

„Wielkie sprawy...”

„Gdy zaczyna Ci się wydawać, że nie masz wpływu na wielkie sprawy...

...skup się na tym, co kochasz i masz pod nosem”

(Charlie Mackesy „Chłopiec, kret, lis i koń”)

Zadajesz sobie czasem pytanie, na co tak naprawdę masz wpływ w swoim życiu? Rozważania odnoszące się do tego egzystencjalnego zagadnienia pominię i pozwolę sobie wymienić kilka rzeczy, które jesteśmy w stanie modyfikować. Rzeczy, które poprzez swoją naturę konfrontują nas z tym, przed czym często uciekamy, z samym życiem, które jest niczym innym, tylko tym, co dzieje się właśnie „tu i teraz”.

„Kontrolowanie” rzeczywistości, czyli pół żartem, pół serio, o Twoim wpływie na „wielkie sprawy”.

1. Pobudka, czyli „Kto pierwszy ten lepszy” (czy aby na pewno)

Twój rytm dnia, zakres obowiązków, konieczność stawienia się na czas w danym miejscu lub wywiązania się z określonych zadań, bezpośrednio modyfikują Twój sposób myślenia oraz działania. Często przyczyniają się do tego jak wygląda chociażby Twój poranek. Możesz zerwać się z łóżka i wszystkie poranne czynności wykonać w sposób chaotyczny, bezrefleksyjny, automatyczny lub pozwolić sobie na przyjemniejszy sposób rozpoczęcia dnia. Ach ten slow life....

Tak naprawdę to tylko Ty masz wpływ na to, czy wstajesz prawą czy lewą nogą.

2. „W zdrowym ciele, zdrowy duch” ...uff

Jeśli jesteś osobą, która lubi ruch, ćwiczenia fizyczne poranna gimnastyka nie jest dla Ciebie czymś nowym. Zapewne masz wiedzę i doświadczenie w zakresie kształtowania swojego samopoczucia poprzez aktywność fizyczną. Jeśli należysz do osób, które do tej pory nie praktykowały żadnej formy porannej aktywności, może warto pokusić się o wprowadzenie na początek drobnej zamiany w postaci np. kilku prostych ćwiczeń rozciągających, które dotlenią ciało i sprawią, że będzie ono z dnia na dzień coraz bardziej elastyczne.

Z pewnością masz wpływ na to, czy sięgniesz po aktywność fizyczną lub relaks.

3. „Przez żołądek do serca” (i co z tego wynika)

Warto mieć na uwadze właściwości odżywcze pokarmów, po które sięgasz. Zdrowie jest jedną z najcenniejszych wartości, więc zainwestowanie czasu w poszerzenie wiedzy, tym samym świadomości związanej z odżywianiem, jest niezwykle cenne. Odżywiając się zdrowo bezpośrednio wpływamy na ciało, emocje i umysł. Twoje dobre samopoczucie, pogodny nastrój wpływają z kolei bezpośrednio na osoby z Twojego najbliższego otoczenia.

Od Ciebie zależy, czy i w jakich okolicznościach będziesz delektował się smakami.

4. „Co w sercu, to i na języku”

Innymi słowy mów szczerze co myślisz i co czujesz. Tak proste i tak trudne zarazem. Dlaczego definiowanie, wyrażanie w sposób dostępny dla innych swoich emocji, to wielka sztuka, której uczymy się chyba przez całe życie? Powiedzieć bezrefleksyjnie, byle powiedzieć, to bardzo proste. Powiedzieć i być usłyszonym, to już trudniejsze. Powiedzieć, tak by nas usłyszano i zrozumiano, to jeszcze trudniejsze. Powiedzieć, tak by nas usłyszano, zrozumiano i by nie zranić rozmówcy. Czy to w ogóle możliwe?

Od Ciebie zależy czy się starasz i jaka jest Twoja podstawowa intencja w sytuacji rozmowy z drugą osobą.

To proste i ważne, aby mieć na uwadze dobro obu stron.

5. „Słuchaj uchem, a nie brzuchem” (a może odwrotnie)

Naukowcy odkryli, że siedliskiem wielu informacji na temat otaczającego nas świata, sytuacji, zjawisk jest nasze ciało i sygnały z niego docierające. W szczególności przypisują wielkie znaczenie sygnałom docierającym do nas z naszego brzucha. Jak to rozumieć? Otóż, będąc w określonej sytuacji, powinniśmy zwracać również, a może przede wszystkim, uwagę na sygnały płynące do nas z naszych trzewi, ponieważ one reagują wcześniej i szybciej niż mózg. Niektórzy wręcz nazywają jelita naszym „drugim mózgiem”.

Z pewnością masz wpływ na to, czy zwracasz uwagę na sygnały, które w różnych sytuacjach wysyła Ci Twoje ciało.

6. „Śpiesz się powoli” (byle w swoim tempie)

Często nie zauważamy, że starając się dostosować do ogólnie szybkiego tempa życia, pracy, samodoskonalenia, organizacji przyjemności utraciliśmy swój naturalny rytm poruszania się w świecie. Można to porównać do sposobu spożywania posiłku. Delektowanie się każdym kęsem pięknie przyrządzonego dania, zdecydowanie różni się od zjadanego w pośpiechu śmieciowego jedzenia.

Możesz przyznać sobie prawo do swojego tempa działania, organizacji czasu pracy i odpoczynku.

7. „Każdy kij ma dwa końce”

Konflikty są nieodłącznym elementem naszego życia. To szczególne sytuacje, w których dochodzi do sprzeczności interesów dwóch lub większej ilości stron. Nie bez powodu pokuszono się o definicję konfliktów oraz sposobów ich rozwiązywania.

Najogólniej rzecz ujmując, aby rozwiązać konflikt chodzi o to, aby znaleźć taką przestrzeń w rozmowie, która będzie punktem odniesienia dla wszystkich stron. A zdefiniowanie potrzeb oraz związanych z nimi uczuć, emocji, które leżą u podłoża rozgrywającego się konfliktu, jak również jego rozwiązania, stanowi cel każdego wytrawnego mediatora, czyli osoby próbującej pogodzić zwaśnione strony.

Często w sytuacji konfliktu dostrzegamy tylko swój punkt widzenia. Próba spojrzenia na trudną sytuację oczami naszego rozmówcy lub próba zmiany perspektywy w sposobie jej definiowania może przynieść nieoczekiwane rozwiązanie. Świadomość siebie, swoich potrzeb, emocji w relacjach oraz empatia, czyli umiejętność wczucia się w to, co przeżywa drugi człowiek, zdecydowanie ułatwia rozwiązywanie sytuacji konfliktowych.

Elastyczność w sposobie patrzenia na sytuacje życiowe może być inspirująca.

8. „Nie czyń drugiemu, co Tobie niemiłe”

To znane powiedzenie można uznać za swego rodzaju drogowskaz w relacjach z innymi ludźmi. To najprościej rzecz ujmując kierowanie się ogólnie przyjętymi normami, zasadami postępowania opartymi m.in. na uczciwości, życzliwości, szacunku do drugiego człowieka. Troska, szacunek i dbanie o siebie, z jednoczesnym respektowaniem praw, potrzeb innych osób.

Wobec powyższego warto przypomnieć pojęcie *savoir-vivre*. Pochodzi ono z języka francuskiego i tłumaczone jest jako znajomość życia, wiedza o życiu (z fr. *savoir*- wiedzieć, *vivre*-żyć).

Dobre maniery, kultura osobista to proste i podstawowe wytyczne, zasady zachowania się w różnych sytuacjach. Ich znajomość i stosowanie mają na celu ułatwienie i uprzyjemnienie ludziom funkcjonowania.

Czasami wystarczy być po prostu kulturalnym.

9. „Śmiech to zdrowie” (i nie tylko)

Z własnego doświadczenia wiemy, że śmiech rozładowuje atmosferę, burzy mury między ludźmi, zjednuje przyjaciół, pomaga radzić sobie z przykrymi emocjami, rozluźnia, relaksuje, uzdrawia. Jeśli ktoś umiejętnie posługuje się poczuciem humoru, potrafi wyjść obronną ręką z niejednej krytycznej sytuacji, a zdolność śmiania się w trudnych momentach życiowych, czy też śmiania się z samych siebie, to wielka sztuka.

Poczucie humoru jest jednym z mechanizmów obronnych, pełniącym bardzo ważne funkcje:

- rozładowuje stres, napięcie, relaksuje,
- chroni naszą psychikę przed nadmiernym chaosem,
- chroni nas przed zalewem czasami bardzo nieprzyjemnych emocji,
- pozwala porządkować, integrować i wyrażać różne uczucia.

Poczucie humoru świadczy m.in. o dystansie do samego siebie, innych ludzi i otaczającej nas rzeczywistości. Stanowi poniekąd wytyczną inteligencji, mądrości, doświadczenia życiowego oraz kontaktu z wewnętrznym dzieckiem w nas.

To od Ciebie zależy, czy zdystansujesz się...

Opracowanie A.E.