

# Optymizm w głowie i na talerzu



*Jak lepiej żyć i zdrowiej jeść*

KAROLINA KOCZUR  
EWA KRAJEWSKA-KAPUŚNIAK

PONAD  
**40**  
PRZEPISÓW!

## CZY WIESZ, JAK:

- ✓ oswoić stres i nauczyć się go wykorzystywać?
- ✓ odkryć w sobie wewnętrzne dziecko i nauczyć się o nie dbać?
- ✓ z kilku małych rzeczy zbudować wielkie szczęście?
- ✓ jeść, by poczuć się lepiej i zdrowiej?
- ✓ wyczarować w swojej kuchni pyszne dania, unikając cukru, laktozy i glutenu?



W niestabilnym świecie XXI wieku i idealizowanej rzeczywistości social mediów można łatwo zwariować. Ta książka pomoże Ci zdjąć z siebie ciężar oczekiwań i okiełznać temat dobrego samopoczucia oraz zdrowego żywienia. **Optymizm w głowie i na talerzu** to pozycja wyjątkowa – łączy nie tylko konkretne wskazówki, jak jeść zdrowiej, ale także uczy szacunku do swojego samopoczucia oraz ciała, pokazuje, jak o siebie zadbać, jak traktować samego siebie bardziej po przyjacielsku. Daje konkretne narzędzia, by poprawić swoje zdrowie psychiczne, przełamuje tabu dotyczące farmakoterapii oraz w przystępny sposób pokazuje, jak można pracować nad własnym rozwojem i samoakceptacją. We wnętrzu znajdziesz także kilkadziesiąt przepisów na zdrowe i pełnowartościowe posiłki wraz z omówieniem, co cennego dostarczy Twojemu organizmowi, spożywając je.

„Uważamy, że parę małych zmian w myśleniu oraz zdrowe odżywianie bazujące na przyjaznych naszemu organizmowi składnikach może zmienić Twoje życie o 180 stopni, nie wymagając jednocześnie wielu godzin wolnego czasu, którego przecież nie mamy dużo. Nasza książka będzie dla Ciebie inspiracją do zdrowszego i szczęśliwszego życia, do małych zmian, które pozytywnie wpłyną na Ciebie i Twoje zdrowie. Fizyczne oraz psychiczne”.

**AUTORKI**

**PRZEJDŹ**  
do księgarni online:  
[www.sorus.pl](http://www.sorus.pl)

**Sorus**

KAROLINA KOCZUR  
EWA KRAJEWSKA-KAPUŚNIAK

# Optymizm w głowie i na talerzu



*Jak lepiej żyć i zdrowiej jeść*

  
Sorus

Redaktorka prowadząca  
Michalina Wesołowska

Redakcja  
Aleksandra Zok-Smoła

Projekt okładki  
Marcin Dolata

Skład  
Travel & Design Miron Kokosiński

Zdjęcia i ilustracje  
Karolina Koczur, Ewa Krajewska-Kapuśniak

Copyright © by Karolina Koczur, Ewa Krajewska-Kapuśniak 2022  
Copyright © by Sorus 2022

Wydanie I, Poznań 2022

ISBN 978-83-67139-21-2

Wydawnictwo Sorus  
Księgarnia internetowa:  
[www.sorus.pl](http://www.sorus.pl)

Przygotowanie, druk i dystrybucja  
DM Sorus Sp. z o.o.  
ul. Bóżnicza 15/6, 61-751 Poznań  
tel. +48 61 653 01 43  
[sorus@sorus.pl](mailto:sorus@sorus.pl)



# Spis treści

Wstęp.....	11
1. Psychologia stresu.....	15
2. Przefiltrowani .....	30
3. Mobilność, nowoczesność, samotność.....	42
4. Małe rzeczy i szczęście .....	56
5. Wewnętrzne dziecko .....	67
6. Mindfulness – praktyka uważności .....	74
7. Rozwój osobisty – nie tylko dla mistrza coachingu.....	89
8. Nie bój się mówić <i>nie</i> , czyli jak nie dać sobą manipulować .....	99
9. Poczucie bezpieczeństwa a wellbeing i potrzeba akceptacji .....	110
10. Psychosomatyka i somatopsychika .....	119
11. Farmakoterapia a psychoterapia .....	129
12. Pandemia, czyli jak radzić sobie w świecie, w którym zagościła niepewność.....	140
13. Czym jest psychodietetyka? .....	146

## 14. Przepisy

Na słodko.....	165
◦ Pomarańczowo-mandarynkowy budyń jaglany .....	166
◦ Pyszne i wilgotne ciasto pomarańczowe w polewie daktylowej.....	170
◦ Pudding chia z musem jabłkowo-śliwkowym .....	174
◦ Wegańska tarta czekoladowa.....	178
◦ Puszyste racuchy gruszkowo-jabłkowe.....	180
◦ Zielone smoothie.....	184
◦ Kasza jaglana na mleku kokosowym z prażonymi jabłkami i cynamonem.....	186
◦ Świąteczne pierniczki .....	188
◦ Dżem malinowo-wiśniowy z nasionami chia .....	190
◦ Bananowe pankejski z borówkami.....	194
◦ Wegańskie ciasto cytrynowe z makiem .....	198
◦ Kompot świąteczny .....	202
◦ Szarlotkowe pankejski .....	204
◦ Zielone pankejski szpinakowo-miętowe .....	206
◦ Pudding z tapioki i owoców leśnych .....	210
◦ Wegański sernik na zimno z owocami leśnymi .....	214
◦ Knedle ze słodkich ziemniaków.....	216
◦ Wegański sernik makowo-różany .....	220

- Ciasteczka pomarańczowe
  - z kawałkami czekolady ..... 222
- Owsianka pomarańczowa..... 224
- Kokosanki bananowe..... 226
- Szarlotka z kruszonką pekanową ..... 228
- Ciasto jogurtowe z owocami ..... 230
  
- Na słono..... 233
  
- Faszerowany batat ..... 234
- Kaszotto z warzywami ..... 238
- Sałatka z roszką i mango ..... 242
- Ryż brązowy z brokułem marynowym
  - w sosie sojowym ..... 246
- Pizza z patelni..... 250
- Brokuł po azjatycku z brązowym ryżem ..... 254
- Placuszki cukiniowo-marchewkowe
  - z czarnuszką ..... 256
- Gulasz z ciecierzycy
  - i grillowanego bakłażana ..... 260
- Makaron z kalafiorowym sosem alfredo..... 264
- Dynia w suszonych pomidorach
  - z koperkiem..... 268
- Kaszotto po azjatycku ..... 272
- Chrupiące kotlety kalafiorowe..... 278
- Sycylijska caponata ..... 280



◦ Krem z pieczonych warzyw .....	282
◦ Spaghetti cukiniowo-cytrusowe.....	284
◦ Chrupiące frytki z batatów .....	286
◦ Letnia sałatka .....	288
◦ Wegański parmezan .....	290
Indeks opisów produktów .....	294
Bibliografia .....	296
Źródła internetowe.....	299



# Wstęp

Czy na pewno dobrze wiemy, jak jemy i jak żyjemy?

Cześć! Bardzo się cieszymy, że jesteś z nami.

Postanowiłyśmy połączyć moc prozdrowotnego jedzenia z mocą pozytywnego myślenia i stworzyć dla Ciebie książkę, która doda Ci sił. Sprawí, że zarówno Twoje ciało, jak i umysł zaczną lepiej funkcjonować – a to wszystko dzięki kilku małym zmianom, paru psychologicznym ćwiczeniom oraz zdrowemu odżywianiu.

Nasza książka jest podzielona na dwie części: psychologiczną i dietetyczną. Głęboko wierzymy, że te dwie dziedziny istotnie na siebie oddziałują.

Chcemy zainspirować Cię do lepszego, zdrowszego życia – może będzie to całkowita zmiana dotychczasowego jego trybu, kilka mniejszych zmian, a może po prostu dostrzeżesz szczęście, które cały czas było na wyciągnięcie ręki.

Mimo że błyskawiczne rozwiązania i metody instant są obecnie bardzo modne, z nami uwierzysz, że swoją indywidualną drogę ku szczęściu można odkryć na różne sposoby, w swoim własnym tempie.

Bo życie to niesamowita podróż i to Ty decydujesz, do którego pociągu wsiądziesz i w którą stronę wyruszysz!

Tworząc przepisy, bazowałyśmy na produktach będących

filarami zdrowej diety – warzywach, owocach, kaszach, żywności bogatej w zdrowe tłuszcze i witaminy. Nie znajdziecie w nich laktozy, a produkty z glutenem będą rzadkością. Nie stosowałyśmy też białego cukru, który często zastępujemy miodem, syropem daktylowym lub syropem klonowym.

W tej części oprócz przepisów znajdziecie również ciekawostki związane z wpływem poszczególnych produktów na nasz organizm.

Wybierz takie danie, na które akurat najbardziej masz ochotę. Jedzenie ma być dla Ciebie nie tylko sposobem na zdrowie, ale też przyjemnością! Teksty, połączone z tematycznie dobranymi ćwiczeniami, możesz czytać w dowolnej kolejności.

Zastługujesz na dobro, siłę, troskę o siebie i rozwój.

Spójrz na świat z lekko przymkniętym okiem – piekąc pyszne wegańskie ciasto różane, przygotowując banana po tajsku, chrupiące kotlety kalafiorowe lub pizzę z patelni!

Wszystkie wskazówki, które tu znajdziesz, na pewno nie są magicznym remedium na całe zło. Jest to pewnego rodzaju drogowskaz, który ma ułatwić Ci codzienność i nadać jej właściwy kierunek.

Pamiętaj, że to my kreujemy świat, w którym żyjemy. Mamy nadzieję, że po przeczytaniu tej książki Twoja rzeczywistość będzie bardziej kolorowa!

## Ambasador książki

Cześć, jestem Ciekawskie Awokado! Będę Twoim towarzyszem podróży przez tę książkę.

Skąd się tu wziąłem i czemu akurat ja zostałem wybrany na ambasadora książki?

Jak każdy z nas, nie jestem idealny.

Mam zarówno wady, jak i zalety. Składałem się z dwóch połówek. Tę z pestką w pełni akceptuję i jestem z niej dumny. Natomiast bez pestki czuję, że czegoś mi brakuje.

Nie do końca lubię swoją drugą, mniej perfekcyjną część.

W końcu dojrzałem do tego, żeby porzucić marzenia o doskonałości i zaakceptować prawdziwego siebie.

W książce zobaczycie nie tylko różne sytuacje z mojego owocowego życia nawiązujące do rozdziałów – mam dla Was również parę zadań, dopasowanych do tematyki danego tekstu.

Oczywiście moje zadania nie zastąpią terapii i nie taki jest ich cel – chcę w lekki i przyjazny sposób pokazać Wam, że praca nad sobą i akceptacja siebie nie muszą być długą i żmudną drogą. To też małe kroki, którymi są w książce m.in. krótkie pytania na początku każdego tekstu oraz zadania na zakończenie rozdziału.

Jest wiele owoców na świecie:  
Słodkie, radosne, kolorowe,  
Zazwyczaj niemal beztłuszczowe.  
Istnieje też pewna jagoda,  
która zdrowia Wam doda.  
Wyróżnia się ona nadzwyczajnie  
w tej całej słodkiej ferajnie.  
Na jej tle inne wypadają blado...  
To Awokado!

Rozpocznij razem ze mną tę pełną wrażeń przygodę.  
Czas start!  
Twoje Ciekawskie Awokado



1.

# Psychologia stresu

*To właśnie robi stres, sprawia,  
że wierzysz w rzeczy, które się nie dzieją.  
Jeniffer L. Armentrout, Obsydian*

Czym Twoim zdaniem jest stres?

Czy masz swój sposób na radzenie sobie ze stresem?

Czy przypominasz sobie sytuację, w której stres Ci pomógł?

Stres... Słowo obecnie tak powszechne, ale niekonieczne w pełni rozumiane.

Czy warto odkryć „z czym to się je”?

Zdecydowanie tak.

### Z czym kojarzy się nam psychologia stresu?

Słowo „stres” i wyrażenie „psychologia stresu” mają konotacje raczej negatywne, przywodzą na myśl nie najlepsze skojarzenia. Zmęczenie, wypalenie, nerwy, zmartwienia – to tylko niektóre z nich, bliskie nam i najczęściej przywoływane.

Opis przebiegu reakcji na stres, zapobieganie stresowi, choroby spowodowane nadmiarem stresu czy rozmaite teorie, hormony stresu to elementy pojawiające się w głowach tych, którzy kiedykolwiek starali się zgłębić zagadnienie stresu od strony naukowej.

Spróbujmy więc połączyć naszą wiedzę z życia wziętą z naukowymi wywodami, odpowiadając na jedno, podstawowe pytanie...

### ...czym naprawdę jest ten stres?

Najłatwiej zrozumieć i poznać istotę stresu, cofając się do czasów prehistorycznych. Właśnie wtedy jego działanie miało dla nas największe znaczenie.

Przenieśmy się myślami do okresu paleolitu. To niełatwe zadanie, stąd małe wprowadzenie. Paleolit to czasy na długie lata przed powstaniem naszej cywilizacji, tzw. epoka kamienia



łupanego; kiedy ludzie mieszkali na sawannach, a życie ułatwiały im proste narzędzia.

Wyobraźcie sobie, że w przerwie między codziennymi zająciami siedzicie na rozgrzanej sawannie, relaksując się po spożytym przed chwilą obiedzie.

Wasz oddech jest spokojny, powolny; mięśnie rozluźnione (a w środku waszego ciała spokojnie działają procesy trawienne). Nagle dostrzegacie, że w oddali pojawił się duży lew jaskiniowy. Nie wygląda zbyt przyjaźnie (choć, prawdę mówiąc, Wy też nie wyglądacie najlepiej, biorąc pod uwagę ówczesny kanon piękna). Czujecie, że serce zaczyna bić Wam szybciej, a mięśnie napinają się (dodatkowo, czego oczywiście nie umiecie sami stwierdzić, procesy trawienne „stają w miejscu” – obiad wasz organizm dokończy przetwarzać kiedy indziej). Czas stąd uciekać, póki jeszcze lew Was nie zauważył. Oddalacie się jak najszybciej w stronę bezpiecznej kryjówki, by uniknąć stania się lunchem dnia dla przebywającego nieopodal drapieżnika.

Wsiądźmy w wehikuł czasu i przenieśmy się z powrotem do XXI wieku. Kiedy wejdziemy w pierwszą lepszą popularną grupę wsparcia na Facebooku i wpisujemy hashtag „stres”, z pewnością znajdziemy posty dotyczące egzaminów na prawo jazdy (jest ich wręcz niebywała liczba, jeżeli czyta to jakiś pracownik krakowskiej instytucji o wdzięcznej nazwie MORD, warto się zastanowić nad polityką firmy), pracy (bądź jej braku), egzaminów na studiach... Za to, jak na złość, nikt nie wspomina o lwie jaskiniowym.

Gdyby chociaż napisali o zwykłym lwie. Albo o rozwścieczonym, groźnym pitbullu sąsiada, który ostrzy na nich zęby. Takich postów jednak praktycznie nie ma.

Wracając do tematu. Czym jest stres? Stres jest reakcją organizmu na sytuacje zakłócające naszą równowagę. Są to takie wydarzenia, które znacznie nadwyrężają lub wręcz wyczerpują nasze zdolności radzenia sobie.

Dawniej ta reakcja była bardzo przydatna – dzięki wzmożonej aktywności układu współczulnego, który sprawia, że serce bije szybciej, oddech przyspiesza, procesy trawienne zostają zahamowane, a we krwi mamy więcej glukozy – łatwiej było nam uciec przed drapieżnikiem czy zgromadzić konieczne do walki siły.

Współcześnie typy sytuacji stresowych, z jakimi spotykamy się na co dzień, uległy dość sporej przemianie. Nie dominują już sytuacje bezpośredniego zagrożenia życia czy zdrowia. Częściej spotykają nas stresujące sytuacje społeczne, jak rozmowa o pracę, egzamin czy konieczność wygłoszenia przemówienia przed sporą publicznością.

Dodatkowo zagadnienie stresu jest dość popularne i większość z nas kojarzy różne reakcje swojego ciała z tym, że się stresujemy. Ponieważ często zależy nam na tym, by wypaść przed innymi ludźmi jak najlepiej, staramy się ukryć spocone dłonie, nerwy czy drżenie rąk.

Nie zawsze nam to wychodzi, co tylko potęguje nieprzyjemne odczucia.

Wiemy też, że stres wpływa na rozwój wielu chorób. Dzieje się tak wtedy, gdy wzmożone reakcje fizjologiczne nie znajdują „ujścia” w postaci walki czy ucieczki.

Obecnie wiele osób doświadcza chronicznego stresu. Życie w biegu, „wyścig szczurów” czy ciągłe poczucie, że nie robi się wystarczająco wielu rzeczy, mogą przełożyć się nie tylko na złe samopoczucie psychiczne, ale też na osłabienie całego organizmu.

Wysoki poziom stresu, utrzymujący się przez długi czas, sprawia, że częściej dopada nas grypa czy przeziębienie. Czy zapracowana, zdenerwowana osoba w takiej sytuacji weźmie sobie tydzień wolnego, podczas którego w stu procentach skupi się na odpoczywaniu i dbaniu o siebie? W teorii tak właśnie powinno być, w praktyce – prawie nigdy się to nie zdarza, co może wpłynąć na rozwój poważniejszych dolegliwości.

Ważnym elementem, często współwystępującym z doświadczaniem chronicznego stresu, jest brak higieny snu. Co to takiego? To dobre nawyki, które pomagają w szybkim zasypianiu, efektywnym odpoczynku podczas spania oraz w uzyskaniu poczucia „wyspania się”, gdy się budzimy. Zdenerwowany, pobudzony człowiek, korzystający tuż przed snem z urządzeń elektronicznych, który analizuje w głowie swoje różne problemy, często będzie miał problem z zaśnięciem w ogóle. Może przyczyniać się to do zaburzeń snu, z których najpopularniejszym jest bezsenność.

Niezdrowy tryb życia, pełen absorbujących, stresujących wydarzeń, sprawia, że wiele osób nie ma czasu na zadbanie o odpowiednie odżywianie. Gdy się spieszymy, jemy szybko. Czasem sięgamy po produkty gotowe, które równie prędko da się przyrządzić w mikrofalówce. Kiedy połączymy to z doświadczaniem stresu, możemy narazić się na różnorodne dolegliwości żołądkowo-jelitowe, takie jak zaparcia, zgaga czy nawet wrzody żołądka.

Lista chorób, do powstawania których przyczynia się stres, jest bardzo długa. Zaczynając od różnych infekcji, przez stany zapalne, bóle o niezidentyfikowanym pochodzeniu, bezsenność, niestrawność, choroby skóry, aż po skomplikowane schorzenia autoimmunologiczne, jak np. bardzo powszechnie rozpoznawane w ostatnich latach choroby tarczycy.

Wydaje się więc, że ten cały stres to samo zło. W takim razie pora na pytanie:

### **Czy da się całkowicie wyeliminować stres z naszego życia, np. dzięki zdrowszej diecie?**

Odpowiedź jest bardzo prosta. Nie. Nie ma takiej możliwości. I dobrze! Czemu? Bo tak jak dawniej, stres może nam pomóc w sytuacjach realnego zagrożenia. Nie powinniśmy się więc skupiać na eliminacji stresu samego w sobie, a na rozpoznawaniu tych prawdziwych zagrożeń i wspieraniu swojego organizmu w przywracaniu harmonii, spokoju oraz równowagi, gdy reakcja stresowa zostanie wzbudzona w sytuacji, która takim zagrożeniem nie jest.

Pomóc nam może lepsze poznanie samego siebie, swojego ciała. Praktyka uważności. Wyczulenie na pierwsze sygnały tego, że w danej sytuacji niepotrzebnie panikujemy, nakręcamy się, martwimy.

Niemal każdego dnia przejmujemy się czymś, co prawdopodobnie nigdy się nie wydarzy. Dobrym przykładem jest lot samolotem – niejedną osobę przy starcie męczą czarne myśli, a tymczasem tego typu środek transportu jest statystycznie jednym z bezpieczniejszych.

Skoro nie da się wymazać stresu z życia, jak się z nim oswoić?

Ciekawym głosem w kwestii osvajania się ze stresem jest wypowiedź Kelly McGonigal, wykładającej na Uniwersytecie Stanfoda (*How to Make Stress Your Friend*, Ted Talks, 2013). McGonigal powołuje się na badanie, w którym osoby przekonane o złym wpływie stresu na swoje zdrowie cechowała wyższa śmiertelność, sugerując, że najważniejszą rolę pełni nie tyle samo pojawienie się stresu, a sposób jego interpretacji.

Zamiast myśleć o druzgocącym wpływie stresu, powinniśmy skupić się na tym, że ciało, mobilizując energię, chce pomóc nam w sprośaniu codziennym wyzwaniom.

Kluczem do sukcesu jest wypracowanie dopasowanej indywidualnie strategii radzenia sobie ze stresem. Może być to budowanie dystansu, analiza własnych reakcji i wyciąganie pomocnych wniosków, intensywny wysiłek fizyczny, wyćwiczenie, trening oddechu czy wspomaganie się preparatami ziołowymi oraz treningami jogi – można też stosować kilka spośród tych strategii naraz. Ważne, by były one do nas

dopasowane i przekładały się na realne, pozytywne zmiany w naszym życiu.

## Nasze sposoby radzenia sobie ze stresem

### ✓ Budowanie dystansu

Często przejmujemy się sprawami, które po czasie, spoglądając na życie z szerszej perspektywy, okazują się kompletnie nieistotne. Martwimy się także wymyślnymi scenariuszami rozmaitych problemów i porażek, które – jak się potem okazuje – nigdy nie mają miejsca.

Za każdym razem, kiedy Twoje nerwy są nieproporcjonalnie duże w stosunku do napotkanego problemu, zastanów się nad tym, czy za rok będziesz w ogóle pamiętać o tym, co dziś nie daje Ci spokoju.

Spróbuj wyobrazić sobie siebie samego z przyszłości i zdecydować, co przyszły Ty zrobiłby w danej sytuacji. Badania dowodzą, że dzięki zastosowaniu takiej strategii ludzie podejmują bardziej trafne i konkretne decyzje, pomijając nieistotne czynniki sytuacyjne, które wytrącają ich z równowagi (sprawiając, że są skupieni na intensywnie przeżywanych negatywnych emocjach).

Przykład: Często stresują nas sprawy, które w dłuższej perspektywie czasowej są zupełnie nieistotne, których inni nawet nie dostrzegają. Przykładowo, denerwujemy się naszym nieperfekcyjnym wyglądem, tym, że źle wyszliśmy na grupowym zdjęciu, że popełniliśmy niewielkie *faux pas* w towarzy-

stwie. Realnie patrząc, nie ma to ani wpływu na nasze życie, ani prawdopodobnie nie zostanie to przez nikogo zauważone.

✓ Zmiana sposobu myślenia

Analizując własne reakcje i przemyślenia, możemy dostrzec istotne „małe rzeczy”, które mają bardzo duży wpływ na nasze życie. Zauważając powtarzający się schemat negatywnego myślenia i w porę go korygując, możemy zapobiec nie tylko powstawaniu stresu, ale także przeciwdziałać rozwojowi chorób, takich jak depresja.

Jeżeli ciężko jest nam odkryć, co sprawia, że nasz nastrój ulega pogorszeniu, warto wspomóc się prowadzeniem pamiętnika, w którym opiszemy nasze przeżycia z danego dnia. Analizując taki wpis po pewnym czasie, można spojrzeć na własne emocje z dystansu, w bardziej obiektywny sposób, i spróbować znaleźć wspólne elementy każdego dnia, które mają duży wpływ na odbiór doświadczanego stresu czy na nasze samopoczucie.

Przykład:

Słuchając o sukcesach innych osób, gdzieś w głębi serca myślisz, że „w porównaniu z nimi jestem do niczego”, „oni są lepsi”, „mi nigdy się to nie uda”. Te same myśli pojawiają się w Twojej głowie, kiedy coś Ci akurat nie wyjdzie.

Identyfikując powtarzające się w różnych okolicznościach schematy myślenia, możesz potem starać się je stopniowo eliminować, zastępując je pozytywnymi myślami.

Zamiast myśleć: „ja bym tak nie umiał”, „nigdy nic mi nie wychodzi”, spróbuj pomyśleć: „fajnie, że mu się udało – w takim razie nie jest to niemożliwe, może ja też dam sobie radę”, „tym razem mi nie wyszło, ale czasu nie cofnę, spojrzę, co poszło nie tak, i spróbuję wyciągnąć wnioski na przyszłość”.

#### ✓ Wysiętek fizyczny

Skoro i tak zgromadziliśmy już zasoby potrzebne do walki z lwem jaskiniowym, czemu tego nie wykorzystać? Nie ma lepszego ujścia dla takiego napięcia niż ćwiczenia fizyczne. Obecnie wybór jest tak wielki, że niezależnie od tego, czy masz czas na siłownię lub basen, czy nie, na pewno na YouTube znajdziesz coś dla siebie. Możesz też wybrać się na energiczny spacer lub spróbować przekonać się do biegania.

Nie dość, że pozbędziesz się chociaż częściowo nieprzyjemnego napięcia, możesz zyskać lepszą kondycję i, przy okazji, możliwość pochwalenia się świetną formą.

#### Przykład:

Czujesz, że w piątek gromadzą się w Tobie stresy i napięcia z całego tygodnia, co nie pozwala Ci się w pełni cieszyć nadchodzącym weekendem.

Mimo zmęczenia odczuwasz nieprzyjemne pobudzenie.

Możesz zapisać się na trening lub odpalić bardziej energiczne ćwiczenia na którejś z darmowych platform internetowych.

Po skończonej sesji treningowej prawdopodobnie poczujesz się o wiele lepiej, a dzięki temu, że nieco zmęczysz orga-



nizm, łatwiej będzie Ci odpocząć czy się wyspać.

✓ Zadbaj o siebie!

Często myślimy o tym, jak dzień spędzają bliskie nam osoby. Martwimy się, czy nasze dziecko zjadło w szkole przygotowane przez nas w nocy drugie śniadanie, staramy się utrzymać idealny porządek w domu, zadbać o to, żeby nasi rodzice mieli wszystko, co jest im potrzebne do szczęścia.

Chociaż dbanie o innych jest bardzo ważnym i potrzebnym elementem naszego życia, warto pamiętać też o kimś, kto towarzyszy nam w każdej sekundzie, którą tu spędzamy. Warto pamiętać o sobie!

Zaplanujmy ogólny przebieg naszego dnia, strój i pyszny lunch do pracy, żeby rano nie biegać w panice, szukając potrzebnych rzeczy. Pamiętajmy o spaniu 7–8 godzin. Pomyślmy o tym, co jemy, zadbajmy o dostarczanie sobie niezbędnej porcji wartościowych substancji (np. witaminy C, powszechnie występującej w wielu owocach, potasu, który możemy znaleźć w owsiance, czy serotoniny zawartej w bananie).

Przykład:

Zabierz czasem samego siebie do ulubionej restauracji. Kup wreszcie książkę, którą tak bardzo chciałeś przeczytać. Czasem pozwól sobie na 100% odpoczynku. Postaraj się zadbać wieczorem o to, żeby Twój kolejny dzień zawierał miłe akcenty, którymi poprawisz sobie nastrój.

✓ Zbuduj sieć wsparcia społecznego!

Znajdź czas w ciągu każdego tygodnia na spotkania z rodziną i przyjaciółmi. Bez smartfona, bez telewizji.

Zagadaj w windzie do nowych sąsiadów, pomóż starszej pani wnieść zakupy.

To właśnie kontakty z innymi ludźmi, pomaganie im i możliwość wygadania się są najcenniejszymi sposobami na lepsze samopoczucie (a czasem też na stanie się lepszym człowiekiem).

Przykład:

Dbaj o więzi, które już nawiązałeś, i staraj się nie zamykać na nowe znajomości. Bądź miły i uprzejmy dla innych, a zobaczysz, że wartościowe osoby odwdzięczą się tym samym. Kiedy masz jakiś problem, staraj się nie dusić go w sobie – nie musisz wszystkiego mówić innym ludziom, ale czasem, nawet nie podając prywatnych szczegółów, można się wygadać i poczuć wsparcie płynące od drugiego człowieka.

✓ Wyciszenie (cisza)

Relaksacja, joga, medytacja, kontakt z naturą – jest wiele różnych sposobów na harmonijne wyciszenie swojego ciała i umysłu.

Znajdź moment na zebranie myśli, izolację od nieustannie pędzącego świata XXI wieku. Zapal zapachową świeczkę, rozłóż matę i spróbuj choć na chwilę odnaleźć wewnętrzny spokój.

Przykład:

Znajdź godzinę w tygodniu, podczas której odetchniesz od nieustannie kłębiących się w głowie myśli.

Spróbuj wcześniej zastosować kilka metod, takich jak medytacja, joga, powolny spacer czy ciepła kąpiel w towarzystwie świeczek oraz relaksującej muzyki, i zdecyduj, co najlepiej na Ciebie działa.

✓ I 1 000 innych sposobów!

Sztuka, detoks od Instagrama/ Facebooka, a może drzewko bonsai? Niekonwencjonalnych metod na pozbycie się stresu jest wiele, możesz nawet wymyślić swój własny mały rytuał – ważne, żebyś czuł, że daje to realne efekty!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Awokado: swoją recepturę wykorzystuje na Gali Owoca.*

