

**BEZPIECZNY  
KRAKÓW**

# metodnik

**Szczęście, a pandemia.  
Wdzięczność jako  
czynnik chroniący**



**W poszukiwaniu  
szczęścia. Czy da się być  
szczęśliwszym w czasach  
pandemii COVID-19**

**Zasada 8x3, czyli proste  
sposoby na dobrostan u  
nauczycieli i rodziców  
do zastosowania zawsze,  
a szczególnie w czasie  
pandemii**

## ***Drodzy Dyrektorzy Szkół i Placówek, Nauczyciele i Rodzice,***

w kolejnej odsłonie naszego Metodnika wyłaniają się dwa kluczowe słowa: szczęście i dobrostan. Te stany są pokazane z różnych perspektyw. Przez różne filtry. Ale w każdym z artykułów ukazana jest ich piękna symbioza. Bo przecież dobrostan to odczuwanie szczęścia i satysfakcji z życia.

Zapraszamy Państwa do fascynującej lektury, pełnej momentów zatrzymania i refleksji. A gdy już skończycie czytać, idźcie na spacer, w czasie którego będziecie mieć przestrzeń na praktykowanie wdzięczności... To będzie pierwszy krok do tego, by poczuć szczęście. Czego bardzo Państwu życzymy.

*Ps. 23 czerwca 2021 r. od godz. 17 do 19 nasz trener, Sławek Prusakowski, rozłoży temat szczęścia na czynniki pierwsze. Zapraszamy Państwa serdecznie na bezpłatny webinar: „Siła pozytywnego myślenia. Tu też mieści się szczęście”.*

***Autorzy***



# Szczęście, a pandemia. Wdzięczność jako czynnik chroniący

Jak pokazała pandemia, nie mamy wielkiego wpływu na to co nas otacza, przydarza się nam i dotyka nas zarówno w najbliższym otoczeniu, jak i skali ogólnoświatowej. Wirus COVID-19 wywrócił nasz sposób funkcjonowania, zamknął nas w domach, odciął od miejsc, w których spotykaliśmy się z ludźmi i doświadczaliśmy wielu dobrych emocji. Chociaż możemy dyskutować i zastanawiać się nad tym, czemu w ogóle ten wirus się pojawił, to jednak jego skutki nie podlegają dyskusji. Część z nas stosuje wyparcie i nie chce myśleć o wszystkich negatywnych skutkach społecznych, gospodarczych, zdrowotnych itp. Pytanie czy to jest właściwa droga...

Ja proponuję dziś Państwu inną. Ważne jest, żeby skupić się na własnej strefie wpływu, na tym co możemy zrobić z własnym życiem, zdrowiem – również tym psychicznym. Poruszane wyżej aspekty leżą w naszej strefie troski, a więc martwimy się o nie, co wcale nie oznacza, że mamy na nie wpływ (jest on na ogół znikomy). Szczęście i dobrostan, do których dążymy, które chcemy zapewnić naszym uczniom i dzieciom, są subiektywne (a to oznacza, że w dużej mierze każdy z nas definiuje je po swojemu). Mówi się, że szczęście to stan umysłu i to od nas zależy w jakim stopniu do tej psychicznej równowagi, dobrostanu i szczęścia będziemy dążyć. Warto dodać, że pułapką może okazać się próba kopiowania cudzego sposobu na osiągnięcie szczęścia.

Przykładowo, jeśli widzimy, że komuś szczęście przynosi morsowanie i saunowanie, to nie oznacza, że i mnie da to wewnętrzną równowagę. Dlatego w tym artykule chcę Państwa zachęcić do wewnętrznego odkrywania siebie, spójności na drodze rozwoju i czerpania radości z najprostszyczych rzeczy, które bardzo często w życiu uznajemy za normę.



Jedną z dróg osiągnięcia dobrostanu jest praktykowanie wdzięczności. Właśnie na tym uczuciu i na tej cesze skupię się w niniejszym artykule najbardziej, ponieważ chcę Państwa przekonać do rozwoju u siebie i uczenia wdzięczności Waszych uczniów i dzieci. Ma ona nie tylko błogosławiony wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne, ale potrafi również świetnie integrować rodziny, czy też zespoły klasowe. Opiszę więc korzyści, jakie możecie Państwo osiągnąć poprzez praktykowanie wdzięczności, a na końcu zaprezentuję kilka sposobów na rozwijanie w sobie tego wspaniałego stanu. Celebrowanie wdzięczności wymaga od każdego z nas uważności, otwartości na siebie i swoje potrzeby oraz świadomości czym ona jest.

*Anna Ryszka- Akredytowany trener Insights Discovery, coach, realizujący projekty biznesowe, projekty wspierające dla odbiorców indywidualnych, sesje coachingowe z klientami, pasjonatka efektywnej komunikacji. Szkoląc skupia się na potrzebach klientów, kocha pracę z ludźmi, kreuje dla nich indywidualne rozwiązania. 16 lat pracowała w szkole jako pedagog.*

Żeby lepiej zrozumieć wdzięczność, możemy ją rozpatrywać jako uczucie i jako cechę. W tym pierwszym wdzięczność to doznanie pojawiające się w wyniku poczucia się czymś obdarowanym. Najczęściej jest skierowane do osoby, która nas czymś obdarowała lub do jakiejś siły wyższej np. Boga, losu, natury. Według doktora Roberta Emmons – wiodącego badacza w temacie wdzięczności – wdzięczność składa się z dwóch etapów:

- **Zauważenie dobra:** najpierw zauważasz przyjemność w swoim życiu lub danej chwili,
- **Rozpoznanie źródła na zewnątrz:** następnie orientujesz się, że przynajmniej częściowe źródło tego, co wywołało lub stworzyło okazję do tej przyjemności, jest na zewnątrz, poza Tobą, poza Twoją kontrolą. Czyli pochodzi np. od drugiej osoby, od natury, czy jest uśmiechem losu.

Drugim podejściem jest rozpatrywanie wdzięczności jako cechy. Jest to więc tendencja do odczuwania wdzięczności pod wpływem różnych sytuacji. Im ta cecha stoi u danej osoby na wyższym poziomie, tym więcej rzeczy i prościej jest w stanie wzbudzić u niej tą wdzięczność. Będzie ona więc jej doświadczał/a częściej niż osoba, która ma tę cechę na niższym poziomie.

Pewne wydarzenia i doświadczenia w naszym życiu mogą wdzięczność (jako cechę) obniżyć. Z pewnością pandemia i co się z nią wiąże okres izolacji, poczucie zagrożenia, choroba i śmierć kogoś bliskiego właśnie w ten sposób mogły na nią zadziałać. Jednak odpowiednimi ćwiczeniami i praktykami możemy wdzięczność u siebie podnieść. **Można się jej dosłownie nauczyć!**

Jeśli macie Państwo jeszcze jakieś wątpliwości, czy warto rozwijać w sobie wdzięczność, spójrzcie proszę na wielorakie korzyści wynikające z rozwoju tej cechy i uczucia.



Osoby praktykujące wdzięczność odczuwają następujące korzyści psychologiczne:

- *odczuwają większe szczęście i częściej mają dobry nastrój,*
- *mają mniej depresyjnych myśli,*
- *odczuwają mniejszy stres,*
- *są bardziej cierpliwe,*
- *cieszą się większą satysfakcją z życia,*
- *posiadają lepsze zdrowie i stabilność psychiczną,*
- *mają mniejszą skłonność do materializmu,*
- *mają mniejsze ryzyko wypalenia zawodowego,*
- *posiadają większą siłę i odporność psychiczną,*
- *lepiej radzą sobie z trudniejszymi doświadczeniami.*

**Do korzyści fizycznych**, wynikających z praktykowania wdzięczności należą:

- *lepsza jakość snu,*
- *mniejszy poziom ogólnego zmęczenia i wyższy poziom energii,*
- *niższe ciśnienie krwi,*
- *lepsze zdrowie fizyczne,*
- *dwa badania wskazały nawet, że osoby praktykujące wdzięczność mają mniejszy ogólny stan zapalny w organizmie oraz lepszy stan serca i układu krwionośnego.*



**Warto w końcu wymienić korzyści interpersonalne**, tak ważne w budowaniu zespołów klasowych i budowaniu relacji rodzinnych. Osoby praktykujące wdzięczność:

- *posiadają silniejsze więzi z ważnymi dla nich ludźmi,*
- *są bardziej lubiane i prościej budują więzi,*
- *są wierniejsze w związkach, a ich związki są trwalsze i dają większą satysfakcję obojgu partnerom,*
- *ich większa wdzięczność (a więc i okazywanie jej) zwiększa też zaangażowanie i wierność drugiej osoby w związku,*



## Jak ćwiczyć wdzięczność?

Przekonałam Państwa do praktykowania wdzięczności? Mam nadzieję, że tak i że jesteście gotowi na poznanie sposobów na jej rozwijanie! Gorąco Państwu je polecam, sprawdziłam je osobiście, ale również w swojej pracy trenerskiej zaraziłam nimi wiele zespołów klasowych oraz Rad Pedagogicznych. Głęboko wierzę, że dzięki tym praktykom każdy człowiek może znaleźć się w miejscu, w którym potrafi czerpać nawet

z najtrudniejszych doświadczeń i odkrywać po co one są. **Proszę pamiętać, że na wykształcenie pewnego nawyku potrzeba czasu i regularności – nie są więc to działania jednorazowe i wymagają powtarzalności.**

Pierwszym ze sposobów jest **dziennik wdzięczności**. Poniżej instrukcja jak go prowadzić:

*Napisz:*

- *Dzisiejszą datę*
- *Wyrażenie „Dzisiaj jestem wdzięczny/a za:”*
- *Następnie 3 rzeczy, za które czujesz się wdzięczny/a.*



„Ranga” tego, co napiszesz nie ma znaczenia. To mogą być rzeczy tak drobne jak promyk światła, widok liścia lub czyjś uśmiech lub tak wielkie jak ślub czy narodziny dziecka.

To mogą być rzeczy, które wydarzyły się dzisiaj, wczoraj, kiedyś lub bardziej generalnie. Tylko ważne, abyś opisał/a je tak konkretnie, jak się da. Czyli zamiast:

„Jestem wdzięczny za dobrą pogodę” napisz np. „Jestem wdzięczny za tą chwilę, gdy wyszłam z biura i poczułam powiew ciepłego wiatru, niosącego zapach bzu. To było piękne.”

Drugim ze sposobów jest **list wdzięczności**. To ćwiczenie polega na napisaniu przez ok. 20 minut listu, w którym wyrażasz swoją wdzięczność osobie, co do której czujesz, że nigdy jej wystarczająco nie podziękowałeś/aś.



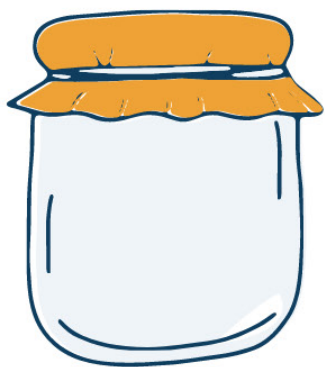
Instrukcja do listu:

- *Opisz konkretne rzeczy, które ta osoba dla Ciebie zrobiła i jak wpłynęła na Twoje życie, jak sprawiła, że się poczułeś / poczułaś wyjątkowo.*
- *Jako częstotliwość zalecam tę, którą zastosowano w jednym z badań, czyli napisanie jednego takiego listu w tygodniu, przez trzy tygodnie z rzędu.*
- *Każdy z tych listów może być do tej samej osoby lub do różnych. Ważne jednak, aby jeden list pisać podczas jednej sesji przez przynajmniej 20 minut.*
- *Oczywiście taki list można potem dać osobie, do której jest skierowany, co spotęguje efekt tego ćwiczenia.*

Trzeci mój ulubiony sposób (polecam zwłaszcza wychowawcom, Radom Pedagogicznym, ale również rodzinom) jest **Słoik wdzięczności**.

**Przygotowanie:**

- *Wybierz i ozdób słoik lub pudełko.*
- *Przygotuj i ustaw w dostępnym miejscu blok karteczek lub innych skrawków papieru do notowania.*
- *Wybierz wcześniej jedną lub dwie daty, lub okresy w roku, gdy masz więcej czasu dla siebie np. Nowy Rok i wakacyjny urlop.*



**Instrukcja:**

Słoik wdzięczności przypomina prowadzenie dziennika wdzięczności, tylko zamiast pisać wszystko w dzienniku, każdą rzecz, za którą jesteś wdzięczny/a zapisuj na osobnej kartce papieru. Taką kartkę papieru następnie złoż, żeby nie było widać z zewnątrz, co jest na niej napisane i włóż do słoika. Czyli za każdym razem, gdy zdarzy się lub dostrzeżesz coś, za co możesz być wdzięczny/a – opisz to konkretnie na kartce.

To tylko kilka sposobów na praktykowanie wdzięczności. Warto zadać sobie pytanie, dokąd zmierzamy, **co jest celem praktykowania wdzięczności**. Zmierzamy do momentu, w którym stężenie nawyków jest wystarczające, by ich wpływ „rozlewał” się na całą naszą codzienność i „całych Nas”, a nie tylko w tych momentach, gdy je wykonujesz. Wybierzcie proszę na początek jeden sposób i uczynicie z niego nawyk!



Ponieważ pracuję nie tylko treningowo, ale również coachingowo, stąd chcę Państwa zostawić z kilkoma pytaniami i przestrzenią do indywidualnej refleksji. **Pobądźcie proszę chwilę ze sobą i odpowiedzcie sobie na poniższe pytania:**

- *Na ile w Twoim życiu obecna jest wdzięczność?*
- *W jaki sposób praktykujesz tę wdzięczność i jak często?*
- *Jakie uczucia przeżywasz, kiedy doświadczasz wdzięczności?*
- *W jaki sposób okazujesz wdzięczność innym?*
- *W jaki sposób okazujesz wdzięczność sobie?*
- *Czego będziesz robiła/robił więcej, żeby rozwijać wdzięczność w sobie?*
- *Czego będziesz robiła/robił mniej, żeby rozwijać wdzięczność w sobie?*
  - *Co zaczniesz robić, aby rozwijać wdzięczność w sobie?*
  - *W jaki sposób stwarzasz przestrzeń podczas swoich lekcji (pytanie do nauczycieli), aby uczniowie doświadczali i wyrażali sobie samym wdzięczność, a także Tobie i innym uczniom?*
  - *Jak często okazujesz wdzięczność swoim uczniom/swoim dzieciom?*



Mój artykuł chciałabym zakończyć inspirującym cytatem, który jest dla mnie stanem, do którego warto byśmy wszyscy podążali; stanem akceptacji, zrozumienia i osiągnięcia dobrostanu. Takiego właśnie stanu Państwu życzę!

*„Bycie wdzięcznym nie oznacza, że wszystko jest dobre. Oznacza jedynie, że potrafisz to zaakceptować jako dar”*

Roy T. Bennett

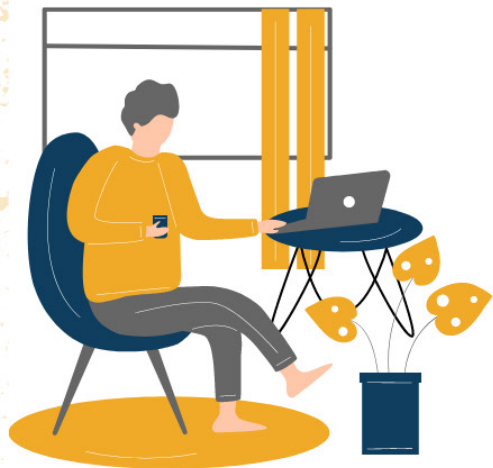
*„Szczęście to pełne i trwałe zadowolenie z życia”.*





# W poszukiwaniu szczęścia. Czy da się być szczęśliwszym w czasach pandemii COVID-19

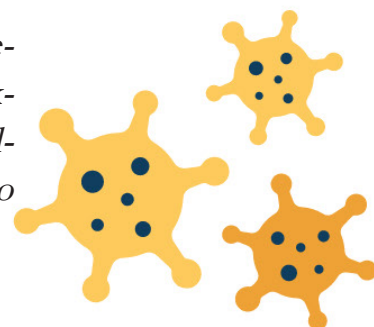
Wszyscy chcemy być szczęśliwi. W dobie pandemii także, a może nawet ze względu na okoliczności jeszcze bardziej nam na tym zależy. I to nie tylko tak zwykłe szczęśliwi, ale przeschczęśliwi. Szczęście to jawi się nam często jako coś idealnego i pięknego. Czy jesteśmy jednak w stanie łatwo zdecydować co czyni nas szczęśliwymi? Co nas uszczęśliwia?



Pandemia ograniczając nas w swobodzie naszego życia spowodowała, że nasze stałe schematy codziennego funkcjonowania zamieniliśmy na inne. Dla wielu z nas ta zmiana w pierwszej chwili wydała się pozytywna. Dzięki niej nie trzeba było wstawać aż tak wcześnie, a powrót z pracy czy ze szkoły zajmował tylko chwilę, jaką zajmuje wyłączenie komputera. Zmiana ta spowodowała, że rozleniwiliśmy się a część z nas, w tym w dużej części dzieci szkolne, wraz z upływem czasu zaczęła tracić motywację i energię do życia nie rozumiejąc, że przyczyną tego jest często pandemiczna zmiana nawyków.

To co wiemy o szczęściu dzięki wielu przeprowadzonym badaniom dotyczącym tego ważnego aspektu naszego funkcjonowania zamyka się w jednym prostym zdaniu: siedemdziesiąt procent naszego szczęścia warunkowane jest przez geny i nasze dzieciństwo. Osoby, które miały szczęście (nomen omen) urodzić się z właściwą pulą genową i produkują odpowiednie hormony, w tym dużą ilość endorfin – czyli hormonu szczęścia- są po prostu szczęśliwsze. Jeśli jeszcze do tego pierwsze 3 lata ich życia przepłynęło w otoczeniu pełnym miłości i ciepła, to bardzo trudno jest rzeczywistości pozbawić ich tej dozy szczęścia, które otrzymali od losu. Wygrali los na loterii i nawet pandemia ma małe szanse na wytrącenie ich z tego błogostanu. Jest jednak również duża cześć osób, która tego biologicznie napędzanego szczęścia ma mniej. Nie oznacza to, że Ci którzy nie załapali się na genową loterię są „straceni” i pozostaje im wieczne nieszczęście i udręka. Nie znaczy to także, że nie możemy zrobić niczego, żeby pomóc sobie czy innym w podniesieniu poziomu zadowolenia z życia, podniesienia poziomu szczęścia. Te 30 procent, na które możemy wpłynąć jest subiektywnie także zmianą, która powoduje wzrost komfortu funkcjonowania i zadowolenia z życia.

*Sławomir Prusakowski- trener i psycholog. Prowadzi szkolenia dla biznesu, dla trenerów oraz treningi interpersonalne. Jest trenerem w projektach metodycznych dla nauczycieli Polonijnych – Stowarzyszenie Wspólnota Polska. Był trenerem w projektach społecznych min. „Bezrobocie co robić” – Fundacja Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych.*

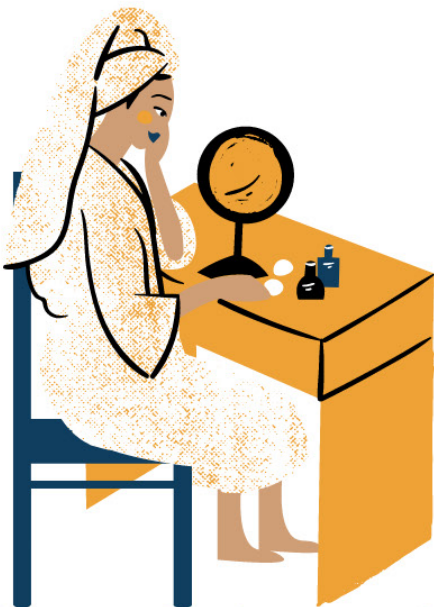


Martin Seligman, profesor psychologii, który jako jeden z pierwszych zaczął sobie stawiać pytania dotyczące tego, co czyni ludzi szczęśliwymi przeprowadził setki badań i sprawdził bardzo różne interwencje, które było reklamowane jako dające szczęście. Dzięki tym badaniom wiemy dziś, co nas uszczęśliwia, ale wiemy także, że łatwo nam jest powiedzieć, kiedy czujemy się szczęśliwi, trudniej trafnie ocenić, co czyni nas szczęśliwymi. Tym bardziej, że często wydaje nam się, że najprostszym źródłem szczęścia są szybkie przyjemności, takie jak: nowe gadżety, czekolada czy impreza z kolegami. W tym obszarze mieści się też zapewne możliwość wylegiwania się w łóżku czy chodzenie cały dzień w piżamie, które to możliwości dostarczyła nam epidemia. Tymczasem nic bardziej mylnego.

Pierwszym czynnikiem podnoszącym poczucie szczęścia jest ruch. Osoby, które podejmują aktywność fizyczną (ćwiczą, chodzą na długie spacer, uprawiają różne dziedziny sportów) pobudzają organizm do działania i uwalniają całą gamę różnych hormonów, których część wpływa na dobre samopoczucie i wewnętrzne poczucie szczęścia. Warto zauważyć, że poziom pobudzenia dotyczy też tego w jaki sposób funkcjonujemy w czasach pandemii.



Okazuje się, że w sytuacji pracy i nauki zdalnej najlepiej czują się osoby, które pomimo tego, że nie trzeba, zachowały stare zwyczaje i schematy. Ci, którzy codziennie rano szykują się „do wyjścia”: myją się, ubierają, a nawet malują, zanim usiądą przed komputerem deklarują średnio lepsze samopoczucie niż Ci, którzy pracują w piżamie czy słuchają lekcji w łóżku. Podobnie jest z włączonymi kamerkami, które nawet o 30% podnoszą motywację do bycia skupionym/ skupioną w trakcie pracy czy lekcji. Ta odrobina stresu wpływa na żywsze krążenie krwi, trochę większy poziom hormonów stresu, które wpływają (przy niskim natężeniu) na nasze codzienne dobre (lepsze) samopoczucie.



Druga recepta na szczęście związana jest z robieniem czegoś, co wprowadza nas w stan FLOW. Jest to sytuacja, w której tak bardzo zanurzamy się w jakąś czynność, że tracimy poczucie czasu. Po prostu świat wokół nas się zatrzymuje. Może to być czytanie książek (co jest moim stanem flow), może być majsterkowanie, a może też być to oglądanie filmów (dobry, „wciągający” film to i na niewygodnym krześle ogląda się jednym tchem). Dla różnych ludzi mogą to być różne działania. Ważne jest, aby mieć świadomość, że szukamy stanu, w którym możemy tak całkowicie się zanurzyć, że przestajemy odbierać świat, siebie, jesteśmy cali w tym czymś.



Trzecim i najmocniejszym narzędziem do długofalowego uszczęśliwiania siebie (i innych ludzi) jest znalezienie dla siebie czegoś, co powoduje, że robimy coś dla innych. Jest to jedna z tych rzeczy, o których badani często mówili, że to „nadaje życiu sens”. Okazuje się, że osoby, które robią rzeczy z SENSEM są dużo bardziej szczęśliwe niż grupa porównawcza i szczęście to trwa i trwa i trwa... Przykłady takich działań, które czasem podejmujemy nawet nie wiedząc, że to może być nasze źródło szczęścia, to zaangażowanie we wspieranie pobliskiego schroniska dla zwierząt czy coroczne zaangażowanie w zbiórkę pieniędzy na Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy.

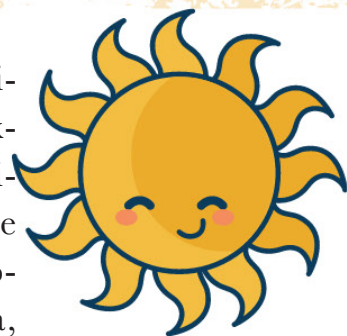
Każde działanie, które będzie długofalowym zaangażowaniem w jakąś ważną dla nas ideę, która dotyczy świata będzie mogło stać się takim sensem: ekologia ze wspieraniem odnawialnych źródeł energii, prawa człowieka i pisanie listów w sprawie uwolnienia więźniów politycznych, czy zaangażowanie się w korepetycje dla kolegów z „naszej szkoły”. To co bardzo wyraźnie pokazują nam badania, to że szczęście wiąże się dużo mocniej i na dłużej z poczuciem sensu i robieniem czegoś dla innych ludzi niż wszystkie inne wymienione powyżej aktywności.

Jest w tej historii dotyczącej poszukiwania szczęścia także jeszcze jedna dobra wiadomość na koniec. Profesor Janusz Czapiński – polski badacz, psycholog, w latach 80-tych stworzył Cebulową Teorię Szczęścia, która znalazła potwierdzenie w wielu badaniach i która jest dodatkowym zabezpieczeniem przed naszymi obniżonymi nastrojami. Pokazał on, że ze szczęściem u olbrzymiej większości ludzi jest jak z cebulą. Okazuje się, że używając metafory z bajki o Shreku: „Szczęście jest jak cebula i pod każdą łupiną, która w wyniku zawieruchy życiowej z nas opadnie jest następna łupina, która po czasie pozwoli nam odbierać świat jako tak samo szczęśliwy”.

Nie oznacza to, że nie powinniśmy nic robić, nie powinniśmy wspierać się wzajemnie w trudnych chwilach (jaka bez wątpienia jest obecna sytuacja), ale że jeśli teraz podamy sobie pomocne dłonie i zadbamy o siebie nawzajem, to za jakiś czas wszystko wróci do normy i znów będzie spokojnie i każdy z nas wróci do swojego, bazowego poczucia szczęścia.



Pandemia doświadczyła nas dużo bardziej niż to podejrzewaliśmy i wiele osób przez pozostawanie w izolacji i ograniczenie aktywności ma poczucie, że są mniej szczęśliwe albo wręcz straciło energię do życia. Oczywiście przyczyn może być wiele i zawsze warto bacznie przyglądać się sobie i osobom wokół, czy nie potrzebują profesjonalnej pomocy psychologa, terapeuty czy lekarza, co nie jest żadną ujmą, a jedynie wsparciem osoby w powrocie do równowagi. Jednocześnie warto wziąć sobie do serca to, co ustalili badacze zajmujący się szczęściem i zadbać o siebie i osoby wokół. Wspólny spacer i uśmiech drugiego człowieka może pomóc. Jeszcze bardziej pomoże realizowani swoich pasji, a czasem dopiero ich poszukiwanie. I należy pamiętać o tym, że uszczęśliwiając innych uszczęśliwiamy siebie.



A najlepiej ze wszystkiego warto łączyć te trzy poziomy aktywności. Ich współdziałanie daje całą masę pozytywnej energii i długofalowego, mocnego i pełnego słońca szczęścia.



# Zasada 8x3, czyli proste sposoby na dobrostan u nauczycieli i rodziców do zastosowania zawsze, a szczególnie w czasie pandemii

Zasady, które dzisiaj Państwo poznają, po pierwsze redukują poziom stresu, po drugie, pozwalają na szybki powrót do homeostazy, po trzecie mają ogromny wpływ na nasz dobrostan. A skoro dobrostan, to nie stan bycia, tylko stan działania, więc do dzieła

Zacynamy od bazy, czyli mojej autorskiej metody 8x3. Jej założenia są bardzo proste:

- śpij 8 h,
- pij 8 szklanek wody,
- przejdź 8 tyś. kroków dziennie. Codziennie.



## SEN

Jeśli po przeczytaniu tego krótkiego tekstu miałbyś/miałabyś wprowadzić w swoim życiu tylko 1 zmianę, niech to będzie dłuższy sen.

Nie chciałabym iść do lekarza, który nie śpi od 20 godzin. Nie chcę budowlańca, który wystawia rachunek za ponad 12 h pracy dziennie, bo wiem, jak niechlujnie zaczynamy pracować, kiedy jesteśmy zmęczeni. Nie chcę nauczycielki dla moich dzieci, która śpi 5 godzin na dobę. Nie chcę na lekcji uczniów, którzy zarywają nockę, bo tak ich pochłoneła aktywność w mediach społecznościowych albo dojście do kolejnego poziomu w minicrafcie. **KIEDY MÓZG NIE JEST WYPOCZĄTY, PRACUJE BEZNADZIEJNIE.**

Ciało potrzebuje odpowiedniej ilości snu. To jest niezaprzeczalny fakt. To teraz przerażający wzór na zejście z tego świata:

**BRAK SNU= ŚMIERĆ**



Naukowcy przeprowadzili badanie na szczurach, w którym gryzonie zostały poddane deprivacji snu. W skrócie: gdy chciały zasnąć, nie pozwalano im tego zrobić, ciągle je pobudzając. I teraz, w zależności od tego, w jakiej kondycji szczury były przed eksperymentem, część z nich umierała po trzech tygodniach, a część już po dwóch. *Z wycieńczenia.*

*Agnieszka Ewald- nauczycielka, certyfikowana trenerka biznesu, akredytowany coach, autorka programów edukacyjnych skierowanych do uczniów ze wszystkich poziomów edukacyjnych o zasięgu ogólnopolskim. Jest znana jako facetka od stresu.*



Nikt nie przeprowadził podobnego doświadczenia na ludziach, ale szacuje się, że przeciętny człowiek umarłby po 10 dniach bez snu.

Ludzie z natury powinni spędzać jedną trzecią życia w tym stanie absolutnej bezbronności- osiem godzin dziennie, każdej nocy.

Badania pokazują, że osoby, które śpią mniej niż 7 godzin są bardziej otyłe. Im mniej śpimy, tym więcej mamy greliny. Czyli: ograniczenie snu wiąże się ze wzrostem poziomu właśnie greliny we krwi (stymulatora głodu) oraz zwiększonym apetytem, zwłaszcza na pokarmy o wysokiej zawartości węglowodanów.

Jednocześnie, gdy za mało śpimy zmniejsza się poziom leptyny (tłumiącej apetyt). Nieodpowiednia ilość snu wpływa więc na zdolność leptyny i greliny do dokładnego sygnalizowania zapotrzebowania na kalorie i może prowadzić do nadmiernego przyjmowania kalorii.

Mówi się, że ostatni posiłek powinien być spożywany na co najmniej 3 h przed snem. Jeśli jednak jest to dla Ciebie zbyt długo i głód nie pozwala Ci zasnąć, to spróbuj wieczornej przekąski. To może być na przykład:

1. Szklanka ciepłego mleka. Mleko rzeczywiście usypia, ponieważ zawiera tryptofan, aminokwas, wspomagający produkcję melatoniny, hormonu snu. A dodatkowo nie wiem, jak Państwu, ale mi ciepłe mleko kojarzy się z dziadkami, a to jeszcze bardziej wyzwała uczucie odprężenia.

2. Tryptofan jest też obecny w płatkach owsianych, bananach i mięsie z indyka. Więc małe ciasteczko owsiane też będzie dobrym pomysłem na wieczorne burczenie w brzuchu.

3. Czereśnie i wiśnie zawierają melatoninę. Badanie dowiodło, że picie soku wiśniowego wydłużyło sen uczestników eksperymentu o 25 minut.

A co się dzieje, gdy śpimy zbyt krótko?

- niedobór snu prowadzi do depresji, uszkodzeń mózgu, chorób kardiologicznych, zaburza gospodarkę hormonalną,

- jesteś wiecznie niewyspana/y? W takim razie jesteś o 60% bardziej podatna/y na stres, problemy z pamięcią, wahania się nastroju, impulsywność.

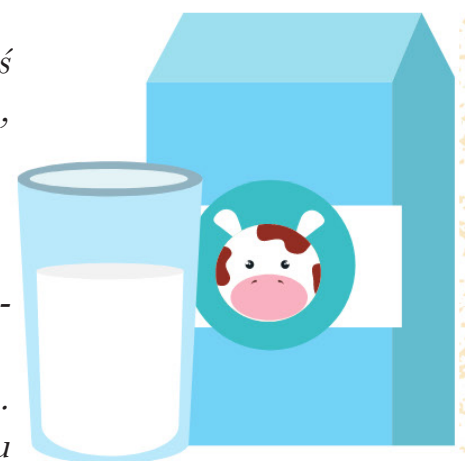
A teraz mój patent na polepszenie jakości snu:

- wietrzę sypialnię,

- wieczorem piję moje ulubione ziółka (ostatnio jest to melisa z chmielem),

- poduszkę „psikam” moim cudownym eliksirem snu.

Dziękuję się składnikami: woda destylowana, 30 kropli olejku lawendowego, 30 kropli olejku cytrynowego.



80 ml buteleczkę napełnij w  $\frac{3}{4}$  wodą destylowaną, dodaj olejki eteryczne, wstrząśnij, skrop poduszkę i ciesz się dobrym snem.

Zadanie rozwojowe: Śpij 8 h dziennie każdej doby.

Kolejna ósemka to:

## WODA

Wciąż pijemy jej zbyt mało. W czeluściach Internetu znajdziesz mnóstwo przykładów kalkulatorów, które przeliczą (biorąc pod uwagę Twoje dane), ile szklanek wody dziennie trzeba wypić.

Ja sugeruję dwa litry wody. 8 szklanek. Zainstaluj sobie w telefonie darmową aplikację „pij wodę”. To będzie Twoja osobista asystentka przypominająca o konieczności nawodnienia organizmu. Pijmy wodę – niech dzbanek albo bidon z wodą zawsze będzie na wyciągnięcie ręki (Twojej i Twoich domowników).

W Olsztynie, skąd pochodzę, śmiało możemy pić kranówkę. Jest pyszna. Sprawdź, jak jest w Twoim miejscu zamieszkania. Systematyczne picie wody spowoduje, że poczujemy się lepiej. Migrenowcy – głowa boli tak mocno, jak odwodniony jest organizm. Dosyp sobie do szklanki szczyptę soli himalajskiej albo naszej, rodzimej, kłodawskiej – od razu poczujesz ulgę.



Kiedy się stresujemy, w naszych ciałach dochodzi do zmian, które mają przygotować je do najlepszej reakcji na zagrożenie. Zaczynamy oddychać szybko i płytko, a to oznacza, że tracimy wodę przez parowanie. Często się pocimy – wtedy również tracimy wody. Niektórzy z nas cierpią na biegunkę w wyniku reakcji stresowej - wówczas znowu tracimy bardzo dużo wody. A kiedy nasz stres jest przewlekły, to nasz organizm staje się chronicznie odwodniony, co skutkuje ogromnym osłabieniem. Nie wiem, czy Państwo wiecie, ale nawet niewielkie odwodnienie, zmniejsza wydolność naszego organizmu o 30%. I to dotyczy naszej siły fizycznej, naszego myślenia i emocji. 30 procent! To bardzo dużo.

Zatem pijmy wodę. Na zdrowie.

À propos wody jeszcze.

Jej ruch, ciepło, dźwięki z nią związane relaksują większość z nas. Obserwuj więc fale, wsłuchuj się w koncert deszczu, spędź dzień nad wodą, weź kąpiel. Woda uspokaja i relaksuje. Chyba, że jest to kąpiący od tygodnia kran. Wtedy może irytować.

**Zadanie rozwojowe:**

Postaraj się wypijać minimum 8 szklanek wody.



I ostatnia ósemka:

## KROKI

Żeby ciało było piękne, potrzebuje ruchu. Mózg do rozwoju również potrzebuje ruchu! I to niekoniecznie katorżniczych wycisków w siłowni (choć to też jest super). Zaczniemy spokojnie, bez obciążania stawów. Zaczniemy od kroków. WHO sugeruje, że powinniśmy codziennie przejść minimum 6 tysięcy kroków.

Eksperci od ciała mówią o mitycznych 10 tys. kroków. Dojdziemy i do tego...

Zaczniemy od 8 tysięcy. Zainstaluj sobie bezpłatną aplikację „krokomierz” i wyjdź na spacer. Ruch połączony z dotlenieniem sprawia, że jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki poczujesz się lepiej. Dr Anne Wilson, psychoterapeutka i psycholożka kliniczna powiedziała tak: „Kiedy pojawia się potrzeba uspokojenia ciała i duszy, nie ma nic lepszego niż długi spacer. To niesamowite, jak rytmiczny ruch stóp i nóg jest w stanie oczyścić pajęczyny spowijające mózg”. Podczas spaceru, szczególnie w lesie, uwalniają się endorfiny. Bardzo ciekawa jest budowa tego słowa. Endo oznacza wewnętrzny, pochodzący z wewnątrz i łączy się z morfiną. Czyli jest to nasz własny zapas morfiny, który uwalnia się podczas wysiłku fizycznego. A skoro już jesteśmy w lesie.

Przyjrzyjmy się PRZYRODOTERAPII, czyli dobroczynnym skutkom spacerowania po lesie. To temat dla mnie. Kocham las. To moja ukochana przestrzeń. Ma tylko jeden defekt: kleszcze. A ja cierpię na kleszczofobię.

Szanowni Państwo! Różnimy się wszyscy pięknie, ale las potrafi ŁĄCZYĆ.

Ja naprawdę wierzę i jestem orędowniczką przekonania, że otaczająca mnie przyroda pomaga przyjrzeć się kłopotom, problemom i stresorom z dużego dystansu. Będąc w lesie zwalnam, wyłączam wszystkie moje „muszę”, oddycham pełną piersią. Bycie wśród przyrody pozwala mi na oddalenie się od betonowej i „onlajnowej” dżungli. To leczniczy balsam dla ciała i duszy. Idź na zwyczajnie niezwykłą włóczęgę po lesie. Najlepiej zrób w nim minimum 8 tys. kroków.

A w kontekście stresu: jako facetka od stresu muszę to powiedzieć: RUCH jest najbardziej efektywną metodą przejścia cyklu stresowego do końca. A skoro stresujemy się codziennie, to jaki z tego płynie wniosek? Co robili nasi przodkowie, gdy gonił ich lew albo tygrys szabłożębny?

## Uciekali!

Co powinniśmy robić, w XXI wieku, gdy stresuje nas zdalne nauczanie, trwanie w pandemii, podwyżka opłat za mieszkanie?

Powinniśmy chodzić. Albo biegać. Albo tańczyć do swojej ukochanej muzyki. Albo cokolwiek innego, bliskiego Twojej naturze. Byleby to coś można dopisać do kategorii ruch.

Podsumowując: niech 8x3 będzie z nami. Spróbuj zastosować się do mojej metody

i przekonaj się, jak ona wpłynie Twój dobrostan.

