotny dla naszej równowagi emocjonalnej. Faktycznie, jeśli źle śpimy, jesteśmy rozchwiani i podatni na wahania nastroju. To z kolei może prowadzić do tego, że przesadnie reagujemy na bodźce. Najnowsze badania pokazują, że niedosypianie może mieć takie konsekwencje jak podwyższony poziom lipidów we krwi, choroby serca i naczyń, cukrzyca, depresja czy syndrom wyczerpania. **Podczas snu ciało regeneruje się i odbudowuje po wszystkich wyczerpujących czynnościach w ciągu dnia.****

Jeśli śpimy za mało lub źle, maleje zdolność do regeneracji różnych układów w naszym organizmie. Ograniczone możliwości regeneracji tłumaczą zaś związek między problemami ze snem a stresem.

Problemy takie pojawiają się często, kiedy nie potrafimy przestać myśleć o tym, co już się stało i co ma się stać. Kłopoty ze snem częściej dopadają kobiety, ponieważ częściej pracują one z ludźmi. Można je zaobserwować u nauczycieli, osób pracujących w urzędach czy zajmujących się opieką nad dziećmi, starszymi lub chorymi. Kolejnym czynnikiem, który ogranicza nasze zdolności do regeneracji, jest to, że żyjemy w tak zwanym społeczeństwie 24/7. Musimy być „w zasięgu” non stop. Potrafimy działać przez całą dobę, a granica między pracą a czasem wolnym się zaciera. Ponieważ jesteśmy aktywni do późna w nocy, nasz zegar biologiczny rozregulowuje się i śpimy krócej. Nawyk późnego kładzenia się do łóżka negatywnie wpływa na jakość snu i skutkuje pogorszeniem nastroju. Następnego dnia jesteśmy spowolnieni, mamy trudności z koncentracją.

Większość ludzi potrzebuje około siedmiu godzin snu na dobę, by uniknąć zmęczenia i zniwelować ryzyko długoterminowych zagrożeń dla zdrowia.

### SUSAN WYPIERAŁA ZMĘCZENIE

*Mam ogromną potrzebę bycia samą. Poza tym potrafię stłumić potrzebę snu. Jako mama małego dziecka na pierwszym miejscu stawiałam rodzinę i zapominałam o sobie. Dlatego tylko nocami wykorzystywałam czas dla siebie. Uczyłam się, pracowałam nad rękodziełem, czytałam lub wykonywałam czynności domowe. Na krótką metę działało to nieźle, ale po dłuższym czasie niedosypianie zaowocowało bólem w całym ciele. Dziś rozumiem, że regularny sen jest ważny. Niedosypianie ma poważniejsze skutki niż zwykłe zmęczenie. Teraz łatwiej jest mi odczytać sygnały, które ciało wysyła, kiedy ma za mało snu.*

Czasami jednak to właśnie nadmierne skupianie się na problemach ze snem nie pozwala nam zasnąć.

Kiedy się wysypiasz, słabną symptomy związane z depresją, jak niepokój i lęk, podwyższa się też twoja samoocena. **Skup się na tych godzinach, które przesypiasz, a nie na tych, których nie przespaleś.**

Nauucz się, co możesz zrobić:

**Usuń telewizor, komputer i komórkę z sypialni.** Badania dotyczące oglądania telewizji pokazują, że ta czynność bynajmniej nie jest relaksująca. Mózg musi przepracować to, co odbiera, więc nie odpoczywa.

**Nie pracuj w łóżku.** Łóżko to miejsce odpoczynku i miłosnych spotkań, niczego innego!

**Dopilnuj, by w sypialni było ciemno.** Światło i mrok odpowiadają za poziom melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za zmęczenie. Kiedy światło z ekranu komputera lub komórki dociera do oczu i mózgu, zakłóca produkcję melatoniny.

**Zainwestuj w dobre łóżko.** Dobre łóżko to lepsza inwestycja niż dobry samochód!

**Kofeina, nikotyna, alkohol i cukier** mogą pogorszyć jakość twojego snu, jeśli dostarczysz ich organizmowi krótko przed pójściem spać.

**Dopilnuj, by w sypialni było chłodno.** Przewietrz pokój przed zaśnięciem lub zostaw okna otwarte na noc.

**Rozwiązuj problemy w ciągu dnia.** Jeśli przed pójściem spać dręczą cię problemy, które powinieneś rozwiązać, zapisz je i zabierz się do nich następnego dnia.

**Ruszaj się.** Jakość snu poprawi się, jeśli będziesz się regularnie ruszać. Nie ćwicz jednak na krótko przed pójściem spać, ponieważ tuż po treningu możesz się czuć pobudzony.

**Jeśli nie możesz spać, wstań.** Przez chwilę porób coś, co cię zmęczy, na przykład poczytaj książkę. Wówczas, kiedy znów się położysz, twoje ciało może rozpocząć od nowa proces zasypiania.

**Nie jedz przed pójściem spać.** Z pełnym żołądkiem się nie wyśpisz, ale nie powinieneś też iść do łóżka głodny.

**Zdecyduj, o której chcesz się położyć i wstać.** Postaraj się trzymać wyznaczonych godzin. Dobrze jest kłaść się przed godziną dwudziestą drugą.

**Postaraj się zwolnić obroty przed pójściem spać.** Jeśli masz taką możliwość, zrób jakieś ćwiczenie relaksacyjne.

**Wyćwicz w sobie nawyk robienia czegoś przed snem.** Każdego wieczoru rób to samo. Po kilku tygodniach twój organizm będzie wiedział, że czas iść spać.

**Unikaj spania w dzień.** Jeśli nic innego nie pomaga, wstawaj wcześniej i chodź spać później.

## ĆWICZENIE RELAKSACYJNE

**Następujące ćwiczenie możesz wykonywać, jeśli wieczorem masz trudności z zaśnięciem lub budzisz się w środku nocy i nie możesz spać.**

- Połóż się na plecach z rękami wzdłuż tułowia. Możesz też położyć dłonie na brzuchu. Wyprostuj nogi i nie ruszaj nimi. Pod kolana możesz podłożyć poduszkę lub zrolowany koc, jeśli to zbyt duży wysiłek dla kręgosłupa. Zamknij oczy.
- Zwróć uwagę, jak twoja klatka piersiowa i brzuch unoszą się i opadają w rytm oddechu.
- Oddychaj spokojnie przez nos. Zaczynaj cicho liczyć oddechy do dziesięciu, to znaczy: wdech – wydech: jeden, wdech – wydech: dwa... i tak dalej. Później zacznij liczyć od dziesięciu wstecz. A potem od początku.

Jeśli zorientujesz się, że myślisz o czymś innym, zacznij liczenie od nowa.

**Ćwiczenie sprawi, że nauczysz się rozpraszać myśli i rozluźniać ciało oraz skupiać się na tym, co dzieje się teraz.**

## CZY BRAĆ LEKI?

Celem leków antydepresyjnych (SSRI) jest między innymi utrzymanie twojego samopoczucia na takim poziomie, byś miał siłę zmienić styl życia i negatywne zachowania.

Wiele osób zmagających się ze stresem i lękiem zastanawia się, czy branie leków jest rozsądnym wyjściem. To, że ich potrzebujesz, nie świadczy bynajmniej o twojej słabości ani o tym, że jesteś „przypadkiem beznadziejnym”. Nie ma się czego wstydzić. Nie będziesz musiał brać leków do końca życia.

**W trakcie kuracji powinieneś spotykać się z terapeutą lub psychologiem, najlepiej specjalizującym się w terapii poznawczo-behawioralnej.**

Terapia poznawczo-behawioralna to metoda psychoterapeutyczna polegająca na tym, że pacjent skupia się na zniwelowaniu myśli, uczuć i zachowań, które wydają się generować problemy psychiczne. W ten sposób można radzić sobie z symptomami lub przynajmniej je ograniczyć, a jednocześnie zapobiec ich nawrotowi. Teoria poznawczo-behawioralna to podejście opierające się na psychoterapii ustrukturyzowanej, czynnej i budzącej u pacjenta samoświadomość. Koncentruje się ona bardziej na teraźniejszości i przyszłości niż na przeszłości.

### NIECH LEKI BĘDĄ DLA CIEBIE WSPARCIEM

Leki antydepresyjne mogą w pewnym stopniu sprawić, że nie będziesz reagować przesadnie, poczujesz się spokojniejszy i bardziej zrównoważony. Pamiętaj jednak, że może minąć kilka tygodni, zanim zauważysz jakąkolwiek różnicę. Na początku niepokoje i lęki mogą się wręcz nasilić.

Jeśli natomiast zdecydujesz się na leki przeciwłękowe, takie jak oksazepam, diazepam czy alprazolam, musisz pamiętać, że mogą one uzależniać. Dlatego należy je brać krócej i w ograniczonych dawkach. Skonsultuj się ze swoim lekarzem, terapeutą lub psychologiem.

Leki antydepresyjne nie pomagają wszystkim. Czasami stan pacjenta może się nawet pogorszyć. Niektórzy muszą najpierw wypróbować kilka różnych środków, zanim znajdą antydepresanty, które im pomagają.

#### NASZE DOŚWIADCZENIA

*Ja, Mats, od początku byłem przeciwny wszystkiemu, co można nazwać lekarstwem (to typowe dla osób cierpiących na niepokój i lęk). Poza tym śmiertelnie bałem się efektów ubocznych i popadnięcia w nałóg. Kiedy jednak czułem się okropnie i ledwo mogłem funkcjonować na co dzień, nie miałem wyboru. Lek antydepresyjny stłumił mój lęk, dzięki*

*temu łatwiej mi było poddać się terapii, którą rozpocząłem.*

*Ja, Susan, przez pewien czas także brałam leki antydepresyjne. Dzięki nim łatwiej mi było kontrolować przesadne reakcje emocjonalne. Udałam się też do terapeuty poznawczo-behawioralnego, który zalecił mi kilka praktycznych ćwiczeń. Poczulałam się lepiej, mogąc podzielić się myślami ze specjalistą. Pomogły mi też porady dotyczące tego, co mogę i powinnam zmienić. Dojście do samoświadomości jest trudne, żmudne i bolesne, ale niezbędne, jeśli chce się wyzdrowieć.*

UŻYWKI NIE

UŁATWIAJĄ ŻYCIA

Wiele osób używa stymulantów, by nieco się uspokoić, poprawić sobie nastrój lub dodać odwagi. Potem jednak stajemy się jeszcze bardziej podatni na stres, a poczucie winy, niepokój i lęk dokuczają nam mocniej. Uzależnienie od używek jest bardzo szkodliwe.

**Wydaje się nam, że się uspokajamy, kiedy sięgamy po papierosa, kawę, kieliszek wina czy choćby kostkę czekolady. W rzeczywistości jednak jest inaczej!**

Sądzisz, że używki dadzą ci energię, i rzeczywiście tak się dzieje, jednak już po chwili zaczniesz odczuwać skutki uboczne. Poczujesz się bardziej zmęczony, zniecierpliwiony i znów będziesz chciał się „doładować”. To błędne koło. Kiedy dzień zbliża się ku końcowi, sam dochodzisz do wniosku, że twoje ciało wcale nie czuje się lepiej dzięki wsparciu stymulantów. **A ty w dodatku rozwinąłeś w sobie kolejną negatywną reakcję – poczucie winy.**

## CUKIER

Cukier zwiększa poziom glukozy we krwi, co wywołuje produkcję insuliny, która ma ten poziom obniżyć. Kiedy organizm produkuje za dużo insuliny, stężenie glukozy staje się zbyt niskie. Żeby wszystko wróciło do normy, organizm zaczyna wytwarzać adrenalinę. **Skutki uboczne jej działania są takie, że robimy się nerwowi, niespokojni i odczuwamy lęk.**

W ostatnich latach w produktach spożywczych zaczęło się pojawiać wiele innych gatunków cukru oraz środków słodzących: fruktoza, maltodekstryna, glukoza, skrobia kukurydziana, aspartam czy stewia. Jednak na przykład aspartam w zbyt dużych ilościach może mieć działanie przeczyszczające. **Pamiętaj, że nowe środki słodzące mają równie negatywny wpływ na organizm jak zwykły cukier.**

Niektóre z nich bywają nawet bardziej niebezpieczne, ponieważ ciało i mózg nie mogą przyswoić zawartej w nich energii, w związku z czym wątroba przerabia je na tłuszcz.

### SUSAN I JEJ APETYT NA SŁODYCZE

*Miewałam okresy, kiedy nachodził mnie ogromny apetyt na słodycze. Unikanie cukru było niezwykle trudne, ponieważ jest on wszędzie! Apetyt na słodycze przychodzi najczęściej po obiedzie: czuję, że chętnie zjadłabym coś na deser. Ochota na coś słodkiego jest szczególnie duża, jeśli na obiad jadłam węglowodany, na przykład makaron; taka reakcja towarzyszy mi też zawsze po obiedzie składającym się z gotowego*

*śmieciowego jedzenia. Dlatego staram się nie mieć w domu niezdrowych produktów zawierających cukier, bo inaczej nie mogę się im oprzeć. Nauka twierdzi wprawdzie, że cukier nie uzależnia, ale ja mam wrażenie, że tak właśnie jest! Jeśli w takich chwilach nie dostarczę organizmowi cukru, potrafię się niesamowicie zirytować. Jest to jednak kwestią nawyków. Czasami sięgam po owoc, twarożek z cynamonem lub kilka plasterków banana, a czasem biorę się na sposób i myję zęby, to naprawdę działa!*

*Kiedy Julia była mała, zauważaliśmy, że w soboty – jedyny dzień w tygodniu, gdy mogła jeść słodczy – zachowywała się inaczej. Była nadpobudliwa, marudna, rozdrażniona i często, kiedy już skończyły się jej smakołyki, chciała więcej. Najchętniej w ogóle nie dawałobyśmy jej słodczy, ale było to trudne.*

**Dziś świadomość wśród rodziców jest większa. Wielu ogranicza swoim dzieciom spożycie cukru.** Nie jest to jednak łatwe. Wiele produktów spożywczych przeznaczonych dla dzieci zawiera cukier. Jogurty, płatki śniadaniowe czy soki dla najmłodszych zawierają czasami więcej cukru niż podobne produkty dla dorosłych. Problem w tym, że przy gabarytach dzieci takie dawki są naprawdę duże. Poza tym nie powinno się zaczynać dnia od spożycia produktów o dużej zawartości cukru. Powoduje to, że później w ciągu dnia nasz apetyt na słodczy jest większy. Specjaliści zalecają, by dzieci w wieku szkolnym spożywały do stu gramów słodczy na tydzień oraz by do posiłków piły głównie wodę.

## KOFEINA

Kofeina znajduje się w kawie, czarnej i zielonej herbacie, kakao i guaranie. Obecnie obserwuje się znaczący wzrost spożycia napojów energetycznych. Piją je w dużej mierze dzieci i młodzież. Ich organizmy nie radzą sobie jednak z taką ilością kofeiny; ponadto nie są do tej substancji przyzwyczajeni tak jak dorośli. Ryzyko przedawkowania jest więc bardzo duże. Dzieci mogą doznać efektów ubocznych, takich jak mdłości, zawroty głowy, lęk, kołatanie serca i drganie mięśni. Kofeina łatwo wywołuje stres i może powodować trudności z koncentracją, nerwowość, irytację. Zbyt mocno stymuluje układ nerwowy.

Zaleca się, by ograniczyć spożycie kofeiny w ciąży. Wysokie dawki mogą wywołać poronienie. Niebezpieczne jest również łączenie kofeiny z alkoholem. Kofeina działa pobudzająco, przez co niweluje stan upojenia i istnieje niebezpieczeństwo, że wypije się za dużo alkoholu.

## ALKOHOL

W naszym społeczeństwie alkohol to niezwykle akceptowana używka. W niektórych sytuacjach bywa tak, że ten, kto nie pije, budzi wręcz podejrzenia! Od alkoholu łatwo się uzależnić. Alkoholizm to złożona choroba, zaś ci, którzy na nią cierpią, wymagają pomocy. Wielu ludzi potrzebuje alkoholu, żeby się wyluzować i zwolnić obroty, samemu trudno jest jednak dostrzec, kiedy przekracza się granicę nadmiernego spożycia.

Alkohol intensyfikuje niektóre uczucia, inne zaś tłumi. Na dłuższą metę na przykład wzmacnia lęk i poczucie winy. Jeśli czujesz, że jesteś na granicy nadużywania alkoholu, nie wahaj się skorzystać z pomocy specjalisty! Alkohol jest bardzo kaloryczny, zwiększa też apetyt i ochotę na

słodcyce.

## WE WŁADZY IMPULSÓW I NAWYKÓW

Pociąg do słodyczy, kawy, papierosów i alkoholu da się zwalczyć. Zapewne jesteś świadom, że nie powinieneś zjadać łakoci, sięgać po papierosa czy wypijać kolejnego kieliszka wina, a jednak to robisz. Dlaczego? Ponieważ trudno ci pojąć sygnały, jakie wysyła ciało, próbując cię powstrzymać. Po prostu nie chcemy słuchać organizmu.

**Oczywiście nadmierne spożycie nie bierze się znikąd.** Może zamierzasz od czegoś uciec, potrzebujesz pocieszenia, chcesz zapełnić pustkę lub próbujesz się zrelaksować.

Wszystkie stymulanty wiążą się z jakąś korzyścią. Jeśli dla ciebie na przykład jest to poczucie rozluźnienia wywoływane przez alkohol, znajdź coś zdrowszego, co też cię rozluźni. Jeśli czujesz się pobudzony po kofeinie, ale chcesz jej uniknąć, idź na krótki, ale intensywny spacer.

Zawsze staraj się znaleźć zdrowy zamiennik, który da podobny efekt.

Kiedy nas do czegoś ciągnie, najczęściej pragniemy stłumić to uczucie. Im bardziej jednak staramy się o tym nie myśleć, tym bardziej się boimy, że nie uda się nam tego wyprzeć. Wówczas jeszcze trudniej jest zapanować nad pragnieniem.

Powinieneś wsłuchać się w siebie i się zorientować, jakie uczucie budzi w tobie pociąg do czegoś. Jakimi torami biegną twoje myśli? Czy czujesz się winny? **Czy może próbujesz sobie wmówić, że nic się nie stanie, jeśli poddasz się ten jeden raz?**

## GDY POJAWIA SIĘ POCIĄG

Zastanów się, dlaczego nieulegnięcie impulsowi wyjdzie ci na dobre.

**Postanów sobie, że odczekasz dziesięć minut, zanim się poddasz. Spróbuj sprawdzić, jakie uczucie budzi się w tobie, kiedy sobie czegoś odmawiasz.**

Zanalizuj to uczucie i zapisz je. Dobrze jest je czuć. Przekonasz się, że nie jest ono takie straszne.

Pogódź się z tym uczuciem (ale nie z impulsem) wywołowanym przez coś, czego nie chcesz robić. Jeśli czujesz się rozbity, możesz się czymś zająć: pójść na spacer, popracować, zadzwonić do kogoś. Jeśli jesteś zmęczony, odpocznij lub się zdrzemnij. **Zaobserwuj, ile czasu minie, zanim przestanie cię ciągnąć do tej konkretnej rzeczy.**

Im więcej będziesz ćwiczyć, tym lepszy osiągniesz rezultat. Twoje życie stanie się lepsze, jeśli nauczysz się nie reagować na impuls, a pociąg zniknie.

**Poczujesz się silniejszy.**

W przyszłości, kiedy poczujesz, że stres, niepokój i lęk są mniejsze lub zniknęły, będziesz oczywiście mógł sobie pozwolić na kawę, herbatę, słodycze i ewentualnie alkohol. Jeśli jednak przez któryś z tych stymulantów popadłeś w wyniszczające uzależnienie, lepiej, żebyś go unikał.

**Najważniejsze, byś był świadom tego, jak stymulanty na ciebie wpływają i gdzie przebiega**



**u ciebie granica ich nadużywania.**



BARWY I KSZTAŁTY  
DOBREGO  
SAMOPOCZUCIA

Wiemy zazwyczaj, które kolory lubimy, a których nie. Niewielu z nas jednak zastanawia się, **jaki mają na nas wpływ**. W naturze kolory zawsze mają znaczenie. Na przykład rośliny, które by przeżyć, muszą zwabić do siebie owady, mają często jaskrawe barwy.

**Najbardziej lubianym kolorem na świecie jest niebieski.** Prawdopodobnie dlatego, że jest to barwa nieba. Usta są czerwone po to, by pobudzić hormony i popęd seksualny. Kobięce sutki są brunatnoczerwone, by niemowlę mogło znaleźć źródło pokarmu.

Już w roku 2000 p.n.e. w Indiach wykorzystywano kolory w leczeniu. Również Egipcjanie wcześniej zaczęli je stosować w celach terapeutycznych.

Karl Ryberg, architekt i psycholog, pisze w swojej książce tak:

*Przeprowadzono wiele medycznych eksperymentów i badań, by ustalić, jaki wpływ na nasze ciało mają kolor i światło. Wydaje się, że mają naprawdę duże znaczenie dla homeostazy czy równowagi naszego ciała. Kolorowe światło działa na fizjologię na wiele sposobów, w zależności od swojej częstotliwości i odcienia. Wpływ ten ma miejsce, nawet jeśli badana osoba nie widzi bezpośrednio światła czy próbki koloru. Wiązka światła oddziałuje między innymi na przysadkę mózgową i szyszynkę, które następnie wysyłają hormony do organizmu. Warto o tym pamiętać, ponieważ oznacza to, że całe ciało jest receptorem światła, działającym na zasadzie prymitywnego widzenia całościowego, podobnego do sposobu widzenia larw czy robaków. Niektóre z takich eksperymentów natura przeprowadza sama: na północnych szerokościach geograficznych podczas najciemniejszych miesięcy zimowych u Inuitek dochodzi do całkowitego wstrzymania menstruacji. Skutkiem jest okresowa bezpłodność. Natomiast kobiety żyjące w tropikach są bardzo płodne przez cały rok, nawet mimo trudnych warunków życia i głodu<sup>8</sup>.*

Kolory zawierają wibracje – im bardziej jaskrawy kolor, tym mocniejsze. To dzięki nim postrzegamy barwy nie tylko oczami, ale również za pomocą skóry. Dlatego osoby niewidome też mogą odbierać kolory.

**Kolory mają wpływ na uczucia, myśli, ciśnienie krwi, temperaturę ciała, oddech i system immunologiczny.**

Kolorowe światło ma działanie lecznicze. Światło niebieskie na przykład stosuje się na całym świecie w przypadku niemowlaków, które urodziły się z żółtaczką. Ty też korzystaj z kolorów,

by poprawić sobie samopoczucie.

Poniżej zamieszczamy kilka porad związanych z naszą percepcją kolorów i ich wpływem na człowieka.

**Czerwony** oddziałuje na system nerwowy, powodując podwyższenie poziomu adrenaliny. Pod jego wpływem ciśnienie krwi i stężenie glukozy we krwi rosną, oddech przyspiesza. Organizm zaczyna aktywować hormony płciowe, wzrasta siła mięśni. Czerwień to kolor krwi i płomieni, który wywołuje entuzjazm i chęć działania. Kojarzy się z miłością, pasją, pragnieniem, energią, wojną, zagrożeniem, siłą, mocą i zdecydowaniem, dlatego u niektórych może wywoływać stres i niepokój.

**Niebieski** oddziałuje na system nerwowy w odwrotny sposób niż czerwień. Pod wpływem tego koloru kora nadnercza produkuje kortyzon, spada ciśnienie i poziom adrenaliny, oddech się spowalnia. Niebieski stymuluje saturację krwi tlenem, zmniejsza aktywność hormonalną i zwalcza stany zapalne. Odbieramy niebieski jako kolor uspokajający, ale jednocześnie nieco przygnębiający. Niebieski sprawdzi się w pokojach, gdzie przebywają hiperaktywne dzieci. Kolor ten kojarzy się ze świadomością i intelektem, a także z solidnością i oddaniem. Granat zaś z władzą i pieniędzmi.

**Żółty** ponoć zwiększa naszą czujność i stymuluje nas mentalnie, ponieważ jest kolorem słońca. Mówi się, że żółty kolor wyraża optymizm, wiedzę, radość, szczęście, intelekt i energię. Podobno dyslektycy lepiej radzą sobie z czytaniem i pisaniem, jeśli przebywają w pomieszczeniach z żółtymi ścianami i kiedy tekst napisany jest na żółtym tle. Żółty jest też kolorem niestabilnym i spontanicznym.

**Zielony** uchodzi za dość neutralną barwę, która uspokaja, relaksuje. Ogólnie jest uznawany za przyjemny kolor kojarzony z harmonią, młodością i świeżością. Zieleń stymuluje rozwój, wzrost, płodność, stabilność, wytrzymałość. Wspomaga też koncentrację i daje poczucie bezpieczeństwa.

**Pomarańczowy** powoduje przyspieszenie cyrkulacji krwi, jest kojarzony zarówno z bardzo negatywnymi, jak i bardzo pozytywnymi emocjami. Symbolizuje entuzjazm, fascynację, szczęście, kreatywność, zdecydowanie, atrakcyjność, sukces, zachętę i stymulację. Zwiększa apetyt i wspomaga trawienie. W chrześcijaństwie symbolizuje obżarstwo.

**Fioletowy / liliowy** łączy w sobie stabilność chłodnego niebieskiego oraz energię ciepłej czerwieni. Liliowy kojarzony jest z mądrością, wartością, niezależnością, kreatywnością, tajemniczością, magią, siłą, szlachetnością, luksusem, królewskim majestatem i ambicjami. Wydaje się inspirować i zwiększa naszą kreatywność.

**Różowy** stanowi słabszy wariant właściwości kojarzonych z czerwienią. Symbolizuje miłość i czułość, ale nie pasję. Różowy zdaje się stymulować dziewczynki, chłopców zaś uspokaja.

**Brązowy** wyraża stabilność, solidność i przystępność. Symbolizuje cechy męskie. Brązowy to też kolor ziemi i tego, co dla nas pierwotne. Kojarzony jest ze wszystkim, co naturalne i organiczne. Czasami odbieramy go jednak jako brudny kolor.

**Czarny** pochłania energię i wydaje się spokojny, cichy i ciężki. Może się kojarzyć z siłą, autorytetem, elegancją, śmiercią, złem i tajemniczością. Czerń wydaje się bardzo formalna

i pełna prestiżu. Zbyt wiele tego koloru może wywoływać depresję i złe samopoczucie. Na zasadzie kontrastu może jednak podkreślać obiekty, a w małych dawkach stwarza wrażenie dynamiki i napięcia.

**Biały** kojarzony jest ze światłem, dobrocią, spokojem, niewinnością, czystością, neutralnością, lekkością i pewnością. Biel podkreśla głębię innych kolorów. W zbyt dużych ilościach może sprawiać wrażenie chłodu i sterylności.

**Szary** to kolor intelektu, umiejętności i mądrości. Jest dostojny, konserwatywny, dodaje autorytetu. Jest też stonowany, niemal niezauważalny, symbolizuje kompromis i kojarzony jest z samoopanowaniem i niezależnością.

**W różnych krajach i kulturach kolory mają odmienną symbolikę.** W Szwecji w okresie Bożego Narodzenia, kiedy na dworze jest zimno, lubimy przystrajać mieszkania na czerwono, by we wnętrzu było przytulniej. Niebieskiego, zielonego i białego używamy często, urządzając łazienki, ponieważ kolory te dają wrażenie świeżości i czystości. Intuicyjnie, jeśli mamy odwagę wsłuchać się w uczucia, szukamy równowagi. Nieprzypadkowo banki często wybierają kolor niebieski do swoich logotypów, zaś mężczyźni często decydują się na granatowe garnitury. Łatwo też zrozumieć, dlaczego wozy strażackie są czerwone. Kolory bez przerwy oddziałują na naszą świadomość i podświadomość.

Ciemne barwy optycznie pomniejszają, jasne zaś powiększają. Ciemne odbieramy jako ciężkie, jasne – jako lekkie. Pamiętając o tym, możesz tworzyć i zmieniać otoczenie w zgodzie z tym, co masz w głowie.

## NASZ DOM

*Dom urządziliśmy w jaskrawych barwach. Niektórzy sądzą pewnie, że trochę przesadziliśmy. Na parterze trzymaliśmy się odcieni żółci, pomarańczowego i czerwieni, ponieważ tam znajdują się kuchnia i salon. Na piętrze są dwie sypialnie i gabinet. Urządziliśmy je na niebiesko, różowo i liliowo, gdyż kolory te uspokajają, ale i stymulują. Klatka schodowa łącząca kondygnacje jest pomalowana w szare pasy, które mają neutralizować resztę.*

*Taki wystrój towarzyszy nam od trzynastu lat, ale wciąż dobrze się z nim czujemy. Jedynie nasza osiemnastoletnia córka chciałaby go zmienić. Wychowała się wśród kolorów, a jak wszystkie nastolatki chciałaby być inna niż rodzice. Sama postanowiła więc pomalować ściany swojego pokoju na białą i beżową.*

**Wielu ludzi być może nie zastanawia się, jaki wystrój chcieliby mieć.** Nie mają odwagi, by urządzić dom po swojemu, tylko robią to tak jak sąsiedzi, znajomi lub kopiują pomysły z magazynów wnętrzarskich. A szkoda, ponieważ wydawcy magazynów oraz producenci artykułów do domu chcą, byśmy ciągle kupowali nowe rzeczy i często zmieniali wystrój. Może zresztą, jeśli podążamy za trendami, faktycznie szybko się nudzimy, bo nie zastanawiamy się, jak chcielibyśmy się urządzić. Gdybyśmy to robili, pewnie nie potrzebowalibyśmy zmian tak często. **Miej odwagę urządzić się tak, jak ci się podoba!**

## KSZTAŁTY

**Czy kształty naszych domów, mebli oraz te spotykane w naturze mają wpływ na nasze samopoczucie?** Trzeba też wziąć pod uwagę otaczające nas linie. Inaczej wpływają na nas linie poziome, pionowe, skośne, proste, równoległe czy skrzyżowane. Linie poziome uspokajają. Ty też możesz manipulować liniami stworzonymi przez deski podłogowe, regały, dywany, zasłony czy układ mebli, po to, by optycznie powiększyć, pomniejszyć, podwyższyć lub obniżyć pokój. Kształty okrągłe i owalne wydają się bardziej miękkie i przyjemniejsze niż kanciaste. Idealnie proste linie i kąty nie występują przecież w przyrodzie, a my najlepiej czujemy się wśród pierwotnych, naturalnych linii.

W jednym z wywiadów Alan Dilani, architekt i naukowiec z Instytutu Medycyny Psychosocjologicznej uniwersytetu medycznego w Solnej, powiedział:

*Dobra i przemyślana architektura oraz odpowiednie wzornictwo stwarzają poczucie spójności i bezpieczeństwa, dzięki nim otoczenie staje się psychosocjologiczną ostoją. Gdy stworzymy harmonijne przestrzenie, zarówno jeśli chodzi o wrażenie ogólne, formę, kolory, materiał, powietrze i światło, kiedy budujemy naturalne miejsca spotkań i zgromadzeń i pilnujemy, by ludzie mieli też gdzie się skryć, wspomagamy zdrowie społeczne. Istnieją badania, które pokazują, że atrakcyjne otoczenie obniża ciśnienie, wzmacnia odporność, uspokaja puls, zwalcza stres i depresję oraz zmniejsza potrzebę zażywania środków przeciwbólowych.*

*Poza tym dobra architektura stymuluje kreatywność, dodaje nam chęci do życia i poprawia nastrój. [...] Obecnie wiele badań udowadnia, że za pomocą drobnych, ale przemyślanych środków możemy powstrzymać sporo problemów ze zdrowiem. [...] Według badań Ingmara Norlinga ze szpitala Sahlgrenska w Göteborgu opieka medyczna ma wpływ na nasze zdrowie w zaledwie dziesięciu procentach. Styl życia, czyli rekreacja i aktywność w domu oraz w pracy – w pięćdziesięciu, samo otoczenie – w dwudziestu, zaś pozostałe dwadzieścia procent zależy od uwarunkowań genetycznych.*

Czy to nie świetna wiadomość? Nasze zdrowie jest uwarunkowane genetycznie zaledwie w dwudziestu procentach. Na pozostałych osiemdziesiąt mamy mniejszy lub większy wpływ.

### **Podsumowując, samopoczucie poprawiają nam:**

- harmonia i równowaga w ustawieniu mebli, obrazów, tekstyliów oraz źródeł światła;
- powierzchnie i pomieszczenia, które łatwo ogarnąć wzrokiem;
- naturalne wzory i materiały wywołujące przyjemne skojarzenia: drewno, bambus, trawa, muszle, kamienie, szkło, metal, naturalne tkaniny i owcza skóra;
- duże okna;
- łagodne oświetlenie; lepiej sprawdza się wiele małych lamp niż mało dużych, świece natomiast tworzą miłą atmosferę;
- woda, która uspokaja i nawilża suche powietrze w domu;
- meble do siedzenia oraz łóżko ustawione tak, by widzieć drzwi (łóżka nie należy stawiać pod

oknem);

- wybieranie kolorów, które sami lubimy, nie zaś takich, które są chwilowo modne;
- sztuka, obrazy, zdjęcia oraz ozdoby, które coś dla nas znaczą;
- żywe rośliny, które przydają pomieszczeniom przytulności i sprawiają, że czujemy się jak na łonie natury; rośliny doniczkowe zwiększają też wilgotność powietrza, dzięki czemu łatwiej się oddycha. Poza tym rośliny oczyszczają powietrze z wielu substancji chemicznych. Takie działanie wykazują szczególnie: gerbery, bluszcz, dracena wonna i obrzeżona, skrzydłokwiat.

JAK TWORZYĆ

ZDROWIE

Przez wieki nie odróżniano działalności artystycznej od użytkowej, jak to robimy dziś. Na przykład kultura samicka ma na to tylko jedno określenie: *duodji*. Słowo oznacza zarówno rękodzieło, samicki styl życia, jak i podejście do natury oraz człowieka. Dawniej sztuka była integralną częścią innych dziedzin, na przykład polowania, przygotowywania jedzenia, wyrabiania ubrań i tworzenia przedmiotów. Stanowiła też część komunikacji, konfliktów, uzdrawiania i medycyny. Dopiero w ostatnich wiekach kreatywność wyodrębniono jako osobną cechę ludzką. Dziś oddzielamy sztukę od zasadniczych czynności życiowych. Nie jest to dobre podejście, ponieważ rozbija człowieka, zamiast go jednoczyć.

#### WYZDROWIENIE SUSAN

*Kiedy poszłam na zwolnienie z powodu depresji i wyczerpania, na początku tylko spałam. Byłam niesamowicie zmęczona, wcześniej od lat dokuczał mi ból punktowy, który pojawiał się niczym wbicie strzały w różnych częściach ciała, po czym znikał. Spałam, kiedy rano Mats i Julia wychodzili z domu i kiedy wracali wieczorem. Po sześciu miesiącach takiego trybu życia ból ustąpił! Wówczas rozpoczęłam terapię poznawczo-behawioralną i zaczęłam się zmuszać do wychodzenia na spacer. Od zawsze lubiłam las. Uwielbiam leśne zapachy, dźwięki, ciszę i spokój. Często zabieram ze sobą odrobinę przyrody do domu. Wiosną 2002 roku zebrałam gałązki brzozy, by upleść wieniec do zawieszenia na suficie. W domu chwyciłam za szypce oraz drut i zaczęłam pleść (pisząc to, płaczę, ponieważ był to dla mnie moment przełomowy). Wtedy zrodziła się we mnie potrzeba nowego! Nie od razu to zrozumiałam. Upłynęło dużo czasu, zanim spadły mi klapki z oczu. Nie wiedziałam, jak nazwać to, co się ze mną działo. To, co robiły moje ręce, dało mi nowe życie! Teraz wiem, jak ogromne znaczenie miało to dla mojego wyzdrowienia.*

*Zacząłam eksperymentować z drutem, co zaprowadziło mnie do uprawiania drucianego rękodzieła. Później, za sprawą nauczycielki z przedszkola Julii, w moim życiu pojawiła się wełna. Dziękuję ci, cudowna Gunillo! Uwielbiam nieoczekiwane połączenia materiałów. Teraz pracuję dużo na przedmiotach „z odzysku”. Różnorodność materiałów i kontrast to siła napędowa mojej twórczości. Tworzenie stało się dla mnie sposobem na życie i przeżycie!*

#### NOWE BADANIA I EKSPERYMENTY

Obecnie prowadzi się wiele badań nad wpływem kreatywności, twórczości oraz kultury na nasze samopoczucie. W mediach pisze się, że taniec, chóralne występy czy teatr powinny być przepisywane jak leki. Pontus Wasling, lekarz i naukowiec zajmujący się mózgiem, pisze w swojej książce:

*Badanie w Österbotten w Finlandii pokazuje, jak ważne jest życie towarzyskie. W populacji, do której należą osoby mówiące zarówno po szwedzku, jak i po fińsku, zauważono między tymi dwiema grupami różnicę w śmiertelności oraz występowaniu chorób serca. I to pomimo takiego samego tła genetycznego i podobnych zwyczajów, jeśli chodzi o palenie, jedzenie i picie oraz aktywność fizyczną. Różnica w kondycji zdrowotnej bierze się stąd, że relacje towarzyskie są mocniejsze w grupie osób mówiących po szwedzku. Już samo to sprawia, że ludzie ci są zdrowsi i żyją dłużej. Jednym z powodów jest też to, że osoby mówiące po szwedzku częściej śpiewają w chórze<sup>9</sup>.*

Prowadzi się nawet badania nad tym, w jaki sposób rodzaje aktywności związane z kulturą można wykorzystać w czasie pracy, by w ten sposób zmniejszyć liczbę zwolnień lekarskich. Między innymi w siedzibie głównej Google w USA próbowano wprowadzić tak zwane dni wolne. Pracownicy mogli wybrać sobie dzień wolny w tygodniu, podczas którego mogli robić, co chcą. Jednym ze skutków była ich wzmożona kreatywność oraz samoopanowanie, a to z kolei zaowocowało lepszymi osiągnięciami oraz większą efektywnością w pozostałe dni pracy.

„Prawdziwa sztuka to taka, która powstaje

z nieodparte potrzeby kreatywnego

artysty”.

ALBERT EINSTEIN

Dziś dzięki badaniom wiemy, co dzieje się w naszym organizmie, kiedy wykonujemy różnego rodzaju działania związane z kulturą. Eva Bojner Horwitz w swojej fantastycznej książce poświęconej wpływowi kultury na zdrowie wymienia między innymi szesnaście rodzajów twórczej aktywności oraz opisuje, które części ciała one pobudzają i jak oddziałują na zdrowie. **To niesamowite, że na przykład robiąc na drutach, możemy obniżyć poziom hormonów stresu, lub że możemy wpłynąć na pamięć ciała, tańcząc, czy też usprawnić system immunologiczny, pisząc.**

### Co dzieje się w mózgu i ciele?

W dużym uproszczeniu można powiedzieć, że komórki nerwowe w mózgu połączone są za pomocą synaps. Synapsy łatwo się uszkadzają i wciąż potrzebują nowych bodźców. To w nich są przechowywane i przepracowywane wszystkie nasze myśli i emocje. Kiedy wykonujemy twórcze czynności, mózg staje się bardziej plastyczny: zwiększa się liczba synaps, dzięki czemu stymulowane są kolejne komórki nerwowe. Dziś za pomocą specjalnych kamer można sprawdzić, co dzieje się w mózgu, kiedy robimy coś twórczego. Niektóre czynności mogą poprawić elastyczność synaps. Kiedy dana czynność zwiększy liczbę synaps i je wzmocni, zyskujemy łatwiejszy dostęp do wspomnień, myśli i uczuć. Dzięki temu czujemy się lepiej.

Wykonując twórcze działania, poznajemy nasze ciało. Dzięki nim maleje poziom hormonów



stresu, wzmacnia się system odpornościowy, obniża ciśnienie, a my lepiej radzimy sobie z emocjami i jesteśmy spokojniejsi.

Poza tym, tworząc coś konkretnego i namacalnego, **bardziej skupiamy się na chwili**. Mamy poczucie spójności z otoczeniem, rozluźniamy się, jesteśmy bardziej energiczni i odważni oraz łatwiej nam zerwać z nawykami... Korzyści jest o wiele więcej! Eva Bojner Horwitz tłumaczy:

*Poprzez czynne słuchanie lub twórcze działanie doświadczamy świętości, co porusza nas do głębi. Tworzenie ma moc odmienienia dotychczasowego życia, ponieważ stawia nas poza naszymi granicami, inspiruje i rozwija nowe umiejętności. To właśnie dzięki temu twórcze czynności mogą mieć na nas zarówno duchowy, jaki i uzdrawiający wpływ.*

Dalej pisze:

*[...] współdziałanie naszej psychiki i systemu nerwowego z systemem immunologicznym może być jednym z czynników wpływu sztuki na nasze zdrowie: [...] mentalne wyobrażenia mają taką moc, że mogą wpływać na procesy fizyczne w ciele i w tym sensie można je uznać za uzdrawiające. [...] Uczuciom, których nie możemy nazwać, staramy się nadać pełniejszy sens za pomocą symboli, ale symbole te nie mogą zastąpić symboliki języka ciała. Jednak działając twórczo, możemy po części zmaterializować te niewerbalne, nienazwane aspekty, których potrzebujemy, by dojść do poczucia pełni i zadowolenia.*

### **W jakich warunkach twórcze czynności mogą mieć wpływ na nasze zdrowie?**

Czynność musi być wykonywana dobrowolnie. Powinniśmy mieć na nią ochotę.

### **Kiedy czynność jest twórcza?**

Kiedy ma w sobie aspekt nowatorstwa, gdy tworzymy coś nowego ze starego, używamy do tego fantazji lub odgrywamy jakąś rolę. Na przykład oparte na wyobraźni i odgrywaniu ról zabawy dzieci są niezwykle ważne dla rozwoju kreatywności. Czynności podlegające regułom, nakierowane na konkurencję, funkcjonalne (jak na przykład jazda na rowerze lub chodzenie) albo polegające na imitacji są mniej kreatywne. Korzyści wynikające z takich czynności nie przyczyniają się też do stymulowania procesów twórczych.

**„Wszystkie dzieci są artystami. Sztuką jest jednak pozostać artystą w życiu dorosłym”.**

**PABLO PICASSO**

### **Jak rodzi się pomysł?**

Wspomniany już Pontus Wasling wymienia dwa typy pamięci, przy których wykorzystywane są różne części mózgu. Chodzi o pamięć „wiem, że” (konwergencyjną) oraz pamięć „wiem, jak” (dywergencyjną). Kiedy połączymy oba typy, możemy dojść do nowego pomysłu. Żeby jednak być bardziej kreatywnym, potrzeba czegoś więcej.

### **Jak stać się bardziej kreatywnym?**

Zwiększamy swoją kreatywność, rozwijając myślenie dywergencyjne, tzn. ćwicząc myślenie o tym, JAK różne rzeczy mogłyby funkcjonować. Klasyczne ćwiczenie na kreatywność, które zapewne znasz, polega na tym, że osoba lub grupa musi wymyślić jak najwięcej zastosowań znanych przedmiotów, na przykład spinacza, agrałki, krzesła, cegły. W kolejnym chodzi o to, by wstawić negację do pytania. Trzecie to zamienianie pytań w rodzaju: „Ile jest 4 + 4?” na: „Suma jakich liczb wynosi 8?”.

**Oto ćwiczenia dla grupy lub jednej osoby stymulujące myślenie, które wykracza poza znane nam ramy (tzw. myślenie outside the box). Jeśli chcesz być bardziej kreatywny:**

- Rób sobie przerwy, podczas których zachowasz ciszę.
- Naucz się dostrzegać związki. Połącz myślenie „wiem, że” z myśleniem „wiem, jak”.
- Nie zapominaj o podsumowaniu.
- Nie bój się niepowodzenia.
- Ruszaj się!
- Kiedy utkniesz w martwym punkcie, zacznij robić coś zupełnie innego.
- Uruchom myślenie alternatywne (zaprzeczaj własnym myślom).
- Zrób coś, czego nigdy nie robiłeś.

**Dlaczego warto zwiększyć kreatywność i wykonywać twórcze czynności?**

Kreatywność wiąże się nie tylko ze sztuką. **Wszyscy potrzebujemy kreatywności na co dzień.** Kiedy na przykład podejmujemy decyzje, rozwiązujemy codzienne problemy, komunikujemy się z innymi, musimy poradzić sobie z dziećmi.

**Zwiększając naszą kreatywność, nabieramy przekonania, że lepiej sprostamy różnym sytuacjom, co daje nam poczucie bezpieczeństwa.**

Ludzi kreatywnych cechuje to, że są bardziej otwarci i tolerancyjni. Czyż nie takich umiejętności trzeba nam w obecnych czasach?

## PORZĄDEK

**To, jak wygląda otoczenie, ma wpływ na nasze samopoczucie.** Jeśli wokół panuje bałagan, może nas to stresować.

W rodzinie każdy może rozumieć bałagan inaczej. W takiej sytuacji należy porozmawiać i wypracować kompromis. Wszyscy powinni zrozumieć, że we wspólnej przestrzeni obowiązują wspólne reguły.

Jeśli chcemy, by wokół panował porządek, nie znaczy to, że jesteśmy pedantami czy perfekcjonistami. Dążenie do perfekcjonizmu może być niezdrowe i prowadzić do nerwicy natręctw lub fobii.

Można powiedzieć, że porządek panuje wtedy, kiedy rzeczy leżą na właściwym miejscu. Twój dom nie musi wyglądać jak model z programu o wystroju wnętrz.

**Kiedy jesteśmy zestresowani, w naszym mózgu może panować chaos. Wówczas jeszcze bardziej potrzebujemy porządku.**

### MAMY WPŁYW NA DZIECI

*Miałam kiedyś w zwyczaju rozrzucać ubrania po całym domu, przez co Julia też zaczęła to robić. Uświadomiłam sobie, że dawałam jej do zrozumienia, że tak można. Dziś Julia ma kilkanaście lat i nadal rzuca ubrania to tu, to tam, jak to nastolatka. Ja natomiast nie mogę tak robić. Jeśli bowiem będę utrzymywać porządek w swoich rzeczach, to właśnie taką normę Julia wyniesie z domu w dorosłe życie. To, co pokazujemy dzieciom i nastolatkom, stopniowo przyswajają jako normę, nawet jeśli trudno nam w to uwierzyć.*

**Jaki wpływ ma na ciebie bałagan?** Przetestuj to na jednym pokoju, na przykład sypialni. Popatrz na wnętrze, kiedy łóżko jest niepościelone. Jakie masz odczucia? Następnie pościel łóżko, rozłóż narzutę, posprzątaj na stoliku nocnym, pochowaj niepotrzebne przedmioty. Stań w drzwiach i rozejrzyj się. Co czujesz teraz?

Co widzisz tuż po przebudzeniu? To, co chciałbyś zobaczyć? Wygląd sypialni może mieć wpływ na to, jak śpisz. Co chciałbyś zobaczyć, kiedy wchodzisz do domu, do przedpokoju? Czy możesz coś ulepszyć, by lepiej się tam czuć?

**„Zamiast myśleć, czego ci brak,  
pomyśl o tym, co masz”.**

**MAHATMA GANDHI**

## JAK ZADBAĆ O PORZĄDEK W DOMU? KILKA PORAD

### **Nie za dużo przedmiotów.**

Usuń niepotrzebne rzeczy, które leżą na wierzchu, również te, które leżą pod łóżkiem, sofą czy stoją za drzwiami. Nie uspokoisz się tylko dlatego, że ich nie widzisz, bo i tak wiesz, że tam są i zakłócają ład.

### **Zrób porządek w szafie.**

Kiedy otwierasz szafę, powinieneś łatwo móc ogarnąć jej zawartość wzrokiem. Postaw na zuniformizowany system przechowywania.

### **Układaj i wieszaj przedmioty w przemyślany sposób.**

Jaki układ linii ma dominować w pokoju? Wszystko, co wieszasz na ścianach, jak na przykład obrazy czy półki, powinno pasować układem do mebli i innych przedmiotów w najbliższym sąsiedztwie. W przeciwnym razie będziesz miał wrażenie, że rzeczy latają po ścianie i żyją własnym życiem.

### **Zmienianie domu powinno być przyjemne.**

Zacznij od jednego pokoju. Przyjrzyj się mu, przestaw meble i sprawdź, jakie sprawia wrażenie. Posprzątaj. Daj sobie czas, poczekaj, aż nowy układ zacznie na ciebie działać. **Jeśli mieszkasz z kimś, przedyskutujcie, jak chcecie urządzić wnętrze. Wszyscy powinni czuć się w nim dobrze!** Zawsze da się wypracować kompromis.

# ZMIANY A PRYZWYCZAJENIA

„Może nie doszłam, dokąd chciałam,  
ale dzięki Bogu nie jestem tam,  
gdzie wcześniej!”

JOYCE MEYER

Kiedy człowiekowi brak wewnętrznej stabilności, potrzeba nawyków, poprawnych zachowań i rutyny jest szczególnie duża. Chaos w głowie staramy się często zrekompensować sobie stabilizacją tego, co wokół nas!

## **Intuicyjnie zawsze szukamy równowagi.**

Wszystko, co potrafimy robić, przejęliśmy od osób z naszego otoczenia lub nauczyliśmy się tego, powtarzając pewne zachowania i wyrabiając w sobie nawyki. Dobre i złe. Te dobre dodają nam sił, złe zaś przyprawiają o gorsze samopoczucie. Znane rzeczy sprawiają, że czujemy się bezpiecznie. Nawet coś negatywnego może tak na nas działać – tylko dlatego, że się do tego przyzwyczailiśmy.

Łatwo nam „utknąć” w naszych nawykach i poglądach, zaciekle ich bronimy. Jeśli jednak nie czujemy się z nimi dobrze, rozwiązaniem jest zmiana.

## **Zmiana polega na zerwaniu ze starymi, złymi nawykami i zastąpieniu ich nowymi, zdrowszymi, które poprawią samopoczucie!**

Ludzki mózg nie cierpi zmian. Na wyrobienie w sobie nawyku potrzeba około trzech, czterech tygodni, zakładając, że wykonujemy coś odpowiednio często. Wszystko zależy jednak od tego, co chcemy zmienić. Każdy, kto próbował zerwać z nawykiem, wie, że może to zająć dużo czasu i wymaga walki. Trzeba zmobilizować siły i mieć odwagę. Czasami potrzebna jest pomoc rodziny, przyjaciela, a nawet terapeuty.

Trudno jest pamiętać, że musimy przestać działać według utartego wzorca. Zapisuj sobie przypomnienia na ręce lub karteczkach, możesz też poprosić kogoś z otoczenia, by ci o tym przypominał.

**Bardzo ważnym powodem, dla którego trzymasz się negatywnych nawyków, jest to, że czerpiesz z nich jakiś zysk, mimo że nie są dla ciebie dobre.**

”

ZANIM OPANUJESZ NOWY  
SPÓSÓB BYCIA, MUSISZ  
NAUCZYĆ SIĘ NOWEGO  
SPOSOBU MYŚLENIA.

MARIANNE WILLIAMSON

„Zanim opanujesz nowy sposób bycia,  
musisz nauczyć się nowego sposobu  
myślenia”.

MARIANNE WILLIAMSON

Choć brzmi to dziwnie, nawet w przypadku stresu, niepokoju i lęku czerpiemy pewien zysk z utartych negatywnych zachowań.

Wielu ludzi nie chce wyzdrowieć, ponieważ przyzwyczaili się do pozytywnych efektów choroby, które naprawdę istnieją, choć trudno w to uwierzyć.

Lucinda Bassett w swojej książce<sup>10</sup> opowiada ciekawą historię. Pewien kierowca ciężarówki skontaktował się z nią po zakończeniu programu jej autorstwa, w którym uczestniczył, pomagającego wyleczyć się z lęku. Powiedział, że program wcale nie pomógł mu wyzdrowieć. Zapytała go, czy lubi jeździć ciężarówką. „Nienawidzę!”, odparł. Zapytała więc, z czego się

utrzymuje. „Z zasiłku chorobowego”, odpowiedział.

Nic dziwnego, że nie wyzdrowiał! Czerpał zysk ze swojej choroby, ponieważ dzięki niej mógł nie chodzić do znienawidzonej pracy!

**Żeby wyrobić w sobie nowy nawyk, mamy potrzebę połączenia go z jakimś zyskiem! Jeśli chcesz zastąpić złe zachowanie dobrym, musisz też zastąpić zakodowany w mózgu schemat nagradzania: nowy nawyk powinien się wiązać z równie dużym zyskiem jak stary. Wówczas mózg się przestawi na nowe tory.**

Usiądź spokojnie i zapisz na kartce, jakie korzyści czerpiesz z tego, że tkwisz w negatywnym nawyku. **Bądź ze sobą szczerzy!**

Być może dojdiesz do wniosku, że kiedy nie czujesz się dobrze, przykuwasz uwagę otoczenia. Może w ten sposób często wymigujesz się od odpowiedzialności, gdyż ludzie chcą ci zaoszczędzić trudnych doświadczeń. Może nie musisz zajmować się wieloma praktycznymi zajęciami domowymi, ponieważ rodzina ci współczuje.

Twoja choroba może być dla ciebie wymówką, by nie zmierzyć się z wyzwaniem, na przykład ze zmianą pracy czy zakończeniem trudnego związku.

Łatwo jest obwiniać innych, zwłaszcza jeśli dorastało się w rozbitej rodzinie z problemami. Postaraj się jednak pogodzić z przeszłością, przebaczyć sobie i ludziom to, co było, i idź dalej. Być może będziesz potrzebować pomocy terapeuty.

Może przeraża cię to, że odpowiedzialność spoczywa na tobie. Jednak choć teraz wydaje się to straszne, potem cudownie będzie poczuć, że zyskało się władzę nad życiem! Podejmując się przeprowadzenia pozytywnych zmian, rozwijasz się!

**Korzyści płynące z wyzdrowienia są nieporównanie większe niż ten ograniczony zysk, który czerpiesz z posługiwania się swoją złą sytuacją jako wymówką.**

**Naucz się ponosić odpowiedzialność za siebie samego i przestań obwiniać innych. Zrozum, że to od ciebie zależy, czy dokonasz zmian, bez których nie rozprawisz się ze stresem, niepokojem i negatywnymi zachowaniami.**

**„Zmiany i rozwój mają miejsce, kiedy  
człowiek podejmuje ryzyko i ma odwagę  
eksperymentować z własnym życiem”.**

**HERBERT OTTO**

Zapewne słyszysz, jak ludzie mówią: „Mnie nie da się zmienić”, „Jestem, jaki jestem”, „Znasz mnie przecież”, „Taki już mam styl”, „Od zawsze taki byłem”. Tego typu deklaracje oznaczają, że nie chcemy zmian, pokazują nasz strach przed nimi. **W ten sposób mówimy „nie” rozwojowi i zwiększaniu naszego ludzkiego potencjału.**

Pomyśl, że życie jest jak duża paczka z wieloma mniejszymi pakunkami w środku. Wszystkich jeszcze nie otworzyłeś. Strach przed zmianami powstrzymuje cię, by odkryć, co znajduje się w pozostałych pakunkach. Kiedy jednak zaczniesz je otwierać, zorientujesz się, że jest ich nieskończenie wiele! Jeśli do nich nie zajrzysz, odbierzesz sobie szansę na wejście w lepsze

życie!

Nie czekaj do jutra, nie czekaj, aż wyzdrowiejesz, aż ktoś inny wykaże inicjatywę. Życie jest zbyt krótkie, by odkładać rzeczy na później. **Postaraj się żyć chwilą.**

Poniższy cudowny fragment pochodzi ze wspaniałej książki Leo Buscaglii:

*Śmiejąc się, ryzykujesz, że wyjdiesz na głupca. „I co z tego? Głupcy często dobrze się bawią”.*

*Płacząc, ryzykujesz, że wyjdiesz na osobę sentymentalną. „Oczywiście! Jestem sentymentalny! Uwielbiam taki być! Łzy mogą być ogromną pomocą”.*

*Szukając kontaktu z innym człowiekiem, ryzykujesz zaangażowanie. „Ryzykuję zaangażowanie? Chcę się zaangażować”.*

*Okazując uczucia, ryzykujesz pokazanie prawdziwego ja. „A cóż innego miałbym pokazywać?”*

*Mówiąc o swoich pomysłach i marzeniach wielu osobom, ryzykujesz, że wyjdiesz na naiwnego. „Cóż, słyszałem gorsze epitety”.*

*Kochając, ryzykujesz, że ktoś nie okaże ci wzajemności. „Nie kocham dla wzajemności”.*

*Żyjąc, ryzykujesz śmierć. „Jestem na to przygotowany. Nie wście się uronić choćby łzy, kiedy usłyszycie, że Buscaglia rozpadł się na kawałki lub padł martwy. Zrobił to z entuzjazmem”.*

*Mając nadzieję, ryzykujesz zawód, zaś podejmując próbę, ryzykujesz niepowodzenie. „Ależ człowiek musi ryzykować, bo największym ryzykiem w życiu jest zupełny brak ryzyka. Jeśli ktoś niczego nie ryzykuje, niczego nie ma, jest nikim i nikim się nie stanie. Może i uniknie cierpienia i smutku, ale po prostu nie nauczy się czuć, zmieniać się, rozwijać się, kochać i żyć. Jest jak niewolnik, przykuty do swojego poczucia bezpieczeństwa. Zrzeka się swojej wolności. Tylko człowiek podejmujący ryzyko jest naprawdę wolny. Spróbuj sam, a zobaczysz, co się stanie”<sup>11</sup>.*

**W życiu trzeba ryzykować. Na tym właśnie polega życie.**

## ZŁODZIEJE ENERGII

Zastanawiasz się zapewne, jak ludzie zareagują, kiedy zaczniesz zmieniać siebie i swoje życie. Na pewno pozytywnie. Będą cię szanować, jeśli znajdziesz odwagę, by bronić swego i za priorytet obierzesz własne dobro. Ci, którzy zachowują się wobec ciebie inaczej, być może nie potrafią sobie poradzić z twoją przemianą. Prawdopodobnie są zazdrośni lub niezadowoleni z własnej słabości we wprowadzaniu zmian. Bez takich ludzi możesz się obejść, nie mają w twoje życie pozytywnego wkładu, a jedynie kradną twoją energię. Mogą myśleć, że lepiej było, zanim się zmieniłeś. Może nagle zacząłeś mówić rzeczy, które ich zaskakują w twoich ustach. Mogą uznać, że zrobiłeś się samolubny, ponieważ nagle ośmielasz się mówić „nie” i masz odwagę wyznaczyć granice!

**Otoczaj się ludźmi, którzy życzą ci dobrze.**



Zapytaj sam siebie, kto najbardziej zyskuje na twojej przemianie.

**Zmiany muszą zacząć się w tobie, w twoim sposobie myślenia, reagowania i zachowania wobec innych. W jakim stopniu pozwalasz, by otoczenie miało na ciebie wpływ? Jak widzisz siebie i swój potencjał? Ważne, byś wiedział, czego chcesz, i umiał obstawać przy swoim. W ten sposób będziesz mógł osiągnąć cele, a to dlatego, że będą one TWOJE, a nie innych.**

Każdy dzień to nowy dzień. Od CIEBIE zależy, jak go przeżyjesz.

Żadna zmiana nie przychodzi bez wysiłku. Pamiętaj, że jeśli zechcesz, zbudujesz swoje życie. W przeciwnym razie ktoś może zrobić to za ciebie! Nie jest łatwo zachować oryginalność i być sobą, kiedy społeczeństwo stara się upodobnić cię do większości.

## WYMÓWKI MATSA

*Zapytałem sam siebie, co zyskuję na swoim stresie, niepokoju i lęku. Wtedy uważałem, że tylko mi szkodzi. Dziś jest to jasne jak słońce! Dzięki nim wymigiwałem się od praktycznych zajęć w domu. Między innymi omijało mnie sprzątanie, pranie i gotowanie, bo Susan akurat była na urlopie macierzyńskim i wszystkim się zajmowała. Wydawało się jej, że okropne byłoby wymaganie ode mnie takich rzeczy, skoro wracałem do domu tak zestresowany i wykończony. Chwytałem się też wszelkich możliwych wymówek, by nie ćwiczyć regularnie, a w gruncie rzeczy po prostu byłem leniwy i stawiałem swoje ciało na drugim miejscu. Czułem się nieswojo, wybierając się na siłownię, gdzie wszyscy byli wysportowani. Kiedy jednak mimo zmęczenia i braku czasu zmuszałem się, by tam pójść, trening niwelował mój stres i niepokój.*

*Teraz, kiedy sport stał się moim nowym dobrym nawykiem, nic nie może powstrzymać mnie od treningu.*

## NEGATYWNE ZACHOWANIA SUSAN

*Wcześniej zachowywałam się negatywnie, co wyrażało się u mnie między innymi agresją. Zapewne opłacało mi się być agresywną, ponieważ mogłam wówczas stawiać na swoim. Zawsze ciężko pracowałam, ze wszystkim wolałam radzić sobie sama i chciałam decydować. Stopniowo zaczęłam sobie uświadamiać, jakie czerpię z tego korzyści. Za ciężką pracę nagradzano mnie podziwem. Chętnie mówiłam, co myślę, bez względu na okoliczności, po to, by nie wyjść na przykład na osobę bezbarwną, nudną, głupią, nieciekawą. Bałam się, że inni nie będą mnie lubić. Udało mi się w większości zwalczyć te zachowania. Zmieniałam je krok po kroku. Zrozumiałam, że inni mogą mnie lubić nie tylko za moje dokonania.*

*Razem z Julią zdecydowaliśmy się wprowadzić w nasze życie szereg zmian – po to, by móc dojść do siebie i prowadzić satysfakcjonujące nas życie. Ważne było dla nas, by nie pracować już chorobliwie dużo, przez co musieliśmy przeorganizować nasz budżet. Sprzedaliśmy nasze dwie wille i kupiliśmy tańszy domek w szeregowcu. Sprzedaliśmy też samochód i zaczęliśmy się przyglądać wydatkom.*

*Dokonałiśmy wielu zmian, by nasze życie nabrało lepszej jakości. Zmieniłiśmy nawyki*

żywieniowe na zdrowie. Rozmawiamy ze sobą, prawie każdego wieczoru staramy się w spokoju zjeść wspólny posiłek w kuchni. Wymieniamy uwagi o tym, co się działo w ciągu dnia. Mamy możliwość przyjrzeć się sobie nawzajem, nie mijamy się w biegu. Podczas kolacji staramy się wyłączać komórki.

Największa pozytywna zmiana, jaką wprowadziliśmy w życiu Julii, gdy była dzieckiem, to zapisanie jej do szkoły waldorfskiej. Zdawaliśmy sobie sprawę, że nasza choroba odcisnęła się na córce. Czuliśmy, że mała potrzebuje spokoju. Odwiedziliśmy szkołę waldorfską i od razu wiedzieliśmy, że to właściwe miejsce. Wiedzieliśmy, że nawet jeśli w domu panują stres i chaos, w szkole Julia będzie mieć spokój i opiekę, na jakie zasługuje. Wiele nauczyliśmy się od pedagogów. Ciągle przypominali nam o naszym celu.

Miej otwarty umysł i daj się wciągnąć w tę emocjonującą podróż, jaką jest wprowadzanie zmian i wyrabianie w sobie nowych nawyków. Otwieraj kolejne ciekawe pakunki – czekają na ciebie!

**„Jeśli wszyscy będziemy zmierzać w jednym kierunku, nigdy się nie spotkamy”.**

**AUTOR NIEZNANY**

---

10 Lucinda Bassett, *Befriad från ångest*, Natur och Kultur, 2000.

11 Leo Buscaglia, *Radość życia. O sztuce miłości i akceptacji*, tłum. E. Wojtych, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007.

ZASŁUGUJESZ

NA DOBRE

SAMPOCZUCIE!

„Ciesz się drobiazgami. Być może pewnego  
dnia obejrzysz się za siebie i zrozumiesz,  
że to, co małe, w istocie było wielkie”.

AUTOR NIEZNANY

Masz wrażenie, że to duże wyzwanie? Ufamy, że ta książka sprawi, iż zastanowisz się nad swoim życiem.

**Zacznij od przemyślenia i zapisania, co dobrego już masz. Wdzięczność świetnie działa na duszę!**

**Później zapisz, co nie jest dobre.**

Robiąc to, dostrzeżesz powód, dla którego chcesz zmienić swoją sytuację, a jednocześnie znajdziesz motywację.

**Z pomocą zawartych w tej książce porad i technik możesz zacząć przemianę prowadzącą cię do celu.**

Wiele zależy od twoich myśli. Na czym się skoncentrujesz? Na tym, co złe i trudne w twoim życiu codziennym, czy na tym, co dobre i radosne? Wybór należy do ciebie, nikt inny nie podejmie tej decyzji. Stres i niepokój biorą się w dużej mierze z twojego sposobu myślenia. Nigdy nie jest za późno na zmiany. Nawet jeśli dorastając, nie nauczyłeś się skupiać na ważnych rzeczach, możesz to zrobić teraz.

Jeżeli twoja sytuacja jest tak trudna, że informacje zawarte w książce nie będą wystarczającą pomocą, nie bój się skontaktować z lekarzem. Bądź otwarty i precyzyjny, nazwij wprost swoje emocje i symptomy. Kiedy zrobisz pierwszy krok, poczujesz niezwykłą ulgę i zaczniesz przemianę. Wiemy, że to możliwe. Nie jesteś sam.

W każdym z nas tkwi pozytywna energia i siła. Niektórzy po prostu potrzebują pomocy, by ją odkryć.

**Zasługujesz na dobre samopoczucie i możesz się zmienić!**

**Zawsze znajdziesz coś, za co możesz być wdzięczny!**

„Kiedy PRZEBACZASZ, zmieniasz nie  
PRZESZŁOŚĆ, a PRZYSZŁOŚĆ”.

AUTOR NIEZNANY

”

CIESZ SIĘ DROBIAZGAMI.  
BYĆ MOŻE PEWNEGO DNIA  
OBEJRZYSZ SIĘ ZA SIEBIE  
I ZROZUMIESZ, ŻE TO, CO MAŁE,  
W ISTOCIE BYŁO WIELKIE.

AUTOR NIEZNANY

## O NAS DZIŚ

Dziś wiemy, jak ważne jest pozytywne i realistyczne myślenie. Przypominamy sobie o tym nawzajem, żeby nam to nie umknęło. Czujniej obserwujemy, jak reagują nasze ciała, kiedy o sobie nie dbamy, i w razie potrzeby natychmiast staramy się wybrać zachowania, które są dla nas zdrowsze.

Dziś mamy odwagę mówić „nie”, nie oczekujemy zbyt wiele, nauczyliśmy się bronić własnych poglądów i zdecydowanie bardziej lubimy samych siebie. Akceptujemy się.

Na pierwszym miejscu stawiamy samych siebie, ponieważ wiemy, że korzysta na tym nasza rodzina. Dziś okazujemy sobie więcej szacunku i uważniej słuchamy swoich poglądów.

**Przypominamy sobie, co jest ważne w życiu:** to, że mamy siebie nawzajem, Julię, nasze „dodatkowe” dzieci – Elbę i Martina, rodziców i rodzeństwo. To, że jesteśmy zdrowi i tak dobrze nam się żyje. Staramy się okazać sobie więcej wsparcia, podziwu i troski.

Każdego dnia przypominamy sobie nawzajem o tym, że należy żyć chwilą. Łatwiej walczyć o wspólny cel we dwójkę.

Dziś prowadzimy firmę promującą zdrowie wewnętrzne Inre Hälsa Utbildning AB. Jej siedzibą jest nasza willa, którą nazwaliśmy „Życiowa siła”, położona dziesięć kilometrów od Kalmaru. W tym dziewiętnastowiecznym domu znajdują się nasze biuro, pracownia, sklep oraz sale na kursy. Tam zajmujemy się coachingiem, także dla par. W 2015 roku prowadziliśmy kursy świadomego życia chwilą.

Realizujemy też projekt „Zdrowsza młodzież”, który ma zwrócić uwagę na problemy dotyczące zdrowia psychicznego i nauczyć młodzież, jak żyć. Nasz program rozsyłamy do liceów, szkół ludowych i związków sportowych w Szwecji.

**„Niech świadome życie chwilą stanie się**

**dla ciebie naturalnym stylem bycia.**

**Odmieni całe twoje życie”.**

**MATS I SUSAN BILLMARK**

## PODZIĘKOWANIA

Napisanie książki to niemałe przedsięwzięcie. Pracując nad tekstem, dostrzegliśmy, że mamy wokół siebie wielu przyjaciół. Okazywali nam wsparcie, wspomagali radą i wiedzą, inspirowali nas. Bez Was nie udałoby nam się zrealizować tego projektu. **Szczególnie chcielibyśmy podziękować:**

**Mathiasowi Billmarkowi** za pomysły i cierpliwość. Dzięki jego wiedzy i pomocy napisaliśmy taką książkę, jaką chcieliśmy.

**Gun Dombrowsky Nilsson** za dokładność i zrozumienie dla naszego tekstu.

**Evie i Stigowi Sjöde** za wsparcie okazane nam w najgorszym dla nas czasie. Bez tej fantastycznej pary dziś nie bylibyśmy razem.

**Julii Billmark** za ogromną cierpliwość wobec mamy i taty oraz wszystkich naszych przedsięwzięć.

**Ulli Billmark** za zajmowanie się Alice, kiedy my nie mamy czasu, i za sprzątanie.

**Mikaelowi Werthweinowi** za zaangażowanie i entuzjazm. To prawdziwy przyjaciel. Cudownie, że mogliśmy wymieniać z nim myśli podczas tej podróży. Dziękujemy też, że pomaga nam przy malowaniu i naprawach.

**Pellemu Fribergowi**, naszemu człowiekowi od wszystkiego, który zawsze pomoże, czy to w skróceniu regału, czy w komputerowym przygotowaniu książki.

**Perowi Erikssonowi**, naszemu księgowemu, za to, że od początku wierzył w nasz pomysł.

**Olofowi Enströmowi** za wprawne oko i redakcję tekstu.

**Carolyn Dickman**, dyrektorze zarządzającej w przedsiębiorstwie Lucindy Bassett, za pełen inspiracji list, który zachęcił nas do realizacji planów.

**Ylvie Ellneby** za liczne przemiłe rozmowy i dobre rady.

**Indze-Lill Morén-Hübbinette**, naszej lekarce, za to, że od początku dostrzegła powagę naszej choroby.

**Tomasowi Gustavssonowi „Ironmanowi”** za to, że w nas wierzy i okazuje nam wsparcie.

**Jiriemu Svenssonowi**, lekarzowi Matsa; nie mogłem trafić na bardziej wykwalifikowanego i zdolniejszego terapeutę.

**Kåremu Wahlbergowi**, cudownemu właścicielowi naszego letniego domku na Ölandii, w którym powstają wszystkie nasze teksty.

## ŹRÓDŁA INSPIRACJI

- Bosse Angelöw, *Konsten att hantera stress och möta förändringar*, Natur och Kultur, 2005.
- Lucinda Bassett, *Befriad från ångest*, Natur och Kultur, 2000.
- Rosamund Bell, *Yoga för alla*, Egmont Richters AB, 2001.
- Eva Bojner Horwitz, *Kultur för hälsans skull*, Gothia Förlag, 2011.
- Barbro Bronsberg, Nina Westlund, *Nya bränn inte ut dig*, Forum, 1997.
- Leo Buscaglia, *Radość życia. O sztuce miłości i akceptacji*, tłum. E. Wojtych, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007.
- Deepak Chopra, *Droga do miłości. Gdy szukasz miłości, wiedz, że to ona cię szuka*, tłum. J.P. Listwan, Medium, Warszawa 2016.
- Micael Dahlén, *Nextopia*, Volante, 2009.
- Ylva Ellneby, *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*, Natur och Kultur, 1999.
- Bengt Grandelius, *Att sätta gränser — ett villkor för växande*, Natur och Kultur, 1999.
- Thich Hanh Nhat, *Cud uważności: zen w sztuce codziennego życia. Prosty podręcznik medytacji*, tłum. G. Draheim, Jacek Santorski & Co, Warszawa 1992.
- Sara Hultman, Martin Ström, *Fokus på jobbet*, Natur och Kultur, 2014.
- Titti Holmer, *Lycka Nu*, Bonniers Existens, 2010.
- Gerald Jampolsky, *Jak uwolnić się od lęku i odnaleźć miłość*, tłum. B. Otocka, Galaktyka, Łódź 2015.
- Jon Kabat-Zinn, *Gdziekolwiek jesteś, bądź*, tłum. H. Smagacz, Czarna Owca, Warszawa 2014.
- Åsa Nilsson, *Vem bestämmer i ditt liv?*, Natur och Kultur, 2007.
- Agneta Nyholm Winquist, *Feng shui för svenska hem*, Prisma, 2003.
- Robert Leahy, *Ångestfri: bli av med dina rädslor och fobier*, Natur och Kultur, 2010.
- Kay Pollak, *Att växa genom möten*, Hansson & Pollak, 2001.
- Michael Popkin, *Aktivt föräldraskap idag*, Active Parenting i Sverige, 1999.
- Gertrud Roxendal, Agneta Winberg, *Levande människa: basal kroppskänedom för rörelse och vila*, Natur och Kultur, 2002.
- Don Miguel Ruiz, *Cztery umowy*, tłum. E. Karpuk, Galaktyka, Łódź 2007.

Karl Ryberg, *Färger i vardagsliv och terapi*, ICA bokförlag, 1999.

Ola Schenström, *Midfulness i vardagen*, Viva Förlag, 2007.

Eckhart Tolle, *Nowa Ziemia: Przebudzenie świadomości sensu życia*, tłum. W. Grajkowska, Medium, Warszawa 2005.

Eckhart Tolle, *Potęga terażniejszości*, tłum. M. Kłobukowski, Galaktyka, Łódź 2010.

Pontus Wasling, *Minnet, fram och tillbaka*, Volante, 2013.



## NOTATKI

**Na kolejnych stronach zapiszę to,**

**NAD CZYM POWINIENEM INTENSYWNIJ PRACOWAĆ...**

NOTATKI

Tytuł oryginału: *Lär dig leva. Mindre stress – mer närvaro*

© Susan Billmark & Mats Billmark 2015

Copyright © for the translation by Małgorzata Kłos

Opieka redakcyjna: Olga Orzeł-Wargskog

Opracowanie typograficzne książki: Eliza Luty

Adiustacja: Joanna Hołdys / Wydawnictwo JAK

Korekta: Maria Armata / Wydawnictwo JAK,  
Joanna Hołdys / Wydawnictwo JAK

Projekt okładki: Eliza Luty

Grafika na okładce: © tets / Shutterstock.com

ISBN 978-83-7515-689-8



**OTWARTE**

[www.otwarte.eu](http://www.otwarte.eu)

Wydawnictwo Otwarte sp. z o.o., ul. Smolki 5/302, 30-513 Kraków

Plik opracował i przygotował Woblink

**woblink**

[woblink.com](http://woblink.com)