Listopadowe Hity Czytelni

Bezcenna wartość za darmo

Więzi społeczne są tak elementarną składową ludzkiego życia, że pozbawieni ich, cierpimy. Brak bliskich relacji zagraża zdrowiu nie mniej niż nałogowe palenie papierosów, odrzucenie społeczne powoduje zaś w mózgu reakcję podobna do tej, która powstaje w wyniku bolesnego uderzenia w palec. Bliskość to czułość, akceptacja, bezpieczeństwo, swobodny oddech w byciu sobą. Bliskość w relacjach jest jak zakorzenienie się głęboko w życiu i czerpanie z niego życiodajnych soków. Jest jak kosztowanie i delektowanie się życiem. Może dawać nam więcej niż się spodziewamy. Dbajmy więc o bliskość z ukochaną osobą. Utrzymujmy czułą bliskość z naszymi dziećmi. Nie pozwólmy naszym bliskim odchodzić w cień, wycofywać się z bycia w kontakcie z nami. Dajmy im to, co najcenniejsze – naszą miłość i czułą obecność. Naukowcy od lat zajmują się badaniem relacji międzyludzkich i ich wpływem na jakość naszego zdrowia i życia, artykuł, który polecamy przytacza na to dowody. Dlatego warto go przeczytać i uświadomić sobie jak bardzo jeden człowiek, drugiemu jest potrzebny.

Życiodajna więź / Leonard Mlodinow, tł. Julia Szajkowska // Przekrój. **– 2023, nr 11, s. 26-29**

Życie wewnętrzne - między nami, kobietami

Artykuł dedykowany kobietom, u których samoistny krytyk wewnętrzny prawie zawsze nie śpi. Myślimy o sobie, jestem beznadziejną matką, przyjaciółką, lichą kochanką, niewystarczająco dobrym i wykształconym pracownikiem. A często tak jest dlatego, że wszystko do czego się zabieramy chcemy zrobić perfekcyjnie. Jesteśmy niewystarczające, niewłaściwe i mamy dużo do poprawienia u siebie. Same skrajności i ekstrema. Mamy wyidealizowane „ja”, do którego zmierzamy, ale ono jest jak fatamorgana – wciąż jest w oddali. Takie podejście do samej siebie generuje bardzo dużo napięcia, co niestety sprzyja procesowi stopniowego odchodzenia od samej siebie. Na szczęście deprecjonowania siebie można się oduczyć. I właśnie temu problemowi poświęcony jest ten artykuł.

Ekstremistki / Karolina Morelowska-Siluk // Zwierciadło. **– 2023, nr 11, s. 80-83**

Praktyki Mindfulness, które kształtują odporność psychiczną

Stres, którego doświadczamy prawie codziennie, może mieć dwa źródła. Trudne sytuacje osobiste czy zawodowe, kłopoty naszych bliskich, którymi się martwimy, zadania do wykonania pod presją czasu oraz bodźce, które dochodzą do naszego mózgu z innych źródeł. Między innymi bodźce wzrokowe z ekranu komputera, telewizji czy smartfona, bodźce dźwiękowe świata, który nas otacza. Gdy jesteśmy przebodźcowani to jesteśmy sflustrowani, wybuchamy złością, czujemy napięcie w ciele oraz duże zmęczenie. Wszystkich stresów nie da się zniwelować, ale warto sięgnąć po ćwiczenia uważności, które pozwolą uspokoić umysł i ciało. Takie właśnie propozycje ćwiczeń, do codziennego stosowania, możecie państwo znaleźć w artykule, który w listopadzie polecamy.

Jak wspierać odporność psychiczną / Joanna Nogaj // Charaktery, **– 2023, nr 11-12, s. 68-70**