

# Kto wie, co to jest wellness (cz. II)

## Od teorii do praktyki

● **Powodem narodzin wellnessu nie było poszukiwanie nowej, utopijnej filozofii, ale potrzeba konkretnego systemu działania. Społeczeństwo się starzeje, a ludzie chcą żyć godnie i w dobrej formie. Pęd cywilizacyjny i ogromne wyzwania, które życie stawia przed współczesnym człowiekiem powodują niespotykany dotąd stres. W zastraszającym tempie rosną koszty służby zdrowia. Wszystko to kreuje potrzebę wellnessu w praktycznym, codziennym wymiarze.**

Nie można mówić o praktyce wellnessu bez uświadomienia sobie i przyjęcia dwóch podstawowych zasad.

### 1. Model człowieka jako całości

Człowiek jest całością złożoną z ducha, ciała i umysłu (tzw. *whole-person model*). Te trzy elementy ulegają bezustannym przeobrażeniom, oddziałując wzajemnie na siebie. Tym samym wpływają na nasze samopoczucie, postrzeganie własnej osoby i otaczającego nas świata. Bez świadomości takiej naszej natury nigdy nie zrozumiemy wellnessu!

„Wzajemne oddziaływanie ciała, ducha i umysłu” jest często powtarzanym truizmem, nad którym rzadko się zastanawiamy. Czym jest, na przykład, nasz duch i gdzie się znajduje? Choć może trudno nam to pojąć, wystarczy jednak rozejrzeć się dookoła, aby dostrzec przykłady potwierdzające złożoność i kompleksowość istoty ludzkiej. Świadomość tego, kim jesteśmy i jacy jesteśmy, daje nam ogromne możliwości samorozwoju.

Znacząca większość chorób cywilizacyjnych ma podłoże psychosomatyczne, czyli decydującą rolę w ich powstawaniu odgrywają czynniki psychiczne i emocjonalne (choroby serca, nadciśnienie, nowotwory, alergie). „Ludzkie ciało jest najlepszym obrazem ludzkiej duszy” – twierdził Ludwig Wittgenstein. Stosowanie wizualizacji w wielu sferach naszego życia, np. w celu osiągnięcia

sukcesów w biznesie, sporcie czy odchudzaniu jest już powszechnie praktykowaną metodą. Innym przykładem zastosowania modelu całościowego jest wykorzystywanie do



#### Beata Dyraga

Absolwentka ekonomii i socjologii. Specjalista od strategii komunikacyjnej i analizy potrzeb konsumenta na europejskim rynku reklamy. Współzałożycielka Stowarzyszenia Animacje Kultury Wellness „Dyraga”

nauki języków przyspieszonej percepcji umysłu będącego w stanie relaksacji.

Oto kilka pytań, które pozwolą nam lepiej zrozumieć wzajemne zależności ciała, umysłu i ducha oraz odnieść je do własnej osoby.

- W jaki sposób dieta wpływa na moją kondycję umysłową?
- Jaka była prawdziwa przyczyna mojej ostatniej choroby?
- Czy miewam bóle brzucha, gdy się boję (inne zmiany w organizmie)?
- Jaki rodzaj sztuki najbardziej na mnie oddziałuje: malarstwo, muzyka, teatr, inne?
- Co się dzieje w moim organizmie, gdy jestem zestresowany (np. pocenie się, spicie)?
- Jakie długotrwałe skutki wywiera na mnie stres?
- Czy mam odwagę realizować swoje prawdziwe marzenia (czy mam odwagę powiedzieć o nich głośno)?

- Czy mam napięte mięśnie górnej części pleców, dlaczego?
- Czy miewam bóle kręgosłupa? Kiedy się nasilają?
- Czy ćwiczę, bo lubię czy dlatego, że siebie nie lubię?
- Czy umiem się w pełni zrelaksować?
- Jak się czuję psychicznie, kiedy całkowicie rozluźnię ciało?
- Czy jestem szczęśliwy? W którym miejscu fizycznie odczuwam szczęście?
- Jaki wpływ na moje samopoczucie ma obcowanie z przyrodą?

### 2. Masz wybór

Już Platon 400 lat p.n.e. powiedział, że życie niekontrolowane jest bezwartościowe. Druga podstawowa zasada wellnessu brzmi: **człowiek ma wpływ na swoje życie i jest za nie odpowiedzialny!** Chodzi tu o przeniesienie naszego „centrum zarządzania” z zewnątrz do wewnątrz. Tak, jakbyśmy siedzieli w samochodzie, którym dotąd zdalnie sterował ktoś inny, a teraz sami chwytny kierownicę.

Zasadę tę można podzielić na dwa etapy. Po pierwsze musimy zdać sobie sprawę, że to, jak nasze życie wygląda obecnie, jest konsekwencją naszych decyzji w przeszłości. Uświadomienie sobie tego bywa trudne i bolesne. Łatwiej jest bowiem rzucić winę za życiowe niepowodzenia na złych ludzi, pecha czy paskudną pogodę. Przyjęcie odpowiedzialności za swoje dotychczasowe losy daje przepustkę do drugiego etapu. Do-

wiadujemy się wówczas, że to co wydarzy się jutro, pojutrze lub za dwadzieścia lat zależy w ogromnym stopniu od naszych decyzji podjętych DZIŚ. I nie chodzi tylko o ważne, przełomowe decyzje, jak wybór szkoły czy wyjazd na stałe za granicę. W każdej chwili naszego życia stajemy przed możliwością wyboru i te setki drobnych decyzji kształtują nasze jutro.

Podstawowym obszarem, na jaki mamy wpływ, jest gospodarowanie własnym czasem. Cennym ćwiczeniem, które warto zrobić, jest rozpisanie tygodnia na czynności, jakie zwykle wykonujemy. Tydzień ma 168 godzin. Ile czasu śpimy, ile poświęcamy na dbanie o siebie, obowiązki domowe, ćwiczenia fizyczne, rozrywki kulturalne, znajomych, pomoc innym? Ile czasu przeznaczamy na pracę, hobby, wypoczynek? Ta prosta analiza potrafi być wyjątkowo twórcza. Przystaje nas, na przykład, dziwić, że nasze życie z partnerem nie układa się pomyślnie, bo zdecydowaliśmy

się poświęcić na nie zaledwie 30 minut dziennie. Przystajemy się żalić, że nasze mgliste marzenia o zostaniu projektantką mody nijak się nie realizują, ponieważ cały wolny czas poświęcamy na czytanie kryminałów.

Czasem jednak problem nie polega na podjęciu decyzji o zrobieniu A zamiast B, ale na nieumiejętności podjęcia jakiegokolwiek decyzji. Strach przed wyborem, którą drogą pójść, powoduje, że ciągle stoimy na rozstaju. Czasem przez całe życie.

Innym obszarem, w którym trudno przecenić nasze możliwości decyzyjne, są myśli. Ktoś powiedział, na początku była myśl i zawsze – cokolwiek robimy – poprzedzone jest to myślą. Przez kilkanaście godzin na dobę prowadzimy ze sobą tzw. dialog wewnętrzny. To, jak dialog ten przebiega, na czym się koncentrujemy, a co pomijamy, w ogromnym stopniu decyduje o kształcie naszego życia. Koncentrowanie się na pozytywnych aspektach danej sytuacji, zamiast analizo-

wania i rozpamiętywania trudności, jest jednym z niezliczonych przykładów wyboru, jaki możemy podjąć na poziomie myśli. To, jak reagujemy na różne wydarzenia, zależy od ich odbioru wewnętrznego i naszej interpretacji, a nie od samych wydarzeń. Czyli od naszego nastawienia. Każdy zna anegdotę o szklance wody napełnionej do połowy, którą jedni widzą do połowy pustą, inni do połowy pełną. Przez skoncentrowanie na pozytywach budujesz swój obraz człowieka sukcesu, z poczuciem własnej wartości i zadowolenia. Jednym słowem – rzeczy są takie, jakimi je widzimy i chcemy widzieć. „Największym odkryciem mojego pokolenia jest to, że człowiek może odmienić życie, zmieniając swoje nastawienie” – pisał w XIX wieku William James.

Tak więc pierwszym krokiem na drodze do wellnessu jest uświadomienie sobie, że masz wybór!!!

## 1/2 zartem WELLNESS 0,5 serio

### DLA CIAŁA



Masaż relaksacyjny z peelingiem. Genialna forma odpoczynku. Masażysta zajmuje się nami przez godzinę powodując, że ciało pozbywa się napięć i zakwasów, dopieszcza każdy bolący mięsień. A do tego sprawia, że nasza skóra staje się gładka jak jedwab! Przeżycie nr 1.

### DLA DUCHA

Ken Wilber  
„Niepodzielone”

Przeczytaj



Zrozumiale napisany przewodnik po ludzkiej świadomości. Czy wiesz, co się z tobą dzieje, kiedy masz odpowiedzieć na proste pytanie „Kim jestem?”

Ken Wilber pomaga zrozumieć nas samych.

### Przepis na grubasa

„Antydieta” gwarantująca szybki przyrost „pyszności”

**Śniadanie:** świeże bułeczki z dużą ilością masła, pasztetową lub sałcesonem + kawa rozpuszczalna z kilkoma łyżeczkami cukru.

**Obiad:** golonczka z ziemniakami, surówka niekoniecznie! Na deser koniecznie kawał tortu (wymienne lody).

**Kolacja:** jajecznica na boczku ze świe-

żym pszennym chlebem, a do popicia słodka czarna herbata (oby nie zielona!) Kolacja powinna być zjedzona późnym wieczorem, a po posiłku od razu trzeba iść spać.

**Zalecenia dodatkowe:** żadnego ruchu! Wszędzie jeździć samochodem, a w przerwach między posiłkami najlepiej jest siedzieć / poleżeć i pogryzać słone paluszki.

Ta cudowna dieta sprawi, że nie tylko przybierzesz na wadze, ale też zaczniesz ci szwankować wątroba, serce, nerki, śledziona, trzustka oraz inne organy. Mnóstwo atrakcji!



### DLA UMYSŁU

Należy ćwiczyć mózg. Jeżeli chcemy być kreatywni i twórczy, musimy mieć przede wszystkim dobrą pamięć! Oto prosty sprawdzian:

Przerysuj wiernie ten rysunek. Schowaj kopię i oryginał. Z pamięci odtwórz obrazek na papierze. Po pół godzinie spróbuj jeszcze raz. Porównaj oba swoje dzieła z pierwotnym. I jak tam z twoją pamięcią?

