Przemysław Dąbrowski

ZRÓB SOBIE DOBRZE!

czyli sztuka dobrostanu



czytanie **kofeina** otwartość post
nadwaga kultura sport smartfony **alkohol**
stres sen **bieganie** higiena
gust cukier
marsz **joga** **medytacja** sport dieta

Zrób sobie dobrze! Czyli sztuka dobrostanu

Wydanie I, 2026

Autorstwo, skład, redakcja, okładka: Przemysław Dąbrowski

Strona internetowa: www.zrobsobiedobrze.eu

Adres e-mail: kontakt@zrobsobiedobrze.eu

Copyright © Przemysław Dąbrowski, rok: 2026

ISBN: 978-83-982627-0-5

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabronione są jakiekolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Autora. Żadna część tej książki nie może być powielana bez zgody Autora i wydawcy.

Druk: Pracownia Sztuk Plastycznych Sp. z o.o.

ul. Skłodowskiej-Curie 41A / 8, 87-100 Toruń

Spis treści

wstęp 5

PSYCHE 7
stres 9
oddech 12
medytacja 14
sen 17
mindfulness – doświadczanie 20

PHYSIS 21
testy sprawnościowe 23
nadwaga 26
rozciąganie 38
marsz i trekking 40
joga (również psyche) 43
bieganie 47
slow jogging i Hiroaki Tanaka 50
sport siłowy 51
sprzęt i wsparcie technologiczne 53

STIMULANTIA 55
alkohol 57
papierosy 59
cukier 60
kofeina 63
napoje energetyczne 65
smartfony, social media, AI 66

VICTUS 69
dieta: odżywianie 71
post przerywany 75
głodówka 76

PROGRESSUS 81
strefa komfortu 83
prokrastynacja 85
mechanizm nagrody 86
nabywanie umiejętności 89
pielęgnowanie hobby 91
rozwój zawodowy 92
języki obce 94
otwartość umysłu 96
rutyna 97

CULTURA 99
higiena 101
styl ubierania 103
sztuka, rozwój gustu 104
czytanie 105
relacje i przyjaźnie 108
kultura i klasa 110

FINIS 113
test dobrostanu WHO-5 (Well-Being Index) 115
ego 117
program transformacyjny 118
podsumowanie 121
wybrana bibliografia, źródła, sprzęt 123

WSTĘP

Na powitanie zadam Ci jedno, krótkie pytanie:

W jaki sposób o siebie dbasz?

Dbasz o formę fizyczną czy Twój ruch to przenosiny z kanapy do auta? Dbasz o spokojne, klarowne myśli czy zatopiony jesteś w swoich lub cudzych dramatach, problemach oraz w świecie wirtualnym i brutalnym? Otępiasz umysł używkami i uzależnieniami, a następnie uspokajasz alkoholem lub tabletkami? Twoja codzienna porcja warzyw to ketchup i sos BBQ? Twój rozwój i czytelnictwo to program telewizyjny i plotki z życia celebrytów a kultura ogranicza się do obejrzenia „Sylwestra z gwiazdami”? Jeśli odpowiedzi na te przykładowe pytania wzbudziły u Ciebie niepokój to zapraszam do lektury.

Pozycja niniejsza ma być szybkim, lekkim, przeglądowym kompendium podstawowej wiedzy na temat funkcjonowania ludzkiego organizmu i związanego z nim poczucia ogólnego dobrostanu.

Autor celowo nie podjął się rozszerzania i „przegadywania” żadnego z przedstawionych zagadnień tak jak nieraz czynią to inne pozycje. Autor uważa, iż reguły zdrowego i harmonijnego życia są proste i jasne, jedyny problem w ich implementacji i uzyskaniu założonych rezultatów stanowi zwykle *ego* czytelnika - adepta, który nie jest w stanie zaakceptować prostych, naturalnych rozwiązań i poszukuje drogi wyboistej jako tej przynoszącej pozornie bardziej spektakularne i imponujące korzyści. Podobnie zadziała nadmierny dysonans poznawczy, czyli zwyczajnie mentalność i zestaw cech, które nie pozwalają uznać własnych niedomagań i rozwinąć chęci poprawy.

Autor spędził dużo czasu na poszukiwaniu rozwiązań, próbowaniu różnych podejść i efekt jego rozważań oraz dyskusji sprowadza się do wszystkiego, co zostało poruszone w niniejszej pozycji.

Została ona podzielona na następujące sekcje:

- ***psyche*** – zagadnienia związane z dobrostanem psychicznym, samopoczuciem, umysłem i regeneracją
- ***physis*** – tematyka kondycji fizycznej, nadwagi i ich wpływowi na umysł
- ***stimulantia*** – produkty i technologie mające bezpośredni wpływ na percepcję i sposób funkcjonowania mózgu
- ***victus*** – odżywianie, dieta i … wstrzymanie odżywiania
- ***progressus*** – rozwój człowieka, pasje, hobby, ich wpływ na dobrostan
- ***cultura*** – sekcja uzupełniająca. Dobrostan innych!
- ***finis*** – test WHO, zagrożenie ze strony *ego*, wsparcie transformacji, podsumowanie i spis źródeł

Lekturę można przeprowadzić w trybie strona po stronie, a na koniec wracać do wybranych zagadnień lub od razu rozpocząć od obszaru szczególnie interesującego, być może np. testów sprawności fizycznej lub aktualnego samopoczucia i dobrostanu psychicznego. Szczególną uwagę zwrócić należy na dołączony formularz zalecany przez WHO, który znajduje się na końcu książki.

Autor nie podejmuje się jakiegokolwiek poradnictwa w zakresie chorób fizycznych czy psychicznych i nie twierdzi, iż wymienione porady mogą stanowić jakiekolwiek uniwersalne lekarstwo. Autor zdaje sobie całkowicie sprawę z istnienia poważnych, zagrażających życiu chorób, występowania kryzysów, momentów niedyspozycji i zaleca konsultacje lekarskie w razie jakichkolwiek wątpliwości. Autor nadal jednak wierzy, iż poradnik ten może przyczynić się do osiągnięcia wyższej jakości życia i ogólnego dobrostanu osób będących na wystarczającym poziomie otwartości, aby z niego skorzystać.

PSYCHE

W rozdziale tym poruszone zostaną tematy związane z kondycją psychiczną, czyli umiejętnością utrzymywania równowagi emocjonalnej.

Zacznę od definicji i objawów stresu, jego wpływu na podejmowane decyzje i nadmierną reaktywność, następnie przejdę przez podstawowe mechanizmy jego redukcji.

Omówię oddech, pokażę, iż jest czymś więcej niż tylko nic nie znaczącym zaczerpnięciem powietrza i może znacząco wpłynąć na codzienne funkcjonowanie.

Przejdę następnie do snu, jego formy i przebiegu.

Przedstawię medytację, jej techniki, znaczenie oraz możliwe rezultaty, jak również pokrewną dziedzinę – mindfulness.

Poruszę też temat możliwości wsparcia dobrostanu drobnymi gadżetami, które rozwiążą chwilowe uciążliwości otoczenia.

STRES

Tak naprawdę ta pozycja książkowa jest w dużej mierze poświęcona tematowi stresu i sposobom radzenia sobie z nim. Każdy temat i mechanizm krąży jawnie lub niejawnie wokół tego jednego czynnika. Czynnika, który ma ogromną destrukcyjną siłę i objawia się wieloma sygnałami, które przez długi czas można ignorować, ale które z pełną konsekwencją upomną się o „swoje" w, być może, najmniej oczekiwanym momencie.

Stres z definicji jest stanem obciążenia organizmu i jego systemów regulacyjnych, który powstaje w sytuacji zagrożenia chwilowego lub długotrwałego. Zjawisko to zostało przebadane i opisane przez Kanadyjczyka pochodzenia węgierskiego dr Hansa Hugona Selye'a. Postawił on hipotezę, iż stres może być przyczyną wielu chorób somatycznych, może też prowadzić do działań autodestrukcyjnych jak okaleczenia, obniżenie samooceny i pewności siebie, do zniszczenia relacji i innych zaburzeń.

Zagrożenie chwilowe jest mechanizmem motywacyjnym – przyspiesza reakcję, zwiększa wydolność i przygotowuje ciało do obrony lub ucieczki. W dzisiejszych czasach może być to nagłe zdarzenie na drodze, konfrontacja z innym człowiekiem lub niekorzystna wiadomość. Nie ma ono zbyt dużego wpływu na organizm i jego skutki są po krótkim czasie minimalizowane. Zagrożenie długotrwałe jest stanem dużo mniej korzystnym. Jego działanie wywołuje napięcie w całym organizmie i ma wpływ zarówno na psychikę jak i fizyczność. Bywa związane z czynnikami takimi jak, wojna, lecz równie dobrze wyzwalaczem może być miejsce pracy, związek, wyjątkowo niekorzystne warunki życia. Objawy obejmują szereg zjawisk jak bóle mięśni (w tym kręgosłupa, karku, barków), bóle brzucha, problemy z przemianą materii i układem pokarmowym w ogólności, podwyższone tętno, krótki oddech, bezsenność, choroby

autoimmunologiczne (łuszczyca, zapalenie stawów, Hashimoto), zawał

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

ODDECH

Oddech i powietrze jest fundamentem życia. Nasza potrzeba zaczerpnięcia kolejnego hausta tlenowej mieszanki realizowana jest kilka, kilkanaście razy na minutę, przez całe dzień i przez całe życie.

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

MEDYTACJA



Ilustracja 1: https://kdham.com/blog/8-transformative-effects-of-meditation-on-the-brain-you-need-to-know/

Medytacja praktykowana jest przez człowieka od zarania dziejów i szczególnie popularna w kulturach Wschodu jako element tradycji oraz wierzeń. Jest silnie osadzona w filozofii buddyzmu, taoizmu oraz hinduizmu, jednak jej elementy zawiera również chrześcijaństwo czy islam.

W obecnych czasach jest już dość dobrze poznana i przebadana. Określono jej wpływ na umysł, odczucie uspokojenia, zmniejszenia i uporządkowania aktywności mózgu.

Jest dla organizmu tym samym, co ćwiczenia fizyczne dla mięśni i ciała, odbywa się jednak w sferze umysłu. W tej praktyce pomijamy aspekt pracy nad ciałem skupiając się na pracy nad psyche.

Podobnie, jak ma to miejsce w pracy nad *physis,* umysł również korzysta na trenowaniu i może pogłębiać swoją zdolność do osiągnięcia stanu relaksu, koncentracji i zdystansowania od problemów. Rozwijanie tej umiejętności prowadzi do większego spokoju na co dzień, pozwala też zwiększyć dystans i mówiąc kolokwialnie – wydłużyć „lont” jeśli chodzi o cierpliwość i zdolność powstrzymywania się od wybuchów i nadmiernych emocji. Jeśli zaobserwowałeś u siebie zwiększoną reaktywność, przypisywanie błahym sytuacjom zbyt wielkiego znaczenia i zaczyna się to powtarzać, to niniejszy rozdział szczególnie powinien Cię

zainteresować.

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

SEN

Organizm ludzki potrzebuje regeneracji. Funkcję taką spełnia sen, musi on jednak być zdrowy i efektywny. Wcześniej potrzebę spania regulowały wschody i zachody Słońca, wywołując w organizmie reakcje w postaci wydzielania melatoniny, serotoniny oraz kortyzolu, które z kolei odpowiadały za senność i wybudzenie, dziś musimy sami zadbać o swoje otoczenie i odpowiednie warunki. Wystarczy zwykły, higieniczny tryb i zapewnienie odpowiedniej ilości snu.

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

hałasu (Active Noise Canceling) np. firmy JBL typu NC.

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

MINDFULNESS

Mindfulness oznacza dosłownie uważność lub pełną świadomość. Praktykowany daje wspaniałe rezultaty rosnącej świadomości tego, co dzieje się wokół lub w nas samych. Ma charakter medytacyjny i jest techniką relaksacyjną, jednak zawsze bada reakcje i dostarcza dodatkowych informacji.

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

PHYSIS

Omówiliśmy podstawowe pojęcia oraz narzędzia dostępne dla psychiki i umysłu, jednak pominęliśmy dotąd jedną, bardzo ważną zasadę:

Jeśli chcesz uspokoić umysł – zmęcz najpierw ciało

Kondycja umysłu jest w ogromnym stopniu skorelowana z kondycją ciała. Wiedziano o tym już w starożytnych Indiach czy Chinach, gdzie bardzo szybko zaproponowano remedium na stres i utratę formy w postaci doskonale opisanych i zobrazowanych sekwencji ćwiczeń. Tak powstały joga, tai-chi, wushu i wiele innych, które przeniknęły potem do świata zachodniego.

Obecny rozwój cywilizacyjny stawia przed człowiekiem coraz mniejsze wymagania pod względem dbania o kondycję fizyczną swojego ciała. Dostaliśmy wszelkie możliwe ułatwienia: spędzamy czas przed monitorami i telewizorami, przesiadamy się na hulajnogi elektryczne, w biurach zasiadamy na powrót przed ekranami, a kiedy indziej jedziemy autem i do pracy i na zakupy. To nie może działać i zwykle nie działa.

Ciągłe siedzenie jest ogromną siłą degradującą organizm. Zmniejsza ono i redukuje takie procesy jak transfer krwi, tlenu i substancji odżywczych. Uciska przeponę, zmniejszając ilość pobieranego powietrza i utrwalając zduszoną, skuloną postawę. Zatrzymuje układ limfatyczny (napędzany ruchem), przyczynia się do groźnego obrzęku kończyn dolnych, w szczególności stóp. Po dłuższym czasie limfa twardnieje, pojawia się „słoniowa noga” oraz duże opuchnięcie. Możliwe powikłania obejmują powstanie zakrzepu, związany z tym zator (również płucny), zakażenie i konieczność amputacji.

Siedzenie przyczynia się do degeneracji mięśni, pogorszenia

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

TESTY SPRAWNOŚCIOWE

Oto wybrane testy sprawnościowe, które czytelnik może wykonać samodzielnie w celu określenia poziomu swego wytrenowania lub zidentyfikowania obszarów do rozwoju, usprawnienia. W zależności od rodzaju testu mogą być potrzebne dodatkowe akcesoria, jak przede wszystkim zegarek lub pasek do mierzenia tętna, ewentualnie ciśnieniomierz, wyznaczona i zmierzona trasa, krzesło.

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

Test marszu 6-minutowego (do oceny kondycji i wydolności organizmu w trakcie marszu)

Badany ma za zadanie szybkim tempem w czasie 6 minut przejść maksymalny możliwy dystans. Ocenie podlega uzyskany wynik. Zdrowa osoba pokona około 400-700 metrów. Dystans poniżej 300m jest wskaźnikiem złym i obliguje do dalszej diagnostyki zdrowotnej oraz przeciwdziałań. Dystans wyższy? Prawdopodobnie biegłeś!

Test wstawania z krzesła (służy do oceny siły mięśniowej oraz utrzymywania równowagi)

Badany ma wykonać czynność polegającą na jak najszybszym wielokrotnym wstaniu i usiąściu na krześle, w czasie 30 sekund. Ilość wykonanych powtórzeń świadczy o kondycji organizmu. Oto zalecane wyniki:

Wiek — kobiety/mężczyźni

60-64 lata — 12-17 powtórzeń/14-19 powtórzeń

65-69 lat — 11-16 powtórzeń/12-18 powtórzeń

70-74 lata — 10-15 powtórzeń/12-17 powtórzeń

75-79 lat — 10-15 powtórzeń/11-17 powtórzeń

80-84 lata — 9-14 powtórzeń/10-15 powtórzeń

85-89 lat — 8-13 powtórzeń/8-14 powtórzeń

90-94 lata — 4-11 powtórzeń/7-12 powtórzeń

https://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego/prosty-30-sekundowy-test-pokazuje-czy-jestes-sprawny-na-starosc/

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NADWAGA

Nadwaga jest pierwszym sygnałem ostrzegawczym wysyłanym przez organizm, który zbyt długo znajduje się w trybie fiesty, a więc szerokiego korzystania z dobrodziejstw dostępności pożywienia non-stop. Nadwaga jest naturalnym mechanizmem uruchamiany przez człowieka, który dostarcza więcej kalorii w pokarmie niż jest mu w danym okresie potrzebne. Jest to jak najbardziej prawidłowy sposób radzenia sobie organizmu z nadwyżką. Totalną aberracją i pomyłką jest uznanie tego za chorobę ponieważ de facto jest to oznaką działania tego, co zostało zaprojektowane przez samą naturę i genetykę organizmu. Człowiek nigdy w czasie swej bytności na ziemi nie miał dostępu do pożywienia w trybie ciągłym i stąd wypracował mechanizm odkładania go na gorsze czasy i sięgania do zapasów wtedy, gdy są potrzebne. Oczywiście w momencie powszechnego dostępu do jedzenia w lodówce mechanizm ten może generować (i generuje) problem znany jako nadwaga czy otyłość konkretnego I, II, III stopnia.

Nadwaga w sposób bardzo skuteczny ograniczy poziom Twojej dziennej energii i spowoduje znalezienie się w zamkniętym cyklu, z którego trudno jest się wyrwać i co jest główną przyczyną porażek w budowaniu własnej kondycji:

brak energii –> niechęć do ruchu –> brak energii

Przełamanie impasu odbywa się tylko i wyłącznie dzięki zaufaniu do siebie i utrzymaniu trybu ćwiczeń i porządku diecie nawet pomimo pozornego braku efektów. Adept, który nie odpuści swoich wysiłków, da sobie czas na regenerację i konsekwentnie „przeprogramuje” podejście jak najbardziej odniesie w tych obszarach sukces, czyli zmniejszy nadmiarową wagę i odzyska energię, która marnotrawiona była

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

Ilustracja 2: https://sklep.kfd.pl/kfd-faldomierz-p-

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

oraz Pań:

8-14% - minimalna ilość tkanki tłuszczowej – dotyczy głównie kulturystek, uczestniczek konkursów lub aktorek. Trudna do utrzymania przez dłuższy czas

15-20% - charakterystyczny „wyrzeźbiony" typ, forma do której zwykle dążą osoby chcące uzyskać atletyczny, sportowy wygląd

20-25% - wygląd szczupły, mięśnie są dużo mniej zarysowane i odseparowane od siebie. Figura szczupła i sportowa jednak nie „zawodowa"

25-30% - najczęściej spotykana wartość ilości tłuszczu. Pojawia się lekka nadwaga w postaci widocznego brzuszka, mięśnie praktycznie niewidoczne

30-35% - moment przybierania na wadze. Mięśnie niewidoczne, widoczne zaokrąglenia

35% i więcej – przedział otyłości I, II oraz III stopnia. Mięśnie nie rozróżnialne, wyraźny, wystający brzuch, podbródek, wszystko pokryte miękką masą tłuszczową.

https://ketodietetyk.pl/wizualne-oszacowanie-zawartosci-tkanki-tluszczowej/

Potrzebujesz więcej argumentów? Dobrze. Jeśli chcesz być szczupły – wzoruj się i słuchaj szczupłych, a zatem:



Ilustracja 3: https://www.x-rep.com/67122/moment-of-bodybuilding-zen-188-bruce-lees-be-water-philosophy/

Bruce Lee ze swoim wzrostem 172cm i atletyczną, muskularną budową ważył w momencie wykonania poniższego zdjęcia 67kg. Talia? Około 70cm. Tyle odnośnie argumentu o wadze mięśni...



NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

wody w organizmie, produktów przemiany materii, ilości spożytego

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

ROZCIĄGANIE

Każdą aktywność fizyczną zaczynaj od prostego rozciągania, wyjątkiem może być chodzenie i marsz, jednak nadal jest to zalecane i pomoże zmniejszyć ryzyko kontuzji przy gwałtownym ruszeniu, nierównym terenie czy uskoku.

Rozciągając się przepracuj każdy możliwy mięsień i ruch.

Istnieją dwa rodzaje rozciągania: dynamiczne i statyczne.

Dynamiczne polega na miarowym pogłębianiu ruchu poprzez cykliczne powtórki w jednej serii. Jest znane z typowych zajęć wychowania fizycznego, jednak wiąże się z nim duże zagrożenie w postaci możliwości przeciągnięcia ruchu i odczucia bolesnych dolegliwości, krótko po ćwiczeniach lub przez następne dni.

Problem ten eliminuje rozciąganie statyczne. Polega na przyjęciu formy rozciągającej, jednak bez impulsowego pogłębiania - utrzymaj rozciągnięcie przez 15-30 sekund, a następnie odpuść na chwilę. Dopiero teraz spróbuj wykonać ćwiczenie ponownie i nieco pogłębić ruch. Aby zobaczyć jak bardzo skuteczna jest to metoda polecam spróbować skrętów kręgosłupa w pozycji stojącej, w kierunkach lewym i prawym. Zarejestruj jak mocny skręt możesz wykonać przed pierwszym powtórzeniem, a dokąd dojdziesz z powtórzeniem piątym lub szóstym. Różnica może Cię zaskoczyć.

Aby przepracować całe ciało zacznij od głowy obracając ją i pogłębiając obrót i pochylenie w każdym możliwym kierunku. Podobnie postąp z rękoma, dłońmi, kręgosłupem (pochylanie, prostowanie, skręty) oraz nogami. Pogłębiaj każdy dostępny zakres ruchu, dbając jednocześnie aby nie przesadzić z wykorzystaną siłą czy elementami pomocniczymi.

Jeśli o te ostatnie chodzi... Nie polecam stosowania akcesoriów typu gumy, sznurki, dociskanie itd. Owszem pogłębi to ruch, jednak z dużym zastrzeżeniem – nie spowoduje rozwoju mięśnia, który ten ruch

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

MARSZ I TREKKING



Ilustracja 5: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQJufhJnE57r5U0BHSozlYTuWCPix62al69IvTSyqxxKg&s=10

Chodzenie jest podstawową ludzką umiejętnością i jako taka rozwijana jest przez człowieka w pierwszej kolejności, na równi z przyjmowaniem i trawieniem pokarmu. Jest to również bezcenny i zupełnie darmowy mechanizm utrzymywania podstawowej kondycji i sprawności, pod warunkiem jednak odpowiedniego podejścia, które dalej omówię.

Marsz powinien być uprawiany w zasadzie codziennie przez każdego kto nie ma ewidentnych problemów motorycznych lub innych, zdrowotnych. Jeśli chodzi o ilość kilometrów i poświęconego czasu to co najmniej 1 godzina owocująca 5, 6 kilometrami jest dobrą wartością choć zalecam okazjonalne przełamanie tego dodatkowym kilometrażem aż do wartości intensywnych jak 20-30 górskich kilometrów i więcej. To zbuduje wytrzymałość w zupełności wystarczającą do codziennego funkcjonowania, eksploracji czy zwiedzania.

Jeśli chodzi o tętno i tempo, marsz nie powinien być ćwiczeniem forsującym. Możemy przyjąć, iż zdrowy człowiek w godzinę pokonuje około 6km. Jeśli Twoje tętno marszowe wynosi powyżej 100 to znaczy, że forma nie jest już wystarczająca i wywołuje lekkie zmęczenie. W takiej sytuacji jedynym racjonalnym podejściem jest… kontynuować.

Przy konsekwentnej praktyce zauważysz adaptację organizmu i spadek średniego utrzymywanego pulsu. Powinien on obniżyć się do wartości około 80-90 uderzeń.

Pamiętajmy o gruntownej i kluczowej różnicy między sportowym

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

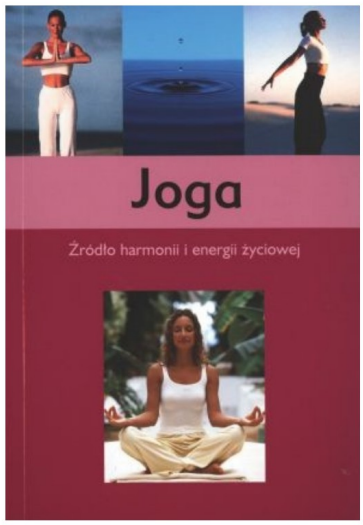
NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

JOGA



Ilustracja 6: Okładka książki: „Joga - Źródło harmonii i energii życiowej"

Pochodząca z Indii joga stanowi system filozoficzny zajmujący się zarówno ciałem, duchowością, jak i relacją między nimi. Joga zaleca również odpowiednie podejście ascetyczne oraz przestrzeganie zasad etycznych i moralnych. W kulturze zachodniej bardziej powszechna jest Hathajoga, która mocniej koncentruje się na aspekcie fizycznym poprzez ćwiczenie asan (pozycji), a nieco mniej na duchowym. Joga ma bardzo długą tradycję sięgającą tysięcy lat i podlega dalszemu rozwojowi, modyfikacjom i udoskonaleniom.

Joga jest znakomitym pomysłem jeśli chodzi o uzyskiwanie codziennej (i wyższej) sprawności całego ciała oraz zwiększenie samoświadomości. Nie skupia się stricte na żadnej grupie mięśni, nie rozwija ich w izolacji tak, jak to się często dzieje np. na siłowni ani nie jest ograniczona tylko i wyłącznie do stretchingu.

Joga nie posiada cech sportu cardio, jednak ma ogromny wpływ na rozciągnięcie, gibkość oraz budowanie siły mięśni. Powoli i konsekwentnie rozwija całe ciało łącząc rozwój siły i rozciągnięcie we wzajemnej harmonii. Aby zrozumieć tę koncepcję wystarczy w dostępnych nagraniach zobaczyć i ocenić stopień sprawności fizycznej osiągnięty przez doświadczonych joginów oraz joginki oraz zestawić to z niekompletną czasem sprawnością bywalców siłowni czy sportów bazujących jedynie na rozwoju siły. Pozycje będą dla nich niewykonalne, a czas utrzymania – niemożliwy do uzyskania. Joga zapewnia harmonijny i powolny lecz konsekwentny rozwój, który ma się stać dla adepta nową

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

Oto kilka popularnych asan (pozycji)

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

BIEGANIE



Ilustracja 7:
https://www.fit.pl/img/WHITEPRESS/_max/jogging.jpg

Nie istnieje praktycznie lepszy sport i aktywność budująca kondycję organizmu niż bieganie. Drobną konkurencją może być tu jazda rowerem, jednak zbyt mocno zachęca ona do odpoczynku i jazdy relaksacyjnej bez nastawienia na rozwój. Rowery elektryczne to kolejne zjawisko zmniejszające zaangażowanie organizmu i przyczyniające się do jego degradacji poprzez odjęcie korzystnych dla niego bodźców. Mięsień bez bodźców – wyłącza się.

Bieganie natychmiastowo i brutalnie ustawia adepta we właściwym szeregu. Być może nie jest on zdolny przebiec choćby 100 metrów lub dostaje zadyszki uniemożliwiającej praktykę i kończącej się mdłościami. Wskazuje to na kompletną dysfunkcję układów sercowego oraz oddychania oraz niemożność zapewnienia przez organizm wystarczającej dawki tlenu i energii do mięśni oraz wymaga natychmiastowej reakcji w celu odwrócenia sytuacji. Inaczej już za chwilę problem ten będzie dotyczył również chodzenia.

Zdrowy organizm musi być zdolny do przebiegnięcia przynajmniej kilku kilometrów w płaskiej scenerii i osiągnięcia akceptowalnych wyników w popularnych testach jak np. test Coopera.

Serce nie powinno pracować w strefie swoich maksymalnych osiągnięć lecz bić miarowo i spokojnie na poziomie około 120-130 uderzeń. Oczywiście – możesz wykonać nawet godzinny bieg utrzymując się w okolicach swojego HRmax (Heart Rate – puls), jednak spowoduje to

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

SLOW JOGGING



Ilustracja 8: © Grzegorz Kołaszewski

Odrębną część chciałbym poświęcić metodzie biegu określanej jako „slow jogging”.

Nie jest to może rewolucja biegowa, innowacja i kompletny przewrót, ale chyba właśnie w prostocie i delikatności tkwi ukryta moc.

W 1979 roku Japończyk Hiroaki Tanaka rozpoczął popularyzację w Japonii

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

SPRZĘT I WSPARCIE TECHNOLOGICZNE

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

zapomnisz się podczas długi sesji telewizyjnych.

Nie idź jednak nadmiernie w stronę gadżetów, akcesoriów i zabawek. Zegarek z pomiarem tętna, zapisem GPS i wsparciem w postaci aplikacji i platformy online to często wystarczające minimum. Zegarek bardzo skutecznie wykryje też wysokie tętno spoczynkowe, co sugeruje permanentne przeciążenie głównego organu – serca i powinno zmobilizować Cię do zmiany tego stanu przez ćwiczenia cardio (marsz, bieg) w szczególności. Przyczyna może tkwić też w niezdiagnozowanej chorobie, polecana jest więc konsultacja lekarska.

Odrębną kategorią jest obuwie i odzież wierzchnia + bielizna. Buty są kwestią mocno indywidualną. Autor może tylko polecić uważność przy mierzeniu, pamiętanie o pozostawieniu przestrzeni na ewentualne rozszerzenie/puchnięcie stóp i zadbanie o to aby but chronił przed destrukcyjnym betonem zamiast do niego przybliżać. Jeśli chodzi o odzież – dowolna techniczna i szybkoschnąca będzie wystarczająca, bawełna nie spełni tej roli – po złapaniu wilgotności powoduje duży dyskomfort. Zimą pamiętaj o czapce, buffie i rękawiczkach, z podobnych – technicznych materiałów. Komplet na początek nie będzie kosztował więcej niż kilkaset złotych.

STIMULANTIA

W rozdziale tym poruszone zostaną tematy związane z używkami i stymulantami.

Autor nie podejmuje się terapii lub leczenia w tym zakresie i jak zawsze poleca kontaktowanie się ze specjalistami i grupami wsparcia jeśli czytelnik podejrzewa u siebie problem nie dający się rozwiązać zwykłą zmianą podejścia. Autor nie poruszy również tematu miękkich i twardych narkotyków uważając je za zbyt poważne zagrożenie aby poświęcać im skrótową, lakoniczną sekcję.

Omówimy zatem ryzyka związane ze spożyciem przede wszystkim alkoholu i cukru, poruszymy temat kofeiny, tego gdzie występuje i jaki ma wpływ. Poruszymy krótko zagadnienie palenia papierosów oraz elementy nowoczesnych technologii, których wpływ dopiero jest badany, jednak przez wysoko rozwinięte kraje - już ograniczany z powodu niepokojących zależności. Mam tu na myśli smartfony, social media oraz sztuczną inteligencję.

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

ALKOHOL

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

PAPIEROSY

Papierosy są używką praktycznie całkowicie nieakceptowalną. Pomijając ich chemiczny skład największym zagrożeniem jest zawarta w nich wysoko uzależniająca nikotyna, która z kolei otwiera furtkę całej tablicy Mendelejewa inhalowanej z każdym kolejnym wdechem. Jest to chmura toksycznych wyziewów i spalin, które nie mają żadnego pozytywnego wpływu na ludzki organizm. Owszem – początkowo gwarantują otumanienie i tu palacz upatruje korzyść, jednak pamiętać należy, że ten efekt jest tylko chwilowy, a potem praktycznie już nie występuje. Zamiast tego pojawia się fizyczny przymus sięgnięcia po kolejnego papierosa i jest to mechanizm tak silny, że dla wielu osób praktycznie niemożliwy do opanowania. Papieros przejmuje kontrolę nad czasem i sposobem funkcjonowania uzależnionego, a także jego najbliższego otoczenia, które zmuszone jest dostosowywać działania do tego aby uzależniony wprowadził kolejną porcję trucizny.

Papierosy mają niekorzystny wpływ również na otoczenie palącego. Powodują przesiąknięcie odzieży, tapicerek, ścian i mebli trującym dymem, którego nie sposób się pozbyć. Wydychane spaliny przedostają się do przewodów wentylacyjnych i powodują nieprzyjemne efekty również tam gdzie praktycznie nikt nie pali. Jest to więc używka wielce szkodliwa, nie tylko dla samego palącego ale również najbliższego otoczenia.

Wpływ zdrowotny obejmuje choroby takie jak - płuc: rak, rozedma płuc, oraz układu krwionośnego: zawał, udar. Dotyczy to w równym stopniu tradycyjnych mieszanek tytoniu jak i e-papierosów, które zalały rynek w ostatnich latach.

Na jednym końcu papierosa jest ogień, na drugim idiota.

CUKIER

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

razy w miesiącu.

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

KOFEINA

Kofeina, oprócz cukru, jest legalną i tanią substancją psychoaktywną, której działanie jest dość szerokie, generalnie jednak postrzegane jako pozytywne. Odkryta została w 1819 przez niemieckiego chemika - Friedricha Ferdinanda Rungego. Jest naturalnie występującym pestycydem – środkiem ochrony produkowanym przez roślinę w celu obrony przed owadami - działa na nie paraliżująco lub wręcz zabójczo. Dla człowieka dostępna jest oczywiście w postaci kawy, herbaty (jako teina), produktów typu: cola, napoje energetyczne, tabletki odchudzające, a nawet sam proszek z kofeiną. Jej stężenie różni się w zależności od produktu, ale też sposobu jego przygotowania. Typowy kubek czarnego naparu zawiera jej około 100mg, espresso – 70mg, kubek herbaty – 60mg, napój energetyczny – 80m (lecz duże 500ml puszki – nawet 160-200mg).

Kofeina powoduje wejście organizmu w tryb zwiększonej koncentracji i gotowości do ataku/obrony – można to właściwie nazwać stresem. Kofeina ma również działanie ekstatyczne i pobudzające, stąd bierze się jej efekt uzależniający. Poczucie wyższej koncentracji i energii szybko upaja swoją dostępnością i nawyk picia kawy staje się codzienny, wraz z poczuciem, że niełatwo już przestać. Jest to dokładnie mechanizm uzależnienia gwarantowany w mocniejszej formie przez różne formy narkotyków.

Tym, co odróżnia kofeinę od innych substancji jest jednak brak jednoznacznie negatywnych i chorobowych efektów ubocznych, stąd generalne przekonanie o jej niskiej szkodliwości. Autor nie odradza picia kawy i innych tego typu napojów, zaleca jednak umiar i zastanowienie się nad ilością. Kawa podrażnia bowiem układ trawienny, przełączając go niejako w tryb stresowy, może też powodować odwodnienie i huśtawki nastroju. Regularne spożywanie kawy, mocnej herbaty, a dodatkowo energetyków lub coli prawie na pewno spowoduje rozdrażnienie i inne

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NAPOJE ENERGETYCZNE

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

SMARTFONY, SOCIAL MEDIA, AI

Smartfon jest w obecnych czasach Twoim najlepszym sprzymierzeńcem i pomocnikiem ale równie dobrze może stać się przekleństwem, którego nagle nie sposób się pozbyć.

Bądź uważny w zakresie tego, na co mu pozwalasz, jakie dane udostępniasz, i w których momentach z niego korzystasz. Wiedz, że to, co umieścisz w internecie pozostaje tam już praktycznie na zawsze, w dodatku w co najmniej dziesiątkach kopii na licznych serwerach, kopiach zapasowych i być może przeróbkach.

Nie żyj życiem social mediów. Zdaj sobie sprawę, że świat w nich przedstawiony jest co najmniej przekoloryzowany, a jeszcze częściej zupełnie przekłamany i nieprawdziwy. Fotografie na tle luksusowych dóbr, hoteli i posiadłości to nie codzienność lecz wyjątek, wsparty często kredytem i udawaniem. Nie porównuj się do innych, kreuj własną postać.

Inwestuj w umiejętności zamiast niepotrzebne przedmioty i synonimy statusu – one budują Twoje fałszywe i słabe *ego*, zamiast realnej wartości. Weryfikacja może być brutalna i internet zaobserwował już kilka spektakularnych upadków po ujawnieniu wstydliwych faktów i braku kompetencji.

Jeśli wypowiadasz się w internecie rób to tak aby potem się tego nie wstydzić. Internet nie zapewnia anonimowości. Bierz odpowiedzialność za swoje słowa, bo mogą one z Tobą zostać powiązane łatwiej niż Ci się wydaje.

Nie korzystaj ze smartfona w sytuacjach tak newralgicznych jak prowadzenie auta, przechodzenie przez ulicę, jazda rowerem. Wyjdź z trybu „zombie”, nie odcinaj się całkowicie od zewnętrznych bodźców (słuchawki + ekran) tam gdzie istotne jest bezpieczeństwo i reakcja. W szczególności dotyczy to też wieczornych spacerów po mniej uczęszczanych parkach.

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

VICTUS

W rozdziale tym poruszone zostaną tematy związane z odżywianiem, stylem odżywiania, czyli dietą, wstrzymywaniem się od posiłków w trybie postu przerywanego lub całkowitego, oraz z kalorycznością.

Przedstawię ogólne zasady, których trzymanie się zapewni zarówno prawidłowe odżywienie organizmu, jak również dobre samopoczucie. Wspomnę też krótko o zjawiskach niepożądanych jak insulinooporność i diety eliminacyjne.

Nie zawrę tutaj żadnych konkretnych przepisów, receptur i jadłospisów. Czytelnik po wystarczająco uważnej i świadomej lekturze będzie potrafił sam wykonać zbilansowany i zdrowy posiłek i zacznie unikać zagrożeń i propozycji niezdrowych.

DIETA

Prawidłowe podejście do sposobu odżywiania można zawrzeć w jednym, krótkim opisie.

Jedz to co: wyrosło, spadło z drzewa, zostało zebrane, złapane lub złowione.

Pomijając kwestie wegetarianizmu jest to najkrótszy opis zdrowego żywienia. Nie ma tu miejsca na produkty przetworzone, zakonserwowane, przesolone, przesłodzone i zbyt mocno doprawione.

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

POST PRZERYWANY

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

GŁODÓWKA

Głodówka jest naturalnym mechanizmem dbania o dobrostan organizmu, jak również naturalnym mechanizmem biologii człowieka. Część ludzi nadal uważa stosowanie postu za praktykę niezdrową lub szkodliwą. Nie jest to jednak prawda. Udowodniono to już badaniami nad

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

PROGRESSUS

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

STREFA KOMFORTU

Strefą komfortu nazywamy komplet umiejętności, przekonań i systemu wartości, w którym pozostawanie nie powoduje jakiegokolwiek dyskomfortu i niewygody u człowieka.

Postawa taka brzmi kusząco i interesująco, jednak tak naprawdę jest pułapką. Pułapką uniemożliwiającą z czasem rozwój ponieważ próby choćby wychylenia głowy poza nią stają się coraz trudniejsze. Im dłużej pielęgnujesz i przebywasz w swojej strefie komfortu tym bardziej opuszczenie jej jest trudne i stresujące.

Rozumiesz do czego zmierzam? Jeśli pierwszy raz w życiu załatwiasz sprawę w miejskim urzędzie jest to stres i niepewność. Jeśli jesteś regularnym odwiedzającym – problem praktycznie nie istnieje.

Próby pozostawania w swej wygodnej, pluszowej strefie komfortu bardzo skutecznie odciągną Cię od kontaktu z innymi ludźmi, dentystą, lekarzem, przełożonym, szefem firmy, nielubianym sąsiadem, zmianą miejsca pracy. A gdy już spróbujesz, stres wywoła w Tobie zachowania być może nawet agresywne i naszpikowane samoobroną i opryskliwością. Nie wyjedziesz poza kraj jeśli krępuje Cię brak obycia i znajomości języka.

To samo dotyczy rozwoju fizycznego. Nie jest on możliwy bez przekroczenia swoich obecnych granic. Nie staniesz się biegaczem jeśli choć raz się nie spocisz. Nie wykonasz koniecznego dla zdrowia spaceru jesienią, zimą i wiosną jeśli obawiasz się niższej temperatury. Nie pójdziesz na siłownię jeśli wstydzisz się obecności sprawniejszych ćwiczących. Nie wymyślaj w nieskończoność wymówek bo może się okazać, że nawet sprzyjające okoliczności umysł zaczyna uznawać za niewystarczające.

Strefa komfortu ma to do siebie, że z czasem staje się klatką. Z jakichś powodów ciągłe zapewnianie sobie komfortu i wygody kończy się

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

PROKRASTYNACJA

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

MECHANIZM NAGRODY

Mechanizm nagrody jest kluczowym elementem wspierającym chęć rozwoju i osiągania satysfakcji. Zrozumienie jego funkcjonowania może całkowicie przewartościować życie adepta i w efekcie uczynić je bardziej satysfakcjonującym. Od zarania dziejów odpowiedzialny jest on za rozwój człowieka i tak naprawdę ewolucję całego gatunku ludzkiego. Gdyby nie on, poprzestalibyśmy, jak reszta zwierząt, tylko na czynnościach fizjologicznych. Tymczasem człowiek obdarzony został tym właśnie mechanizmem. W ogromnym skrócie - powoduje on satysfakcję z uczenia się nowych umiejętności. Wzmacnia więc zachowania, które są dla nas dobre i pożyteczne.

Odpowiada za wydzielanie dopaminy w sytuacji własnego sukcesu, który może być związany ze znalezieniem i spożyciem posiłku, ale także z nauczeniem się nowej czynności, przyswojeniem porcji wiedzy lub osiągnięciem celu. Wszystkie te sytuacje aktywują wydzielanie dopaminy, która wzmacnia efekt satysfakcji i powoduje, że dana jednostka będzie mieć motywację do powtarzania wykonanej akcji w przyszłości i być może jeszcze ją rozwinie.

To same wspaniałe wiadomości, jednak jest jedno, poważne zagrożenie. Otóż dobrobyt naszych czasów wprowadził istotne zamieszanie w tym mechanizmie. Pojawiły się bowiem rzeczy, które skutecznie aktywują mechanizm nagrody, nie przynosząc jednak żadnego konkretnego efektu. Podam przykłady:

1. przewijanie kolejnych „rolek” i nagrań z mediów społecznościowych: „oto kolejny filmik, który obejrzałem, przeznaczony specjalnie dla mnie i odtworzony na moim urządzeniu” - wywołuje wyrzut dopaminy
2. porcja żywieniowej zachcianki nafaszerowanej cukrem lub solą. Również... aktywacja wyrzutu dopaminy

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NABYWANIE UMIEJĘTNOŚCI

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

PIELĘGNOWANIE HOBBY

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

ROZWÓJ ZAWODOWY

Najprawdopodobniej praca na rzecz pracodawcy, wsparcie firmy, korporacji czy podobna forma zatrudnienia jest Twoją codziennością i mniej lub bardziej dobrowolnym wyborem. Odrębna grupa osób to te, które już wybrały swoją własną ścieżkę i realizują pomysły marzeń, „pracę na swoim” lub wykonują inne mniej i bardziej autorskie zajęcia.

Przed każdym z nas stoi jednak konieczność rozwoju zgodnie z nowymi trendami, wzorcami pracy, wiedzą i technologiami. Zaniedbanie tego skutkuje nie tylko zastojem lecz z dużym prawdopodobieństwem cofaniem się, co po wielu latach może mieć bardzo niekorzystne konotacje wiążące się po prostu z wypadnięciem z obiegu i mniejszą atrakcyjnością na rynku pracy.

Nawet jeśli wydaje Ci się to niewdzięczne nie zaniedbuj tego istotnego obszaru własnego życia i staraj się choć raz na jakiś czas zainteresować kolejną nowinką, rozwojem językowym czy szkoleniem. Podniesie to Twoją wartość, a pracodawcę i kooperanta utrzyma z opinią zadowolenia ze współpracy.

Pracownicy korporacji często taki rozwój mają wpisany we własne stanowisko pracy – obowiązkowe szkolenia, cele roczne, cele miesięczne, codzienne spotkania – to wszystko nie pozwala spocząć na laurach i obliguje do utrzymania stosownych standardów, ale reguły te dotyczą tak samo pracowników innych typów.

Nie bój się zmian i wyzwań – wypracuj zaufanie do siebie i przekonanie o swej wiedzy poparte realnymi osiągnięciami. Dzięki takiej postawie Twoja pozycja będzie silna, negocjacje udane, a stres w miejscu pracy znacznie mniejszy.

Jeśli chcesz podnieść swą aktualną pozycję zawodową zidentyfikuj najpierw słabe swoje strony, zwłaszcza pod kątem wymagań co do

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

JĘZYKI OBCE

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

OTWARTOŚĆ UMYSŁU

Otwartość Twojej głowy na nowe doznania może być podstawową cechą, która pozwoli utrzymać dobrostan Twojego umysłu oraz ciała. Otwartość wraz z utrzymanym pod kontrolą *ego* pozwoli bowiem nowej wiedzy przedostać się do Twej świadomości zamiast blokować ją i odrzucać już na poziomie np. tytułu pozycji, rozdziału czy paragrafu.

Otwartość doskonale buduje i rozwija praktykowanie czynności spoza własnej strefy komfortu w myśl zasady: „rozwój zaczyna się tam gdzie robisz coś nowego”. Dotyczy to zarówno mierzenia się z nowym typem literatury, ambitnym kinem, sztuką teatralną jak i rozmową kwalifikacyjną, nowym stanowiskiem czy miejscem zamieszkania. Podobny efekt daje odwiedzanie i eksploracja nowych okolic przy czym nie jest to ograniczone tylko i wyłącznie do wielodniowych wyjazdów. To samo wrażenie da nawet zmiana rutynowej trasy powrotu z miejsca pracy, zmiana ulubionej kawiarni czy wybranie się na spacer do mniej poznanego obszaru miasta.

Jeśli czujesz zatem, że Twoje działania stały się nadmiernie rutynowe i nie dają nic poza wykonaniem niechcianego obowiązku wiedz, że czas coś zmienić i uatrakcyjnić zajęcie.

RUTYNA

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

CULTURA

W rozdziale tym poruszone zostaną tematy związane z kulturą osobistą, klasą i dbaniem o otoczenie.

Dotychczas pozycja ta skupiona była w całości na człowieku jako jednostce, teraz chciałbym niejako „wyjść w świat” i poruszyć zagadnienia higieny, interakcji, prezencji, stylu i jakości.

Funkcjonując w społeczności musisz pamiętać o tym, iż współistnieniem rządzi kilka prostych reguł, których przestrzeganie zapewnia odpowiedni poziom szacunku, i które umilają codzienność oraz zmniejszają ilość konfliktów.

Przedstawię je wraz z krótkim opisem, a na sam koniec podam kilka zasad, których dobrze jest się trzymać aby pozostać człowiekiem kulturalnym i „na poziomie”.

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

HIGIENA

Każda istota żywa dba we właściwym dla niej zakresie o higienę, czyli odpowiedni poziom czystości własnego ciała.

Jeśli o ciało chodzi - minimum stanowi spłukanie całej skóry przynajmniej raz dziennie. Jeśli zachodzi taka konieczność, np. w sezonie letnim być może trzeba będzie poświęcić tej czynności i poranek i wieczór i środek dnia. Znane są osoby rezygnujące świadomie z nowoczesnych środków czystości ja jednak nie popadałbym w nadmierny radykalizm i dla własnego poczucia komfortu wybrał coś z bogatej oferty producentów, co posiada racjonalny skład chemiczny i nie rujnuje portfela dopiskami typu „luksusowy” lub „premium”. Zwykły środek myjący będzie zazwyczaj wystarczający. Na podróż zabieramy choćby nawilżane chusteczki – mogą się okazać praktycznie bezcenne, zwłaszcza w sytuacjach nieprzewidzianych.

Skorzystaj z dobrych antyperspirantów, dostępne są naturalne jak ałun oraz bardziej finezyjne (i droższe) produkty uznanych producentów, charakteryzujące się dodatkowo miłym zapachem. Nie stroń od wód toaletowych i kolońskich. Posiadaczy bujnych fryzur fakt ich posiadania obliguje do dbania o nie. Brudne paznokcie? Niedopuszczalne.

Higiena jamy ustnej to podstawa. To stamtąd pokarm – nasze główne, poza powietrzem, paliwo, rozpoczyna kilkugodzinną podróż przez układ pokarmowy. Zęby oraz język należy wyczyścić bezpośrednio po przebudzeniu. Niedopuszczalne jest wprowadzanie rozwiniętych w nocy bakterii do dalszej wędrówki. Przydatna będzie poranna szklanka wody z cytryną i odrobiną soli. Podobna zasada obowiązuje wieczorem – absolutnie nie pomijamy wieczornego szczotkowania. Dentysta w razie usterek i ubytków – obowiązkowy.

STYL UBIERANIA

Ubranie powinno być schludne, czyste i nierozpadające się. Pamiętajmy, że ubiór mówi o nas przy pierwszym kontakcie więcej niż jakakolwiek inna cecha, czasem determinuje rozpoczęcie/zakończenie interakcji. Osoby zorganizowane, kulturalne i zadbane ubierają się w taki sposób, a osoby leniwe, zaniedbane i „rozlazłe" ubierają się w inny. Widać to zwykle na pierwszy rzut oka. Wybierzmy więc ten styl, który nam odpowiada, rezonuje z naszą naturą i dodaje pewności siebie, miast odbierać. Praktycznie zawsze sprawdzi się styl casualowy: materiałowe ewentualnie jeansowe spodnie, koszula, koszulka, polo czy lekka marynarka. W przypadku pań - podobnie z dodatkową możliwością w postaci sukien, które w niezliczonych ilościach występują w sklepach i dają możliwość wyrażenia siebie poprzez barwy, wzory i fasony. Panie mają również do dyspozycji ogromną ilość dodatków i biżuterii, podczas gdy u panów ograniczy się to zwykle do zegarka.

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

SZTUKA I ROZWÓJ GUSTU

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

CZYTANIE

Nie ma czynności prawdopodobnie bardziej rozwijającej umysł i wyobraźnię niż czytanie. Być może teza ta brzmi trywialnie ale rozważmy spokojnie. Czytanie zmusza mózg do wykreowania całej prezentowanej treści niczym wirtualną rzeczywistość w umyśle. Zatapiając się w książkę automatycznie i bezwiednie przenosisz się w świat bohatera i po chwili nawet nie zdajesz sobie sprawy z upływu czasu. Żyjesz jego życiem, jego

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

Joyce'a, Iana Fleminga, Ernesta Hemingwaya, dzieła Junga oraz

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

RELACJE I PRZYJAŹNIE

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

KULTURA I KLASA

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

FINIS

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

FORMULARZ DOBROSTANU: (WHO-5 Well-Being Index)

Formularz ten oraz określany za jego pomocą index (wartość liczbowa) jest doskonałym testem diagnostyczny aktualnego stanu psychicznego i polecane jest jego regularne wykonywanie w interwałach np. tygodniowych. Oto pytania w nim zawarte:

- *Czuję się radosny i w dobrym nastroju.*
- *Czuję spokój i odprężenie.*
- *Czuję się aktywny i mam energię do działania.*
- *Budzę się wypoczęty i pełny sił.*
- *Moje codzienne życie jest wypełnione rzeczami, które mnie interesują*

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

EGO

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

PRZEPIS TRANSFORMACYJNY

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

PODSUMOWANIE

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

Wybrana bibliografia

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

Źródła online

1. *https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index*
2.

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

NIEDOSTĘPNE W WERSJI DO PODGLĄDU

www.zrobsobiedobrze.eu

ZRÓB SOBIE DOBRZE!

czyli sztuka dobrostanu

ISBN 978-83-982627-0-5

Wersja elektroniczna, Cena: 29,90 zł

Stres, nerwica, zła dieta, nieprawidłowa waga, niska sprawność, zbyt mała ilość ruchu, stymulanty, niska samoocena. Wszystko to są czynniki ograniczające możliwość rozwoju i osiągnięcia przez Ciebie wyższego potencjału.
Przyswój treść, określ swoją bieżącą formę, pozycję i zaplanuj rozwój.
To prostsze, niż może Ci się wydawać.

Przemysław Dąbrowski



O autorze

Autor jest pracującym zawodowo informatykiem - programistą testów automatycznych mocno zainteresowanym tematyką rozwoju osobistego oraz pracy nad ciałem jako środkiem do harmonijnego i spokojnego życia. Zajmuje się również rozwojem swojego warsztatu muzycznego, komponowaniem oraz fotografią.