Styczniowe hity Czytelni

Lektura na dobry początek roku…

Emocjonalnie niedojrzali rodzice…

Dojrzałość emocjonalna to radzenie sobie z własnymi emocjami – rozpoznawanie ich, akceptowanie i reagowanie na nie. Spokój w sobie to jedna z zalet. Co jeśli rodzice są emocjonalnie niedojrzali – jak to wpływa na dziecko? Ten bagaż emocji powoduje że to dziecko przejmuje oczekiwania rodziców i zajmuje się ich emocjami. I tu zaczyna się problem – czy ulec rezygnując z siebie i spełnić oczekiwania czy też zbuntować godząc się na gniew czy awanturę. Te emocjonalne zawirowania powodują lęk, poczucie krzywdy i poczucie winy. Ukształtowany wewnętrzny wzorzec, już w nas zakodowany umniejsza nasze emocje i sprawia że to my mamy problemy ze związkami, przyjaźniami i bliskością, rozumieniem innych. Emocjonalne schematy trzeba przełamywać – czasami nawet w formie terapii - to żaden wstyd. Najważniejsze aby reagować i zmieniać emocje w sobie po to by naszym dzieciom żyło się lepiej…

Kto tu jest dorosły? / Przemek Mućko // Charaktery. – 2022/2023, nr 12/1, s. 52-55

Postanowienie noworoczne – zrób miejsce dla siebie

Zgodnie z maksymą zarządzania czasem, którą narzuciła rewolucja przemysłowa, piętrzą się zadania, które musimy wykonać, często w biegu, często kosztem relaksu i wolnego czasu. Żyjemy więc z poczuciem winy, niedosytu, bo przecież jeszcze tyle rzeczy jest do zrobienia. Planujemy, upychamy, dokładamy sobie coraz więcej zadań, mając ciągłe poczucie winy, że znowu nie zdążę, nie zaliczę, nie wykonam wszystkich. W takich sytuacjach pomocna może okazać się chińska idea wu wei, co oznacza, że „rzeczy należy pozostawić swojemu biegowi, robić tylko to, co właściwe we właściwym czasie”. Grego McKeown, autor książki „Esencjalista. Mniej, ale lepiej”, wyjaśnia, jak oddzielić te właściwe rzeczy od całej reszty. Warto zatem wybierać czynności, które dają poczucie spełnienia i sensu, eliminując, oczywiście w miarę możliwości, takie, które można sobie odpuścić. Przede wszystkim zaś warto wygospodarować czas na sprawy, które przynoszą radość i spełnienie, przedkładając je nad niepilnym i mniej ważnymi. Z kolei Warrn Buffett proponuje zrobienie listy 25 rzeczy do wykonania, zaczynając od tych priorytetowych, po czym pozostawić tylko pięć pierwszych a o reszcie zapomnieć. Czas, który chcieliśmy przeznaczyć na pozostałe dwadzieścia mniej istotnych spraw, warto przeznaczyć na siebie, na świadome niedziałanie, na to, co się naprawdę liczy, czyli na poprawę swojego życia.

Lista rzeczy do nierobienia / Jagna Kaczanowska // Twój Styl. – 2022/2023, nr 1, s. 130-133

Wielka moc przytulania

Serdecznych objęć potrzebujemy wszyscy, bez wyjątku. Przytulanie stymuluje uwalnianie w organizmie oksytocyny. Hormon ten odgrywa dużą rolę w budowaniu i utrzymaniu więzi oraz redukuje poziom kortyzolu, zmniejszając stres, chroniąc przed infekcjami i obniżając ciśnienie krwi. Naukowcy podejrzewają, że przyjemność, jaką daje przytulanie jest wrodzona. Dzięki przytulaniu budujemy relacje społeczne, a więź która się wtedy tworzy pozwala przetrwać naszemu gatunkowi. Udowodniono, że osoba przytulana uspokaja się. Jest to widoczne już na etapie rozwoju małych dzieci. Te przytulane szybciej rosną, zdrowieją i nabierają sił. Natomiast brak dotyku może powodować problemy z regulowaniem własnych emocji. Co ciekawe możemy również „przytulić” drugiego człowieka wzrokiem lub serdecznym słowem. Przytulanie się jest również sposobem przekazywania uczuć. Badania dowiodły, że również głaskanie zwierząt działa podobnie i ma dobroczynny wpływ na nasz organizm.

Czule tulę / Berenika Steinberg // Przekrój. – 2023, nr 1, s. 80-81