

PROKRASTYNACJA



Ada Wróbel

Niniejszy e-book powstał w ramach programu Tutoring na Uniwersytecie w Białymstoku. Stanowi przewodnik w drodze do pogłębiania uważności i rozwoju na poziomie duchowym.

Spis treści

| | |
|---|----|
| LEGENDA | 3 |
| ROZDZIAŁ I | 4 |
| ŻYCIE JAK TAŚMA PRODUKCYJNA..... | 4 |
| ~Wojciech Eichelberger~ | 4 |
| CZAS ZASOBEM..... | 5 |
| DLACZEGO CZAS ZACZYNA PRZECIEKAĆ MIĘDZY PALCAMI?..... | 6 |
| DROBNOSTKI W CENTRUM – ZŁUDNE POCZUCIE KONTROLI..... | 6 |
| „OPRZYJ SIĘ POKUSIE RZECZY ŚREDNIO WAŻNYCH” | 7 |
| PROCES A CEL | 7 |
| CZAS GŁĘBOKI..... | 8 |
| WIELOZADANIOWOŚĆ – WRÓG CZASU GŁĘBOKIEGO | 8 |
| JAK OSIĄGNAĆ STAN POCZUCIA BEZCZASU? | 9 |
| ROZDZIAŁ II | 12 |
| KONTROLA..... | 12 |
| PRÓBA PRZEJĘCIA KONTROLI NAD CZASEM..... | 13 |
| PLANOWANIE | 13 |
| OCZYSZCZANIE PRZEDPOLA..... | 13 |
| PRACOHOLIZM - POŻĄDANE UZALEŻNIENIE | 13 |
| JAK ZAPOBIEGAĆ PRACOHOLIZMOWI? | 14 |
| KONTROLA W KONWENCJI STOICKIEGO „JA” | 15 |
| UCIECZKA OD „JA” – POZORNA KONTROLA | 15 |
| ŻYCIE W ZGODZIE Z „JA” | 16 |
| STOICKIE TECHNIKI KONTROLI RZECZYWISTOŚCI..... | 16 |
| GRA W ŻYCIE..... | 17 |
| ROZDZIAŁ III | 19 |
| DLACZEGO WARTO BYĆ REFLEKSYJNYM? | 19 |
| KONDYCJA PSYCHICZNA | 20 |
| SAMOŚWIADOMOŚĆ..... | 22 |
| SAMOREALIZACJA..... | 23 |
| „JA” VS PRODUKT WSPÓŁCZESNOŚCI | 24 |
| IMAGINE!..... | 26 |

| | |
|---|----|
| WYOBRAŹNIA UTOPIJNA | 26 |
| WPŁYW WYOBRAŹNI NA PROKRASYNACJĘ | 27 |
| SKRAJNE EMOCJE | 28 |
| ROZDZIAŁ IV | 30 |
| PRAKTYKA | 30 |
| TRZY ZASADY PROKRASYNACJI BURKEMANA..... | 32 |
| DZIEŃ 1 | 35 |
| MECHANIZM ZMIANY I BUDOWANIA NOWYCH NAWYKÓW..... | 35 |
| DZIEŃ 2 | 38 |
| DETOKS CYFROWY | 38 |
| DZIEŃ 3 | 39 |
| PROWADŹ DZIENNIK – PORANNE STRONY JULII CAMERON | 39 |
| DZIEŃ 4 | 40 |
| MEDYTACJA, MINDFULNESS..... | 40 |
| DZIEŃ 5 | 42 |
| AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA | 42 |
| DZIEŃ 6 | 43 |
| SPACERY | 43 |
| DZIEŃ 7 | 44 |
| SEN | 44 |
| DZIEŃ 8 | 45 |
| LLL..... | 45 |
| LONG LIFE LEARNING | 45 |

LEGENDA



LITERATURA



BADANIA



WYWIADY ZE STUDENTAMI SOCJOLOGII UWB

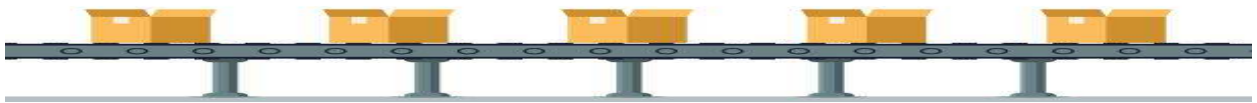
ROZDZIAŁ I

ŻYCIE JAK TAŚMA PRODUKCYJNA

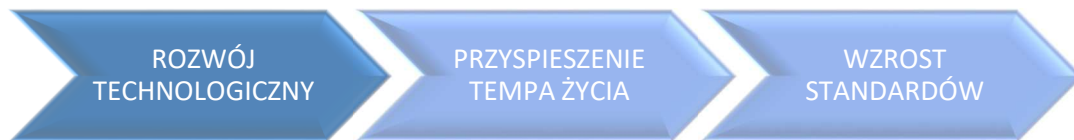
Planując, czynisz jedynie osiągnięcie swojego celu bardziej prawdopodobnym i zapewniasz sobie elementarne poczucie bezpieczeństwa.

~Wojciech Eichelberger~

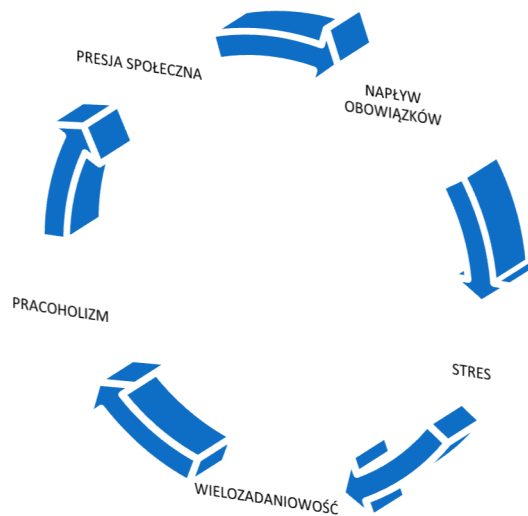
- Taśma produkcyjna w zakładach Forda, zrewolucjonizowała przemysł.
- Pracownik miał określone miejsce i czynność do wykonania.
- Fordowska organizacja umożliwia szybką, taną i masową produkcję.



Dlaczego porównanie życia do taśmy produkcyjnej?



- Teraz taśma produkcyjna jest obsługiwana przez roboty.
- Człowiek jest jak robot.
- Rozwój technologiczny umożliwił szybsze wykonywanie czynności, na przykład mikrofalówka, pozwala na przygotowanie posiłku w kilka minut.
- Współczesnemu człowiekowi brakuje czasu – rosną oczekiwania co do ilości wykonywanych zadań.
- W XXI wieku zmiany na rynku pojawiają się z dnia na dzień.





- Herbert Marcuse – socjolog, filozof.
- Marcuse badał życie jako taśmę produkcyjną.
- Jego teoria mówi, że ludzie są jak części maszyny produkcyjnej.
- Człowiek jest nastawiony na konsumpcję i pracę, pomija rozwój i samoświadomość.
- Cel życia człowieka to zaspokajanie potrzeb, wykreowanych przez system gospodarczy.

CZAS ZASOBEM

[Czas] Jest to fundamentalny czynnik postrzegania świata, konstruowany przez mózg jako nieustanny przepływ w związku z docierającym do niego w każdym ułamku sekundy amalgamatem informacji z otaczającej go czasoprzestrzeni.

~Marco Magrini~

- Człowiek posiada (oprócz podstawowych zmysłów) zmysł **chronocencji**.
- **Chronocencja** to poczucie czasu.
- Czas to pojęcie abstrakcyjne.
- Człowiek nauczył się traktować czas jako zasób (przyczyną jest fakt, że pracując w pewnym sensie sprzedaje swój czas - tradycyjny system płac opiera się na wypłacie za godziny pracy).
- Zasoby (w sensie ekonomicznym) to wszystkie aktywa i pasywa pod kontrolą człowieka.
- Czas nie pozostaje bezwzględnie pod kontrolą.
- Formę spędzania czasu warunkują zainteresowania i czynniki zewnętrzne.
- Czynniki zewnętrzne (w planowaniu) są bagatelizowane/wyolbrzymiane.



- Oczekuje się dużej ilości zadań – wizualizacja: listy zadań.
- Bagatelizacja: zaniżanie ilości potrzebnego czasu.
- Wyolbrzymienie: brak selekcji zadań.



- Mihaly Csikszentmihalyi – psycholog.
- Csikszentmihalyi badał czas jako zasób deficytowy.

DLACZEGO CZAS ZACZYNA PRZECIEKAĆ MIĘDZY PALCAMI?

- Czas nie tylko organizuje życie - staje się celem samym w sobie.
- Człowiek chce zapanować nad czasem, ale w rezultacie uzyskuje odwrotny efekt.
- Czas przejmuje kontrolę nad człowiekiem.
- Uwarunkowania kulturowe dyktują formę postrzegania czasu, jako produktu – konsumpcja (dobra za pieniądze).
- Próba pozyskania czasu to „oczyszczanie przedpola” (Oliver Burkeman).
- „Oczyszczanie przedpola” - wykonywanie zadań mało istotnych, z myślą, że się wyczerpią.
- CEL: zyskanie czasu na samorealizację, odpoczynek.
- Istotna jest zmiana nastawienia, należy zdawać sobie sprawę, że zawsze pojawią się trudności, zadania do wykonania (drobnostki), które nie będą oscylowały wokół priorytetów.
- Człowiek chce kontrolować przyszłość, jednak może wpływać tylko na teraźniejszość.
- CZAS W CENTRUM



DROBNOSTKI W CENTRUM – ŻŁUDNE POCZUCIE KONTROLI



- Piramida potrzeb Maslowa - żadna kolejna potrzeba nie może być zaspokojona bez poprzedniej.
- Podstawa piramidy to potrzeby fizjologiczne (zaspokojenie głodu, poczucia zmęczenia itd.).
- Drugie miejsce zajmuje poczucie bezpieczeństwa, w które wpisuje się **STABILIZACJA**.
- Potrzeba samorealizacji znajduje się na samym szczycie.
- Na podstawie piramidy potrzeb widać, dlaczego trudniej jest postawić własne cele ponad zapewnienie poczucia stabilizacji, które może przynosić zniechęcająca praca ze stałym dochodem.



„OPRZYJ SIĘ POKUSIE RZECZY ŚREDNIO WAŻNYCH”

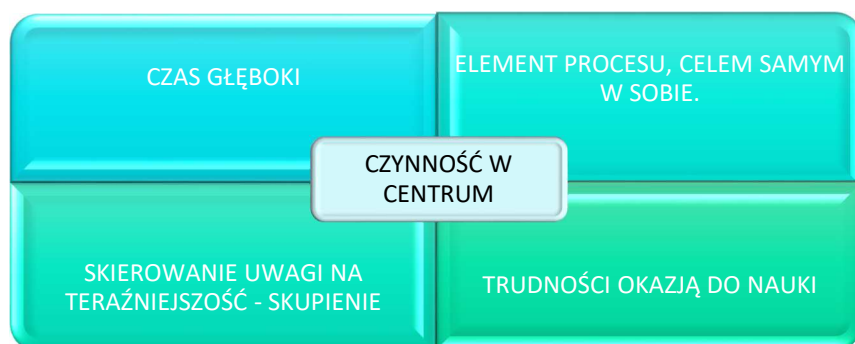
Można powiedzieć, że próbujemy zaradzić przeładowaniu obowiązkami, dodając sobie obowiązków.

~Oliver Burkeman~

- Człowiekowi brakuje czasu.
- Perspektywa 1: Problem to nieumiejętność zarządzania czasem.
- Wielu poszukuje metod zarządzania czasem.
- Poszukiwania pochłaniają pieniądze i czas, którego nie przybywa.
- Perspektywa 2: Problem to ilość zadań.
- Rozwiązanie: refleksja w celu wykrycia „rzeczy średnio ważnych”, umiejętność rezygnacji z możliwych do wykonania zadań na rzecz jednego, wykonywanego tu i teraz.

PROCES A CEL.

- Kultura nastawiona na sukces pomija proces.
- Człowiek w rezultacie traci motywację, czy domaga się gwarancji sukcesu.
- Trudności i porażki, w drodze do celu, to okazje do nauki.
- Proces wymaga czasu i skupienia, momentami jest żmudny.
- Konkretny element procesu to cel chwili, w której jest wykonywany.
- Czynność ma być w centrum zainteresowania, nie czas.
- „Pole rozgrywki” jest tu i teraz – tylko na to mamy wpływ.
- Sukces to oczekiwany rezultat, na który człowiek nie ma wpływu, więc powinien być obojętny (stoicy mówią „preferowany obojętny”).



CZAS GŁĘBOKI

- Czas głęboki to poczucie bezczasu – skupienie skierowane jest na chwilę bieżącą, a myśli nie wybiegają w przyszłość.
- Czas głęboki na początku jest niemierzalny - nie da się określić jak długo potrwa ten stan.
- Codziennosc, jest pełna pośpiechu (podrozdział I).
- Wykonywaniu jednej czynności, towarzyszą myśli o kolejnych = STRES.
- Człowiek skupia się na ilości, nie na jakości.
- Liczne zobowiązania wywołują poczucie odpowiedzialności.
- Człowiek często nie jest w stanie poradzić sobie ze wszystkim, chce stworzyć iluzję, że jest inaczej.
- Człowiek działa w każdym obszarze i myśli, że robi więcej w tym samym czasie...



- Badania nad czasem głębokim prowadzą naukowcy z dziedzin, takich jak psychologia, neurologia, filozofia czy fizyka.
- Mihaly Csikszentmihalyi badał pojęcie „flow”.
- „Flow” to stan pełnego zaangażowania (odpowiednik czasu głębokiego).
- Csikszentmihalyi analizuje jak lepiej wykorzystywać czas, by doświadczać poczucia satysfakcji i spełnienia życiowego.
- Jego badania nad pojęciem „flow” i czasu jako zasobu mają znaczenie w psychologii pozytywnej i w koncepcjach zarządzania czasem.
- Richard Davidson - profesor psychologii i psychiatrii na Uniwersytecie Wisconsin-Madison.
- Davidson bada zjawiska takie jak medytacja, mindfulness i ich wpływ na psychikę oraz funkcjonowanie mózgu.
- David Eagleman - neurobiolog z Baylor College of Medicine.
- Eagleman bada percepcję czasu i działanie mózgu w różnych warunkach.

WIELOZADANIOWOŚĆ – WRÓG CZASU GŁĘBOKIEGO

- Maszyny nie potrzebują regeneracji i są wielozadaniowe.
- Człowiek chce dorównać maszynom.
- Wielozadaniowość jest nieskuteczna.
- Badania w tym zakresie sprowadzają się do następujących wniosków:

- 1) Człowiek zapamiętuje mniej niż w przypadku, gdy skupia się na jednej czynności;
- 2) Zapamiętane informacje nie są osadzone w kontekście, więc będą zapomniane w krótkim czasie;
- 3) Czas potrzebny na wykonanie jednego zadania wydłuża się o 25%;
- 4) „Przeskakując” między czynnościami często nie doprowadza się ich do końca;
- 5) Wielozadaniowość zwiększa poziom stresu;
- 6) Wielozadaniowość negatywnie wpływa na koncentrację i jakość pracy.

Należy pamiętać o tym, co odróżnia ludzi od komputerów.

Praca nie stanowi jedynego celu życia jednostki.

Potrzeba regeneracji.

Potrzeby społeczne (obcowanie z innymi ludźmi).

Ograniczenie do wykonywania 1 czynności na raz.



JAK OSIĄGNAĆ STAN POCZUCIA BEZCZASU?

- WYZNACZENIE SYSTEMU WARTOŚCI
 - System ten powinien opierać się na aspiracjach – celach działań, które dają poczucie spełnienia i satysfakcji.
- KRYTYCZNE MYŚLENIE
 - Umiejętność wartościowania czynności.
- SORTOWANIE
 - Podjęcie decyzji, opartej na dwóch poprzednich punktach.
 - Odrzucenia tego, co nieistotne.
 - Trudność polega na odrzuceniu innych opcji.



Doświadczenie czasu głębokiego.

- Studenci wskazywali, iż doświadczali czas głębokiego, przy wykonywaniu czynności o charakterze relaksacyjnym (świadomy oddech, będący formą radzenia sobie ze stresem oraz wprowadzeniem do stanu refleksji, medytacji) oraz rekreacyjnym (spędzanie czasu z przyjaciółmi, bliskimi (wspólne granie w gry planszowe), oglądanie filmów, seriali, podróżowanie, oglądanie meczu na stadionie, uprawianie sportu, malowanie). Wielokrotnie podkreślony został wpływ innych ludzi oraz emocji. Czas głęboki towarzyszy studentom przy lekturze fascynujących artykułów, czy wykonywaniu prac projektowych.
- Studenci doświadczają czasu głębokiego w drodze do celów, które są bezpośrednio powiązane z ich zainteresowaniami.
- Doświadczaniu czasu głębokiego niesie ze sobą poczucie ulgi.
 - *Czuję ogromną ulgę po prostu. Ulgę, odciążenie od tego życia, które często mnie przytłacza.*
- Studenci nie stosują konkretnych technik medytacyjnych. Jako przyczynę wskazano: brak czasu, problemy ze skupieniem, przekonanie o braku możliwości świadomego przeżywania czasu głębokiego.
 - *myślę, że to nie jest kwestia czegoś w co się wprowadza świadomie; to jest po prostu, że robię coś, co uwielbiam robić i to już samo sprawia, że się tak zatapiam.*
- Przeszkodą w doświadczaniu czasu głębokiego studenci określili przepracowanie, konieczność stosowania multitaskingingu
 - *Człowiek jest strasznie rozproszony i to później się przekłada też na jakiś takie rozproszenie intelektualne myśli i uczuć.*
- Doświadczenie czasu głębokiego pojawiło się w sensie negatywnym. Jeden ze studentów przyznał, że zdarzyło mu się doświadczyć zagubienia w czasie, podczas pandemii COVID-19. Taki stan został określony popadaniem w bezmyślną rutynę oraz marnowaniem czasu.
- Czas głęboki zwykle nie towarzyszy studentom w trakcie nauki. Nauka sprawia, że czas zaczyna się dłużyć, jeden ze studentów podkreśla, że dzieje się tak podczas lektury mało interesujących tekstów naukowych.
- Odwrotna sytuacja ma miejsce, gdy studenci mają styczność z interesującymi treściami. Jeden ze studentów, przyznał, że w trakcie przyswajania takich tekstów popada w *bezczas produktywny*, co określił pozytywnie.

Postrzeżenie życia jako próby generalnej.

- Studenci w większości nie zajmowali jednoznacznego stanowiska. Życie w niektórych obszarach jawi im się próbą generalną, w innych nie. Wśród odpowiedzi pojawiło się również nawiązanie do życia pozagrobowego.
 - *Tak i nie, nie mam konkretnej wizji kim chciałabym być albo co chciałabym robić, ale wiem jaka chciałabym być, po prostu taka jak teraz tylko bardziej dorosła. Myślę, że czerpię dużo z tego jakie błędy robią inni ludzie i uczę się od nich czego nie robić i to zapamiętuję. Może przez to jest to mniej próba generalna, bo to inni mają próbę generalną – uczę się tego od nich i mogę wdrażać rzeczy tu i teraz. Myślę, że nie traktuje swojego życia jako próbę generalną. Żyję tu i teraz, nie mam czegoś takiego, że za 5 lat będę wszystko wiedziała.*
 - *Pasuje do mnie chęć opracowania każdego scenariusza. Ja bardzo lubię analizować każdy outcome – co się może stać, kiedy zrobię to, co się stanie jak zrobię tamto, czy co się nie stanie.*
- Studenci przyznawali, że podporządkowują swoje działania przyszłym korzyściom.
 - *Tak, bardziej kolektywnie – jeżeli chodzi o związek. Wolę poświęcić swój czas na poprawę jakości związku, żeby lepiej się żyło ogólnie, dla mnie i dla partnerki.*
 - *Można to traktować jako próbę generalną, w sensie, jeśli jest się osobą wierzącą, która w związku z tym nie traktuje tego życia jako czegoś, co się kończy, tu tak w tym świecie. Tylko że jeśli na tym świecie, jak to gdzieś padło ładnie wśród jednego z męczenników dwudziestego wieku: Na tym świecie tylko uczymy się żyć.*

- *Myślę, że w pewnym sensie, tak, bo jednak kształcę się też po to, żeby właśnie na rynku pracy gdzieś sobie znaleźć miejsce, żeby wykształcić kompetencje, też taki trening interpersonalny, właśnie społeczny, to też studia bardzo są dobre w tej kwestii i to na pewno mnie jakoś tam przygotowuje do przyszłego życia, jak już prawdziwa dorosła.*
- **Jeden ze studentów określił próbę generalną jako stan permanentny.**
 - *Stan permanentny, myślę, że życie całe tak, no ja właśnie życie całe bym tak określiła, chociaż są przerwy w tym tak jak na przykład zaczynają się wakacje i jeżeli Jestem na tyle stabilna finansowo, to nie chodzę do pracy. Robię sobie tam, założymy 2 -3 tygodnie wolnego. Wtedy nie ma żadnych prób generalnych.*

Multitasking

- **Studenci wykazali, iż wielozadaniowość jest nieodzowna. Często wykonują równocześnie zadania o charakterze intelektualnym i manualnym.**
 - *Na przykład tutaj coś piszę, zrobię sobie przerwę i nie pójdę leżeć, tylko zrobię następną rzecz, którą miałam zaplanowaną, czyli na przykład wstawię pranie albo powieszę pranie. Stanowi to odpoczynek dla mojej głowy – nie muszę się skupiać, wysilać umysłowo, wykonuje coś manualnego, skończę to robić i wrócę do pisania, lub zrobię jeszcze coś, jeśli poczuję, że nie jestem w stanie wrócić do pisania to zrobię kolejną rzecz, która nie wymaga skupienia – jest manualna.*
- **Studenci podkreślali, że często istnieje konieczność wykonywania kilku zadań o charakterze intelektualnym. – Narzędzie pozwalające wykonać więcej w tym samym czasie.**
 - *Kiedy mam kilka projektów na raz, które muszę balansować w danym czasie, to albo używam jednego jako wymówki, aby odciągać pracę od innych albo wykonuję zawieszania procesu pracy. Skoro nie mogę skupić się na jednym, na innych też nie potrafię – wtedy 3 projekty odkładam do ostatniej chwili i później wszystkie 3 robię w tym samym czasie. Wtedy pojawia się desperacyjne zarządzanie czasem i wtedy wychodzi mi lepiej, niż długoterminowo.*
- **Studenci zauważali, że multitasking sprawia, iż zadania wydają się niedopracowane.**
 - *Raczej tego unikam maksymalnie w sensie staram się, żeby w nie wpaść w to, ale jakby nie wiem. Na studiach chcąc, nie chcąc mamy ileś tam rzeczy rozgrzebanych plus jeszcze wiadomo, każdy ma gdzieś tam jeszcze plany prywatnie i nie ma czasu się nad tym skupić, przysiąc i w końcu rzeczy doprowadzić do końca. Dla mnie multitasking w jakimś stopniu kojarzy się z tym, że ciągle brakuje tego postawienia kropki nad i w pewnych rzeczach. Nie jest to takie dopracowane. Tak mam wrażenie, że przez to jest tak to znacznie takie rozproszone. Brakuje też poczucia realizacji danego człowieka w czymś, co robi, jeżeli nie może w czymś pozostać.*
- **Multitasking nie sprzyja skupieniu i przyswajaniu nowych informacji.**
 - *Mam wrażenie, że poznawczo jest cięższe. Właśnie, że muszę bardziej skupić swoją uwagę i więcej zasobów poznawczych włożyć w to, żeby najpierw skupić się na tym, później odkładam to muszę odrzucić, jakby skontrolować poznawczo to, co było tamte informacje, żeby one nie interferowały w to, co mam tutaj, w tej chwili, w innym projekcie, na przykład i na nowo skupić się, co jest w tym i rozeznaczyć, jakie na przykład informacje muszę tam przetwarzać, czy coś. Więc zdecydowanie on jest dużo bardziej obciążający do tego, nie aż tak bardzo go preferuje, no ale czasem no to rzeczywistość akademicka zmusza i troszkę nie ma wyjścia.*



1. Burkeman O. (2021) Cztery tysiące tygodni

2. Schwartz T. (2016) *TAKA PRACA NIE MA SENSU*
3. Salzgeber J. (2021) *Mała księga stoicyzmu*
4. Magrini M. (2019) *Mózg. Podręcznik użytkownika. Uproszczona instrukcja obsługi najbardziej skomplikowanej maszyny świata*

INNE ŹRÓDŁA:

- <https://www.istockphoto.com/pl/obrazy/ta%C5%9Bma-produkcyjna-obrazy>
- <https://cyrekdigital.com/pl/baza-wiedzy/konkurencyjnosc/>
- <https://www.primajobcenter.eu/post/tasma-produkcyjna>

- <https://uzaleznieniabehawioralne.pl/raporty-z-badan/pracoholizm-raporty-z-badan/okolo-11-proc-polakow-dotyczy-problem-uzaleznienia-od-pracy/>
- file:///C:/Users/ada/Downloads/rozw%C3%B3j_osobisty_zawodowy_1p.pdf
- <https://centrum-probalans.pl/hierarchia-potrzeb-maslowa/>
- <https://poradnikpracownika.pl/-na-czym-polega-hierarchia-potrzeb-maslowa>
- <https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/14092-czy-multitasking-to-mit?dt=1709326060365>
- <https://zwierciadlo.pl/psychologia/256448,1,planowanie-kontra-bycie-tu-i-teraz-jak-to-pogodzic--zastanawia-sie-wojciech-eichelberger.read>
- <https://mondi.pl/blog/multitasking/>

ROZDZIAŁ II

KONTROLA

- Według SJP kontrola to zostawienie stanu faktycznego ze stanem wymaganym.
- Stan faktyczny to, to co tu i teraz.
- Stan wymagany to cel, któremu człowiek podporządkowuje działania.

PRÓBA PRZEJĘCIA KONTROLI NAD CZASEM

Próbujemy zaradzić przeładowaniu obowiązkami, dodając sobie obowiązków.

~Oliver Burkeman~

PLANOWANIE

- Próbą osiągnięcia kontroli nad czasem jest planowanie.
- Planowanie powinno wyrażać oczekiwania odnośnie przyszłości.
- Człowiek traktuje planowanie jako gwarancję sukcesu, co daje pozorne poczucie kontroli.
- Planowanie przekierowuje myśli na przyszłość.
- Planowanie może być formą prokrastynacji negatywnej.

OCZYSZCZANIE PRZEDPOLA

Nikt nigdy nie będzie doskonały we wszystkich swoich działaniach i dopóki staramy się jak najlepiej, nie ma to znaczenia.

~Jonas Salzgeber~

- Oczyszczanie przedpola - przygotowanie do prawdziwego życia.
- Człowiek traktuje życie jako „próbę generalną” – nie realizuje swoich celów, bo:
 - nie posiada wszystkich kwalifikacji i umiejętności;
 - brakuje mu talentu, weny;
 - wprowadza do realnego życia świat wyobraźni (podlegający idealizacji);
 - uważa, że nic nie ma prawa przeszkodzić mu w realizacji projektu;
 - nie chce ograniczeń, a obierając konkretny cel, rezygnuje z pozostałych opcji.
- Człowiek myśli, że jego czas jest nieskończony.
- Myśl o nieskończoności zabija potrzebę przeznaczenia czasu na to, co wartościowe.
- Człowiek skupia się na „drobnościach”.

PRACOHOLIZM - POŻĄDANE UZALEŻNIENIE



Ilekróć pragniemy czegoś, co nie jest w naszej mocy, nasz spokój i pewność siebie zostaną zakłócone.

~Jonas Salzgeber~

- Pracoholizm to stan psychiczny, przejawiający się stałym, wewnętrznym przymusem wykonywania pracy lub wiążących się z nią czynności.
- Człowiek myśli, że kiedyś znajdzie się czas na własne aspiracje.
- Człowiek pracując ponad siły zyskuje złudne poczucie kontroli (nie uwzględniając czynników zewnętrznych).
- Pracoholizm ma paradoksalnie obniżać poziom stresu, związanego z poczuciem odpowiedzialności za podjęte projekty.
- Pracoholizm wzbudza podziw – kultura nastawiona na osiągnięcia.
- Pracoholizm motywują co raz szybsze przemiany zachodzące na rynku.
- Życie ludzkie przyspiesza, ciągle dochodzą kolejne zadania do wykonania.

Podczas gdy wobec osoby popadającej w alkoholizm współczujący przyjaciele mogą podjąć próbę interwencji i pokierować ją ku zdrowszemu życiu, uzależnienie od prędkości jest powszechnie wystawiane.

~Olivier Burkeman~

- Człowiek nie selekcjonuje działań zgodnie z własnym systemem wartości (czynniki zewnętrzne stanowią czynniki motywujące - pieniądze, prestiż).
- Człowiek jest bezrefleksyjny.
- Pracoholizm stanowi ucieczkę od rzeczywistości – problemy życia prywatnego, ucieczka od własnych celów.
- Pracoholizm nie sprzyja zdrowym nawykom = zaburzenie funkcjonowania mózgu:
 - zaburzenie rytmu snu:
 - podczas snu mózg jest oczyszczany z toksyn (np. białek beta-amyloidu, sprzyjających rozwojowi choroby Alzheimera, pogorszeniu pamięci, głębszym zaburzeniom snu);
 - sen sprzyja procesowi nauki – „porządkuje” informacje w obrębie pamięci długotrwałej i krótkotrwałej;
 - niezdrowe nawyki żywieniowe;
 - brak aktywności fizycznej

Odkrycie Thomasa Alvy Edisona pozwoliło miliardom ludzi spędzać całe dwadzieścia cztery godziny w wybrany przez nich sposób, doświadczając w nocy przeżyć mózgowych, których ich przodkowie mogli zaznawać jedynie w dzień. Tyle tylko, że sztuczne światło rozbiło sen.

~Marco Magrini~

- Pracoholizm nie sprzyja motywacji długoterminowej.

JAK ZAPOBIEGAĆ PRACOHOLIZMOWI?

- Deadline – wyznaczenie i trzymanie się określonych godzin pracy, ze skutkiem:
 - zwiększenia motywacji, do kontynuacji działań;
 - zapobiegania negatywnej prokrastynacji;
 - kreatywnego rozwiązywania problemów;
 - zyskania czasu na odpoczynek.
- Hobby – czynność nieprzynosząca dochodu; korzyści:

Nie tylko nie jest niczym złym być w nim miernym, jest to wręcz wskazane.

~Oliver Burkeman~

- poczucie wolności, szczęścia;
- pozwala doświadczyć czasu głębokiego;
- uczy nastawienia na czynność;
- uczy pokory – czynnik rozwoju.

Nie można nauczyć się tego, co się uważa, że już się wie.

~Epiktet~

KONTROLA W KONWENCJI STOICKIEGO „JA”

Powinniśmy zamknąć lukę między tym, kim jesteśmy w stanie być [naszym idealnym Ja], a tym, kim faktycznie jesteśmy w danym momencie.

~Jonas Salzgeber~

- „Ja”- wyobrażenie człowieka o sobie jako istocie doskonałej, niemal boskiej (patrzac przez pryzmat posiadanych predyspozycji).
- Osiągnięcie zgody z wewnętrznym „Ja” (dążenie do doskonałości) to cel filozofii stoickiej.

UCIECZKA OD „JA” – POZORNA KONTROLA

Jeśli człowiek nie wie, do którego portu płynie, żaden wiatr mu nie sprzyja.

~Seneka~

- Człowiek ma potrzebę uzasadniania swojego istnienia – chce wykazać swoją użyteczność, ponadprzeciętność.
- Użyteczność z perspektywy ogółu pomija cele jednostki.
- Człowiek nie wykorzystuje swojego potencjału, wystarcza mu przeciętność.
- Przeciętność jest często wynikiem zagubienia, braku obranego kursu, ale również lenistwa.
- Człowiek preferuje przeciętność ponad doskonaleniem, bo nie wymaga zasobów dyscypliny i odpowiedzialności.
- Cele, zainteresowania są narzucane z góry – wzorce kulturowe przyjmowane bezrefleksyjnie.
- Człowiek może zdecydować, czy przyjmie co narzuca mu kultura, czy podąży w kierunku własnych zainteresowań w zgodzie z „Ja”.
- Człowiek unika prawdy o swojej skończoności.
- Przekonanie o nieograniczonym czasie na Ziemi sprzyja marazmowi i stagnacji.
- Chęć rozwoju i działania zanika, przecież jest na to cała wieczność.
- Człowiek boi się skoncentrować na konkretnym celu, bo może pozbawić się możliwości osiągnięcia czegoś lepszego.
- Człowiek nie jest pewny swoich umiejętności, nie wie, czy sprawdzi się w danej dziedzinie.
- Systemy nauki wpajają przekonanie, że po uzyskaniu dyplomu, certyfikatu człowiek będzie swobodnie korzystał z dóbr dziedziny, w której się wykształcił.
- Życie jest nieprzewidywalne, zawsze pojawi się coś co zaskoczy nawet najbardziej doświadczonego eksperta.
- Talent, który nie jest rozwijany nie przyniesie pożytku.
- Człowiek myśli, że zdolności muszą być wrodzone, neuroplastyczność przeczy temu pogładowi.

ŻYCIE W ZGODZIE Z „JA”

Mózg ma niezwykłą zdolność rozwoju, ale potrzeba do tego czasu, powstawania nowych ścieżek neuronowych oraz przystosowania się do nowych ruchów i sposobów myślenia.

~dr Daniel G. Amen~

- Filozofia stoicka wyznacza eudajmonię jako cel życia.
- Eudajmonia to życie w zgodzie z „Ja”.
- Wyróżnia się sfery sacrum i profanum.
- Sacrum – sfera boska.
- Profanum – sfera przyziemna, materialna, ludzka.



- Człowiek widzi siebie w sferze sacrum.
- Powszechnie potępia się popełnianie błędów, na których powinno się uczyć.
- Człowiek przez całe życie dąży do doskonałości – znajduje się między sacrum, a profanum.
- Zdolności można rozwijać na każdym etapie życia.

STOICKIE TECHNIKI KONTROLI RZECZYWISTOŚCI

- Człowiek nie może kontrolować skutków swoich działań.
- Człowiek kontroluje tylko to co robi w danym momencie.
- Czynniki zewnętrzne są obojętne, bo jednostka nie ma na nie wpływu – człowiek nie może kontrolować reakcji tłumu (czynnik sławy), zachowania innych, sukcesu, „zasobów czasu”, przyszłości, przeszłości.
- Człowiek jest w stanie osiągnąć spokój ducha żyjąc chwilą obecną oraz nie wartościując czynników zewnętrznych.
- Wartościowanie czynników zewnętrznych jest kwestią subiektywną.
- Człowiek samodzielnie decyduje, czy to co się dzieje jest dobre, czy złe.
- Stoicyzm proponuje jeszcze jedną grupę klasyfikacji wydarzeń: rzeczy obojętne.

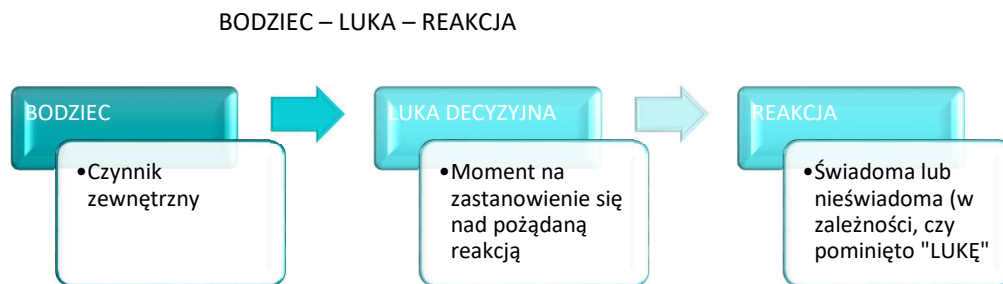
RZECZY OBOJĘTNE

Życie nie jest ani dobre, ani złe. Jest przestrzenią zarówno dla dobra, jak i zła.

~Seneka~

- Klasyfikowanie czynników zewnętrznych jako obojętne pozwala na trzeźwą ocenę sytuacji.
- Wydarzenia są wolne od ludzkich emocji.

- o Człowiek może podejmować racjonalne decyzje, gdy nie działa pod wpływem emocji



- o Uwolnienie czynników zewnętrznych od wartościowania daje kontrolę nad podejmowanymi decyzjami.
- o Luka decyzyjna to czas między dotarciem do świadomości czynnika zewnętrznego, a reakcją.
- o Narzędziem służącym do optymalnego wykorzystania luki jest pytanie.
- o Pytanie powinno być oparte o wyznawany autorytet – Stoicy zadają pytanie: „Co zrobiłby Mędrzec?”.
- o Mędrzec to ideał stoików, ktoś kto osiągnął swoich ideałów i żyje w zgodzie z własnym „Ja”.
- o Zadaniem pytania jest odciążenie od emocji, co ma pozwolić na racjonalny osąd sytuacji.

GRA W ŻYCIU

Jesteśmy uzbrojeni we wszystko, czego potrzebujemy, aby poradzić sobie z każdym wyzwaniem, jakie stawia przed nami życie.

~Jonas Salzgeber~

- o Czynniki zewnętrzne nie decydują o jakości życia – decydują o niej działania.
- o Człowiek może zdecydować co zrobi w konkretnej sytuacji, jak wykorzysta dany obrót losu.
- o Życie nie opiera się na fortunie lub jej braku, tylko na tym co robi człowiek.
- o Fortuna kołem się toczy – okoliczności nieustannie się zmieniają, człowiek nie ma na nie wpływu.
- o Okoliczności trzeba zaakceptować.
- o Niezależnie od tego, jakie są okoliczności człowiek powinien dawać z siebie wszystko.
- o Wyznawane wartości i dobry charakter górują nad trudnymi momentami zsyłanymi przez los.



- Dr Carol S. Dweck - profesor psychologii Lewisa i Virginii Eaton na Uniwersytecie Stanforda.
- Dr Dweck wyszczególniła dwa typy nastawień: nastawienie na rozwój i na trwałość.
- Nastawienie na trwałość cechuje się przekonaniem, że cech nie da się zmieniać lub nabywać.
- Nastawienie na rozwój, to przekonanie, że człowiek może doskonalić i nabywać kolejne cechy.



Określanie celu.

- o **Studenci określali swoje cele w różnych płaszczyznach:**
 - **Życie rodzinne (zakładanie rodziny, prowadzenie szczęśliwego, spokojnego życia);**
 - **Ukończenie studiów;**
 - **Zdobywanie praktycznych umiejętności;**
 - **Nauka;**
 - **Samorealizacja na rynku pracy;**

- **Podróżowanie;**
- **Studenci nie zawsze potrafili wskazać cele o charakterze długoterminowym jako przyczynę podawali:**
 - **Obawę, wynikającą z braku gwarancji możliwości ich późniejszego przeprowadzenia.** *Zawsze czuję niepokój, myślę, że zaraz znowu coś może się wydarzyć, czego nie można przewidzieć i to wszystko się zawali.*
 - **Brak umiejętności zaplanowania przyszłości** *nigdy nie potrafiłem zaplanować przyszłości*
 - **Chęć skupienia się na tu i teraz.**
 - **Niechęć zamykania się na możliwości.** *Trudności w wybraniu jednego celu kosztem innych. Przyznam, że to, że zostawiam sobie taką wolność w planie (nie mam ich) - pozwala mi to na większą spontaniczność.*
- **Motywacja w dążeniu do celu:**
 - **Studenci wyróżnili zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne czynniki motywujące.**
 - **Motywacja wewnętrzna wyrażana była poprzez:**
 - **Chęć osiągnięcia najlepszej wersji samego siebie.**
Robienie wszystkiego jak najlepiej dla samej siebie, może jestem perfekcjonistką.
 - **Chęć ukończenia, tego co się zaczęło.**
Po prostu już prę do przodu przez studia, już je zaczęłam, więc pojawia się motyw zatopionych kosztów.
 - **Posiadanie szczęśliwej perspektywy przyszłości.**
Tworząc już sobie sama życie jako osoba dorosła chciałabym sobie dać po prostu to co jest najlepsze samo w sobie.
 - **Chęć rozwoju.**
*Coś chcę zgłębić, coś mnie interesuje i po prostu to jest taka samo napędzająca się motywacja.
Samorozwój, tak chcę coś po prostu umieć dla siebie, bo nie powinienem pozostać w stagnacji, z wiekiem powinienem pewne umiejętności posiadać.*
 - **Równie istotną rolę odgrywają motywatory zewnętrzne:**
 - **Ludzie z najbliższego środowiska.**
*Motywuje mnie mój chłopak, moi przyjaciele.
myślę, że jeszcze ważniejsze, że po prostu ze względu na pewne osoby, chcę pewne rzeczy osiągnąć*
 - **Deadline – ostateczny termin.**
*To raczej mnie motywuje, wiem, że już nie mam więcej czasu i muszę to w końcu zrobić.
U mnie sprawdza się metoda zostawiania na ostatnią chwilę wszystkiego, dosłownie wszystkiego i po prostu wypełniania tego wszystkiego w 100, a nawet w 120%.
Zdecydowanie deadline jest konieczny. Zauważyłem, że nawet w rzeczach nieakademickich zaaplikowałem do życia, że rzeczy, które nie mają oficjalnego deadline, go zyskują.*
 - **Pogoda.**
Czuję większą motywację jak jest słonecznie.
- **Czynniki rozprasające:**
 - **Czynniki wewnętrzne:**
 - **Własne myśli.**
Rozpraszają mnie moje myśli – nagle złapie mnie stres na przykład o poczucie bezpieczeństwa finansowego, co jest najczęstszym powodem, który mnie rozprasza w ogóle.

Powinieneś skupić się na tym, że jeszcze czeka cię coś innego, co w tej chwili olałeś, bo robisz coś innego i ani nie zrobisz tego porządnie ani..., a tym się nie zajmiesz, bo to przecież odłożyłeś, a to wisi i rozpamiętujesz, że to odłożyłeś i się nie skupiasz na tym, co robisz.

- **Czynniki zewnętrzne:**

- **Inni ludzie.**

- Inni ludzie, którym nie zależy tak bardzo na czymś, jak mi na tym zależy, oni mnie blokują w sposób taki, że nie dają z siebie 100%.*

- Przeszkadzają mi sąsiedzi, moja współlokatorka, czasami sobie myślę „Jezu, czemu ja nie mogę mieć kupionego własnego mieszkania i sobie tam żyć na spokojnie.*

- **Zadania „wiszące” (odłożone).**

- Powinieneś skupić się na tym, że jeszcze czeka cię coś innego, co w tej chwili olałeś, bo robisz coś innego i ani nie zrobisz tego porządnie ani..., a tym się nie zajmiesz, bo to przecież odłożyłeś, a to wisi i rozpamiętujesz, że to odłożyłeś i się nie skupiasz na tym, co robisz.*

- **Duża ilość zadań do wykonania, konieczność zastosowania multitaskingu.**

- Musimy tak robić, bo inaczej się nie da. Strasznie tego nienawidzę. (...) Człowiek wtedy traci swoją esencję, osobowość, naturę własną, bo ciągle musi się rozpraszać na wszystkim.*



1. Burkeman O. (2021) *Cztery tysiące tygodni*
2. Salzgeber J. (2021) *Mała księga stoicyzmu*
3. Magrini M. (2019) *Mózg. Podręcznik użytkownika. Uproszczona instrukcja obsługi najbardziej skomplikowanej maszyny świata*
4. Dweck C. (2022) *Nowa psychologia sukcesu*

INNE ŹRÓDŁA:

- <https://sjp.pwn.pl/sjp/szukaj/kontrola>
- <https://cwid.uw.edu.pl/pracoholizm/>
- https://blog.4tests.com/6-benefits-setting-deadlines-studies/#google_vignette

ROZDZIAŁ III

DLACZEGO WARTO BYĆ REFLEKSYJNYM?

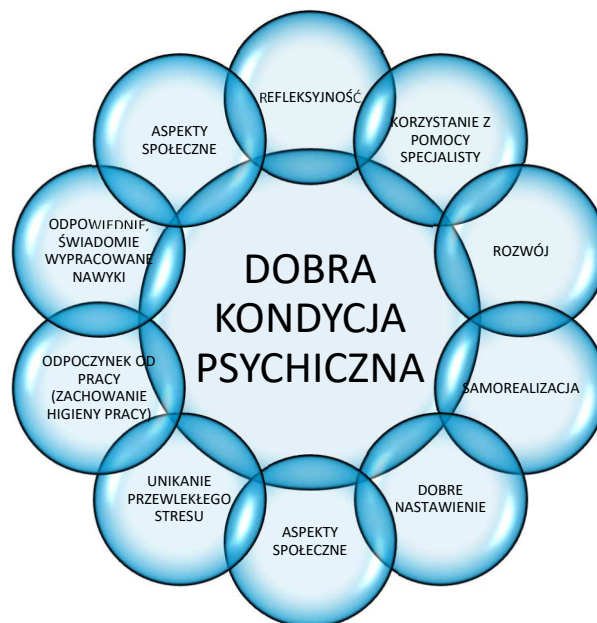
Wśród sukcesów czy porażek, wydarzenia nie mają wielkiego wpływu na jakość życia. Jest ona zawsze wprost proporcjonalna do naszej zdolności do zachwytu. A zdolność do zachwytu jest owocem uważności.

~Julia Cameron~

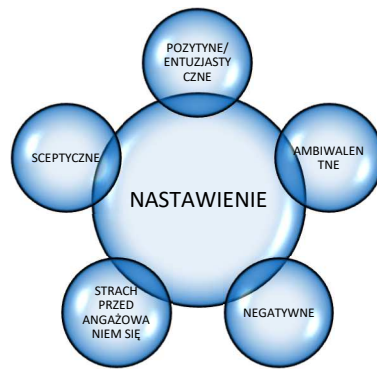
- Refleksyjność jest przeciwwagą zabiegania.

- Człowiek refleksyjny analizuje swoje poczynania, co sprzyja:
 - nauce na błędach;
 - odkrywaniu pasji, zainteresowań;
 - kontroli satysfakcji prowadzonego życia;
 - wprowadzaniu korzystnych zmian (zdrowie fizyczne, psychiczne, zaspokojenie potrzeb duchowych);
 - krytycznemu myśleniu;
 - podejmowaniu korzystnych decyzji (wykorzystywanie czasu);
 - ocenie (konkretnej sytuacji) wolnej od wartościowania;
 - realnej ocenie rzeczywistości.
- Refleksyjność jest podstawą samoświadomości.
- Człowiek jest refleksyjny dzięki umiejętności obserwacji rzeczywistości, uczestniczenia w niej – uważności.

KONDYCJA PSYCHICZNA



- Refleksyjność pomaga człowiekowi w osiągnięciu i zachowaniu dobrej kondycji psychicznej.
- Człowiek nie może podjąć próby zmiany na lepsze, jeżeli nie dostrzeże problemu – dlatego refleksyjność jest tak istotna.
- Kondycja psychiczna podobnie jak fizyczna wymaga zaangażowania.
- Dzięki refleksyjności jednostka zyskuje wiedzę o sobie, co pomaga w ocenie kondycji psychicznej.
- Jeżeli kondycja psychiczna nie jest na dobrym poziomie, jednostka powinna skorzystać z pomocy specjalisty.
- Dobrą kondycję jednostki warunkuje jej rozwój.
- Gdy jednostka rozwija się w odpowiedniej dziedzinie, jednocześnie będzie się samorealizować.
- Samorealizacja daje jednostce poczucie spełnienia, celu, często definiuje kierunek dalszego rozwoju.
- Poczucie spełnienia niesie za sobą dobre nastawienie



- Nastawienie, które przyjmuje jednostka odnośnie konkretnego projektu może zdefiniować jego przebieg.
- Współcześnie często spotyka się nastawienie charakteryzujące się strachem przed zaangażowaniem.
- Jednostce często zależy na projekcie, jest nim zainteresowana, jednak boi się okazać pozytywne emocje, towarzyszące procesowi.
- Zachowanie dystansu, niewykazywanie emocji odnoszących się do projektu stanowi „siatkę zabezpieczającą”, na wypadek, gdyby projekt okazał się porażką.
- „Siatka zabezpieczająca” ma chronić jednostkę przed spadkiem poczucia własnej wartości.
- Jednostka boi się wyśmiania, oceny innych.
- Strach przed zaangażowaniem się może być wynikiem nastawienia na trwałość.
- Jednostka myśli, że musi udowadniać wartość swojej egzystencji.
- Jednostkę przed takim nastawieniem mogą chronić więzi społeczne.
- Więzy zawiązywane z innymi mają ogromny wpływ na jednostkę – wynika to m.in. z faktu, że człowiek uczy się zachowań przez obserwację.
- W środowisku nastawionym na rozwój człowiek nie boi się popełniać błędów – ma świadomość, że one też prowadzą do rozwoju.
- Istotną rolę pełnią więzi zawiązywane w środowisku niezwiązanym z aktywnością zawodową jednostki.
- Człowiek powinien unikać przewlekłego stresu.
- Stres to fizjologiczna reakcja organizmu na bodźce.



- Jednym z wielu czynników występowania stresu jest pracoholizm.
- Człowiek powinien regularnie odpoczywać, aby móc dobrze wykonywać swoje obowiązki.
- Odpoczynek wyraża się w:
 - przeznaczaniu odpowiedniej ilości czasu na sen (7-9h);
 - wykonywaniu przerw w pracy;

- spotkaniach z innymi (badania wykazują, że człowiek najlepiej regeneruje się z świadomością, że inni również w konkretnym czasie nie pracują, dodatkowo spełniana jest potrzeba przynależności);
 - wykonywaniu hobby niezwiązanego z pracą.
- W osiągnięciu i utrzymaniu odpowiedniej kondycji psychicznej pomocne będą nawyki.
 - Człowiek ma ograniczone zasoby samokontroli – pożytkuje ona dużo energii.
 - „Mechanizowanie” nawyków pozwala na prowadzenie zdrowszego trybu życia, bez udziału świadomości.
 - Nawyki powinny być wprowadzane stopniowo i konsekwentnie.

SAMOŚWIADOMOŚĆ

Musisz nauczyć się świadomie decydować o tym, na czym skupisz uwagę, a co zlekceważysz.

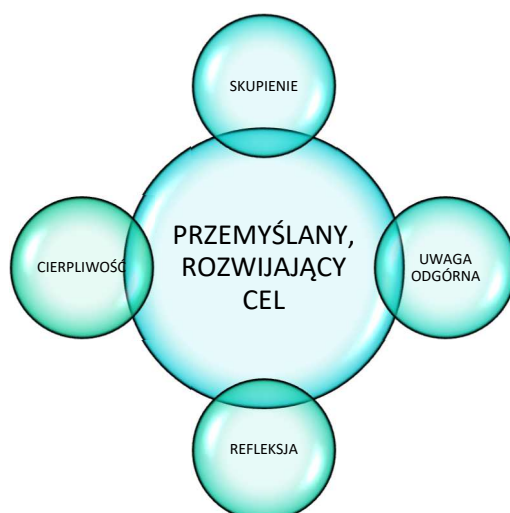
~Oliver Burkeman~

- Samoświadomość – umiejętność skupienia uwagi na tym co ważne i odrzucenia tego, co nieistotne (subiektywnie); świadomość potencjału („JA”), osobowości jednostki.
- Umiejętność skupienia na tym co ważne wymaga asertywności wobec samego siebie oraz akceptacji własnej ograniczoności i skończoności.
- Akceptacja skończoności – świadomość, że człowiek nie żyje wiecznie.
- Akceptacja ograniczoności – świadomość, (wynikająca ze skończoności) że:
 - człowiek nie jest w stanie doświadczyć wszystkiego, co świat ma do zaoferowania;
 - nie ma wpływu na czynniki zewnętrzne;
 - człowiek musi przezwyciężyć FOMO – fear of missing out (strach przed wypadnięciem z obiegu, niebyciem na bieżąco).
- Asertywność opiera się na akceptacji skończoności i ograniczoności.
- Asertywność sprowadza się do ograniczenia możliwości, poprzez obranie konkretnego celu.

Głównym czynnikiem sprawiającym, że nasze wybory mają znaczenie, jest właśnie to, że skutkują przeżywaniami pewnych rzeczy kosztem innych.

~Oliver Burkeman~

- Asertywność wyraża się poprzez:
 - ograniczenie ilości bieżących projektów;
 - ustalenie priorytetów;
 - dyscyplinę – unikanie projektów, które są atrakcyjne, jednak nie stanowią celu jednostki.
- Świadomość własnego potencjału – wiedza o tym kim człowiek może być („JA”), a tym kim jest.
- Obieranie konkretnych celów jest wynikiem działania uwagi odgórnej.
- Uwaga odgórna pozwala na uporządkowanie wnętrza (strony duchowej) jednostki – odpowiada za poczucie sensu życia.
- Uwaga odgórna pomaga uporać się z nudą i strachem towarzyszącym trudnym i długim projektem.
- Realizacja celów, a najpierw ich obieranie wymaga skupienia i cierpliwości.



- Max Wertheimer, Kurt Koffka, Wolfgang Kohler – twórcy psychologii postaci (Gestalt).
- Terapia Gestalt skupia się na analizie zachowania, mowy, doświadczenia otoczenia przez jednostkę.
- Celem terapii jest zyskanie przez pacjenta samoświadomości.
- Jednostka ma skupić się na tym, co tu i teraz, przez co ma stać się wolna od wartościowania (nauka oddzielania uczuć od osądów).

SAMOREALIZACJA

- Samorealizacja polega na realizowaniu i rozwijaniu własnego potencjału („JA”).
- Samorealizacja dokonuje się, gdy rozbieżność między posiadanym potencjałem a jego wykorzystaniem w praktyce jest niewielka.
- Człowiek dąży do samorealizacji na podstawie obranych celów.
- Proces stanowiący drogę do celu, jest formą nauki zamykania „luki” między „JA” idealnym, a rzeczywistym.
- Podczas realizacji celu refleksja odgrywa kluczową rolę.
- Człowiek refleksyjny analizuje przebieg procesu, dzięki czemu skuteczniej opracowuje kolejne kroki i nie popełnia tych samych błędów.
- Osiągnięcie celu jest źródłem pozytywnego nastawienia i motywacji do dalszych działań i nauki.
- Samorealizacji towarzyszy dyscyplina (czynnik domykający „lukę”).
- Przy braku dyscypliny człowiek łatwo ulega impulsom (skrajne emocje, zachcianki).
- Impulsywność powoduje większą rozbieżność między „JA” idealnym, a realnym, co może skutkować:
 - spadkiem motywacji;
 - spadkiem poczucia własnej wartości;
 - występowaniem trudności z radzeniem sobie z wyzwaniami;
 - występowaniem trudności wobec odniesionych porażek.
- Obecnie człowiek ma problemy z dostrzeganiem własnych potrzeb duchowych (samorealizacji).
- Brak refleksyjności powoduje, że człowiek pozbawia się wyboru, gdzie może się znaleźć, gdy podejmie próbę.
- Ludzie przeważnie „idą za tłumem” – nie zatrzymują się, dla zastanowienia, czy ten tłum nie zmierza w przepaść.
- Przepaścią można określić wykształcanie niezdrowych nawyków, ignorowanie własnych pragnień.
- Konsekwencją działania bezrefleksyjnego może być poczucie, że nic się w życiu nie osiągnęło.



- Carl Rogers - psycholog i psychoterapeuta, jeden z głównych przedstawicieli psychologii humanistycznej, jego największe osiągnięcie w psychologii określa się terapią nastawioną na klienta.
- Rogers twierdził, że czynnikiem motywującym działania człowieka jest dążenie do samorealizacji.
- Rogers posługiwał się określeniem „JA” idealnego i „JA” realnego.
- Badacz uważał, że osiągnięcie samorealizacji wymaga kongruencji (zgodności).
- Gdy „JA” realne nie odbiega znacząco od „JA” realnego osiąga się stan kongruencji.
- Alfred Adler – psycholog, psychiatra, dał początek psychologii indywidualnej.
- Adler twierdził, że motyw działań człowieka jest uwarunkowany przez:
 - Pragnienie osiągnięcia własnej korzyści – wyższość (chęć przewyższenia poczucia niższości, z którym człowiek się rodzi);
 - Pragnienie osiągnięcia korzyści dla społeczności – sukces.
- Edward Tory Higgins - profesor psychologii i biznesu, dyrektor Centrum Nauki Motywacyjnej na Uniwersytecie Columbia.
- Higgins opracował teorię rozbieżności „JA”, która miała wyjaśnić przyczyny poczucia strachu, zniechęcenia, niepokoju przy realizacji celów.
- Według teorii rozbieżności człowiek realizuje cele, aby uniknąć kary lub zyskać nagrodę/aprobatę.
- Chęć osiągnięcia celu prowadzi do wykształcenia przekonania odnośnie idealnego przebiegu procesu, który do niego prowadzi, cech, które pozwolą na jego osiągnięcie – idealne „JA”.
- Rozbieżność „JA” wynika z konfliktu między „JA” idealnym, a „JA” rzeczywistym.

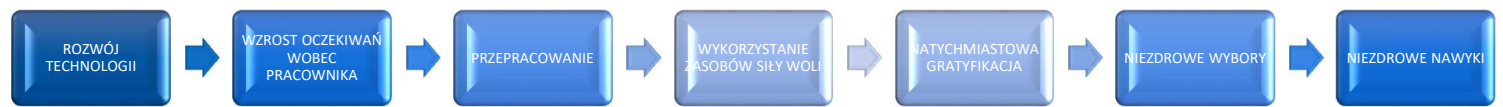
„JA” VS PRODUKT WSPÓŁCZESNOŚCI

W coraz większej liczbie kontekstów cierpliwość staje się rodzajem siły.

~Oliver Burkeman~

- „JA” powinno opierać się na wyznawanych wartościach i wzorcach zachowań – cnota.
- Cnota jest środkiem do celu i celem samym w sobie (filozofia stoicka).
- Cel, do którego pomaga dążyć cnota to idealne „JA”, stanowiące pełnię potencjału jednostki.
- Poznanie potencjału wymaga refleksyjności.
- Refleksyjność w konstrukcji „JA” pozwala poznać:
 - temperament (stanowi podstawę ludzkiej osobowości, pozostaje w dużym stopniu niezmienny);
 - cechy charakteru (kształtujące się w oparciu o temperament);
 - mocne i słabe strony (pozwalają to na rozwój w zaniedbanych obszarach lub ich całkowite pominięcie);
 - cele, którym jednostka podporządkuje działania.
- Dążenie do pełnego angażowania własnego potencjału, w oparciu o wyznawane wartości (sfera rozwoju duchowego), prowadzi do rozwoju.
- Rozwój opiera się na procesie nauki, podczas której człowiek popełnia błędy.
- Dążenie do doskonałości jest celem nieosiągalnym – proces samodoskonalenia trwa całe życie.
- Człowiek ma współcześnie nieograniczone możliwości rozwoju, w dużej mierze dzięki rozwojowi cyfryzacji.
- Człowiek jest nieszczęśliwy, brakuje mu poczucia celu, sensu egzystencji, dobrego samopoczucia, często zapada na choroby przewlekłe (przyczyna 70% zgonów w Stanach Zjednoczonych Ameryki).
- Rozwój cywilizacyjny przyniósł skutki odwrotne od oczekiwanych.

- Rzeczywistość przyspiesza - wzrost zaawansowanie technologicznego spowodował wzrost oczekiwań.
- Świat pełen jest pokus dostępnych na wyciągnięcie ręki.



- Człowiek nie odmawia sobie przyjemności, które go rozpraszają, wpływają niekorzystnie na jego zdrowie.
- Człowiek jest nastawiony na konsumpcję – stanowi trybik w maszynie gospodarczej.
- Firmy inwestują miliony w reklamy, które coraz częściej opierają się na zdobyczach nauk psychologicznych.
- Świat przedstawiony w cyberprzestrzeni jest idealny i nieograniczony – stanowi ziszczenie marzeń człowieka.
- Świat cyfrowy przenika umysł współczesnego człowieka:
 - W ramach zwiększenia oglądalności w wiadomościach podawane są informacje nacechowane negatywnie (mają za zadanie wzbudzać poczucie niepokoju, strachu, złości);
 - Badania wykazały, że po upływie 14 minut przeznaczonych na oglądanie negatywnych treści dochodzi do intensyfikacji lęku i smutku.
 - W celu zwiększenia sprzedaży świat reklam kreowany jest na utopijny, a konkretny produkt stanowi klucz do takiej rzeczywistości – media działają na podobnej zasadzie. (wzbudzają pozytywne emocje, dają nadzieję na szybkie i bezbolesne rozwiązanie problemów).
- Człowiek zajmuje się tłumieniem refleksji – wynik kultury nastawionej na pracoholizm, osiągnięcia, media.
- Człowiek szuka ucieczki od problemów natury osobistej przez zatracanie się w pracy, Internecie – unikanie prawdy o sobie.
- Współczesny człowiek skupia się na rozwoju kariery – nie ma czasu na przemyślenie, czy obrana ścieżka daje mu satysfakcję - celem jest dostanie się na szczyt drabiny kapitalistycznej.
- Człowiek ucieka się do multitaskingu (wielozadaniowości), czym niweluje skupienie na konkretnej czynności – bezrefleksyjność w życiu zawodowym.
- Człowiek ma możliwość zmiany statusu społecznego.
- Chęć zmiany statusu może wynikać z chęci poczucia wyższości lub osiągnięcia sukcesu.
- Według badań chęć wzrostu posiadanego majątku nie ma wpływu na emocje jednostki i zadowolenie z życia.
- Człowiek widzi siebie w centrum, wydaje mu się, że świat postrzega go tak samo, czego wynikiem jest:
 - stres związany z opiniami innych;
 - presja, wynikająca z chęci zmiany biegu historii, pozostawienia po sobie spuścizny (exegi monumentum).



- Albert Bandura – psycholog, znany z teorii społecznego uczenia się.
- Bandura twierdził, że proces nauki następuje na drodze obserwacji.
- Człowiek uczy się pewnych zachowań, dzięki modelowi:
 - żywemu – osoby spotykane przez jednostkę w życiu codziennym;
 - słownemu – opis, definicja danego zachowania;
 - symbolicznemu – zachowanie przedstawione w kulturze (książki, filmy).

IMAGINE!

Rzeczownik jakim jest jaźń, staje się czasownikiem. W tym punkcie twórczego zapłonu, w chwili obecnej, praca i zabawa stapiają się w jedno.

~Stephen Nachmanovitch~

- W kształtowaniu „JA” istotna jest wyobraźnia.
- Wyobraźnia jest źródłem wielu możliwości, ponieważ nic jej nie ogranicza.
- Wyobraźnia urozmaica życie człowieka:
 - jest skutecznym narzędziem w rozwiązywaniu problemów;
 - pozwala spojrzeć na konkretną sytuację z różnych perspektyw, co z kolei pozwala na:
 - radzenie sobie z krytyką, uprzedzeniami;
 - odrzucenie sceptycyzmu przy realizacji celu;
 - życie chwilą, nie przez pryzmat dawnych traum.
 - urozmaica sposoby w jakie człowiek wykorzystuje swój czas;
 - wspiera proces nauki;
- Dzięki wyobraźni człowiek wzoruje się na autorytetach (czerpie od nich, co najlepsze), ale jego życie, postępowanie jest odmienne.
- Autorytety to ludzie, bohaterowie fikcyjni, postaci historyczne.
- Wyobraźnia pozwala na zastosowanie zdobytych umiejętności w praktyce.
- Wiedza, która nie jest dostosowana przez wyobraźnię do konkretnej sytuacji nie ma wartości.
- Wyobraźnia to źródło tożsamości człowieka.
- To jak człowiek określa siebie w dużym stopniu zależy od wyobraźni – jeżeli robi to świadomie, nie podąża za tłumem.
- Uwzględniając własne predyspozycje, człowiek może określić w jakich dziedzinach się sprawdzi.



- Arteterapia – wykorzystanie twórczości i wyobraźni w terapii.
- Arteterapia pozwala na:
 - zmniejszenie poziomu stresu;
 - kontrolę zachowania;
 - wzmocnienie samoświadomości i samokontroli;
 - chęć podejmowania decyzji, dokonywania wyborów;
 - zdobycie wiedzy w zakresie społecznym i interpersonalnym;
 - rozwój kreatywności – pomoc w rozwiązywaniu problemów.
- W arteterapii pacjent tworzy dzieła zarówno płaskie jak i przestrzenne.
- Proces twórczy pozwala człowiekowi na poznawanie własnych przeżyć (związanych z konkretnym wydarzeniem, do którego nawiązuje dzieło) na głębszym poziomie.
- Rozważanie własnych przeżyć występuje na drodze ujmowanie własnych myśli w symbole, czy metafory.

WYOBRAŹNIA UTOPIJNA

Nic nie jest w stanie sprostać standardom twojej wyobraźni.

~Oliver Burkeman~

- Człowiek ma skłonności do idealizacji.
- Realizacja celów wymaga akceptacji tego, że finalny efekt będzie możliwy do uzyskania na drodze kompromisu.
- W zmianie nastawienia pomocna jest świadomość kosmicznej nieistotności.
- Kosmiczna nieistotność wymaga zrozumienia, że jednostka nie znajduje się w centrum wszechświata – jej poczynania są nieistotne na tle dziejów.
- Cel obrany przez jednostkę ma sprzyjać rozwojowi osobistemu, nie zmianie biegu historii.
- Takie nastawienie sprzyja pogodzeniu się z odniesioną porażką, spojrzeć na dane wydarzenia z innej perspektywy.
- Człowiek nie zawsze jest w stanie osiągnąć wszystko, co zamierzył.
- Samo wyznaczenie celu, sprecyzowanie planu nie stanowi gwarancji sukcesu.
- Wynik działań powinien być obojętny – to nie od człowieka zależy reakcja innych, a sukces zależy od niej w większej mierze.
- Nastawienie wobec sukcesu, czy ogólnie rzecz ujmując czynników zewnętrznych stoicy nazywają obojętnością preferowaną.
- Obojętność preferowana charakteryzuje się reakcją wolną od skrajnych emocji, niezależnie od tego, czy działania przyniosą sukces, czy porażkę.

WPŁYW WYOBRAŹNI NA PROKRASTYNACJĘ

Myśl o przyszłości, ciężarna w nieskończoną liczbę możliwości, jest więc płodniejsza od samej przyszłości.

~Henri Bergson~

- Wyobraźnia ludzka jest nieograniczona.
- Wyobraźnia jest przedstawiana jako narzędzie do wizualizacji.
- Wizualizacja polega na wyobrażeniu stanu jednostki po osiągnięciu celu – ma być czynnikiem motywującym działania.
- Wizualizowanie jedynie etapu końcowego wpływa na:
 - wzrost pewności siebie;
 - zaznanie psychologicznego komfortu, co niweluje chęć do zmiany;
 - spadek motywacji;
 - pomijanie kwestii procesu, prowadzącego do osiągnięcia celu;
 - zwiększenie prawdopodobieństwa odniesienia porażki;
 - ucieczkę myślami od chwili bieżącej do nieokreślonego, niepewnego punktu w przyszłości.
- Trudności w obieraniu konkretnego celu biorą się z braku chęci do ograniczenia możliwości.
- Bezdecyzyjność sprawia, że decyzje podejmuje się na bieżąco.
- Bezdecyzyjność to forma planu awaryjnego – pozwala na zmianę priorytetów, bo nie są one klarowne.
- Podejmowanie decyzji dotyczącej zajęcia podejmowanego w danym czasie, sprawia, że życie jednostki jest wyjątkowe.
- Decyzja to wykonywanie jednej czynności kosztem pozostałych możliwości.
- Człowiek podejmuje próbę wykonania kilku czynności w tym samym czasie (multitasking):
- udowodniono, że w wyniku takich działań spada poziom produktywności i prawdopodobieństwo ukończenia poszczególnych zadań.
- Człowiek wyobraża sobie siebie jako istotę bez ograniczeń.

- Tworzy plany, projekty idealne.
- Idealizacja rzeczywistości, która przy realizacji celu zderza się z realiami przynosi zniechęcenie.



SKRAJNE EMOCJE

Pierwsza rzecz do zrobienia – nie denerwuj się.

~Marek Aureliusz~

- Człowiek przez poddanie się skrajnym emocjom i impulsom więzi swój umysł.
- Człowiek nie daje sobie czasu na przemyślenie reakcji.
- Skrajne emocje powodują u człowieka nastawienie na przetrwanie.
- Nastawienie na przetrwanie prowadzi do podejmowania niekorzystnych decyzji.
- Człowiek staje się marionetką własnych emocji.



Odporność emocjonalna (rozwój).

- **Studenci określali swoją odporność emocjonalną jako niską lub wysoką.**
 - *Wydaje mi się, że jestem odporny emocjonalnie.*
 - *9/10 - Jestem opoką, ja się nie stresuję wiem, że wszystko co robię nawet jakby mi nie wyszło jest to do poprawy, nie zmieni mi to życia, a jeśli zmieni to za jakiś czas to nie będzie miało znaczenia.*
 - *Bardzo wysoko, raczej niewiele rzeczy mnie rusza.*
 - *Bardzo słaba. Kiedyś usłyszałam, że jestem osobą wysoko wrażliwą, bardzo mocno reaguje na wszystkie bodźce, podobno trochę mocniej niż ludzie dookoła mnie.*
 - *Niska.*
 - *Odporność emocjonalna na pewno w okolicach sesji, to no jest bardzo niska.*
- **Studenci zapytani o sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach, wymieniali:**
 - **Unikanie stresu** - *Poprzez planowanie, spisywanie list rzeczy do zrobienia, dopisywanie do nich deadline. Jeśli mam prawdziwy deadline, narzucony przez kogoś z zewnątrz, to tworzę sobie jeszcze fałszywy sam dla siebie.*
 - **Podróżowanie** - *Ja mam swój mechanizm ucieczki, raczej aniżeli techniki. Nie miałam technik takich, żadna medytacja, którą próbowałam kiedyś, nic z tych rzeczy nie pomagały, czasami sobie lubiłam pić wytrawne wino i słuchać fajnej muzyki, ale teraz nie mogę pić alkoholu, ale największy takim mechanizm ucieczki od tego wszystkiego, a nie radzenia sobie z rzeczą to po prostu podróże, ja kupowałam bilety lotnicze i sobie, a dobra ja na 3 dni wylatuję gdzieś za granicę. Nie ma mnie i będzie lepiej, a wcale tak nie było wiadomo. Człowiek wyleci, zaraz wróci do tego samego środowiska.*
 - **Słuchanie muzyki** – *Słuchanie muzyki mam wrażenie w jakimś stopniu*
 - **Wysiętek fizyczny** – *Jakiś spacer czy coś, żeby po prostu odstresować się, ewentualnie coś na przykład z ogrodnictwa gdzieś tam w wyrwać chwasty, jakieś coś posadzić, to to też uspokaja.*

- **Picie ziół** – *Ale ostatnimi czasy to też jest tak, że po prostu na tyle dużo tych rzeczy jest, czy nawet taki niepokój już wieczorem też związany z tym całym dniem i tym bagażem, że już po prostu już przykład ziołowe jakiejś czy herbatki, czy właśnie jakieś ziołowe tabletki, żeby tak wyciszyć się też farmakologicznie bardziej.*
- **Trudne, stresowe sytuacje, a rozwój.**
 - **Studenci określali sytuacje stresowe, trudne jako potrzebne, nieodzowne. Podkreślali, że są one źródłem wielu doświadczeń i informacji o sobie.**
 - *[Czy trudne sytuacje wpływają na twój rozwój?] Tak, zdecydowanie tak samo jak te szczęśliwe czy proste, ale to tymi trudnymi się zahartowałam i one pomogły mi zbudować pewność, z którą teraz idę i potrafię robić inne rzeczy.*
 - *Myślę, że wpływają na rozwój, zdecydowanie. Na początku to jest takie zaskoczenie, czy że dana sytuacja się wydarzyła, potem raczej tak reakcja, że no wyciągnijmy wnioski na zasadzie - po pierwsze, jakie ja błędy robię, bo to raczej idzie tak właśnie do wewnątrz. Dlaczego w ogóle się znalazłam w takiej sytuacji? No właśnie, co zrobiłam na przykład źle i to najpierw jest właśnie raczej zwalenie winy na siebie, ale później już tak, przychodzi do takiego, no dobrze wszystkim się może zdarzyć czy coś i też takie właśnie wyciągnięcie wniosków na przyszłość, żeby na przykład właśnie nie być w takiej sytuacji, albo żeby ta sytuacja wzmocniła mnie, żebym na przykład potrafiła sobie radzić właśnie, jeśli jeszcze raz będę w takiej sytuacji.*
- **Zdobywanie informacji o sobie.**
 - *Byłem na Erasmusie i pojechałem do Portugalii. Byłem całkowicie nieprzygotowany, jak to z prokrastynacją, odkładałem zarezerwowanie hotelu, pojechałem na całkowitego spontana, to była moja pierwsza wycieczka poza dom, rzuciłem się w odległy świat, czułem się zagubiony. Czułem, że działam na adrenalinie i było to całkowicie nie w moim stylu, żeby być takim niezorganizowanym i chaotycznym. W tamtym momencie mimo wszystko wyciągałem wnioski błyskawicznie. W głowie zaczęła mi się automatycznie tworzyć lista rzeczy do zrobienia. Ta lista pojawiła się i zadziałała automatycznie, kiedy pojawiał się nowy problem od razu widziałem rozwiązanie. Pomogło mi to z zarządzaniem sytuacyjnym. Byłem pewny, że dojadę na miejsce i załamie się ze stresu - już w samolocie wiedziałem, że jestem w takiej sytuacji, ale i tak odłożyłem planowanie do ostatniej chwili, po samym lądowaniu. W praktyce okazało się że potrafię zachować trzeźwość umysłu, mimo że oczekiwałem załamania stresowego. Ten moment w moim życiu był naprawdę odkrywczy.*
- **Stosunek do krytyki.**
 - *Gdyby ktoś zwrócił mi uwagę na to, co jest nie tak odebrałbym to jako coś złego. Krytykę traktuję jako coś bardzo dobrego, w sensie takim, że to pomaga w ułożeniu sobie pewnych rzeczy. Uważam, że w świecie brakuje krytyki, ja jej bardzo potrzebuję.*



1. Burkeman O. (2021) *Cztery tysiące tygodni*
2. Salzgeber J. (2021) *Mała księga stoicyzmu*
3. Kleinman P. (2022) *Psychologia, przewodnik dla lubiących rozkminiać bez bólu*
4. dr Daniel G. Amen (2023) *Zmieniaj swój mózg każdego dnia dzięki neuroplastyczności*
5. Cameron J. (2021) *Droga artysty*
6. Cameron J. (2023) *Ścieżka słuchania*

ROZDZIAŁ IV

PRAKTYKA

Część praktyczna ma za zadanie przybliżyć w jaki sposób rozwijać samoświadomość, w celu zintensyfikowania doświadczenia otaczającej rzeczywistości. Poszczególne techniki wesprą również zdrowie ciała i mózgu. Większość praktyk opiera się na systemie rutynowym – wymagają realizacji w określonym czasie w ciągu dnia. Zmiany powinny być wprowadzane stopniowo i regularnie, dlatego techniki zostały przedstawione w postaci planu działań.



Czy posiadasz rutynę?

- **Studenci wskazywali, iż mają pewne przyzwyczajenia, nawyki, które towarzyszą im każdego dnia.**
- **Rutyna jako forma uporządkowania dnia.**
 - *Wstaję rano, robię śniadanie sobie i narzeczonej, potem robię projekt albo czytam, odprowadzam narzeczoną do pracy, a potem sam idę na uczelnię. Raczej to są zdrowe nawyki, trzeba potem na uczelni troszeczkę przesiedzieć, wrócić do domu, zjeść obiad, coś poczytać, może coś obejrzeć, zjeść kolację, kłaść się spać.*
 - *Czuję, że rutyny są niezbędne i (...) dbam o to, żeby nie wpaść w długoterminowy bezczas. Jedną z moich głównych rutyn (od razu po przebudzeniu) jest zapisywanie ile godzin spałem. To nie jest tak, że potrzebuję tego jako danych, nie jest to nic przydatnego. Robię to, aby zasignalizować sobie, że sen został zakończony, ten deadline się zakończył i przechodzę do kolejnego kroku. Mam listy rzeczy dziennych do zrobienia. Teraz wprowadziłem dzienną punktację, jakbym był Simsem – na koniec dnia otwieram zeszyt i zapisuję, co udało mi się osiągnąć oraz czego nie udało mi się zrobić.*
- **Rutyna – rytuał.**
 - *Mam rutynę mycia twarzy wieczorem – to jedyna moja rutyna. Mówi się, że dziewczyny mają morning routine, ja nie mam morning routine. Idę myć zęby i myje się. Rano – nie, obiad – nie. Jedyna rutyna jaką mam to kiedy zmywam makijaż wieczorem. Podwójny demakijaż to moja jedyna rutyna.*
 - *Tak, jestem, jestem dosyć mocno rutynową osobą, bo wstaję zazwyczaj przed budzikiem około szóstej to nie istotne, ale zawsze muszę sobie zrobić bardzo podobne śniadanie. Zawsze jem z tych samych składników rzeczy, to samo moją ulubioną kawę. Muszę mieć na spokojnie czas, żeby się umyć, pochodzić sobie po mieszkaniu, przejrzeć maile. Poranek jest na przykład u mnie najbardziej rutynową formułą i częścią dnia, bo nikt na to nie wpływa, oprócz mnie ja zawsze robię to samo, jak nie zrobię tego tak jak zawsze, to już nie mam takiego fajnego dnia, a wręcz mam wrażenie, że mogę mieć dzień trochę zepsuty, bo już mówię jak poranek nie jest taki. No rutyną no też są moje takie, no nie wiem... W sumie szykowanie się do snu pod względem takim, że daje też czas sobie na skincare i różne takie rzeczy, to może trochę też jest budujące w tym całym stresie.*
- **Czynności rutynowe.**
 - *Myślę, że tak jakieś takie poranne rutyny. A wieczorem? Nie bardzo już. Każdy ma takie mniej lub bardziej rutynowe czynności.*
 - *No to tak rutyna, no to na pewno pobudzenie, poranna jakaś herbata, na pewno po powrocie ze studiów - bardziej na uspokojenie jakaś herbata, jakaś kawka, coś w tym stylu, to tak, to*

rutynowe takie jest. Też czasem trafi się po prostu jakiś serial i parę sezonów i po prostu to jest taka rutyna na jakiś czas, że o jakiejś porze po prostu czy sama czy z rodziną sobie coś oglądamy. No i też na pewno rutyna codzienne modlenie się to to. No i rutyna po prostu jako chodzenie na studia. Taka trochę bardziej zmienna.

○ **Zdrowe nawyki w rutynie.**

- **Studenci stwierdzali, iż posiadają rutynę zbudowaną na podstawie zdrowych nawyków, gdy nie wykazywali obecności niezdrowych zachowań.**

Wstaję rano, robię śniadanie sobie i narzeczonej, potem robię projekt albo czytam, odprowadzam narzeczoną do pracy, a potem sam idę na uczelnię. Raczej to są zdrowe nawyki.

- **Aktywność fizyczna**

Myślę, że nie mam dużo zdrowych nawyków. (..) Uważam, że jestem bardzo aktywna fizycznie, ukradli mi rower jakiś czas temu i kiedy tylko mogę to chodzę z buta wszędzie, nie jeżdżę komunikacją, chyba że jest daleko i muszę się gdzieś pojawić w określonym czasie. Chodzę codziennie bardzo, bardzo dużo, a w weekendy to jest bardzo, bardzo dużo. Według aplikacji codziennie przechodzę około 12 tysięcy kroków, a w weekendy mam po 20 parę. To jest mój zdrowy nawyk.

- **Refleksyjność**

Staram się mieć refleksje z tego co robię, na przykład w przypadku notatnika mam inflację punktów.

Oprócz tego rozkminiania nadmiernego i myślenia, to też mam bardzo dużo autorefleksji, bardzo dużo też refleksji nad światem, który mnie otacza i nad ludźmi, którzy mnie otaczają.

- **Zdrowe odżywianie**

W kontekście odżywiania się – tak.

○ **Studenci w większości nie mają ściśle określonego planu dnia, zostawiają sobie w tej kwestii dużo swobody.**

○ **Studenci podkreślali, że każdego dnia wykonują pewne czynności, które pomagają im wprowadzić się w konkretny rytm:**

- **Zapisywanie ilości godzin snu.**

Robię to, aby zasygnalizować sobie, że sen został zakończony, ten deadline się zakończył i przechodzę do kolejnego kroku.

- **Wykonywanie tygodniowego bilansu (zestawienie zadań wykonanych i niewykonanych), ma umożliwić płynne przejście do kolejnego tygodnia – znak, że tydzień jest zakończony.**

- **Poranna rutyna definiuje przebieg dnia.**

Poranek jest na przykład u mnie najbardziej rutynową formułą i częścią dnia, bo nikt na to nie wpływa, oprócz mnie ja zawsze robię to samo, jak nie zrobię tego tak jak zawsze, to już nie mam takiego fajnego dnia, a wręcz mam wrażenie, że mogę mieć dzień trochę zepsuty.

- **Wychodzenie ze sfery prywatnej do sfery publicznej.**

Jest pewna rosyjska zasada, żeby przed podróżą, dłuższą drogą usiąść w domu i się zastanowić, czy na przykład się wszystko wzięło. Czeka mnie długa droga, więc teraz usiądę. Lubię mieć taki moment: usiąść przed dniem pracy, nauki. Nie tyle w domu, że usiąść właśnie to przemyśleć, tylko jak dotrę już do miejsca na przykład to, żeby tam właśnie mieć ten czas na techniki... Może to jest też kwestia przejścia ze sfery prywatnej muszę wszystko wyłączyć to co związane ze sferą prywatną i przejść się do sfery tej takiej publicznej.

TRZY ZASADY PROKRASYNACJI BURKEMANA

1. MECHANIZMY ZMIANY
2. DETOKS CYFROWY
3. PROWADZENIE DZIENNIKA – PORANNE STRONY JULII CAMERON
4. MEDITACJA, MINDFULNESS
5. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
6. SPACERY
7. SEN
8. LLL – LONG LIFE LEARNING

TRZY ZASADY PROKRASYNACJI BURKEMANA

- o Jeśli chodzi o czas najpierw zapłać sobie.

Jeśli nie oszczędzisz dla siebie odrobiny czasu z każdego tygodnia, już teraz w przyszłości nie znajdzie się ani jedna chwila, w której magicznie skończą ci się obowiązki i będziesz miał mnóstwo wolnego czasu

~Jessica Abel~

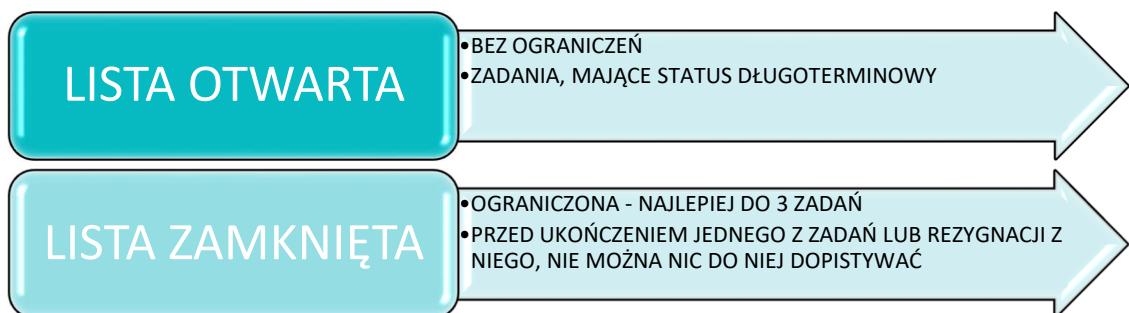
- ✓ Poświęć pierwszą godzinę dnia na pracę nad tym, co dla CIEBIE ważne.
- ✓ Umieszczaj w kalendarzu spotkania z samym sobą – pomoże to w uświadomieniu istoty danego zadania.

- o Ogranicz ilość bieżącej pracy

Zwróć uwagę, jak normalne stało się poczucie, że zdecydowanie musimy robić więcej niż jest fizycznie możliwe

~Oliver Burkeman~

- ✓ Ustal nieprzekraczalny limit projektów, którymi możesz się zajmować jednocześnie.
- ✓ Stwórz dwie listy zadań – otwartą i zamkniętą.



- ✓ Utworzenie dwóch list zapobiega poczuciu przytłoczenia przez dużą ilość zadań.
- ✓ Korzystając z listy zamkniętej użytkownik wdraża się w proces i jest bardziej skłonny do planowania poszczególnych kroków.
- ✓ Takie działanie zwiększa prawdopodobieństwo osiągnięcia celu i poczucia satysfakcji.

- Oprzyj się pokusie rzeczy średnio ważnych

Musisz się nauczyć mówić „nie” rzeczom, które chcesz robić, kierując się świadomością, że masz tylko jedno życie
~Oliver Burkeman~

- ✓ Ustal priorytety – rdzeń życia.
- ✓ Priorytet to cel nadrzędny, wyróżniający się spośród pozostałych, tym że jest on nie tylko właściwy (pod względem wyznawanych wartości), ale i jedyny, któremu poświęca się jednostka.
- ✓ Priorytet może być sformułowany ogólnie, np. „Chcę pomagać innym”.
- ✓ Sformułowany priorytet następnie ubiera się w czyny, dzięki czemu jest bardziej skonkretyzowany: „Chcę pomagać innym, więc aplikuję na studia medyczne”.
- ✓ Priorytety warto przelewać na papier – stanowi to proces uświadamiania i refleksji – oraz argumentować, dlaczego to co zapisane jest ważne i wartościowe.



Czy znasz techniki: Jeśli chodzi o czas, najpierw zapłać sobie; Ogranicz ilość bieżącej pracy; Oprzyj się pokusie rzeczy średnio ważnych?

- Studenci jednomyślnie stwierdzili, że nie znali powyższych zasad w podanej formie. Często znane były prawidła za nimi stojące. Jeden ze studentów stwierdził, iż „wychodzą one z rozsądku”.
- Studenci, mimo nieznamości zasad prokrastynacji, korzystali z nich wcześniej.
- Studenci, którzy nie byli w stanie określić własnych priorytetów rzadziej wskazywali, że stosowali wymienione techniki, szczególnie: **Oprzyj się pokusie rzeczy średnio ważnych.** „Wszystko analizuję i nawet te nieistotne rzeczy wydają się istotne.”

Stosunek do prokrastynacji.

- Studenci określali prokrastynację zarówno jako zjawisko o charakterze negatywnym, jak i pozytywnym.
 - **Zjawisko negatywne:**
 - „Prokrastynacja to takie marnowanie czasu.”
 - „Prokrastynacja wprowadza stres do życia.” Stres paraliżujący - „Czasem to [prokrastynacja] potrafi sparaliżować, że to jest na ostatnią chwilę, że już jest po czasie i że jeszcze czegoś nie zrobiliśmy.”
 - „[Prokrastynacja] Jest to nieodpowiedzialne zachowanie, które jest wynikiem niskiej samokontroli, z psychologicznego punktu widzenia.”
 - Prokrastynacja wywołuje poczucie winy. „Pojawia się poczucie winy, że relatywnie do innych (jest wielu prokrastynatorów, wiele osób się w życiu spotyka, które mają inne strategie użytkowania czasu) wypadam gorzej.”
 - **Niski poziom motywacji.** „Rozumiem osoby, które odwołują, zostawiają coś na później – to też chyba ściśle jest związane z poziomami motywacji do osiągnięcia danego celu.”
 - **Nadużywanie perfekcjonizmu.** „Problem jest taki, że na przykład przed napisaniem pracy jakiejś takiej dyplomowej czy czegośkolwiek, z jednej strony mówiąc sobie - okey, ale jeszcze nie doczytałem tego, jeszcze muszę to.... potrzebuje więcej informacji, bo mi wciąż brakuje, żeby zacząć pisać, albo żeby dokończyć coś napisać, bo jest za mało.”
 - **Zjawisko pozytywne.**
 - **Czynnik motywujący (deadline)** „To [prokrastynacja] raczej mnie motywuje, wiem, że już nie mam więcej czasu i muszę to w końcu zrobić, zależy od tego jak wygląda mój tydzień to nie jest tak, że odkładam wszystko na ostatnią chwilę, ale jeżeli wiem co mam zrobić konkretnie, czyli jest to projekt i mam świadomość tego, że jak będę miał czas tego samego dnia, kiedy projekt trzeba zdać, wstanę o piątej i zrobię go tego samego dnia, kiedy trzeba go zaliczyć.” „Jestem w tym ekstra, jestem w tym bardzo dobra, ale mój stosunek do prokrastynacji wygląda w ten sposób, że u mnie sprawdza się metoda zostawiania na ostatnią chwilę.”
 - **Prokrastynacja pozwala na intensywniejsze przeżywanie rzeczywistości.** [Czy prokrastynacja pomaga Ci żyć tu i teraz?] „Tak, zdecydowanie i daje mi to, że jestem się w stanie skupić na czymś w 100, a nawet w 120% i poświęcić temu całą swoją uwagę. Efekt jest zawsze zadowalający, bo wkładam po prostu wszystkie swoje szare komórki, spryt w tą sprawę, aby została dopełniona. Po prostu zawężam czas.”

DZIEŃ 1

MECHANIZM ZMIANY I BUDOWANIA NOWYCH NAWYKÓW



Mechanizmy powstawania nawyków. Czy wiesz w jaki sposób powstają nawyki?

- **Studenci wyróżniali zarówno czynniki wewnętrzne, jak i zewnętrzne, które wpływają na kształtowanie się nawyków.**
- **Czynniki wewnętrzne:**
 - **Powiązania emocjonalne.**

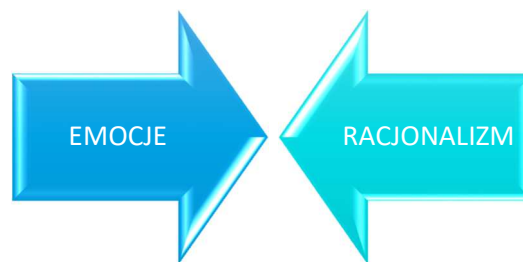
Na przykład jak sobie analizowałam sama siebie ze zdrowym żywieniem, to sobie zdałam sprawę, że to się stało po powrocie z Anglii, kiedy ja tak strasznie zatęskniłam za polskim jedzeniem, za polskimi warzywami, owocami, że jak je zaczęłam kupować, po prostu całymi torbami tak do tej pory u mnie 70 czy tam 60% talerza to muszą być warzywa i owoce.
 - **Wyeliminowanie siły woli.**

Słyszałam, że wystarczy tam 2 tygodnie powtarzać jakąś czynność, tak, żeby ona stała się u nas nawykiem i jako że umysł już ją, przyjmuje automatycznie.
- **Czynniki zewnętrzne:**
 - **Nawyki wpajają się niezależnie od ludzkiej woli:**
 - *Wydaje mi się, że tak, jeżeli na przykład możemy do nawyków zaliczyć, że ktoś zaczyna pić energetyki, to po prostu, jeżeli komuś one posmakują, to zacznie je pić i w końcu będzie go pił z dnia na dzień, nie dlatego, że smakuje, tylko dlatego, że jakoś tak wyszło. – **substancje uzależniające.***
 - *Jest na przykład trend „that girl” – jak osoba chce być „that girl” to najpierw musiała się naoglądać czegoś w Internecie i być w pewnym stopniu przymuszona, najpierw została zbombardowana informacjami, potem zaczęła doszukiwać się czegoś w sobie i porównywać się do tych internetowych. – **serwisy społecznościowe kształtują nawyki.***

- Nigdy nie jest za późno na zmiany, człowiek nieustannie wpływa na kształtowanie się własnego mózgu, dzięki jego cesze – neuroplastyczności.
- Neuroplastyczność to „umiejętność” mózgu, która pozwala mu na dostosowanie się do aktualnie panujących warunków.
 - Połączenia neuronowe wzmacniają się lub słabną i zanikają, co w rezultacie przyczynia się do sortowania obecnie potrzebnych informacji.
 - W przypadku wprowadzania nowych nawyków człowiek powtarza daną czynność, dzięki czemu wzmacnia ścieżki neuronowe.
 - Rezultatem wzmocnienia ścieżek neuronowych jest ograniczenie roli samokontroli, przy wykonywaniu danej czynności.
 - Proces wzmacniania ścieżek neuronowych wymaga czasu.
- Człowiek w swoim mózgu posiada ośrodek racjonalny i emocjonalny.

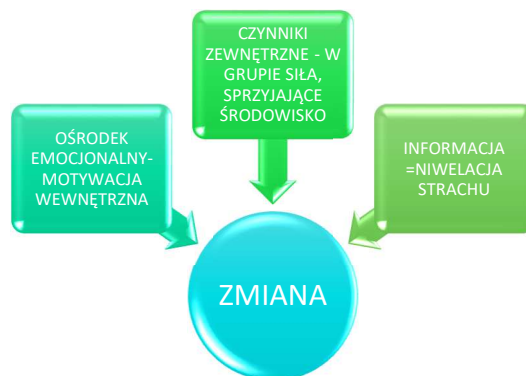


- Ośrodek racjonalny, inaczej kora przedczołowa odpowiada za planowanie, podejmowanie racjonalnych decyzji, empatię,, umiejętność postawienia się w czyjejś sytuacji.
- Ośrodek emocjonalny, zwany ciałem migdałowatym przyczynia się do impulsywności, potrzeby natychmiastowej gratyfikacji, uczucia strachu.
- Ciało migdałowate odpowiada za poczucie niepokoju przy wprowadzaniu zmiany, czy ogólnie styczności z nowym bodźcem.
- Zaniechanie działań jest często wynikiem niepokoju, który można częściowo niwelować przez zdobywanie adekwatnych i jasnych informacji.
- Przed wprowadzaniem zmian w życie należy zapoznać się z konsekwencjami i problemami, które mogą działać demotywująco.
- Zmiana wymaga samokontroli, której zasoby są ograniczone.



- Samokontrolę wspiera motywacja, która jest powiązana z emocjami.
- Najsilniejszy wpływ na działania jednostki ma jej motywacja wewnętrzna.
- Posiadanie motywacji wewnętrznej świadczy o tym, że cele, działania jednostki pokrywają się z jej wartościami.
- Czynnikiem wpływającym na zmianę jest również środowisko – czynniki zewnętrzne.
- Badania w obszarze aktywności fizycznej wykazały, iż ludzie byli bardziej skłonni do wprowadzania zmian, – regularnego ćwiczenia- gdy ćwiczyli w towarzystwie.
- Czynniki zewnętrzne to również wszelkie stałe elementy środowiska, które podlegają interwencji człowieka – człowiek może wykorzystać ich właściwości do wprowadzenia zmiany.
- Wraz z sytuacją zmienia się zachowanie – dostosuj środowisko do wprowadzanej zmiany.

PODSUMOWANIE



PRAKTYKA

- ✓ Sformułuj jasny cel oraz określ płynące z niego korzyści – znajdź motywację wewnętrzną.
- ✓ Prześledź informacje dotyczące zmian, które chcesz wprowadzić – pozbądź się niepokoju, wynikającego z niewiedzy.
- ✓ Dostosuj swoje otoczenie do wprowadzanej zmiany – wskazówki będą stopniowo przedstawiane w kolejnych dniach.
- ✓ Unikaj „działania pozornego” – „(...) w kontekście terapii oznacza aktywność, którą podejmujemy, by udawać, że staramy się zmieniać, podczas gdy w rzeczywistości trzymamy się starych nawyków i schematów.”

~Joanna Flis~

CZYNNIKI WSPIERAJĄCE ZMIANĘ:

- Psychologia nowego początku – przełomowe momenty, rozpoczynające czy kończące określone etapy życia (np. nadejście nowego roku, przeprowadzka, zmiana miejsca zatrudnienia, szkoły), dają efekt „czystej karty”, co sprawia, że człowiek pozbywa się po części ciężaru starych nawyków i odczuwa większy optymizm.
- Świadomość ograniczonych zasobów silnej woli – wprowadzana zmiana nie powinna być „duża”, ponieważ człowiek nie posiada długotrwałej samokontroli, a to zwiększa ryzyko powrotu do starych nawyków.
- Narzucanie świadomych ograniczeń – powszechnie znany deadline stanowi czynnik motywujący w realizacji celów, co potwierdzają wypowiedzi studentów Uniwersytetu w Białymstoku:
 - „To [deadline] raczej mnie motywuje, wiem, że już nie mam więcej czasu i muszę to w końcu zrobić.”
 - „Zdecydowanie deadline jest konieczny. Zauważyłem, że nawet w rzeczach nieakademickich zaaplikowałem do życia, że rzeczy, które nie mają oficjalnego deadline, go zyskują.”

DZIEŃ 2

DETOKS CYFROWY

- Człowiek mimo częstego odosobnienia nie jest już sam ze sobą.
- W każdej chwili może zadzwonić telefon, przyjść powiadomienie.
- Według danych statystycznych konta na mediach społecznościowych posiada ok. 63% globalnej populacji.
- Człowiek dużo swojej uwagi poświęca temu, co robią inni.
- Elektronika z narzędzia pomagającego w pracy, źródła rozrywki, przechodzi w tzw. „okno na świat”.
- Podczas nauki intensywnego doświadczania rzeczywistości należy wziąć pod uwagę jak urządzenia elektroniczne w tym przeszkadzają.
- Należy jednak pamiętać, że urządzenia nie są czymś stricte złym: ułatwiają pracę, rutynowe zadania, są źródłem rozrywki itd.
- Wpływ elektroniki określa się jako negatywny, gdy korzysta się z niej w nadmiarze oraz bez refleksji.

PRAKTYKA:

- ✓ Przejrzyj swoje aplikacje i oceń, jak wpływają na twój rozwój i samopoczucie. Najlepiej sprawdź je pod kątem:
 - Użyteczności – Czy z korzystania z aplikacji wynikają jakieś korzyści, czy stanowi pomoc w pracy, nauce?
 - Wzbogacania samego siebie – Czy korzystanie z aplikacji pozwala Ci na zdobywanie wiedzy, wzbogaca Twoje życie, poprawia jego jakość?
 - Wpływu na emocje – Czy korzystanie z aplikacji ma pozytywny wpływ na Twoje emocje?
 - Rozpraszania – Czy korzystanie z danej aplikacji rozprasza Twoje skupienie? Czy sama świadomość jej posiadania niesie ze sobą takie skutki?
- ✓ Na jeden dzień odetnij się od mediów społecznościowych. Pod koniec zastanów się jak się czułeś, czy stanowiło to wyzwanie?
- ✓ Ustal sobie okna czasowe, w których będziesz mógł korzystać z aplikacji, sprawdzać maile itd.
- ✓ Ustaw limit czasu na aplikacje typu „pożeracze czasu” – odstawienie tego typu aplikacji jest trudne, więc pierwszym krokiem może być ustalenie konkretnego limitu czasowego, możesz zwiększać ten limit w konkretnych okresach (co 3 dni, co tydzień) do momentu, gdy nie będzie potrzebny.
- ✓ Nie korzystaj z urządzeń elektronicznych, co najmniej 1h przed snem (niebieskie światło zaburza wytwarzanie melatoniny – hormon odpowiadający za sen).
- ✓ Nie sięgaj po telefon od razu po przebudzeniu. Postaraj się wprowadzić w tym miejscu techniki medytacyjne, poranne strony (dzień 3), poranne afirmacje.

DZIEŃ 3

PROWADŹ DZIENNIK – PORANNE STRONY JULII CAMERON

Czym są poranne strony? Najprościej mówiąc, są to trzy strony odręcznego zapisu strumienia świadomości.

~Julia Cameron~

- Poranne strony mogą stanowić dziennik, jednak nie muszą przybierać żadnej konkretnej formy, mogą się tam znaleźć:
 - nieuporządkowane, przypadkowe, niekorelujące ze sobą myśli (strumień świadomości);
 - przewidywania dotyczące nadchodzącego dnia, plany;
 - opisy tego co dzieje się dookoła;
 - środki ekspresji, wyrażające silne emocje (poranne strony mogą w taki przypadku stanowić katharsis);
 - afirmacje;

Poranne Strony są jak miotełka, którą odkurzamy zakamarki świadomości.

~Julia Cameron~

- Zapisywanie porannych stron sprzyja:
 - obniżeniu poziomu stresu;
 - rozwojowi uważności (co pomaga w intensywniejszym przeżywaniu rzeczywistości);
 - zdystansowanej analizie własnych emocji (trzeźwa ocena rzeczywistości);
 - poznawaniu siebie;
 - rozwojowi prawej półkuli mózgu – kreatywność, otwartość, chęć nauki;

Kierowana ego lewa półkula do pewnego stopnia wierzy, że już wie wszystko, czego jej potrzeba. Często chętniej potwierdza istniejące przekonania niż rozpatruje nowe pomysły. (...) Ponieważ prawa półkula nie dysponuje mową, nie wie, co wie, i nie ma krzyżącego jej do ucha głosu samokrytyki. Uwielbia nową wiedzę.

~Tony Schwartz~

- wstępnym praktykom medytacyjnym.

PRAKTYKA:

- ✓ Codziennie rano lub wieczorem zapisuj trzy poranne strony.
- ✓ Strony powinny być zapisywane odręcznie.
- ✓ Istotne jest, aby moment dnia, kiedy je zapisujesz był zawsze taki sam.
- ✓ Nie narzucaj sobie z góry jak powinny one wyglądać, to wyjdzie w praktyce.
- ✓ Zanim zaczniesz pisać wróć do praktyki z 1 dnia, zastanów się dlaczego chcesz wprowadzić takie działanie do codziennej rutyny, jakie korzyści Ci ono przyniesie.
- ✓ Poranne strony są tylko Twoje – nie dziel się nimi z innymi.

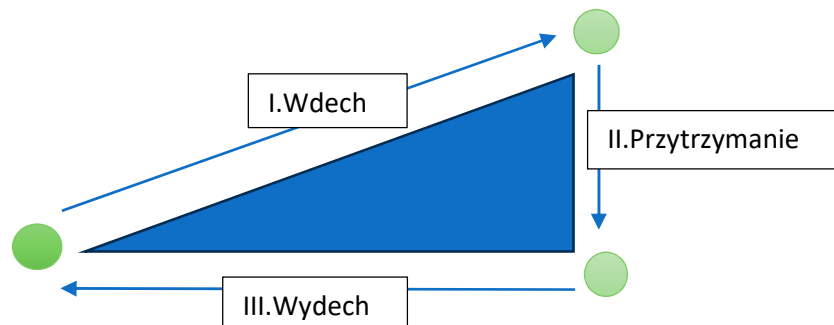
DZIEŃ 4

MEDYTACJA, MINDFULNESS

- Medytacja to praktyka, która pozwala na odzyskanie kontaktu z rzeczywistością i intensywniejsze jej przeżywanie.
- Badania wykazały, że medytacja:
 - obniża ciśnienie krwi – obniżenie poziomu stresu;
 - pomaga przy leczeniu bezsenności;
 - może poprawić funkcjonowanie układu odpornościowego;
 - poprawia koncentrację, pamięć i kreatywność;
 - pozwala na intensywne przeżywanie rzeczywistości – skupienie na tym, co tu i teraz;
 - zapobiega utracie zdolności poznawczych;
 - wpływa na rozwój empatii;
 - pomaga w budowaniu więzi społecznych;
 - wpływa na zmiany struktury mózgu.
- Badania wykazały, że do polepszenia kondycji mózgu wystarczy 12 minut medytacji dziennie.
- Człowiek każdego dnia styka się z wieloma bodźcami, które rozpraszają jego uwagę i pobudzają emocje.
- Bodźce stymulują mechanizmy organizmu tak, aby szybko uzależniać.
- Rezultatem jest fakt, iż ludzie mimo ośmiogodzinnego dnia pracy nie mają na nic czasu.
- Najtrudniej jest wygospodarować czas na ciszę.
- Cisza jest ogólnodostępna, a jednak rzadko się po nią sięga.

PRAKTYKA:

- ✓ Wygospodaruj 15 minut na medytację – najlepiej od razu po przebudzeniu, czy przed snem.
- ✓ Zapewnij sobie odpowiednie warunki – medytacja powinna odbywać się w ciszy, upewnij się, że nic nie będzie przeszkadzało.
- ✓ Na początku w trakcie medytacji skupiaj się na oddechu.
 - Weź głęboki oddech (4-5 sekund).
 - Zatrzymaj powietrze w płucach.
 - Wydech (6-7 sekund).
- ✓ Dobre rezultaty przynosi łączenie technik oddechowych z wizualnymi:
 - Technika trójkąta:



Zwizualizuj przedmiot (na schemacie znajduje się owal), wyobraź sobie jaki ma kolor, fakturę.

- I. Przy wdechu przedmiot powinien poruszać się w górę.
- II. Przytrzymując powietrze wyobraź sobie, że przedmiot porusza się w dół.
- III. Przy wydechu przedmiot powinien poruszać się przy dolnej krawędzi trójkąta i powrócić do pozycji początkowej.

DZIEŃ 5

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na ciało i umysł. Niesie ze sobą dużo więcej niż wymarzoną sylwetkę.
- Korzyści niesione przez aktywność fizyczną:
 - Wzmocnienie mięśni, kości i serca.
 - Wspieranie układu odpornościowego.
 - Poprawa funkcjonowania mózgu (tworzenie się nowych połączeń neuronowych i wzmacnianie się już istniejących).
 - Poprawa pamięci.
 - Lepsze podejmowanie decyzji.
 - Poprawa zdolności poznawczych (świadome przekładanie myśli na celowe działania).
 - Poprawa umiejętności mózgu do tworzenia nowych połączeń i reorganizowania istniejących.
 - Zmniejszenie produkcji kortyzolu (zmniejszenie poziomu stresu).
 - Aktywacja kory przedczołowej („panelu sterowania mózgu”).
 - Redukcja stanów zapalnych – obniżenie ryzyka wystąpienia choroby (np. powstania komórek nowotworowych).
 - Redukcja objawów depresji i zapobieganie jej rozwojowi.
- Wykonywanie ćwiczeń pomaga nawiązać rzeczywistą więź z własnym organizmem, ciałem:
 - Ćwicząc jogę człowiek nawiązuje więź ze swoim ciałem, „wstuchuje się w nie” (podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń zwraca się uwagę między innymi na oddech, napięcie i rozluźnianie mięśni).
 - Joga stanowi medytację uważności, zwaną powszechnie mindfulness.
 - Praktykowanie mindfulness niesie ze sobą intensywniejsze doświadczenie rzeczywistości, redukcję stresu i w rezultacie poczucie spokoju i skupienie.

PRAKTYKA:

- ✓ Przy pomocy planu z dnia pierwszego postaraj się odnaleźć wewnętrzną motywację.
- ✓ Wygospodaruj 30 minut na aktywność fizyczną.
- ✓ Pamiętaj, że regularność przynosi najlepsze efekty, dlatego podejź do planowania zdroworozsądkowo:
 - Jeżeli wcześniej ćwiczenia nie były elementem Twojej rutyny, postaraj się, aby nie były one zbyt intensywne. Trudność należy zwiększać stopniowo.
 - Ćwiczenia powinny kojarzyć się z przyjemnością, dlatego warto się zastanowić nad formą aktywności, która będzie przynosiła satysfakcję.
 - Staraj się ćwiczyć zawsze o podobnej porze – pomoże to w tworzeniu zdrowej rutyny.
 - Człowiek ma ograniczone zasoby samokontroli, dlatego na samym początku warto zapisać się na zajęcia – obecność innych uczestników i instruktora stanowią czynnik motywujący.
- ✓ Ćwicz świadomie – zwracaj uwagę na oddech, kontroluj wykonywane ruchy.

DZIEŃ 6

SPACERY

Gdy spacerujemy, w ciele uwalniają się endorfiny, naturalne paliwo rakietowe.

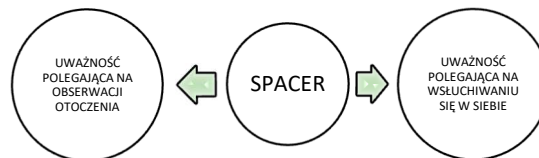
~Julia Cameron~

- Spacer są formą aktywności fizycznej, zatem niesie wymienione powyżej korzyści.

Jeśli nastrój chcesz poprawić, wybierz się na spacer. Jeżeli wciąż nastrój masz posępny, wybierz się na kolejny spacer.

~Hipokrates~

- Spacer to okazja do przeprowadzenia treningu uważności.
- Trening uważności podczas spaceru można przedstawić dwojako.



- Spacer różni się od form aktywności skupionych wokół konkretnych ćwiczeń.
- Podczas wykonywania ćwiczenia człowiek wsłuchuje się we własne ciało (myśli o utrzymaniu równowagi, odpowiedniej pozycji, spinaniu i rozluźnianiu mięśni, rozciąganiu ścięgien).
- Udanie się na spacer umożliwia obserwację otoczenia, wsłuchiwanie się w nie.
- Spacerując człowiek uaktywnia zmysły:
 - Nasłuchuje nadjeżdżające samochody, słucha śpiewu ptaków;
 - Ogląda piękne ogrody;
 - Wącha kwiaty;
 - Dotyka świeżo skoszonej trawy;
 - Je owoce z pobliskiego sadu...

PRAKTYKA:

- ✓ Wybierz się na spacer, niech trwa co najmniej 30 minut.
- ✓ Jeżeli zamierzasz przeprowadzić trening uważności, najlepiej bądź sam ze sobą.
- ✓ Obserwuj otoczenie, staraj się angażować wszystkie zmysły.
- ✓ Spacer możesz przeznaczyć również na autorefleksję, skupiając się na swoim „JA”.
- ✓ Po powrocie zapisz swoje obserwacje (zewnętrzne, wewnętrzne) w dzienniku, w którym prowadzisz Poranne Strony.

DZIEŃ 7

SEN

- Naturalnym elementem rytmu dobowego człowieka jest sen.
- Jakie korzyści daje człowiekowi sen?
 - Podczas snu mózg porządkuje zdobyte informacje i je utrwala.
 - Podczas snu mózg oczyszcza się z niepotrzebnych i szkodliwych substancji.
 - Wspiera układ odpornościowy.
 - Zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób takich jak Alzheimer, demencja, cukrzyca.
 - Pomaga w kontroli wagi – według badań odpowiednia ilość snu przekłada się na zdrowsze wybory żywieniowe.
 - Odpowiednia ilość snu pomaga w kontrolowaniu impulsów i dokonywaniu zdrowszych wyborów, co pozwala zmniejszyć ryzyko wystąpienia uzależnień.
 - Sen niesie lepsze samopoczucie i większą odporność na stres.
 - Podczas snu organizm się regeneruje i odpoczywa, a w rezultacie człowiek ma więcej energii w ciągu dnia.

PRAKTYKA:

- ✓ Najlepiej 2 godziny przed snem rozpocznij proces relaksacji ciała i umysłu:
 - Zakończ pracę na dany dzień (dobrym sposobem będzie ustalenie limitu czasowego (deadline). – np. Pracę niezależnie od poziomu energii i chęci zakończ o godzinie 17:00 – Taki limit pomoże w zachowaniu balansu między pracą, a odpoczynkiem i w zwiększeniu motywacji).
 - Staraj się nie korzystać z urządzeń elektronicznych, a jeśli to konieczne stosuj okulary chroniące oczy przed światłem błękitnym.
 - Wykonaj lekkie rozciąganie ciała, możesz połączyć je z techniką mindfulness.
 - Wypij napar z ziół (np. melisa, mięta) – stanowią naturalny zamiennik leków nasennych, które w większości przyczyniają się do rozwoju demencji.
 - Przed snem warto przeznaczyć kilka minut na medytację; możesz medytować bezpośrednio przed snem, nawet w pozycji leżącej.
- ✓ Pamiętaj, że ważne jest miejsce, gdzie idziesz spać.
 - Sypialnia powinna być wywietrzona i zaciemniona, pościel świeża.
 - W sypialni nie powinny znajdować się urządzenia elektroniczne.

DZIEŃ 8

LLL

LONG LIFE LEARNING

Czas wolny bez nauki to śmierć – grób dla żyjącej osoby.

~Seneka~

- Człowiek ma możliwość nauki przez całe życie.
- Każdego dnia ludzie spotykają się z nowymi koncepcjami, wiedzą, wprowadzają nowe nawyki.
- Według filozofii stoickiej nauka powinna być w centrum, nie czymś na co ewentualnie zostanie czas.
- LLL obejmuje wszystkie obszary ludzkiego życia, każdy z nich można rozwijać niezależnie od wieku.

PRAKTYKA:

- ✓ Pamiętaj, aby do praktyk przedstawionych w części praktycznej podchodzić zdroworozsądkowo – progres nie jest linearny.
- ✓ Zmiany wprowadzaj stopniowo.
- ✓ Przygotuj się na wzloty i upadki.
- ✓ Rozwijaj swoją wiedzę w poszczególnych obszarach – wiedzę zdobędziesz nie tylko na drodze zagłębiania się w literaturę, pamiętaj o jej praktycznym zastosowaniu i nauce przez doświadczenie.
- ✓ Stosuj zdobytą wiedzę w praktyce.

Jako wojownicy umysłu musimy wyjść i rzeczywiście żyć tym, czego się nauczyliśmy.

~Jonas Salzgeber~

- ✓ Bądź pokorny

Jeśli ktokolwiek może mi udowodnić i pokazać, że działam i rozumiem błędnie, chętnie to zmienię, bo szukam prawdy.

~Marek Aureliusz~



1. Perlmutter D. A. (2023) *Mózg na detoksie*
2. Cameron J. (2023) *Ścieżka słuchania*
3. Cameron J. (2023) *Droga artysty*
4. Burkeman O. (2021) *Cztery tysiące tygodni*
5. Schwartz T. (2016) *TAKA PRACA NIE MA SENSU*
6. Milkman K. (2021) *Jak zmieniać*
7. Heath Ch. D. (2022) *PSTRYK Jak zmieniać, żeby zmieniać*
8. Dr Amen D. G. (2023) *Zmieniaj swój mózg każdego dnia dzięki neuroplastyczności*
9. Salzgeber J. (2021) *Mała księga stoicyzmu*