

WOLNOŚĆ DO ODPOCZYWKU

LATO KOJARZY SIĘ Z RADOŚCIĄ, ODPOCZYNKIEM, RELACJAMI, PRZESTRZENIĄ I WOLNOŚCIĄ. Dla mnie wolność jest zawsze bardziej DO czegoś niż OD czegoś. Uwolnienie OD niesie ze sobą ładunek wysiłku i ciężaru. Wolność DO... tu dopiero otwierają się możliwości. Aż się chce. Jak uwolnić się DO letniego relaksu?

Przed napisaniem tego felietonu poszłam na długi spacer do lasu. Wyłączyłam smartfon. Wiem, że jeżeli tego nie zrobię, moje wirtualne biuro będzie zakłócać mój spokój. Alarmowane nieustannym bip bip przychodzących wiadomości moje myśli będą się zastanawiać: „Ciekawe kto to? O, pewnie to X odpowiadział na moją ofertę. Dobra, tylko to sprawdzę”. I sprawdzę. I odpowiem. Tylko na tę najważniejszą wiadomość. A przy okazji przeczytam dwa inne SMS-y i nie będę miała woli, żeby nie odpowiedzieć, bo będą nade mną wisieć jak miecz Damoklesowy.

Z czym będę w kontakcie? Z lasem, ze sobą, a może z wirtualnym światem, czasami w innej nawet strefie czasowej? Dlatego wybrałam wyłączenie się z tego świata za pomocą jednego przycisku na smartfonie. Wszłam do lasu. Poczulałam zapach igieł, żywicy. Słyszałam ptaki, te, które śpiewały najgłośniejszy, i te, które cicho kwiliły. Słyszałam odgłos moich stóp. Czasami kierowałam uwagę łagodnie na swój oddech. Zatrzymałam się przy ogromnym dębnie, częściowo porośniętym mchem. Dotknęłam kory. Poczulałam jej ciepło i chropowatą fakturę. Powąchałam. Zapach drewna, wilgoci, w tle czegoś, co butwieje. Oddychałam tym zapachem. Potem pogłaskałam mech. Zauważyłam, jak świeża i soczysta jest jego zieleń i jakie to uczucie dotykać jego jedwabistej, chłodnej powierzchni. Poszłam dalej, słuchając, czując, wachając, oddychając.

Wróciłam wypoczęta, napełniona spokojem, zrelaksowana. Piszę, ale telefon nadal mam wyłączony. Siedzę w ogrodzie pełnym drzew, zieleni, ptaków. Włączę, kiedy skończę. Świat zaczeka, prawdopodobnie nawet nie zauważy, że odpowiem trochę później. Dzięki temu skoncentrowana robię to, czym się zajmuję w danej chwili. Od czasu do czasu podnoszę wzrok znad laptopa i patrzę na coś zielonego. Na sekundę. Mogę to zrobić zawsze, nawet przez okno.

Brzmi bardzo prosto. To efekt mojego świadomego wyboru, ale uczyłam się tego kilka lat. I uczę się nieustannie. Uczę się razem



Dr Anna Augustyn

akredytowana Executive Coach ICF, PCC, mentorka.

Absolwentka programu Transformational Presence & Leadership; Family Coaching, Ericson Coaching Institute.

Specjalizuje się w mentoringu kariery i budowaniu odporności psychicznej. Praktyczka biznesu

z doświadczeniem w zarządzaniu zespołami w międzynarodowych organizacjach.

z moimi klientami, wśród których wielu doświadczyło stanów depresyjnych, wypalenia zawodowego, nie potrafią powiedzieć TAK potrzebom swojego organizmu, spełniają w wielkim napięciu i stanie gotowości oczekiwania przełożonych, bliskich, partnerów biznesowych. Uczę się, jak najczęściej przełączać się z trybu „muszę, powinnam” w tryb „chcę, wybieram”.

W chwili kiedy to wydanie znajdzie się w rękach Czytelników, polskie, greckie, hiszpańskie i każde inne lato będzie w rozkwicie.

Podzielę się kilkoma sposobami, które być może okażą się inspiracją do stworzenia własnego sposobu ładowania osobistych baterii i rozładowywania stresu podczas weekendowych i urlopowych dni.

Shinrin Yoku, czyli Sztuka Leśnych Kąpiele

To poparta badaniami naukowymi japońska sztuka zanurzenia się w zieleni. Pozwala na uwolnienie umysłu od biegu, pośpiechu, przebywania w tym, co się wydarzy lub wydarzyło, co zabiera nam cenną energię życiową.

Regularne praktykowanie Shinrin Yoku poprzez kontakt z leśną naturą, doświadczanie jej zmysłami obniża poziom hormonów stresu, takich jak adrenalina i kortyzol,

i podwyższa poziom hormonów szczęścia: serotoniny, oksytocyny i dopaminy. Po leśnej kąpiele odchodzi uczucie zmęczenia, wyczerpania, uspokaja się natłok niechcianych myśli, rozluźniają się mięśnie, pogłębia się oddech, obniża się podwyższone w stresie ciśnienie tętnicze krwi.

Spalanie „tkanki stresowej”

Nie każdy lubi medytację i kontemplację. Być może należysz do osób, które żyją na co dzień w szybkim tempie, czerpią radość z wysokich poziomów adrenaliny, lubią, kiedy dzieje się dużo i szybko. Dobrze funkcjonują pod presją, przy podejmowaniu trudnych i ryzykownych decyzji.

Jeżeli należysz do tej grupy, może lubisz też sporty, a nawet sporty ekstremalne. Zorganizowanie czasu tak, żeby zapewnić sobie kilka godzin dziennie surfowania, fitnessu, biegu, intensywnego ruchu pozwoli metabolizować (spalić) wspomniane wyżej hormony stresu i zapewnić sobie naturalną dawkę endorfin i opiatów, które wprowadzą Cię w stan błogiego spokoju na długo.

Detoks z wirtualu

Można zadbać o to, żeby mózg i ciało jak najczęściej odpoczywały od wirtualnego świata. Ciągła stymulacja, niebieskie światło monitorów, przebodźcowanie natłokiem informacji, płytkich, powierzchownych form komunikacji za pomocą ikonki, skrótów, multitasking (rozmawiasz przez telefon i jednocześnie scrollujesz portal, odpowiadasz na SMS-y i zerkasz w tv) – to wszystko stanowi pakiet tzw. stresorów wyzwalaających całą chemię stresu w ciebie. Niekończący się stan gotowości. Jak u naszych jaskiniowych przodków w obliczu zagrożenia. Siedzisz na plaży, morze przed Tobą, a wzrok utkwiony w smartfonie. Niby dobrze się bawisz, a tak naprawdę, używając metafory jaskiniowej, szykujesz się na atak tygrysa. Uzależnienie od świata wirtualnego zatacza coraz szersze kręgi. Warto zacząć od małych kroków. Jeżeli nie potrafisz, idąc na plażę, wyłączyć aparatu na cały dzień, możesz na przykład wyłączyć telefon trzy razy dziennie na godzinę. Ważne, żeby podarować sobie czas bez wirtualnej „smyczy” i doświadczać tego, co dzieje się tu i teraz.

Przy posiłku z bliskimi warto być w rzeczywistej relacji, rozmawiać, słuchać, dzielić się wrażeniami, zamiast dzielić stół jako grupa osób będących w jednym miejscu fizycznie, ale emocjonalnie i mentalnie całkowicie oddzielnie. Wakacje to dobry czas na zatroszczenie się o ważne relacje.

Wakacje to nie praca zdalna tylko w innym miejscu

Przez ostatnie półtora roku przyzwyczailiśmy się (i naszych szefów, współpracowników), że przebywamy w dotychczasowej strefie relaksu i wytchnienia (dom), ale jednocześnie pracujemy. Jak pokazują badania, pracujemy bardziej intensywnie niż przed pandemią. Jesteśmy w strefie prywatnej i jednocześnie dostępni dla środowiska zawodowego. Łatwo przenieść ten stan na czas wakacji.

Liderzy kierujący dużymi korporacjami wiedzą, że jeżeli pracownicy nie mogą poradzić sobie bez szefa przez dwa tygodnie, to taki lider nie odrobił lekcji z zarządzania i przywództwa. Przełożeni zakłócający czas swoich pracowników w czasie wolnym od pracy również tych lekcji nie odrobili. Dlatego zanim zdecydujesz się na urlop, zadбай, by zakończyć powierzone zadania, przekaz to, co wymaga kontynuacji, poinformuj klientów o swojej niedostępności.

Zorganizowanie skutecznego wypoczynku to odpowiedzialność nie tylko tych, którzy dzwonią, piszą, przeszkadzają, ale przede wszystkim Twoja. Duża dawka asertywności i odwagi będą przydatne i się opłacą. ■



CENTRUM
KSZTAŁCENIA
PODYPLOMOWEGO

ROZWIJAMY PROFESJONALNE KOMPETENCJE!

Studia podyplomowe

- Prawo i zarządzanie w sektorze mody
- Prawo i zarządzanie w sektorze dóbr luksusowych
- Home staging i aranżacja wnętrz – nowy wymiar sprzedaży nieruchomości
- Negocjacje i mediacje biznesowe
- E-marketing w praktyce

10%
zniżki
do 30.06

Skontaktuj się z nami:

@ ckp@lazarski.edu.pl ☎ 501 622 513

Centrum Kształcenia Podyplomowego Uczelnia Łazarskiego
ul. Świeradowska 43, 02-662 Warszawa

TRWA REKRUTACJA!

sprawdź całą ofertę:
ckp.lazarski.pl