

## 5. Odpoczynek – relaks, przyroda

*Człowiek nie może pracować bez odpoczynku,  
ale odpoczynek bez pracy, nie daje zadowolenia.  
( przysłowie abchaskie )*

Odpoczynek ma na celu regenerację sił, przywrócenie organizmowi równowagi fizycznej i psychicznej.

**Odpoczynek bierny i czynny.** Obie te formy są ważne dla odprężenia, pozbycia się napięcia spowodowanego stresem, nadmierną pracą fizyczną lub umysłową.

Co zrobić, żeby odpocząć? Nasuwa się prosta odpowiedź:

### **Rób to, co lubisz**

Dobrze jest znaleźć taki sposób na spędzenie wolnego czasu, który przynosi radość, jest tylko źródłem przyjemności, a także satysfakcji z tego, że robi się to, co lubi, co nie jest obowiązkiem, lecz daje poczucie wolności lub zadowolenia z realizacji swojego hobby.

### **Zadbaj o codzienną aktywność, która sprawia radość**

Może to być codzienna gimnastyka, taniec, pływanie, maszerowanie, jazda na rowerze. Jest to **odpoczynek czynny**, który powoduje szybsze krążenie krwi, lepsze dotlenienie całego organizmu, szczególnie mózgu, w którym następuje produkcja endorfin, czyli hormonów szczęścia. Odpoczynek aktywny służy zdrowiu fizycznemu i psychicznemu.

### **Pozwól sobie na beczynność**

Dobrze jest co jakiś czas robić przerwę w swoich zajęciach.

Pier Tsui-Po w książce „Tajemnice chińskiej sztuki uzdrawiania” podaje prostą formę medytacji rozwijającą świadomość. Z łatwością można ją wpleść w codzienne zajęcia:

*Co godzinę zrób sobie jednogminutową przerwę w tym, co robisz.*

*Spróbuj wtedy patrzeć, myśleć, doświadczać i czuć,  
jak tętni życie tego niewiarygodnego wszechświata,  
którego jesteś częścią.*

### **Postaraj się o dobry sen**

Podczas snu odpoczywają nie tylko nasze mięśnie i stawy, ale także centralny układ nerwowy, serce, układ pokarmowy i układ oddechowy, odbudowuje układ odpornościowy i naprawia naskórek. Dobrze jest spać około 7 godzin. Badania pokazują, że regularny sen krótszy niż 6 godzin i dłuższy niż 8 zwiększa dwukrotnie ryzyko przedwczesnej śmierci z powodu chorób układu krążenia. W fazie snu zwanej REM (ang. Rapid Eye Movement) utrwalane są ważne ślady pamięciowe (w nocy utrwalają się wiadomości, które przyswoiliśmy), niepotrzebne informacje są natomiast sprawnie usuwane.

### **Relaks - dobroczynne skutki:**

działa na nasz organizm w sposób odmładzający

poprawia nasze samopoczucie

wpływa korzystnie na funkcjonowanie mózgu

poprawia pamięć

podjęmujemy lepsze decyzje

jesteśmy mniej impulsywni

lepiej widzimy naszą rzeczywistość

zmniejsza poziom lęku

podnosi odporność

### **Przyroda**

Naukowcy z Uniwersytetu w Michigan twierdzą, że wystarczy już **20 minut** kontaktu z naturą, by znacząco obniżyć poziom stresu. Na spacerze, w parku czy lesie nabieramy dystansu do samych siebie.

## **DESIDERATA**

*Krocz spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu, pamiętaj jaki pokój może być w ciszy.  
Tak dalece jak to możliwe, nie wyrzekaj się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi.*

*Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchaj też tego co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swą opowieść.*

*Jeżeli porównujesz się z innymi możesz stać się próżny lub zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi i gorsi od ciebie.*

*Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami jak i planami.*

*Wykonuj z sercem swoją pracę, jakakolwiek by była skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach losu.*

*Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach - świat bowiem pełen jest oszustwa. Lecz niech ci to nie przesłania prawdziwej cnoty, wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie jest pełne heroizmu.*

*Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć: nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona wieczna jak trawa.*

*Przyjmij pogodnie to, co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości.*

*Rozwijaj siłę ducha, by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla ciebie. Lecz nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności.*

*Obok zdrowej dyscypliny bądź łagodny dla siebie.*

*Jesteś dzieckiem wszechświata, nie mniej niż gwiazdy i drzewa masz prawo być tutaj i czy to jest dla ciebie jasne, czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki jaki być powinien.*

*Tak więc bądź w pokoju z Bogiem cokolwiek myślisz o Jego istnieniu i czymkolwiek się zajmujesz i jakiegokolwiek są twoje pragnienia: w zgiełku ulicznym, zamęcie życia zachowaj pokój ze swą duszą.*

*Z całym swym zakłamaniem, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny.*

*Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.*

(wg legendy tekst datowany na r. 1692 znaleziony w kościele w Baltimore)

**Max Ehrmann** (1872-1945), amerykański prawnik, ekonomista i pisarz.

Utwór powstał w 1927. W 1933 autor złożył go w formie życzeń na Boże Narodzenie dla przyjaciół. W 1950 trafił do cotygodniowej gazetki parafialnej, publikowanej przez pastora anglikańskiego Starego Kościoła pod wezwaniem Św. Pawła w Baltimore