kanaste™

e-book

11 filarów dobrego samopoczucia

Praktyczne porady lepszego samopoczucia

www.kanaste.pl

Każdy z nas zasługuje, by czuć się lepiej.

Jako ludzie jesteśmy bardzo złożonymi istotami. Każdy z nas jest nieco inny i ma odmienne potrzeby. To, co działa w przypadku jednej osoby, nie musi sprawdzić się w przypadku drugiej. W Kanaste analizujemy wpływ przeróżnych czynników na dobre samopoczucie.

Chcemy wiedzieć, co możemy zrobić, aby każdego dnia cieszyć się zdrowiem i wewnętrzną równowagą. Korzystając z wiedzy światowych ekspertów i z naszego doświadczenia stworzyliśmy ten poradnik:

11 Filarów Dobrego Samopoczucia to zbiór praktycznych wskazówek, które mogą pomóc Ci przetransformować jakość Twojego codziennego samopoczucia. Spróbuj i poczuj się lepiej.

Pamiętaj, niezależnie od tego jak czujesz się dziś – zmiana jest możliwa. Wierzymy w Ciebie.

1

Czy stawiasz siebie na pierwszym miejscu?

JEŚLI NIE, CZAS TO ZMIENIĆ.

Choć może Ci się to początkowo wydać narcystyczne, nic bardziej mylnego.
Dbanie o siebie jest jak pierwszy klocek w rzędzie domina – przynosi narastające po sobie efekty.

Zajrzyj w głąb siebie i postaraj się zrozumieć własne potrzeby.

FILAR 1

Praca nad sobą

Dobre samopoczucie to umiejętność, którą warto pielęgnować każdego dnia.

Poświęcamy wiele czasu i wysiłku, aby zmienić świat zewnętrzny, innych ludzi czy czyjeś myśli, jednocześnie przyjmując za pewnik to, czego zostaliśmy nauczeni w przeszłości i zapominając, że nie wszystkie odebrane lekcje są korzystne dla naszego własnego samopoczucia i że...

Możemy to zmienić!

Szczęście to wybór, którego dokonujesz i umiejętność, którą rozwijasz.

Naval Ravikant

Poczucie szczęścia nie jest czymś, co się dostaje lub dziedziczy, ale czymś, czego można się nauczyć - tak jak sportu, zdrowego odżywiania czy gry na instrumencie. Wymaga naszej świadomości, zaangażowania i przede wszystkim - chęci. To umiejętność, którą możesz kształtować i rozwijać. Im więcej czasu i uwagi poświęcisz pracy nad nią, tym lepsze efekty osiągniesz.

Twoje samopoczucie nie zależy od zewnętrznych okoliczności, ale od Ciebie - jeśli w to uwierzysz, to zauważysz, że ludzki umysł jest plastyczny, a dzięki temu będziesz mógł_mogła kształtować to, jak odbierasz świat zewnętrzny.

Zatem zamiast wkładać wysiłek, by zmienić innych
- zacznij pracę nad sobą.

Wszystko jest
w Twoich rękach.

FILAR 2

Sen.

Dobry, głęboki sen jest bardzo ważną częścią naszego życia.

Jego kiepska jakość powoduje zmęczenie w ciągu dnia, rozkojarzenie, pogorszenie pamięci operacyjnej i zmniejszenie radości z codziennych doświadczeń - to istotne, aby dać naszemu ciału czas na regenerację i odpoczynek.

Co możesz możesz zrobić, aby **spać lepiej?**

Zadbaj o higienę snu

1 Zacznij dobrze dzień: poranne światło i gimnastyka

Światło jest najważniejszym zewnętrznym czynnikiem wpływającym na sen - odgrywa kluczową rolę w regulacji rytmu okołodobowego, czyli wewnętrznego zegara organizmu, który sygnalizuje, kiedy należy być czujnym, a kiedy odpocząć. I choć większość z nas intuicyjnie wie, że łatwiej jest zasnąć, gdy jest ciemno, to związek między światłem a snem sięga znacznie głębiej.

Kiedy światło jest przez nas zauważane wcześnie rano, wpływa jednocześnie na wcześniejsze zasypianie, z kolei ekspozycja na światło wieczorem powoduje cofnięcie cyklu snu w kierunku późniejszej pory kładzenia się spać.

Warto zatem zadbać o własny rytm okołodobowy i już rano **odsłonić zasłony, by wpuścić dzienne światło.** Poranek to także idealny moment, aby rozbudzić ciało: bez względu na to, czy wolisz **gimnastykę** czy kilka minut **tańca** do ulubionej piosenki, spróbuj zacząć dzień z energią.

2 Napoje kofeinowe spożywaj jedynie do godzin popołudniowych

Kofeina działa silnie pobudzająco, a najwyższy poziom swojego działania osiąga mniej więcej pół godziny po jej spożyciu. Jednak, aby usunąć z organizmu zaledwie połowę tej wartości musi minąć około 5-7 godzin. Co to oznacza? Filiżanka kawy wypita o 18:00, sprawia, że o północy jej połowa nadal aktywnie krąży po Twoim ciele, co negatywnie wpływa na jakość snu. Postaraj się nie pić napojów z kofeiną wieczorem ani późnym popołudniem i daj sobie czas na wypoczynek.

3 Ograniczaj spożywanie napojów alkoholowych, szczególnie późnym wieczorem

Alkohol ma działanie zupełnie odwrotne od kofeiny: może powodować senność. Efekt ten działa jednak jedynie przez chwilę, a w drugiej połowie cyklu snu może prowadzić do przebudzeń lub **wywoływać koszmary**, które utrudniają ponowne zaśnięcie.

4 Zrezygnuj z drzemek po godzinie 15:00

Późne drzemki mogą wpływać na zaburzenie rytmu dobowego i powodować problemy ze snem w nocy - zrezygnuj z nich na rzecz lepszego snu w nocy.

5 Doceń siłę nawyku

Nawet jeśli na co dzień żyjesz chwilą, pewne rzeczy warto usystematyzować, aby w przyszłości zaprocentowały. Dokładnie tak jest ze snem. Aby ułożyć dobry, wieczorny rytuał najpierw ustal swój chronotyp, czyli naturalny, biologiczny zegar dobowy - obserwuj siebie i określ, czy jesteś typem rannego ptaszka, czy raczej nocnego marka. Na tej podstawie wybierz godziny, o których codziennie będziesz kłaść się spać i wstawać. Pamiętaj też o punktualności – dzięki temu przyzwyczaisz swoje ciało do pewnych nawyków, co z czasem pozwoli na lepszy jakościowo sen.

6 Godziny wieczorne poświęć na relaks

Wieczory zarezerwuj tylko dla siebie. Wybierz wyciszające zajęcie, które będziesz wykonywać przynajmniej godzinę przed snem. Kieruj się tym, co najbardziej lubisz: może to być relaksująca kąpiel, medytacja lub słuchanie spokojnej muzyki. A może wolisz przeczytać dobrą powieść? Śmiało - to czas dla Ciebie. Pamiętaj jednak, by nie myśleć o problemach i ich rozwiązaniach, skup się na tym, co Cię wyciszy.

7 Wyłącz świecące ekrany

Podczas, gdy ludzka biologia ewoluowała w kierunku snu zgodnego z dziennymi cyklami światła słonecznego i zmroku, wszechobecna elektryczność umożliwia całodobowe oświetlenie. Od latarni ulicznych, przez oświetlenie biurowe, po telefony komórkowe - sztuczne światło jest stałym elementem współczesnego życia, rozjaśniając domy i nocne niebo. Nie sprzyja to dobrej jakości snu. Korzystanie z emitujących światło urządzeń przed pójściem spać zwiększa ryzyko bezsenności i koszmarów sennych. Oglądanie świecących ekranów ogranicza również wydzielanie melatoniny, czyli hormonu snu, który odpowiada za koordynowanie zegara biologicznego i wspieranie zasypiania. Postaraj się nie korzystać z telefonu i telewizora na co najmniej godzinę przed położeniem się spać.

Dobrą praktyką może być też odsunięcie smartfona dalej od łóżka i wyłączenie powiadomień – w końcu sen to czas tylko dla Ciebie.

8 Łóżko to miejsce relaksu

W ciągu dnia nie wykonuj w łóżku czynności nie związanych ze spaniem, takich jak np. jedzenie czy oglądanie filmów. Dzięki temu łóżko będzie Ci się kojarzyło jedynie ze snem, co wprowadzi Cię w lepszy nastrój i ułatwi zasypianie.

9 Przygotuj swój pokój na noc

Poziom melatoniny, która wpływa na jakość snu, jest uzależniony między innymi od ekspozycji na światło, dlatego przed snem warto całkowicie zacienić sypialnię. Do wieczornej rutyny dołącz też zadbanie o ciszę, dobrą temperaturę i odpowiednie natlenienie – otwórz okna na moment przed położeniem się do łóżka i wpuść świeże powietrze. Temperatura, która jest rekomendowana do snu to 15,6-19,4°C, a właściwa wilgotność powietrza to około 50%.

10 Zaufaj CBD

Olejki CBD **wzmacniają efekty pracy nad dobrej jakości snem**, dlatego stanowią wartościowy element codziennych rytuałów. Wpływając na układ endokannabinoidowy, który odpowiada między innymi za regulację nastroju i energii, pozostawiają nasze ciało w równowadze i pozwalają się zrelaksować.

Dodatkowo, olejki CBD zapewniają holistyczne działanie: ich regularne przyjmowanie przygotowuje zarówno **ciało, jak i umysł na wyzwania,** które przynosi codzienność, przez co jesteśmy mniej podatni na stres i wieczorne gonitwy myśli.

Więcej o śnie?

Chcesz dowiedzieć się jeszcze więcej na temat snu? Przeczytaj nasz ebook, który jest w całości poświęcony temu tematowi: **“Lepszy sposób na dobry sen”.**

FILAR 3

Odżywianie

Twoja dieta to konto bankowe.
Dobre wybory żywieniowe to dobra inwestycja.

Bethenny Frankel

To, co codziennie ląduje na naszych talerzach ma realny wpływ na nasze samopoczucie i stan zdrowia.

Nie bez powodu mówi się, że jesteśmy tym, co jemy.

Odżywianie ma związek z naszym zachowaniem, energią i nastrojem, ale też z występowaniem wielu chorób. Dieta bogata w wysoce przetworzone produkty jak fast-food, potrawy smażone w głębokim tłuszczu czy bogate w cukier, zwiększa ryzyko wystąpienia depresji czy lęków, a lista innych negatywnych skutków jest bardzo długa. Na szczęście zauważalne są też odwrotne korelacje – **im zdrowsza dieta, tym mniejsze obciążenie rozwojem zaburzeń psychicznych i pozostałych dolegliwości, a tym samym: lepsze samopoczucie.**

Czego unikać, a co wybierać?

Ogranicz alkohol, dosładzane napoje i przekąski, a także inne przetworzone produkty, a w zamian zadbaj o dostarczenie swojemu organizmowi niezbędnych witamin i minerałów. **Niezdrowe przekąski zamień na świeże warzywa, owoce czy orzechy - dbaj o to, aby Twoja dieta była zbilansowana i pełnowartościowa.** Nie zapominaj też o piciu wody - to ważne, aby były to **przynajmniej 2 litry dziennie.**

Wyzwalaj hormon szczęścia w trakcie jedzenia

Serotonina czyli osławiony hormon szczęścia, wpływa na nasze codzienne samopoczucie i poziom odczuwanego zadowolenia. Gdy jej poziom w organizmie spada, czujemy się zdecydowanie gorzej.

Jak wygląda jej działanie pod naukowym względem?

Serotonina jest jednym z najważniejszych neuroprzekaźników w mózgu - odpowiada za procesy zasypiania, kontrolę nastroju i samopoczucia. Powstaje w organizmie dzięki specjalnemu aminokwasowi egzogennemu, zwanemu tryptofanem. Ludzkie ciało nie potrafi wytworzyć go jednak samodzielnie, dlatego tryptofan musi być dostarczony wraz z pożywieniem.

Co to wszystko oznacza?

Aby hormon szczęścia mógł powstać, musimy spożywać pokarmy, które w tym pomogą, a są to między innymi:
pestki dyni, nasiona słonecznika i sezamu, orzechy, kakao i gorzka czekolada, płatki owsiane, banany, szpinak, brokuły i kalafior, ryby i mięso drobiowe, mleko i przetwory mleczne, jajka.

Uwzględnij je w swojej diecie
i poczuj się lepiej.

Zaopiekuj się swoimi jelitami

W naszych jelitach znajdują się biliony bakterii, tych dobrych i złych. Gdy są w odpowiedniej proporcji, działają poprawnie i pomagają naszemu organizmowi w zachowaniu homeostazy. Jednak gdy równowaga jest zaburzona, zaczynamy czuć się gorzej. Ten mały ekosystem nazywamy mikrobiotą jelitową.

Jelita mają milion połączeń nerwowych z mózgiem i dlatego też zwane są... **drugim mózgiem.** To w nich powstaje też **większość serotoniny** - wiesz już, jak ważnej.

Coraz więcej badań dowodzi jak duże znaczenie dla naszego samopoczucia odkrywają właśnie jelita. Dbaj zatem o ich zdrowie, unikaj słodzonej i przetworzonej żywności, ale nie stroń od produktów fermentowanych, a jeśli ich równowaga zostanie zaburzona - wesprzyj się probiotykami i prebiotykami, aby przywrócić balans.

Rozważ suplementację

Nie wszystkie składniki, których potrzebuje organizm możemy przyjąć wraz z pożywieniem. Warto zatem obserwować własny organizm i regularnie się badać, a w razie potrzeby - rozważyć dodatkową suplementację. Zwróć zwłaszcza uwagę na:

- **kwasy Omega 3 EPA i DHA**
  mają udowodnione działanie antydepresyjne, obniżają ryzyko rozwoju choroby afektywnej dwubiegunowej oraz depresji, obniżają występowanie impulsywnej agresji *(8)*,
- **witamina D**
  jej niedobór zmniejsza odporność i powoduje wyższe ryzyko zachorowań na depresję, warto o tym pamiętać szczególnie zimą, gdy jest mało słońca,
- **magnez**
  ma kluczowe znaczenie w utrzymaniu równowagi organizmu, a jego przewlekły niedobór wiąże się z ogólnym osłabieniem, apatią, depresją, brakiem apetytu, nudnościami czy sennością,
- **witaminy z grupy B**
  wspierają nasz mózg i są odpowiedzialne za nasze zdrowie psychiczne,
- **Kanaste**
  olejki z CBD przynoszą ulgę w bólu, łagodzą stres, uczucie niepokoju i pomagają w walce z bezsennością,
- **adaptogeny**
  na rynku spotykamy coraz więcej adaptogenów, czyli nietoksycznych roślin, które mają udokumentowane działanie wspierające pracę mózgu. Dzięki odpowiedniemu dobraniu adaptogenów możemy zniwelować skutki stresu oraz, jak sama nazwa wskazuje, wzmocnić zdolność adaptacji organizmu do niekorzystnych warunków.

FILAR 4

Relacje z ludźmi

Otocz się bliskimi.

Rodzimy się z potrzebą kontaktu - chcemy otaczać się ludźmi, którzy nas kochają i przy których czujemy się dobrze. Wartościowe i pozytywne relacje realnie wpływają na naszą codzienność – zmniejszają poziom lęku i depresji, podwyższają samoocenę, zwiększają poziom empatii, zaufania i umiejętność współpracy. Nawet drobne gesty jak spontaniczna rozmowa, przytulenie czy dotyk mają duże znaczenie dla podtrzymania relacji i lepszego samopoczucia. **Dbałość o relacje z osobami, na których Ci zależy i które mają na Ciebie pozytywny wpływ jest jednocześnie częścią dbałości o własne samopoczucie.**

Wykorzystaj dobrą stronę mediów społecznościowych

Dzisiejszy świat ułatwia nam nawiązywanie i utrzymywanie nowych znajomości. Możesz odwiedzić rodzinę, zadzwonić do przyjaciela czy pójść na spacer z przyjaciółką, ale relacje nie muszą być jedynie offline, aby były wartościowe. Dołącz do grup i forów poświęconych Twojej pasji i znajdź osoby, które dzielą Twoje zainteresowania, a kto wie – może będzie to początek kolejnej, cennej przyjaźni?

Czujesz się samotna_y?

Dołącz do społeczności Kanaste w mediach społecznościowych i poznaj grupę wspaniałych, wspierających się osób.

Troszcz się o siebie i innych, okazuj życzliwość

Troska – o siebie lub o innych – pobudza przywspółczulny układ nerwowy, który jest odpowiedzialny za uczucie spokoju i utrzymanie organizmu w stanie równowagi. Dbanie o siebie i innych pozytywnie przekłada się na nasze zdrowie.

FILAR 5

Oddech

Oddech to coś więcej niż wprowadzanie powietrza do naszego ciała.
To najbardziej intymna relacja,
jaka nas łączy z otaczającym światem.

James Nestor

Potęga oddechu

Oddychanie to czynność, która nie wymaga świadomej myśli – **po prostu się dzieje.** Jednak to, **jak oddychasz** jest odzwierciedleniem Twojego samopoczucia.

Zastanów się, co się dzieje, kiedy ogarnia Cię stres. Twój oddech staje się szybki i płytki, przez co dociera jedynie do klatki piersiowej? Szybkie, gwałtowne oddychanie zbyt intensywnie pobudza Twój organizm do działania i wzmacnia jeszcze bardziej poczucie stresu. Z kolei, gdy jesteś zrelaksowana_y, Twój oddech jest rytmiczny i spokojny.

Konsekwentna praktyka uspokajania oraz spowolniania oddechu zmienia sposób, w jaki naturalnie reagujesz na stres.

Oddech

odgrywa również kluczową rolę w utrzymaniu ciała w równowadze. Skup się na tym, w jaki sposób oddychasz - oddychanie przez nos pozwoli Ci zapewnić sobie lepsze dotlenienie organizmu.

Spokojny, umiarkowany oddech i zapanowanie nad nim jest pomocne w zniwelowaniu stresu i ataków paniki, a wsłuchanie się we własny oddech pomoże Ci się zrelaksować i skupić na tym, co jest tu i teraz.

Czy wiesz, że?

W trakcie jednego oddechu, przez nasz nos przepływa więcej cząsteczek powietrza niż ilość wszystkich ziaren piasku na wszystkich plażach świata.

Box breathing

ćwiczenie, które pomoże Ci zredukować **poziom stresu**

Box breathing wywodzi się z ajurwedyjskiej metody pracy z oddechem zwanej **pranayama,** która powstała w Indiach i jest praktykowana w jodze.

Choć ćwiczenie ma prastare korzenie, to zostało spopularyzowane przez amerykańskie wojsko. Zarówno box breathing, jak i inne ćwiczenia oddechowe (w szczególności oddychanie przeponowe), zapewnia **idealną równowagę tlenu i dwutlenku węgla we krwi,** uruchamiając tym samym wewnętrzne mechanizmy wspierające organizm w zrelaksowaniu się. Uspokajające działanie tej techniki jest zauważalne w ciągu zaledwie kilku minut - możesz ją stosować zawsze, gdy jej potrzebujesz.

Jak wykonać ćwiczenie?

5min Ustaw minutnik na **pięć minut.**

Usiądź z prostym kręgosłupem na krześle (ewentualnie na podłodze) z płasko ułożonymi stopami.

Zamknij oczy i **zrób głęboki wdech,** niech zajmie Ci to około 4 sekundy.

Oddychaj nosem - pomoże Ci to wciągnąć powietrze głęboko do płuc, spowalniając rytm oddychania i stymulując nerw błędny.

Wstrzymaj oddech na następne 4 sekundy.

Zrób wydech trwający 4 sekundy.

Wstrzymaj ponownie powietrze na kolejne 4 sekundy.

5min **Powtarzaj** aż do momentu, kiedy minie 5 minut.

FILAR 6

Medytacja i uważność

Zatrzymaj rozpędzone myśli, porzuć ideę problemów i poszukaj spokoju od własnego umysłu obserwując go przez cały dzień.

Naval Ravikant

Medytacja i regularna praktyka uważności

To kolejny krok milowy do lepszego samopoczucia: pomaga w trudnych chwilach, zmniejsza odczuwany poziom stresu, lęku i bólu.

Wiele badań wskazuje wręcz na to, że mózg działa troszkę inaczej u osób długotrwale praktykujących medytację - aktywuje się w miejscach odpowiedzialnych za poprawę regulacji emocji. Dzięki medytacji **poprawisz także jakość snu i koncentrację.**

Czym się różni uważność od medytacji?

Medytacja i uważność to dwa popularne terminy, które w sposób niepoprawny często używane są zamiennie. Medytacja mieści się pod parasolem “uważności”, która jest szerszym pojęciem.

- **Medytacja** – formalna praktyka, która ma na celu uspokojenie umysłu i zwiększenie świadomości nas samych oraz naszego otoczenia. Obejmuje między innymi uważność oddechu.
- **Uważność** – bycie świadomym chwili obecnej.

Techniki medytacyjne

Podstawą każdej z technik medytacyjnych jest po prostu uświadamianie sobie teraźniejszości. Bycie świadomym obserwatorem umożliwia nam zauważenie, co powstaje, a co odchodzi. Pozwalanie myślom przychodzić i odchodzić, bez próby zatrzymania ich i analizy, uczy spokoju oraz akceptacji. Dzięki temu poznajemy nasz własny umysł i schematy myślenia.

Uważność można praktykować na wiele sposobów. Jednym z nich jest skupienie sie na zwykłych, codziennych czynnościach - to ćwiczenie możesz wykonywać wielokrotnie każdego dnia.

UWAŻNE CHODZENIE

Zauważ nacisk stóp na podłodze, ruchy rąk, przenoszenie ciężaru ciała, widoki, dźwięki i zapachy wokół.

UWAŻNE CZEKANIE

Czekasz na autobus lub na spotkanie z przyjacielem? Zwróć uwagę na otaczające Cię budynki, trawę, samochody. Jakie dźwięki słyszysz dookoła, jakie kolory i faktury wyróżniają się na tle innych?

UWAŻNA KĄPIEL

Zauważ dźwięk i dotyk wody, jej temperaturę, zapach mydła. Poczuj kropelki wody na skórze.

Przetestuj

również medytacje prowadzone na naszym kanale YouTube.

FILAR 7

Ruch

W zdrowym ciele zdrowy duch.

Każdy zna to powiedzenie,
ale nie każdy wie,
że jest w nim 100% prawdy.

Badania

pokazują, że ruch to świetny środek zapobiegawczy oraz wartościowe wsparcie w leczeniu zaburzeń psychicznych u dzieci, młodzieży i dorosłych - choć tak jak ze wszystkim, sport należy uprawiać z rozsądkiem, dawać sobie czas na regenerację i się nie przeforsowywać.

Regularna aktywność fizyczna pomaga też się zrelaksować i utrzymać prawidłowe krążenie. Pamiętaj jednak, by nie ćwiczyć bezpośrednio przed snem - najlepiej, jeśli ostatni wysiłek ma miejsce na kilka godzin przed tym, gdy kładziesz się spać.

W ten sposób unikniesz nadmiernie przyspieszonej akcji serca w trakcie pierwszych faz snu.

Endorfiny

Grupa hormonów peptydowych, wywołujących dobre samopoczucie i zadowolenie z siebie oraz wywołujących wszelkie inne stany euforyczne. Tłumią odczuwanie drętwienia i bólu. Często nazywane hormonami szczęścia.

“Endorfinowy haj”, czyli powszechnie znane uczucie euforii po ćwiczeniach aerobowych nabiera jednak nieco innego znaczenia w świetle prowadzonych niedawno badań, według których nasze poczucie radości i ukojenia po wysiłku fizycznym może mieć związek nie tylko z samymi endorfinami, ale też z...

endokannabinoidami!

FILAR 8

Psychologia pozytywna

Spójrz na najgorszą rzecz, która kiedykolwiek ci się przytrafiła i zapytaj siebie: "Dlaczego to jest najlepsza rzecz, która mi się przytrafiła?". Dostajesz to, na czym się skupiasz, a jeśli pytasz "Dlaczego to mi się przytrafiło?" lub "Dlaczego mam takiego pecha?", to już ugruntowałeś swoje założenie bazowe, że to, co się stało, jest złe."

Tony Robbins

Psychologia pozytywna to dziedzina, która ma na celu stworzenie praktyk pozwalających osiągnąć większy dobrostan psychiczny i fizyczny. W jej centrum znajduje się człowiek, który pomimo trudności, z jakimi wiąże się codzienność, potrafi wieść szczęśliwe życie.
Jak przełożyć psychologię pozytywną na codzienność?

Nastawienie kluczem do sukcesu

Szczęśliwa osoba nie jest kimś, kto przez cały czas emanuje radością. Szczęśliwa osoba, to ktoś, kto ze spokojem przyjmuje wydarzenia takimi, jakie są. Akceptuje je. To jak postrzegamy rzeczywistość jest głównie konsekwencją naszego podejścia. Dlaczego więc nie przyjąć, że jesteśmy szczęśliwi? Spróbuj i sprawdź, czy takie podejście pomoże Ci poczuć się lepiej.

Wszyscy zasługujemy na szczęście

Ty też. Nie odkładaj go na później. Nie mów: “będę szczęśliwa_y, jak zmienię pracę”, “będę szczęśliwa_y, jak kupię dom”, “będę szczęśliwa_y, jak zwiedzę świat”.

Szukaj powodów do radości w czasie teraźniejszym, a nie w przyszłości - nie odmawiaj sobie szczęścia przez postawione sobie cele.

Droga do nich może być równie pełna pozytywnych emocji jak samo ich zrealizowanie.

Nie sabotuj się

Twoją rzeczywistość tworzy to, w co wierzysz - dotyczy to również przekonań na Twój własny temat. Wszystkie myśli, jakie masz o sobie, w pewien sposób kształtują to, jaki się czujesz i działasz. Dlatego też **pora wyrzucić z głowy wszelkie negatywne przeświadczenia,** które mogą podkopywać poczucie Twojej wartości.

W zamian, każdego dnia powtarzaj sobie afirmacje:

Jestem szczęśliwa_y.

Jestem wystarczająca_y.

Potrafię zrobić więcej, niż mi się wydaje.

Błędy to najbogatsze źródło informacji.

Trudności są okazją do stania się silniejszym.

Doświadczam miłości od bliskich mi osób.

Akceptuję siebie w 100%.

Kocham osobę, jaką jestem.

Świat jest przyjazny.

Wszystko dzieje się dla mnie.

Każde doświadczenie czegoś mnie uczy.

Dzisiaj będzie dobry dzień.

Wszystkie mają wspólne mianowniki – są krótkie, uczuciowe, osadzone w pierwszej osobie liczby pojedynczej **i... pozytywne.**

FILAR 9

Cyfrowy detox

Mamy wiele powodów do tego, by czuć przebodźcowanie. Nieustanne powiadomienia, napływ informacji z całego świata, bardziej i mniej ważne wydarzenia, ciągle telefony i stres...
To wszystko wpływa na nasze samopoczucie.
Spójrz zatem na cyfrowy świat z własnej perspektywy i ułóż go pod Twoje potrzeby - zmień w swoich przyzwyczajeniach wszystko to, co Ci nie służy.

Praktyczne porady

Nie rozpoczynaj dnia od przeglądania wiadomości

Zamiast tego zaparz sobie aromatyczną herbatę, otwórz ulubiony notatnik i wypisz 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczna_y i 3 rzeczy, które chciałabyś_byś dziś zrealizować. Pomyśl o tym, co jest w Twoim życiu dobre i co daje Ci radość.

Minimum godzinę przed snem nie używaj telefonu

Wpłynie to pozytywnie nie tylko na jakość Twojego snu, ale pozwoli Ci się zrelaksować i odciąć od negatywnych bodźców. Czas przed snem poświęć na relaks i wyciszenie.

Tryb “nie przeszkadzać”

Bywa, że choć próbujemy odciąć się od telefonu, ilość przychodzących powiadomień zdaje się próbować rozsadzić telefon. Ciągłe sygnały dochodzące ze smartfona wprawiają nas w stan wzmożonej czujności, często generują stres i frustracje. Kiedy tylko możesz, wyłącz telefon lub powiadomienia, przełącz telefon w tryb “nie przeszkadzać” i daj sobie odpocząć od zbędnych bodźców.
A może okaże się, że zostawisz go już na stałe?

Usuń ze znajomych lub obserwowanych osoby, które wywołują w Tobie negatywne emocje

Zazdrość, złość, irytacja? Jeżeli ktoś wywołuje w Tobie złe emocje, przestań go obserwować - to pomoże Ci się zdystansować i zmniejszyć ilość negatywnych emocji.

Monitoruj czas spędzany na korzystaniu z poszczególnych aplikacji

Ciągle narzekasz na brak czasu, a jednocześnie spędzasz kilka godzin dziennie na scrollowaniu tablic mediów społecznościowych? Zastanów się, czy naprawdę musi zajmować Ci to tak dużo czasu i czy faktycznie tego potrzebujesz. Sprawdź czas poświęcony na poszczególne aplikacje i ogranicz scrollowanie do minimum. W ten sposób odnajdziesz cenne godziny, które wykorzystasz na wykonywanie swoich ulubionych czynności lub bliskie relacje z tymi osobami, które są dla Ciebie naprawdę ważne.

FILAR 10

Radość

Radość to uczucie całkowitego spełnienia. Może łączyć się ze szczęściem i zabawą – robieniem tego, co się kocha, byciem zadowoloną_ym z danej sytuacji lub doznań, czy po prostu przypominaniem sobie wspomnień, które budzą dobre emocje.

Nigdy nie rezygnuj z rzeczy, które kochasz i pielęgnuj swoją radość. Być może uwielbiasz malować, szydełkować lub tańczyć? A może Twoją przyjemnością jest oglądanie najnowszych komedii, pomaganie innym lub jazda rowerem?

Rób to, co lubisz i dawaj sobie powody do radości.

Czerp z życia
pełnymi garściami.

FILAR 11

Osiędbanie

Traktuj siebie tak, jakbyś był kimś,
za kogo odpowiadasz.

Jordan Peterson

Osiędbanie, czyli dbanie o siebie, to coś,
co powinno Ci towarzyszyć każdego dnia.
Bądź swoim przyjacielem.
W końcu kto zadba o Ciebie lepiej, niż Ty sam_a?

Od czego zacząć?

1. Bądź dla siebie dobra_y. Każdego dnia zapytaj siebie, jak się czujesz, czego Ci potrzeba i na co masz ochotę.
2. Nie przeżywaj życia spełniając ambicje innych. To Twoja droga.
3. Odpoczywaj. Masz prawo do nieproduktywnych dni.
4. Masz też prawo do gorszych chwil, a jeżeli czujesz, że potrzebujesz pomocy specjalisty – sięgnij po nią bez skrępowania. To akt prawdziwej odwagi i świadomości swoich potrzeb.
5. Rób to, co lubisz i dawaj sobie powody do radości.
6. Wdrażaj w życie 11 Filarów Dobrego Samopoczucia.
7. Pamiętaj: **jesteś wspaniała_y.**

BIBLIOGRAFIA

Wpływ światła na rytmy okołodobowe człowieka, sen i nastrój;
Christine Blume, Corrado Garbazza i Manuel Spitschan; 2019:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6751071/

Terapeutyka zaburzeń rytmu okołodobowego snu; Ehren R Dodson, Phyllis C Zee; 2010:
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21243069/

Podporządkowanie ludzkiego zegara okołodobowego naturalnemu cyklowi światło-ciemność;
Kenneth P. Wright Jr, Andrew W. McHill, Brian R. Birks, Brandon R. Griffin, Thomas Rusterholz, Evan D. Chinoy; 2013:
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23910656/

Światło w nocy zwiększa masę ciała poprzez przesunięcie czasu przyjmowania pokarmu;
Laura K. Fonken, Joanna L. Workman, James C. Walton, Zachary M. Weil, John S. Morris, Abraham Haim,
Randy J. Nelson
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20937863/

Związek między korzystaniem z telefonów komórkowych po zgaszeniu światła a zaburzeniami snu wśród japońskich nastolatków: ogólnokrajowe badanie przekrojowe; Munezawa T., Kaneita Y. Osaki Y. i inni; 2011:
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21804663/

Badania nad wpływem warunków panujących w sypialni na sen; II Międzynarodowa Konferencja na temat Zrównoważonych Zdrowych Budynków; Kim M., Chun C., Han J.; 2009:
https://www.researchgate.net/publication/228706896_The_Research_on_Bedroom_Environment_and_Sleep_Quality_in_Korea

Rola diety i żywienia na zdrowie psychiczne i samopoczucie; Owen L., Corfe B.; 2017:
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28707609/

Dietetyczne n-3 PUFA, spożycie ryb i depresja: Przegląd systematyczny i metaanaliza badań obserwacyjnych;
Grosso G., Micek A., Marventano S. i inni; 2016:
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27544316/

Potencjał diety wojskowej do zmniejszenia depresji i agresji impulsywnej: przegląd aktualnych danych na temat kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6; Hibbeln J.R., Gow R.V.; 2014:
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25373095/

Kontakt społeczny a rozwój człowieka; Carissa J. Cascio, David Moore, Francis McGlone; 2019:
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29731417/

Częstsze przytulenia partnera i wyższy poziom oksytocyny wiążą się z niższym ciśnieniem krwi i częstością akcji serca u kobiet w okresie przedmenopauzalnym; Kathleen C. Light, Karen M. Grewen, Janet A. Amico; 2004:
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15740822/

Społeczny i afektywny dotyk u naczelnych i jego rola w ewolucji spójności społecznej; Nina G. Jablonski; 2020:
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33246063/

Nauka o społecznym i afektywnym dotyku; India Morrison, Ilona Croy; 2021:
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34016292/

Wnioski z niemieckiej wersji Kwestionariusza Dotyku Społecznego: Jak postawa wobec dotyku społecznego wiąże się z objawami lęku społecznego; Hanna Sophie Lapp, Ilona Croy; 2020:
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32673628/

Jak joga może poprawić Twoje życie?; Seth J. Gillihan; 2019:
https://www.psychologytoday.com/gb/blog/think-act-be/201906/how-can-yoga-make-your-life-better

Korzyści płynące z praktyk medytacji i mindfulness w czasach kryzysu, takich jak COVID-19; Behan C.; 2020:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7287297/

BIBLIOGRAFIA

8-tygodniowa praktyka Mindfulness Oparta na Redukcji Stresu indukuje zmiany w mózgu podobne do tradycyjnej długoterminowej praktyki medytacyjnej - systematyczny przegląd; Gotink R.A., Meijboom R., Vernooij M.W., Smits M., Hunink M.; 2016
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27429096/

Relacje na huśtawce. Jak uwolnić się od negatywnych wzorców zachowań; McKay M., Franning P., Lev A., Skeen M.; Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne; 2019

Odżywianie i fitness: Zdrowie psychiczne; Riccardo Dalle Grave; 2020:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7353309/

Wpływ intensywnego wysiłku fizycznego w późnych godzinach nocnych na jakość snu i aktywność autonomiczną serca; Myllymäki T., Kyröläinen H., Savolainen K., Hokka L., Jakonen R., Juuti T., Martinmäki K., Kaartinen J., Kinnunen M. L., Rusko H.; 2011
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20673290/

Ćwiczenia fizyczne aktywują układ endokannabinoidowy; Sparling, P. B.; Giuffrida, A.; Piomelli, D.; Rosskopf, L.; Dietrich, 2003:
https://journals.lww.com/neuroreport/Abstract/2003/12020/Exercise_activates_the_endocannabinoid_system.15.aspx

Endokannabinoidy a wysiłek fizyczny; A. Dietrich, W. F. McDaniel; 2020:
https://bjsm.bmj.com/content/38/5/536

Haj biegacza zależy od receptorów kannabinoidowych u myszy; Johannes Fuss, Jörg Steinle, Laura Bindila, Matthias K. Auer, Hartmut Kirchherr, Beat Lutz i Peter Gass; 2015:
https://www.pnas.org/content/112/42/13105