

Odpozynek w okresie „nienormalności”

CORPORATE
WELLNESS

Kiedy moja koleżanka dowiedziała się, że jest chora, jej pierwsza myśl była prosta: szybko uporam się z problemem, a potem zrobię to, co planowałam, czyli zakończę projekt i w końcu wyjadę na upragnione wakacje. Wielkim szokiem była dla niej informacja, iż wyjście z choroby może potrwać kilka lat, a tak naprawdę nie ma gwarancji, że nie pojawią się nawroty. I w zasadzie – jak lekarze stwierdzili: „Trzeba nauczyć się z tą chorobą po prostu żyć. I koniecznie proszę regularnie odpoczywać – tego akurat nie powinna Pani odkładać na później”. Była wstrząśnięta i sporo czasu zajęło jej pogodzenie choroby z codziennymi obowiązkami, a z czasem udało się znaleźć sposób na to, żeby normalnie pracować, odpoczywać i po prostu cieszyć się życiem.

Sytuacja z wirusem wygląda trochę podobnie. Na początku myśleliśmy, że to problem, którego się pozbędziemy, i zaraz wrócimy do tzw. normalności. Z czasem okazało się, iż stan ten się przedłuża i w zasadzie nie wiadomo, na jak długo. Wzbudza to szereg nowych emocji; rozmawiając ze swoimi klientami w HR-ze, słyszę o zmęczeniu, swoistym zniecierpliwieniu, ogólnym rozdrażnieniu. Jednocześnie pojawiły się nowe, bieżące obowiązki związane z potrzebą rotacji pracowników, zarządzaniem zespołami hybrydowymi, logistyką pracy i czasem zwolnieniami. Słyszę też, jak trudno jest się rozluźnić, odpocząć w takiej sytuacji – pomimo tego, że są wakacje. Dużo osób odłożyło urlopy na później.

Dla nas, ludzi zachodniej cywilizacji, nastawionych na cel, zadanie, trudno odnaleźć się w rzeczywistości, która jest niepewna, a tym bardziej odpocząć. Jak wiele osób potrafi zasiać w bałaganie czy podczas remontu? Hmm... raczej łapiemy się za to, żeby coś zrobić, pomimo zmęczenia próbujemy sprzątać, posuwać sprawę do przodu, działać...

A odpozynek dla wielu osób jest teraz bardzo ważny. I przede wszystkim ważna jest dla

każdego systematyczna, codzienna regeneracja sił, co jest prawdziwą sztuką. Sztuka ta wiąże się z naszymi wypracowanymi nawykami dotyczącymi ruchu, postawy, umiejętności robienia sobie krótkich przerw w pracy, posiadania jakiegoś hobby, czasu, jaki spędzamy z naturą, aranżacji własnego miejsca pracy i odpoczynku, czyli np. sypialni czy kąjaka do czytania. Z moich doświadczeń wynika, że najtrudniejszym, a jednocześnie kluczowym aspektem regeneracji organizmu jest poziom świadomości siebie i swojego ciała. Czyli – upraszczając – umiejętność odnajdywania w sobie tego, jak bardzo jestem spięta, aby w konsekwencji „obudzić się” do stanu rozluźnienia. To krótkie ćwiczenia, które można robić w każdej chwili. Tu i teraz, w tym ułamku sekundy, kiedy czytasz ten tekst, poczuć swoje ciało: ramiona, biodra, brzuch, kręgosłup, stopy. Poczuć wszelkie napięcia, blokady, bóle czy mrowienia. Czuj wszystko, co się dzieje bez oceniania. Rób to ćwiczenie jak najczęściej, siedząc przed komputerem. Zobaczysz, że Twoje ciało zacznie się budzić, że np. w jego wyniku zmienisz pozycję, poprawisz się, przeciągniesz i poczujesz swobodniej, złapiesz dystans.

Warto też obserwować swoje myśli. Zobacz swoje oczekiwania związane z tym, że bym mogła odpocząć, coś powinno się wydarzyć (np. musi być ładna pogoda), że muszę wykonać jakiś plan (np. plan zwiedzania), że muszę wykonać jakąś pracę (a wtedy dopiero poczuje ciało).

Przychodzi mi na myśl znaczenie chińskiego określenia „Wuwej”, czyli działanie przez niedziałanie. Bo okazuje się, że jeżeli mamy w sobie, w środku, więcej luzu i spokoju, dużo sprawniej przychodzi nam wykonywanie codziennych obowiązków, jesteśmy bardziej kreatywni, wzrasta nasza skuteczność osobista!

A teraz na koniec – uświadom sobie w tej sekundzie swój oddech i przez chwilę go obserwuj. Przecież oddech jest z Tobą ZAWSZE. Nawet w czasach „nienormalności”. ■



Beata Dyraga

jest prekursorką wellnesu korporacyjnego w Polsce i ekspertem w tej dziedzinie, mówcą, trenerem psychologii biznesu, coachem, nauczycielem praktyki świadomej obecności. Założycielka i prezes Grupy Prodialog. Twórcza wellbeingowej platformy WELLbay.