

#OSIĘDBANIE, CZYLI JAK ZADBAĆ O SWÓJ DOBROSTAN, ABY BEZ STRESU WSPIERAĆ KLIENTA?

Dobrze Cię widzieć 😊

Agnieszka Ewald



KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



Dobrostan to **subiektywnie** postrzegane przez daną osobę poczucia szczęścia, pomyślności, zadowolenie ze stanu życia.

Martin Seligman zaproponował wzór na szczęście:

$$H=S+C+V$$

H oznacza szczęście

S- ustalony zakres

- Ten parametr to genetycznie uwarunkowany poziom szczęścia, który pozostaje względnie stabilny przez całe życie i nawet, jak pojawią się jakieś znaczące wydarzenia/okoliczności, to ostatecznie sinusoida wraca do pierwotnego poziomu (czyli do około 50% dobrostanu)

C- okoliczności. Stanowią one około 10% dobrostanu. Psychologia pozytywna wskazuje te okoliczności, które rzeczywiście mają wpływ na poczucie naszego szczęścia: w przypadku uczniów to może być na przykład klimat szkoły.

$$H=S+C+V$$

- **V**- czynniki pod dobrowolną kontrolą (i tutaj znajduje się aż 40% poczucia szczęścia).
- I to jest bardzo dobra wiadomość!
- Mamy ogromny wpływ na 40 procent naszego szczęścia.

4 filary szczęścia

1. PASJA

„Żadna rzecz nie da ci tyle wolności, co pasja. To szczęście, które dostajesz zupełnie za darmo.”

Jak odnaleźć w sobie pasję?

1. Na jaki temat mógłbyś/mogłabyś przeczytać 500 książek i wciąż czuć niedosyt?
2. Co robiłbyś/robiłabyś każdego dnia, gdybyś nie musiał/a martwić się o utrzymanie i opinię innych ludzi?

2. Życzliwość i dobro

Self-compassion (współczucie dla samej/samego siebie) wg dr Kristin Neff:

- buduje odporność psychiczną,
- pomaga radzić sobie z trudnymi emocjami,
- wzmacnia poczucie dobrostanu,
- powoduje, że życzliwość staje się częścią naszej codzienności (wobec siebie i innych),
- jest plasterkiem na trudne chwile.

Etapy self-compassion:

- Weź trzy wdechy i wydechy.
- Przywołaj w myślach albo w ciele jakąś trudność, z którą obecnie się zmagasz.
- Pozwól sobie zauważyć swój własny ból. Taki, jaki jest naprawdę (bez wyolbrzymiania i pomniejszania).
- Zwróć się ku sobie i powiedz: „to trudna chwila”.
- Teraz pomyśl o tym, że trudności są elementem ludzkiej natury. Tak już jest, że wiele osób, nawet w tym momencie, doświadczą cierpienia.
- Czas na gest życzliwości dla siebie. Pomyśl o ulubionym odruchu (np. Położenie ręki na sercu, życzliwe objęcie się ramionami, złapanie dłonią jednej ręki za nadgarstek drugiej. Znajdź swój osobisty gest życzliwości wobec siebie).
- Weź kilka głębszych wdechów i wydechów i skieruj w myślach następujące słowa: „w takiej chwili jak ta, chcę być dla siebie życzliwy/a”.

3. Filar szczęścia: Samoświadomość i medytacja

Korzyści fizjologiczne	Korzyści mentalne
Zmniejszenie tętna i ciśnienia krwi	Zwiększenie poczucia kontroli wewnętrznej
Zmniejszenie metabolizmu	Większa akceptacja i pewność siebie
Lepsze dotlenienie organizmu	Większy poziom energii życiowej
Rozluźnienie napięcia w mięśniach	Mniejsza podatność na stres
Relaksacja	Poprawa koncentracji
Lepszy dopływ hormonów szczęścia do mózgu	Rozwój kreatywności i spontaniczności

4. Wdzięczność

**Prosiaczek
zauważył, że
chociaż ma bardzo
małe serce, ma w
sobie dużo
wdzięczności...**



Co nam daje praktykowanie wdzięczności? Wiele dobrego 😊 Oto kilka tych dobrodziejstw:

1. Zwiększenie naszej chęci do życia.
2. Zastrzyk pozytywnej energii.
3. Podwyższenie poziomu endorfin, hormonów szczęścia.
4. Lepszą jakość snu. Uwierzcie, praktykowanie wdzięczności tuż przed zaśnięciem jest milion razy wydajniejsze od liczenia owiec ;)
5. Wzmacnia system odpornościowy.
6. Redukuje stres i napięcia.

Co na to badania?

90% przebadanych osób stwierdziło, że wyrażanie wdzięczności daje im radość,

84%, że zmniejsza poziom stresu oraz łagodzi stany depresyjne,

78% podzieliło się tym, że pielęgnowanie wdzięczności dodaje im energii i sił witalnych.

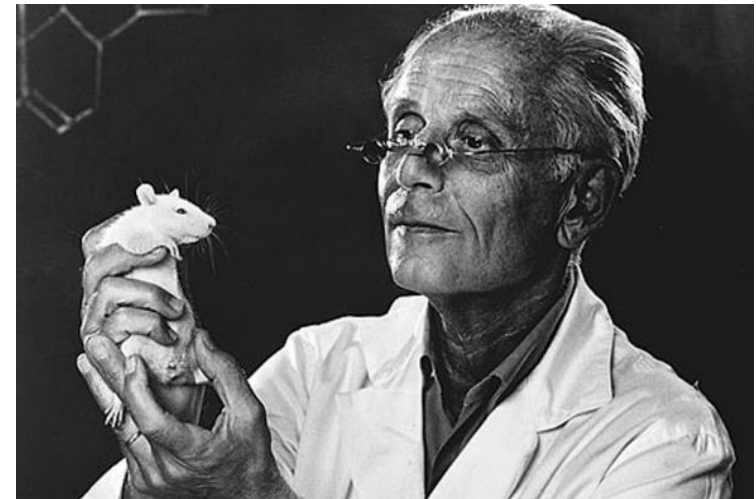
- Pomyśl o ostatnich 24 godzinach. Za co czujesz wdzięczność do siebie lub innych? Przytocz w myślach choć 3 sytuacje.

Dobrostan vs. STRES

Hans Hugon Selye

- lata trzydzieste ubiegłego wieku,
- fizjologia stresu jako dyscyplina naukowa istnieje tylko dlatego, że ten człowiek był z jednej strony wnikliwym naukowcem, z drugiej nieudacznikiem w obchodzeniu się ze szczurami laboratoryjnymi,
- wrzody w przewodzie pokarmowym, znacząco powiększone nadnercza (które są źródłem dwóch ważnych hormonów stresu) i zredukowane tkanki układu odpornościowego,
- **jeśli stresory utrzymują się zbyt długo, to mogą doprowadzić do choroby.**

Stres- naturalna i fizjologiczna reakcja naszego organizmu na różnego rodzaju bodźce pochodzące z zewnątrz (H.Selye)



Istnieją dwa rodzaje stresu:

EUSTRES, czyli stres pozytywny

Dzięki niemu jesteśmy bardziej zmobilizowani, działamy bardziej efektywnie; eustres ułatwia nam pokonanie wszelkich trudności i dlatego jest naszym sprzymierzeńcem.

DISTRES - stres negatywny. Mamy z nim do czynienia, gdy:

Spotykamy się z niezbyt silnymi, ale permanentnie działającymi negatywnymi bodźcami, np. ciągłe niewyspanie, niewłaściwe odżywianie, stały niepokój lub lęk o powodzenie swoich działań przy jednoczesnym braku możliwości adekwatnego odreagowania

Bodziec stresowy działa bardzo krótko, ale jest niebywale silny.

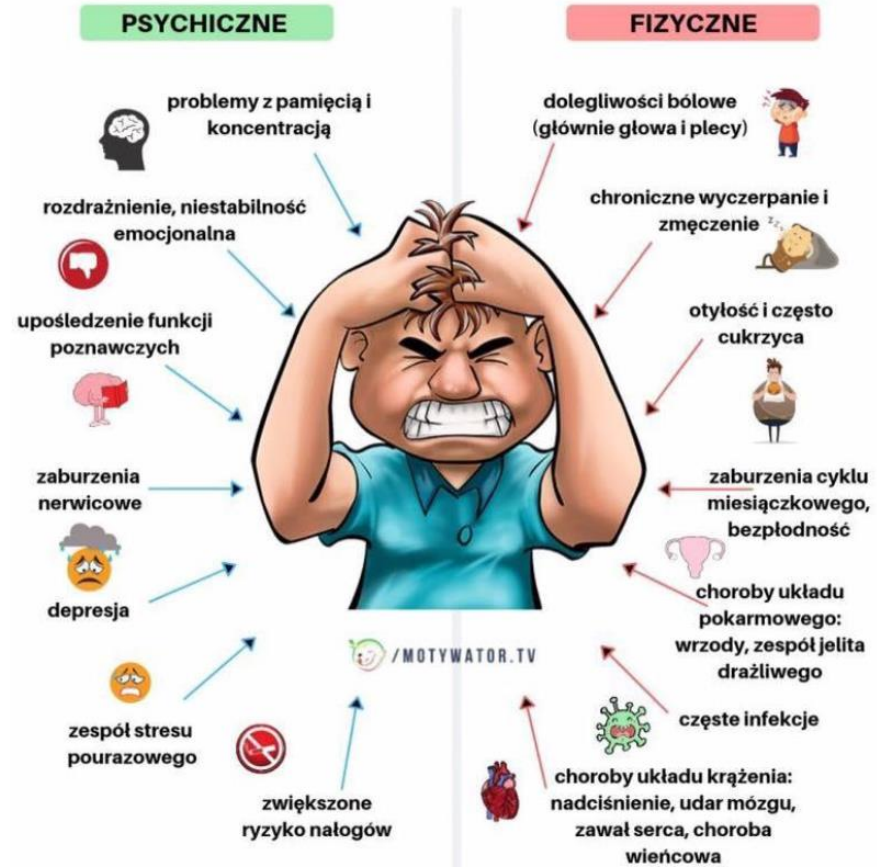
dobrze domknięty proces stresowy

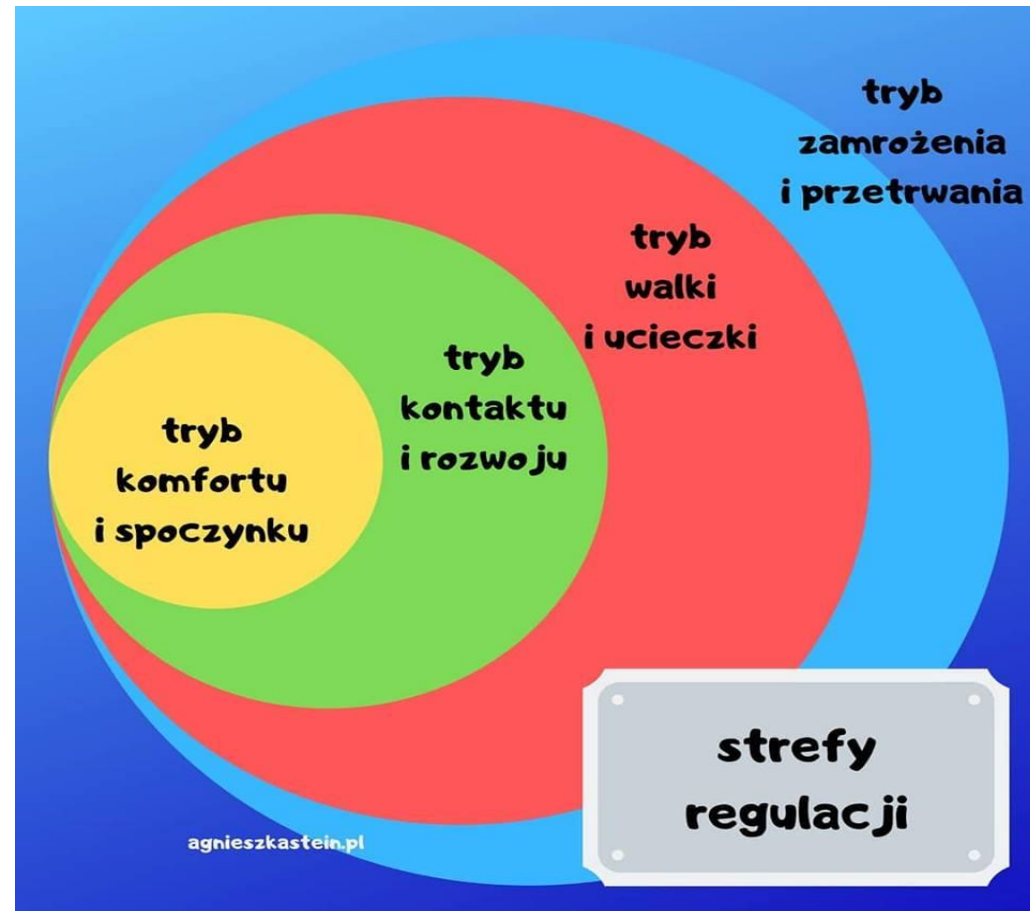
”

**STRES-MOBILIZACJA-
ODREAGOWANIE-
REGENERACJA**

OD STRESU
Facetka

SKUTKI





„Sześciu najlepszych lekarzy na świecie:

1. słońce,

2. odpoczynek,

3. ćwiczenia,

4. dieta,

5. szacunek do samego siebie,

6. przyjaciele”.



7 Filarów budowania odporności psychicznej:

Odporność psychiczna to jedna z cech osobowości, która w dużym stopniu odpowiada za to, w jaki sposób radzimy sobie z wyzwaniami, stresem i presją, niezależnie od okoliczności, w jakich przychodzi nam się z nimi mierzyć.

1. **OPTYMIZM**- skłonność do interpretowania zdarzeń i działań w najlepszym możliwym świetle, podczas gdy pesymizm jest tendencją do poszukiwaniu najgorszych interpretacji.



Co zrobić, by nauczyć się myśleć pozytywnie?



Dobrostanowe zalecenie facetki od stresu: śmieję się!

- Uruchamia, ćwiczy i rozluźnia mięśnie,
- Poprawia oddychanie,
- Stymuluje prawidłową cyrkulację krwi,
- **OBNIŻA POZIOM HORMONÓW STRESU,**
- Zwiększa odporność psychiczną,
- Podwyższa próg bólu i zwiększa tolerancję na ból,
- Poprawia nastrój, wzmacnia szacunek do siebie, nadzieję, energię, witalność,
- Poprawia pamięć, stymuluje twórcze myślenie, ułatwia rozwiązywanie problemów,
- Poprawia relacje interpersonalne, łatwość przyciągania, bliskość i zdolność tworzenia więzi,
- Zwiększa uczucie przyjazności, gotowości pomagania innym, sprzyja tworzeniu tożsamości grupowych, solidarności, społecznej spójności,
- Sprzyja psychologicznemu dobrostanowi.

Zabawa, śmiech, aktywność fizyczna, optymizm, uprzejmość, okazywanie wdzięczności i duma z własnych osiągnięć to najlepsze sposoby pobudzania produkcji dopaminy oraz innych opiatów i neuroprzekaźników odpowiedzialnych za poprawę nastroju. Żadne sztuczne stymulanty nie są w stanie zapewnić takiego samego efektu.

OD STRESU
Facetka

i zasada **8x3**

- *→ 8 godzin snu
- *→ 8 szklanek wody
- *→ 8 tysięcy kroków

Dziękuję za wspólne bycie tu i teraz 😊

Pozostańmy w kontakcie.

aga@facetkaodstresu.pl

tel. 694-458-467

FB i Instagram: facetka od stresu Agnieszka Ewald

www.zengen.pl

