

Pochwała RÓWNOWAGI



NASZ EKSPERT
Violetta Nowacka

PSYCHOLOG,
PSYCHOTERAPEUTA CENTRUM
POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ
„SELF” PRZYJAZNE TERAPIE
W POZNANIU



WEDŁUG SŁOWNIKA RÓWNOWAGA
TO „NATURALNY STAN ŻYwego ORGANIZMU,
JEGO WŁAŚCIWE POŁOŻENIE W PRZESTRZENI”
LUB „SPOKÓJ, OPANOWANIE”. GDY MASZ 20 LAT,
ŻADNA Z TYCH DEFINICJI NIE BRZMI KUSZĄCO.
KOŁO 30-STKI ZACZYNAJĄ ZYSKIWAĆ SENS,
A DZIESIĘĆ LAT PÓŹNIEJ SĄ CELEM. KTÓRY WYDAJE
SIĘ NIEMOŻLIWY DO ZREALIZOWANIA, BO JUŻ TYLE
RAZY ZACZYNAŁAŚ USTAWIAĆ SPRAWY NA NOWO.

AGATA BRANDT

2/3

POLAKÓW CZUJE SIĘ ZBYT OBCIĄŻONA ZADANIAMI, BY MÓC ZACHOWAĆ RÓWNOWAGĘ MIĘDZY PRACĄ A ŻYCIEM PRYWATNYM.*



Zaniebywanie to też.. pobłażanie zachciankom. To, co filozofowie i nauczyciele duchowi nazywają żądzami, według naukowców rodzi się w najstarszej, „gadziej” części mózgu, która reguluje m.in. pracę serca, metabolizm, uczucie głodu i pragnienia. Problem w tym, że w dużej części jest niezależna od świadomości, a kontroluje także stan pobudzenia umysłu i motywację do działania. Fakt, że sięgasz po czekoladę zamiast jabłko to sprawka „jaszczurki-sybarytyki”, żyjącej w twoim mózgu. I skutek tego, że dziś wystarczy wejść do internetu lub aplikacji w telefonie, kliknąć, czy zadzwonić, aby błyskawicznie zapewnić sobie przysmaki i rozrywkę.

– Postęp cywilizacyjny dostarcza coraz więcej pokus. O nic nie trzeba się starać, wszystko jest pod ręką. A człowiek sięga najpierw po to, co zaspokaja zmysły, bo to daje natychmiastową przyjemność – tłumaczy Violetta Nowacka. I dodaje: – Ale jeśli będziemy tę przyjemność realizować bez umiaru, może nas uzależnić, bo do tego też mamy tendencję.

JESTEM MISTRZYNIĄ POCZĄTKÓW. OD JUTRA ODCZUWAM, ĆWICZENIA. A po tygodniu zawałam noc przez pracę, głodna mijam piekarnię i zanim sobie przypomnę o diecie, już wycieram brodę z kruszonki. Potem, zamiast wieczornej jogi, znowu do 2 siedzę w internecie – 37-letnia Agnieszka wie, że gubią ją pokusy.

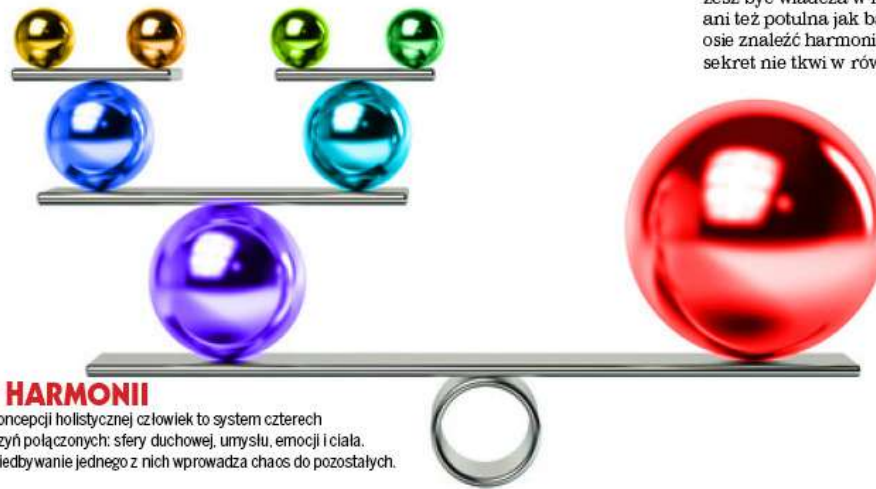
– To samo z zakupami. Nie mam kasy, ale kupuję szminkę na poprawę humoru. Pójście na rower też mi nastrój polepszy, ale mam trampki brudne, a może będzie padać.. Muszę schudnąć, ale włączyć pod koc z tabliczką czekolady. Wymarzona sylwetka jest daleko, a lodówka tak blisko – zwierza się dalej.

Najchętniej sięgasz po to, co w zasięgu ręki. Często nie zauważasz, jak wciąga cię zmysłowy kołowrót z zachcianek: pierwsza pułapka na drodze do znalezienia życiowej równowagi.

– Człowiek, jak taksówka konna, składa się z czterech części: wozu, woźnicy, konia i pasażera – tłumaczy nasz ekspert, Violetta Nowacka, psycholog i psychoterapeuta.

– Ten ostatni to sfera duchowa: mówi, dokąd zmierzamy, nadaje sens podróży. Umysł to woźnica wybierający drogę: na skróty, bezdrożami, alejami? Emocje są koniem, który może nas ponieść, albo, jeśli zabraknie mu energii, utkwąć w miejscu. Wóz to ciało, które dojedzie do celu tylko, gdy będzie w dobrym stanie technicznym – dodaje Nowacka.

– Zaniebywanie którejś z tych części wprowadza chaos do pozostałych i sprawia, że podróż przez życie, zamiast przyjemnością, staje się udręką – podsumowuje psycholog.



W HARMONII

W koncepcji holistycznej człowiek to system czterech naczyni połączonych: sfery duchowej, umysłu, emocji i ciała. Zaniebywanie jednego z nich wprowadza chaos do pozostałych.

UZALEŻNIAMY SIĘ NIE TYLKO NA POZIOMIE FIZYCZNYM – OD ALKOHOLU, CUKRU, PRZYJEMNOŚCI ZAKUPÓW CZY OGLĄDANIA SERIALI. UMYŚŁ TEŻ WPADA W PULAPKĘ. „Możesz wszystko!” przekonują cię zdjęcia szczyptych szefowych firm mających kochającego i oczywiście bogatego męża i trójkę pięknych i utalentowanych dzieci.

Gdy uwierzysz w ten przekaz i na każdym polu próbujesz być „naj”, okazuje się, że prawdziwe życie przypomina przeciąganie zbytniej krótkiej kody. Jeśli odnosisz sukcesy w pracy, może cierpieć na tym rodzina. A wzorowa matka nie będzie codziennie zostawać do późna w pracy...

– Szkodzi nam pазerny model życia „wszystko jest możliwe”. Wpadamy w uzależnienie mentalne: od działania: morderczej pracy, żeby mieć więcej pieniędzy na materialne zachcianki, albo od bycia coraz lepszym w którejś z życiowych ról – mówi nasz ekspert.

W efekcie, jak przekonują naukowcy, większość ludzi żyje w permanentnym konflikcie sfera służbowa a sfera prywatna, usiłując podzielić między nie czas i energię.

Jeśli dasz z siebie wszystko w pracy, jesteś wypompowana w domu, i odwrotnie. A do tego musisz ciągle zmieniać postawę. Strategie komunikacyjne z biura raczej słabo sprawdzają się w kuchni i sypialni, i odwrotnie. Nie możesz być władcza w każdej dziedzinie życia, ani też potulna jak baranek. Jak w tym chaosie znaleźć harmonię? Według psychologów sekret nie tkwi w równym podziale doby na

czas dla pracy, rodziny i siebie. Ale w tym, by podział był zgodny z twoimi wartościami

TYLKO, CZY MY NAPRAWDĘ WIEMY, W CO WIERZYMY? – MYŚLĘ, ŻE TRZY CZWARTE LUDZI NIE ZASTANAWIA SIĘ, CO JEST DLA NICH WAŻNE W ŻYCIU. I nie mają satysfakcji, bo wypełniają jakieś cele, ale nie zastanowili się, czy realizują najważniejsze dla siebie wartości – mówi Violetta Nowacka.

– Pierwszy system wartości wpajają nam rodzice, ale czy jest on tożsamy z naszym? Jeśli nie wiemy, w co wierzymy, wierzymy w to, co się nam narzuca. Realizujemy jakieś cele, bo są modne albo robimy to ze strachu. Boimy się, że gdy ich nie osiągniemy, nie będziemy akceptowani. Może pora zastanowić się, czy ta akceptacja jest kluczową wartością w życiu? Bo co jeśli tak naprawdę pragniemy czegoś innego?

53%

POLAKÓW WSKAZUJE JAKO ZAGROŻENIE DLA RÓWNOWAGI KONIECZNOŚĆ PRACY WIECZOREM LUB W WEEKENDY.*

Verbascon®

To linia preparatów na bazie wyciągów roślinnych, sprawdzonych pod kątem skuteczności i tolerancji. Zawierają starannie wyselekcjonowane i poddane ekstrakcji, który naturalnie pomaga łagodzić problemy układu oddechowego takie jak kaszel i świąd gardła.



Verbascon zatoki 30 tabl.

Verbascon zatoki zawiera kompleks Sineolact, zawierający starannie dobrany pod kątem działania ekstrakt roślinny w tym ekstrakt z ziela Andropogon paniculata, który wspiera mechanizm obrony na poziomie górnych dróg oddechowych w tym zatoki.

Verbascon katar 20 ml

Verbascon Katar to izotoniczny roztwór soli mineralnej z dodatkiem kwasu hialuronowego. Działaniem i olejów esterycznych, przeznaczony do stosowania przy infekcjach nosa związanych z infekcjami górnych dróg oddechowych oraz alergiami. Rozrzedza wydzielinę, łagodzi podrażnienia błony śluzowej nosa, ułatwia oddychanie.



Verbascon oskrzela 15 tabl.

Kompozycja preparatu oparta jest o działanie standardyzowanych ekstraktów roślinnych, takich jak porost irlandzki, który przynosi ulgę przy podrażnieniu gardła i krtani oraz pektynosi afrykańskiej, która działa łagodząco na układ oddechowy.



Verbascon gardło 24 tabl.

Kompozycja Verbascon gardło oparta jest o działanie standardyzowanych ekstraktów roślinnych, takich jak porost irlandzki, który przynosi ulgę przy podrażnieniu gardła i krtani oraz pektynosi afrykańskiej, która działa łagodząco na układ oddechowy.

KLUCZEM DO ZNALEZIENIA RÓWNOWAGI JEST WSŁUCHANIE SIĘ W SWOJE NAJGŁĘBSZE PRAGNIENIA. Jeśli chcesz żyć w harmonii, musimy zrobić porządek w ciele, emocjach, umyśle i duszy. Zacząć należy od sfery duchowej. Czyli na początek sprawdź, jaki masz system wartości, co jest dla ciebie najważniejsze? Miłość, zdrowie, akceptacja, religia, więzi z innymi, rodzina, rozwój, wolność, rozrywka, władza, uroda, kariera? Pamiętaj, że wartości to pojęcia abstrakcyjne, w odróżnieniu od celów. Jeśli twoją najważniejszą jest np. poczucie bezpieczeństwa, możesz realizować ją poprzez konkretny plan, jakim jest wybudowanie domu albo inwestycja w fundusz emerytalny. Nazwij swoje wartości, rozpisz je na kartce, rozrysuj w piramidę ważności albo ponumeruj. Nie śpiesz się, jeśli tego potrzebujesz, daj sobie kilka dni do namysłu.

– I bądź ze sobą szczerą – radzi psychoterapeutka. – Możesz też przyrzec się wszystkim swoim bieżącym zajęciom i spytać siebie: „Dlaczego się tym się zajmuję?”, „Jaka ważna dla mnie wartość się z tym kryje?”. Zastanów się również, czego ci brakuje. Bo może, wierząc, że np. najważniejsza jest dla ciebie stabilizacja, pracujesz na nią po 12 godzin dziennie, przez co nie masz już czasu na pielęgnowanie relacji i miłości? A jeśli będziesz ze sobą zupełnie szczerą, okaże się, że tak naprawdę to właśnie te ostatnie cenisz najwyżej?

GDY SPRAWDZIS JUŻ, W CO NAPRAWDĘ WIERZYSZ, PORA NA REMANENT W CELACH. Zweryfikuj (znówu najlepiej za pomocą kartki i długopisu), czy te, które sobie stawiasz, są zgodne z twoimi wartościami. Bo może chcesz zapisać się na kurs księgowości, dlatego że twój partner

ABY ŻYĆ ZGODNIE Z WŁASNYMI WARTOŚCIAMI, GŁOSIĆ BEZ POCZUCIA ZAGROŻENIA SWOJE POGLĄDY, OKAZYWAĆ WSZYSTKIE EMOCJE I SŁUCHAĆ WŁASNEGO CIAŁA – TRZEBA BYĆ ODWAŻNYM.

51% WEDŁUG POLAKÓW PRACA POD PRESJĄ CZASU ZABURZA RÓWNOWAGĘ MIĘDZY ŻYCIEM ZAWODOWYM I PRYWATNYM.*

„Ludzi wprowadzają z równowagi nie same fakty, lecz sposób w jaki je widzą”. Epiktet

uważa za niepoważne to, że pracujesz jako przedszkolanka? Albo robisz karierę w biznesie, bo o tym, jak wspaniale musi być bizneswoman, zawsze opowiadała ci mama, niepracująca zawodowo pani domu? – Możesz wtedy wyrzucić ze swojego życiowego „grafiku” oczekiwania innych wobec siebie, które dotąd spełniałaś, biorąc je za swoje. I zastanów się, czego tak naprawdę chcesz – tłumaczy nasz ekspert. I dodaje, że w szukaniu harmonii może pomóc także sprawdzenie, czy na co dzień myślisz realistycznie, czy może jednak zamartwiasz się bez powodu.

– Na przykład poprosiłaś w pracy o podwyżkę, przełożony odpowiedział, że się zastanowi i da ci odpowiedź za parę dni. A ty przez ten czas myślisz, że na pewno uzna cię za pazeńską i zwolni albo przestanie lubić. Zastanów się, czy twoje myśli w realny sposób wiążą się z reakcją pracodawcy? Czy każdy na twoim miejscu by tak myślał? A może szef musi sprawdzić budżet albo zweryfikować czym cię obarczyć w pracy, aby podwyżka miała swoje uzasadnienie, albo wszystko po trochu plus jeszcze uzgodnić to w dziale kadr. Może być milion przyczyn, że nie daje ci odpowiedzi od razu. Gdy tak na to spojrzysz, możesz dostrzec, że nie myślisz logicznie i realnie, a tylko negatywnie nadinterpretujesz fakty – tłumaczy Violetta Nowacka.

– Dzięki takim pytaniom możesz odróżnić rzeczywiste zagrożenia od negatywnych fantazji i uzdrowić swoje myślenie. Gdy zobaczysz, że twoje obawy są iluzją, za trzy dni pójdziesz do szefa spokojna i wynegocjujesz

swoją podwyżkę. Co mogłoby się nie udać, jeśli byłabyś pełna strachu i poczucia winy.

NIE ZAPOMINAJ O SWOICH EMOCJACH. NAUCZ SIĘ WYBACZAĆ, NIE PIELĘGNUJ URAZÓW. Nie Ignij do złych emocji, ludzi czy zjawisk, które pogarszają ci samopoczucie. I sprawdź, czy nie robisz tego nawykowo, z lenistwa, albo... grzeczności.

– Zamiast skupiać się na negatywnych informacjach, np. słuchając co godzinę wiadomości w mediach, rób to raz dziennie. Nie siedź trzy godziny w gościach u kogoś, kto tylko narzeka. Wyjdź, gdy tylko się zorientujesz, że cię to dołuje – radzi psychoterapeutka. Inaczej on poczuje się lepiej, bo „sprzeda” ci swoje napięcia, a ty? Gorzej. Lepiej szukaj tego, co sprawia ci przyjemność. Nie tę króciutką, dającą fałszywe ukojenie, jak zjedzenie pół kubelka lodów. Tę prawdziwą, która go rozwija.

– Każdy ma arsenał czynności, które poprawiają mu humor i podnoszą jakość życia. Spotkania z dobrymi przyjaciółmi, realizacja talentów i pasji, pomaganie innym i dzielenie się z nimi swoją radością. Niektórym poczucie spełnienia i harmonii daje codzienna modlitwa czy medytacja, wiara, że jest coś większego od nich, szukanie w tym oparcia. Albo techniki relaksacyjne, jak joga czy głębokie, przeporno oddychanie – odpowiada nasz ekspert.

TO, CO DAJE NAM POZYTYWNE EMOCJE, JEST BŁOGOSŁAWIENSTWEM TAKŻE DLA NASZEGO CIAŁA. Jeśli szukasz równowagi, o jego potrzebach też nie możesz zapominać, bo się zbuntuje. Organizm ma fizjologiczne potrzeby związane z odpoczynkiem, jedzeniem, snem, ruchem



DIALOG ZE SOBĄ

Kluczem do znalezienia równowagi jest zobaczenie świata takim, jakim jest i zaakceptowanie go. Temu właśnie służy ciągłe zadawanie sobie pytania: „Jakie są fakty?” czyli co widzisz i słyszysz, zamiast „Co mi się wydaje?”.

– trzeba naoliwić i dać napęd pojazdowi, który wiezie nas w przyszłość.

– Dziesięć minut spaceru co rano, zamiast kawy na pustym żołądku. Gotowanie tego, co ci smakuje, zamiast przekąski z przypadkowego baru. Odpoczywanie wtedy, gdy jesteś zmęczona, a nie „później, bo muszę wyprasować pościel!” – wylicza Violetta Nowacka. Pamiętaj, że poczucie harmonii nie przychodzi z zewnątrz. – Nie daje go w trwały i stabilny sposób np. wysprzątane każdego dnia mieszkanie. To tylko sprawi, że będziesz wyczerpana i stracisz czas, który możesz choćby poświęcić bliskim – ostrzega psychoterapeutka.

– Jeśli przesadnie inwestujesz w to, co na zewnątrz i nie dbasz o swoje potrzeby duchowe, emocje i zdrowie, poczucie harmonii będziesz miała tylko przez jakieś pół godziny po wielkich porządkach.

* Badanie Randstad, 2014 r.

WAŻNE DLA CIEBIE

Zmianę, która doprowadzi cię do poczucia harmonii, możesz ofiarować sobie tylko sama – poprzez uważność na siebie. Zapytałśmy naszą ekspertkę, Violetta Nowacką, co to oznacza?

➔ Warto żyć w zgodzie ze swoimi wartościami. Liczy się realistyczne myślenie i mówienie tego, w co się wierzy, okazywanie wszystkich emocji, ale pielęgnowanie tylko tych pozytywnych.

CZYM JEST „UWAŻNOŚĆ NA SIEBIE”

nych. I słuchanie potrzeb ciała.
➔ To wymaga odwagi i konsekwencji. Jeśli nie możesz nad sobą pracować, bo akurat dziecko ma ciężki okres albo jesteś choruje, to szukasz

wymówki, by pozostać w tym, w czym tak naprawdę jesteś nieszczęśliwa. Póki tego przed sobą nie przyznasz, nie będziesz mieć motywacji do zmiany życia.

➔ Każdy z nas w coś wierzy, coś czuje, ma swoje przekonania i myśli. Ale tylko od nas samych zależy, czy będziemy to robić w równowadze, czyli zgodnie ze sobą.