

## Spis treści

|  |    |
|--|----|
| 1. Chomik też człowiek, czyli jak zwierzęta nas inspirują                        | 3  |
| 2. Hygge, czyli duńska sztuka dobrego życia. Praktykuj hygge, odzyskaj równowagę | 7  |
| 3. Woda życia  | 13 |
| 4. Przyroda – idealna przestrzeń dla dziecka                                     | 17 |
| 5. Na Insta tylko doskonali?   | 23 |
| 6. W poszukiwaniu harmonii   | 25 |
| 7. Raj dla zwierząt  | 28 |
| 8. Najlepszy wypoczynek: lasu szum i ptaków śpiew                                | 33 |
| 9. Mistyka gór   | 36 |
| 10. Łzy dla Puszka   | 40 |
| 11. Seksualni od początku  | 44 |

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

ISBN 978-83-260-4663-6

Łamanie: **IGRAM** 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 86026

pomnażaniu dóbr konsumpcyjnych i przedmiotów na rzecz celebrowania doświadczeń. Zamiast na zbieranie wirtualnych „głasków” stawiają na pielęgnowanie bliskich więzi podczas spotkania twarzą w twarz. Od zakupów w zatłoczonych centrach handlowych i polowania na promocje w sieci wolą wyciszenie na łonie natury. Największą wartość upatrują w umiejętności świadomego zatrzymania się, bycia offline, wyłączenia się z trybu ciągłego czuwania na nadejście kolejnego e-maila czy powiadomienia. Syndrom bycia wiecznie zajęтым uważają za szkodliwy objaw naszych czasów.

## **HYGGE JAKO AUTOTERAPIA – LEPIEJ MNIEJ POŻĄDAĆ**

Celebrowanie hygge może być swoistą autoterapią dla człowieka XXI w. – zmęczonego ciągłą gonitwą, przytłoczonego poczuciem bycia niewystarczającym i brakiem umiejętności odpoczywania. Interesującą analizę tego zjawiska przytacza Ulrich Schnabel w swojej książce pod znaczącym tytułem *Sztuka leniuchowania. O szczęściu nicnierobienia*: W dużej mierze oduczyliśmy się już wspaniałej sztuki nicnierobienia. Przekonanie, że z lenistwa biorą swój początek wszelkie inne wady, tak bardzo się zakorzeniło, że nawet słowo przydaliśmy kontekst wyłącznie pogardliwy. (...) Czczymy aktywność samą w sobie, nie pytając o to, czy w szerszej perspektywie jest ona korzystna, czy też raczej szkodliwa dla innych ludzi. Za wskaźnik szczęśliwości uznajemy produkt narodowy brutto – tak jakby liczba sprzedanych, skonsumowanych i wyrzuconych na śmietnik dóbr mogła być oznaką wewnętrznego zadowolenia tych, którzy żyją wśród tej góry towarów. Presja hiperproduktywności, charakterystyczna dla dzisiejszych czasów, pozostawia nas w poczuciu bycia ciągle niewystarczającym. Za słabo wykształconym, zbyt mało zarabiającym, nieposiadającym domu czy samochodu tak dobrego jak ten, który mają nasi znajomi. Trudno być asertywnym, wybrać swoją drogę w świecie pełnym możliwości i pozornej dostępności do wszystkiego. Doświadczanie hygge zdejmuje z nas ten ciężar i przyczynia się do redukcji stresu oraz napięcia. Nie stawia bowiem wymagań i wygórowanych oczekiwań. W świecie, w którym ideałem jest ciągłe działanie, wyznawcy hygge proponują odpoczynek i zerwanie z mitem ciągłego samodoskonalenia, uczestniczenia w milionie kursów, webinarów, studiów podyplomowych. Ścigania się z samym sobą i z innymi. Duńska filozofia znosi przymus ciągłego edukowania się i zwiększania stanu swojego posiadania. Proponuje podejście spokojniejsze, polegające na odpuszczaniu i minimalizowaniu potrzeb materialnych. Zgodnie z hasłem: *Owning less is great. Wanting less is better* (Dobrze jest mniej posiadać. Lepiej jest mniej pożądać).

## **ZRÓB SOBIE HYGGE**

### **HYGGE-LISTA**

Stwórz osobistą listę czynności, które są dla Ciebie wcieleniem hygge. Powieś ją w widocznym miejscu i staraj się codziennie przeznaczać czas na jedną z nich. Bądź dla siebie dobry. Powiększy to Twój dobrostan i sprawi, że wyciszysz się oraz zbudujesz większą odporność na stres.

Przykładowa lista:

- Ciepłe kakao wypite pod kocem w pochmurny dzień.
- Czytanie dobrej książki.

## 4. Przyroda – idealna przestrzeń dla dziecka

Zaproś dzieci do wspólnego kontemplowania przyrody, a bardzo szybko wspólnie odkryjecie, jak wzrasta Wasza kreatywność i wyobraźnia, jak rozwija się Wasze poczucie sprawstwa i samodzielność w podejmowaniu rozmaitych decyzji. Odczujecie, jak natura koi, uspokaja, wycisza i relaksuje.

Dzieci dla swego rozwoju potrzebują inspirującego otoczenia, w którym mogą swobodnie eksplorować, rozniecać ciekawość, badać i samodzielnie wyciągać wnioski, stawiając coraz to nowe pytania i szukając trafnych odpowiedzi. Idealną przestrzenią, gdzie dziecko może doświadczyć tych aktywności, jest przyroda. Kontakt dzieci z naturą jest istotny, bo zaspokaja ich podstawowe potrzeby: ruchu, nowych wrażeń, buduje dobre nawyki. Dzieci mają szansę wyrosnąć na dorosłych, którzy utrzymując sprawność fizyczną i kondycję psychiczną, będą mogli poszczycić się zbalansowanym życiem. Od czego zatem zacząć?

Najpierw wyobraźmy sobie, że beztrąsko spacerujemy po lesie. Niedawno spadł deszcz i ściółka wydziela swą charakterystyczną woń. Wieje lekki wiatr, delikatnie kołysze koronami drzew i muska nasze policzki. Gdzieś wysoko dzięcioł wykuwa dziuplę. W pierwszej chwili trudno go dostrzec, ale po pewnym czasie wnikliwego wsłuchiwania się w charakterystyczne odgłosy potrafimy zlokalizować ptaka. Nagle słyszymy znaczące chrupkanie dzika. Przystajemy i z wrażenia nie wiemy, co robić – pozostać na miejscu czy obrócić się na pięcie i dać nogi za pas. Wstrzymujemy oddech i rozglądamy się wokół, szukając najbliższego drzewa, na które moglibyśmy się wspiąć. Dzik przebiega jednak w bezpiecznej odległości. Oddychamy z ulgą...

Można by dalej snuć tę opowieść – o przyrodzie i jej niezwykłym oddziaływaniu na nasze wszystkie zmysły, o jej ważnej roli w odbudowywaniu naszego zdrowia psychicznego, o sposobach radzenia sobie w sytuacjach nowych i czasami trudnych, które pojawiają się podczas obcowania z naturą. Ale wpływ przyrody na życie człowieka jest tak wieloaspektowy, że nie sposób opisać go w jednym artykule. Można jednak ukazać kilka na tyle świetlanych pomysłów, by rozniecić chęć dalszego, samodzielnego eksplorowania przyrody i doświadczenia jej wzmacniającego wpływu.

Kontakt dzieci z naturą jest istotny, bo zaspokaja ich podstawowe potrzeby: ruchu, nowych wrażeń, buduje dobre nawyki. Dzieci mają szansę wyrosnąć na dorosłych, którzy utrzymując sprawność fizyczną i kondycję psychiczną, będą mogli poszczycić się zbalansowanym życiem.

### W POSZUKIWANIU BALANSU

To, co znajduje się na wyciągnięcie ręki, jest czasami najtrudniejsze do odkrycia. Powszechna fascynacja światem wirtualnym skutecznie odcina człowieka od innych ludzi, a także od natury. Sprzyja temu również obecna sytuacja związana z pandemią – praca online, zdalne nauczanie. Coraz więcej czasu spędzamy przed ekranem komputera, nasze dzieci spotykają się z rówieśnikami głównie wirtualnie, rzadziej podczas zabaw na świeżym powietrzu. Wielu badaczy podkreśla, że człowiek, a szczególnie dziecko, potrzebuje kontaktu z przyrodą w takim samym stopniu jak wody, pożywienia czy snu. Aby jego