


Spis treści

1. Jak dobrze odpocząć	3
2. Osaczeni troską	8
3. Cztery dni pracy i wystarczy?	13
4. Najlepszy czas dla ciebie	16
5. Nie o tym jak ciężko pracujemy, ale o tym jak pracujemy ciężko	21
6. Mózg na urlopie	26
7. Jak odpoczywać efektywnie? Trening relaksacyjny w uważnej i pozytywnej odświeżeniu	30
8. Sposoby na dobry sen	37
9. Wybaczalne odpuszczanie	39
10. Trening dla zdrowia i spokoju	44

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2022

ISBN 978-83-260-4348-2

Łamanie:  Wojciech Niedzielski

Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.

ul. Polska 13, 60-595 Poznań

bok@forum-media.pl

tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888

Art. nr 860022

tywnie nie tylko na nasze samopoczucie (pojawia się złość, irytacja, niecierpliwość), ale i naszą odporność fizyczną.

DEKALOG URLOPOWICZA

Jak zatem korzystać z urlopu, aby był czasem prawdziwego wypoczynku i szansą na naładowanie baterii? Oto kilka podpowiedzi:

1. Wybierz taką formę wypoczynku, jaka najbardziej ci odpowiada – nie kieruj się modą, ale zastanów się, co ty chciałbyś robić, gdzie pojechać.
2. W ostatnim tygodniu przed planowanym wyjazdem zamknij najpilniejsze sprawy, przekaz współpracownikom zadania do wykonania, poinformuj innych o swojej nieobecności. Jeżeli pozostali pracownicy dowiedzą się wystarczająco wcześniej, kiedy i na jak długo wyjeżdżasz, będą mieli dostatecznie dużo czasu, aby na spokojnie dopytać cię o sprawy do załatwienia.
3. Tydzień przed wyjazdem rozpocznij pakowanie, zrób niezbędne zakupy i załatw wszelkie inne formalności. Zabieranie się do tego w ostatniej chwili może tylko przysporzyć ci niepotrzebnego stresu.
4. W ostatnim dniu pracy zasugeruj współpracownikom, żeby starali się z tobą nie kontaktować, o ile mają taką tendencję. Częściej to my sami – chcąc czuć się niezbędni – sugerujemy, by kontaktować się z nami w razie problemów.
5. Nie rób szczegółowych założeń co do tego, jaki będzie twój urlop – zwłaszcza jaka będzie pogoda, jedzenie czy hotel. Potraktuj urlop jako czas spędzony ze sobą i z rodziną, szansę na wyciszenie.
6. Od pierwszych chwil urlopu wprowadzaj nowe, „wakacyjne” nawyki. Nie rozpoczynaj dnia od sprawdzania poczty czy przeglądania portali społecznościowych. Absolutnie powstrzymaj się od wysyłania wiadomości do firmy w stylu „Czy wszystko w porządku?”. Spędzaj ten czas inaczej niż na co dzień. Ciesz się chwilą i miejscem, w którym jesteś. Jeżeli wyjechałeś z rodziną – spędzaj czas z bliskimi, rozmawiajcie, cieszcie się swoim towarzystwem.
7. Przyjmuj wakacje takimi, jakie są – jeśli pogoda nie dopisuje, to trudno, przecież świat nie jest idealny. Możesz wtedy dłużej poleżeć w łóżku, poczytać, pograć w gry planszowe. Jeżeli nie uda się zwiedzić jakiegoś miejsca – zaakceptuj to, może jeszcze kiedyś będzie okazja. Bądź „tu i teraz”, koncentruj się na każdej chwili.
8. Bądź bliżej natury.
9. Śpij tyle, ile potrzebujesz. Jedz i pij (szczególnie alkohol) z umiarem.
10. Wróć z wakacji trochę wcześniej, tak aby spokojnie się rozpakować, zrobić pranie i przygotować się do stałych obowiązków.

NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY

Nawet z długiego urlopu wrócimy zmęczeni, jeśli myślami ciągle jesteśmy gdzie indziej, na przykład w firmie. Oto oznaki świadczące o tym, że nie odpoczywamy:

7. Jak odpoczywać efektywnie? Trening relaksacyjny w uważnej i pozytywnej odświeżeniu

Wieczorem, po całym dniu pracy i intensywnych obowiązków, bardzo często dopada nas poczucie wyczerpania. Niemal codziennie od samego rana rozwiązujemy wiele trudnych spraw, czasem bywamy znudzeni brakiem wyzwań, niekiedy borykamy się z wypaleniem zawodowym lub odczuwamy stres. Warto więc nauczyć swój system nerwowy „puszczania” zgromadzonych napięć i zmienić tryb funkcjonowania z działania na bycie. Jak efektywnie przełączać się z nieustannej mobilizacji na regenerację?

Należy być świadomym, że zmiana trybu funkcjonowania nie dokonuje się automatycznie. Lekkie napięcie i niepokój jako naturalny stan gwarantują nam przetrwanie wśród niebezpieczeństw. Ale zdarza się, że przy dużym obciążeniu obowiązkami i silnym napięciem mogą utrzymywać się stale. Z przyzwyczajenia i nawykowo skanujemy rzeczywistość pod względem znajdowania zagrożeń. Objawia się to notorycznie zmarszczonymi brwiami, przykurczoną sylwetką, spiętą szczęką, obolałym karkiem i brzuchem. Trudności są częścią życia, jednak nie są w nim stale obecne. Można więc je zauważyć i świadomie odpuścić sobie męczącą mobilizację do radzenia sobie z trudnościami dla zasady, bez realnej potrzeby. Można przyjąć je z mądrością, potrafiącą przeformułować je na zachowania bardziej skuteczne, adekwatne i zrównoważone.

Zaproponowane poniżej praktyki są dobre do wykonania zarówno podczas wychodzenia z pracy, w drodze do domu, jak i po powrocie do niego:

- wychodzenie z pracy (świadoma pauza i wydech – 5 min, praktyka wdzięczności – 3 min, praktyka znajdowania potrzeb – 3 min),
- droga do domu (szukanie strategii zaspokajających potrzeby – 5 min),
- pobyt w domu (praktyka zaspokojenia potrzeby – od 1 s do nieskończoności, praktyka współczucia przez świętowanie, opłakiwanie i naukę – 3 min).

KROK 1. PAUZA I SKUPIENIE NA ŚWIADOMYM WYDECHU

Warto zacząć od zatrzymania się – fizycznego i mentalnego. W pełni uważnie przyjmij wyprostowaną postawę. Jeśli to możliwe, zamknij oczy. Następnie, przenosząc całą swoją świadomość na wewnętrzne doświadczenie, zapytaj:

- Czego teraz doświadczam?
- Jakie myśli pojawiają się w moim umyśle? Obserwuj je jako mijające zdarzenia mentalne, bez analizowania czy skupiania się na nich, niech płyną swobodnie.
- Jakie uczucia we mnie goszczą? Zwróć uwagę szczególnie na uczucie dyskomfortu lub inne nieprzyjemne uczucia.
- Co się dzieje w moim ciele tu i teraz? Wykonaj szybki przegląd ciała, zauważając wszelkie napięcia i usztywnienia.

Następnie skup uwagę na oddechu. Zauważ, jak brzuch unosi się przy wdechu i opada przy wydechu. Przez kilka cykli podążaj za oddechem, traktując go jak kotwicę dla swojej uwagi,