

„Zdejmij koronę wirusowi” – jak odnaleźć spokój ducha w czasie epidemii?

Opracował: Adam Janik, trener biznesu, absolwent studiów z technik relaksacyjnych na wrocławskiej AWF, aktywny działacz Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”. Prowadzi warsztaty z kompetencji miękkich m.in. na temat radzenia sobie ze stresem czy z komunikacji interpersonalnej. Prowadzi bloga o nazwie Zrelaksowany.pl.

Koronawirus przejął panowanie nad niemalże każdą dziedziną życia. Czy chcemy, czy też nie – jest wszechobecny. Jak więc zachować spokój ducha, skoro czegoś takiego jeszcze nie „przerabialiśmy”?



Światowe epidemie miały już wcześniej miejsce na Ziemi, czytaliśmy o tym w książkach. Choć się tego nie spodziewaliśmy, epidemia zdarzyła się ponownie – tym razem w trakcie naszego życia. Z historii warto czerpać naukę, korzystać z wyciągniętych wcześniej wniosków. Okazuje się, że mimo rozwoju technologicznego mechanizmy kierujące zachowaniem ludzi niewiele się zmieniły. Sięgnijmy więc do mądrości wielkich starożytnych filozofów i zastosujmy je w naszych czasach, gdyż okazują się jak najbardziej aktualne.

Uważaj na wyobrażenia

„Wyobrażenie jest tą przyczyną, która nas dręczy, i każde zło przybiera tak wielkie rozmiary, na jak wiele je oceniamy” – Seneka

„Od tego, co sobie wyobrażasz, zawisł twój sposób myślenia” – Marek Aureliusz

Spotykamy się z wieloma postawami w odniesieniu do sytuacji zagrożenia epidemicznego – począwszy od strachu, a nawet paniki, a skończywszy na ignorancji i zupełnym lekceważeniu sprawy. Ta sama przyczyna wywołuje w ludziach inne reakcje: skąd biorą się różnice? Każdy ma specyficzne geny, został wychowany w odmiennym środowisku, doświadcza swoich niepowtarzalnych przeżyć, a to wszystko kształtuje nas takimi, jakimi właśnie jesteśmy. Dlatego też każdy zachowuje się inaczej, mimo znalezienia się w podobnej sytuacji. Główny fakt, którym dysponujemy, to istnienie rozprzestrzeniającego się wirusa – a interpretacji o konsekwencjach tego faktu dla naszego życia jest tyle, ile ludzi. I to właśnie wyobrażenia o faktach, a nie same fakty decydują o naszym samopoczuciu. To my jesteśmy za swoje wyobrażenia odpowiedzialni.

Warto świadomie i racjonalnie podchodzić do swoich własnych myśli. Jeżeli karmimy się ciągle wiadomościami o liczbie zarażonych i zmarłych, to nie dziwnego, że napawa nas to pesymizmem i strachem. Dla równowagi dobrze byłoby znaleźć informacje o osobach, które wyzdrowiały, z tym że o tych jakby mniej się mówi i pisze...



**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**