

Reset w 5 krokach



Przewodnik do spokoju

Elabor

| Robert Perzanowski

Reset w 5 krokach

Elabor

Wstęp

Wszyscy czasem czujemy się przytłoczeni. To zupełnie normalne. Dobra wiadomość jest taka, że nie potrzebujesz wtedy rewolucji, ale małej, świadomej pauzy. Oto 5 prostych kroków, które w krótkim czasie pomogą Ci złapać oddech i poczuć, jak krok po kroku wraca klarowność.

Krok 1: Zakotwicz Umysł

Zasada Obecności

Co zrobić

1. Usiądź prosto.
2. Weź spokojny, przeponowy (brzuchem) wdech przez nos.
3. Opcjonalnie zrób pauzę przed wydechem, ale jeśli będzie to dla Ciebie niekomfortowe, możesz ją pominąć.
4. Wypuść powoli powietrze (nosem lub ustami) dłużej niż trwał wdech.
5. Skup całą uwagę tylko na tym jednym oddechu. Nic więcej. Powtórz 2-5 razy.

Dlaczego to działa

Wciskamy mentalny przycisk „pauza” dla myśli pędzących jak szalone. Oddech to Twoja kotwica. On pomaga wyrwać Cię ze spirali myśli i sprowadza do jedynego miejsca, w którym to Ty zarządzasz – do „tu i teraz”.

Źródła

- Zaccaro A, Piarulli A, Laurino M et al. (2018). [How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing](#). Frontiers in Human Neuroscience, 12:353.
- Ma X. et al. (2017). [Diaphragmatic breathing and stress/attention](#). Frontiers in Psychology, 8:874.
- Mayo Clinic. [Stress management: Relaxation techniques](#).
- Mayo Clinic. [Mindfulness exercises](#).

Krok 2: Nazwij Wroga

Zasada Klarowności

Co zrobić

1. Zadaj sobie pytanie: „Jaka JEDNA rzecz jest teraz dla mnie największym ciężarem? Jaką emocję Z tym łączę (np. lęk, złość, smutek)?”.
2. Zapisz to lub powiedz na głos.
3. Jeśli chcesz możesz zastosować technikę dystansowania: wypowiadać się w drugiej lub trzeciej osobie albo zwracać się bezosobowo (np. „Zauważam lęk.”) w celu uzyskania bardziej trzeźwej oceny i szybszego przywrócenia spokoju.
4. Opisywany problem powinien być konkretny.
5. W przypadku wielu problemów wybierz jeden.

Dlaczego to działa

Nazwanie problemu po imieniu jest jak zaświecenie światła, gdy w ciemności umysłu znajduje się paraliżująca obecność potwora straszącego, że „wszystko jest nie tak”. Wtedy potwór znika po zostawiając po sobie konkretny problem. Czasem trudny, czasem wręcz przeciwnie, ale jaki by nie był, nie jest już wszechmocny. a z konkretnymi problemami można już coś zrobić.

Źródła

Lieberman MD et al. (2007). [Putting Feelings Into Words](#). Psychological Science, 18(5), 421–428.

Frattaroli J. (2006). [Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis](#). Psychological Bulletin, 132(6), 823–865.

Krok 3: Zrób Jeden Krok

Zasada Sprawczości

Co zrobić

1. Zapytaj siebie: „Jaki jest NAJMNIEJSZY możliwy krok, który mogę zrobić w tej sprawie w ciągu następnych 10 minut?”. Nie planuj całej bitwy. Wygraj jedną, małą potyczkę (np. „wyślę jednego maila”, „zapiszę jeden termin”).
2. Jeśli jeden dodatkowy krok nie zniechęci Cię do działania, dodaj pętlę „if-then” (np. „Gdy na zegarze wybije 12:00, to wyślę maila.”)
3. Zapisuj wykonane zadania.

Dlaczego to działa

Najtrudniej jest zacząć, prawda? Ten krok przełamuje paraliż. Nie chodzi tu o wygraną całej bitwy – chodzi o jedną, małą potyczkę. Zrobione zadanie daje Ci natychmiastowy dowód: „Potrafię. Daję radę”. To małe zwycięstwo buduje impet i sprawia, że kolejny krok jest już łatwiejszy, nawet jeśli zdarzy się, że tylko o odrobinę.

Źródła

Gollwitzer PM, Sheeran P. (2006). [Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta-analysis of Effects and Processes](#). *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119.

Amabile TM, Kramer SJ. (2011). [The Power of Small Wins](#). Harvard Business Press.

Jacobson NS et al. (1996). [A component analysis of cognitive-behavioral treatment for depression](#). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 295–304.

Krok 4: Daj Dobro Dalej

Zasada Połączenia

Co zrobić

Przenieś uwagę na zewnątrz. Zrób jedną, małą rzecz dla kogoś innego. Wyślij miłego SMS-a. Podziękuj szczerze za coś drobnego. Uśmiechnij się do kogoś. Podaruj symboliczną kwotę potrzebną ci.

Dlaczego to działa

Gdy czujesz się przytłoczony, jednym z najszybszych sposobów na poprawę nastroju jest szczerze zrobienie czegoś dobrego dla kogoś innego. To wystarczy, by wyrwać Cię z własnej głowy, dać natychmiastowe poczucie sensu i przypomnieć, że masz pozytywny wpływ na świat.

Źródła

Curry OS et al. (2018). [Happy to help? a systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor](#). Journal of Experimental Social Psychology, 76, 320–329.

Dunn EW, Aknin LB, Norton MI. (2008). [Spending Money on Others Promotes Happiness](#). Science, 319(5870), 1687–1688.

Mayo Clinic Health System. [Helping people, changing lives: 3 health benefits of volunteering](#).

Mayo Clinic Health System. [Volunteers make connections, reap benefits](#).

Mayo Clinic. [Mayo Clinic Q and A: Health benefits of volunteering](#).

Krok 5: Zauważ Światło

Zasada Wdzięczności

Co zrobić

1. Zauważając jedną, małą rzecz w Twoim otoczeniu, która jest dobra, piękna lub po prostu „OK”. Może to być światło wpadające przez okno, smak kawy, cisza.
2. Zauważ i zatrzymaj się przy niej przez 10-20 sekund albo ją zapisz (wystarczy nawet jedno zdanie). Najlepiej sprawdza się tutaj regularność, więc warto robić to chociażby raz dziennie.
3. Możesz robić to wieczorem, by łatwiej zasypiać i poprawić jakość snu, który wpływa na następny dzień.

Dlaczego to działa

Ten krok to świadomy trening „przełączania” uwagi. Bardzo łatwo jest ugrzęznąć w negatywach, bo nasz mózg ewolucyjnie dostosował się do wyszukiwania zagrożeń. Oczywiście nie chodzi tu o udawanie, że nie ma żadnych problemów tylko o aktywne zauważanie tego, co jest dobre, piękne lub po prostu „OK”. Regularne powtarzanie tego ćwiczenia buduje w Tobie wewnętrzną siłę i spokój, który zostaje na dłużej.

Źródła

Emmons RA, McCullough ME. (2003). [Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life](#). Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377–389.

Wood AM, Froh JJ, Geraghty AWA. (2010). [Gratitude and well-being: a review and theoretical integration](#). Clinical Psychology Review, 30(7), 890–905.

Mayo Clinic Health System. [Can expressing gratitude improve your mental, physical health?](#)

Mayo Clinic. [Gratitude Improves Wellbeing.](#)

Wood AM, Joseph S, Lloyd J, Atkins S. (2009). [Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions.](#) Journal of Psychosomatic Research, 66(1), 43-48.

Harvard Health. [Gratitude enhances health, brings happiness — and may even lengthen lives.](#)

Uwaga!

Pamiętaj, że nie ma rozwiązań uniwersalnych. Zaproponowane rozwiązania oparte są na badaniach, więc jest spora szansa, że zadziałają, ale nikt, nawet najlepszy profesjonalista na świecie nie da 100% gwarancji. Czasami może być tak, że nie zadziałają od razu, bo w przypadku danej osoby będą wymagały dłuższej praktyki i to też jest w porządku. Każdy jest psychofizjologicznie inny i każdy znajduje się w innej sytuacji życiowej.

Są jednak osoby, dla których ta sytuacja jest szczególnie trudna. Jeśli wszystko, Z czym się zmagasz ma charakter kliniczny, wynika z sytuacji realnego zagrożenia, traumy czy głębokiego kryzysu życiowego, to tego typu doraźne rozwiązania mogą być zwyczajnie niewystarczające. Są sytuacje, w których najmądrzejsze badania naukowe nic nie poradzą i potrzebne jest po prostu wsparcie specjalisty.

Rozwinięcie

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o każdym Z poszczególnych kroków, to poniżej znajdziesz dodatkowe informacje uzupełniające.

Krok 1: Zakotwicz Umysł

Celem tego kroku jest wspomoczenie Cię w odzyskaniu spokoju i wyciszeniu gonitwy myśli. Dzieje się to na kilku poziomach jednocześnie:

Po pierwsze, wpływasz na swój układ nerwowy. Twoje ciało ma dwa układy: „gaz” (współczulny) i „hamulec” (przywspółczulny). Wydłużony wydech to bezpośredni sygnał aktywujący Twój „hamulec” (układ przywspółczulny), głównie poprzez stymulację nerwu błędnego. Twoje serce otrzymuje wtedy jasną instrukcję: „zwolnij”.

Przy wdechu serce naturalnie przyspiesza, zaś przy wydechu zwalnia – to fizjologiczne zjawisko nazywa się niemiarowością oddechową zatokową (RSA). Przedłużając świadomie wydech, maksymalizujesz tę fazę uspokajającą. Wysoka spoczynkowa zmienność rytmu serca (HRV) – czyli elastyczność w odstępach między uderzeniami serca – jest oznaką zdrowego, odpornego układu nerwowego, który świetnie radzi sobie ze stresem.

Po drugie, synchronizujesz rytm serca i ciśnienie. Wolny, równy oddech Z częstotliwością około 6 oddechów na minutę (O ile jest to wygodne. Nie przejmuj się, jeśli nie uda się osiągnąć takiego tempa i po prostu zastosuj swoje własne.) nierzadko trafia w częstotliwość rezonansową układu sercowo-naczyniowego. Oddychanie w tym tempie doprowadza do synchronizacji rytmu oddechu Z naturalnym odruchem Z baroreceptorów (czujników ciśnienia w tętnicach). To bezpośrednio przekłada się na najbardziej efektywną stabilizację tętna i ciśnienia krwi, dając wyraźny, fizyczny efekt uspokojenia.

Po trzecie, „przełączasz” swój mózg. w mózgu działa tzw. sieć stanu spoczynkowego (DMN), która jest najbardziej aktywna, gdy błądzisz myślami, rozpamiętujesz przeszłość lub planujesz przyszłość. Kiedy świadomie i skupiasz całą uwagę na fizycznym odczuciu oddechu, aktywność DMN może ulec zmniejszeniu. Aktywujesz

wtedy sieci odpowiedzialne za uwagę i świadomość ciała (układ introceptywny). U osób, które regularnie to praktykują, może prowadzić to do trwałego spadku ruminacji (zamartwiania się).

Dla początkujących krok ten to przede wszystkim potężny trening koncentracji. Jest to aktywny proces przekierowania uwagi, który skutecznie przerywa spiralę natrętnych myśli i sprowadza Cię do „tu i teraz”.

Źródła

HRV, RSA, biofeedback

Lehrer PM, Gevirtz R. (2014). [Heart rate variability biofeedback: How and why does it work?](#) Frontiers in Psychology, 5:756.

Yasuma F, Hayano J. (2004). [Respiratory sinus arrhythmia: Why does the heartbeat synchronize with respiratory rhythm?](#) Chest, 125(2), 683–690.

Shaffer F, Ginsberg JP. (2017). [An overview of heart rate variability metrics and norms.](#) Frontiers in Public Health, 5:258.

Laborde S, Mosley E, Thayer JF. (2017). [Heart Rate Variability and cardiac vagal tone: Recommendations for research.](#) Frontiers in Psychology, 8:213.

Gerritsen RJS, Band GPH. (2018). [Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model of Contemplative Activity.](#) Frontiers in Human Neuroscience, 12:397.

Mayo Clinic — [Biofeedback](#)

DMN

Raichle ME. (2015). [The brain's default mode network.](#) Annual Review of Neuroscience, 38, 433–447.

Brewer JA, Worhunsky PD, Gray JR i in. (2011). [Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity.](#) PNAS, 108(50), 20254–20259.

Hasenkamp W, Wilson Mendenhall C, Duncan E, Barsalou L. (2012). [Mind wandering and attention during focused meditation.](#) NeuroImage, 59(1), 750–760.

Krok 2: Nazwij Wroga

Teraz zamieniamy abstrakcyjną mgłę przytłoczenia w coś konkretnego, czym można zarządzać.

Zadawanie sobie precyzyjnego pytania („Jaka JEDNA rzecz...”) automatycznie przedstawia uwagę Z rozproszonego zamartwiania się na jeden, konkretny cel. To dosłownie zmniejsza chaos w Twojej głowie i obciążenie pamięci roboczej. w ten sposób przełączasz swój mózg Z „trybu paniki” (walka, ucieczka, zamrożenie) w „tryb zadaniowy” (analiza, decyzja, działanie).

Sam akt nazywania emocji (tzw. affect labeling) to potężna technika. Badania fMRI pokazują, że gdy tylko ubierasz uczucie w słowa, aktywujesz boczną korę przedczołową – Twój „racjonalny” ośrodek dowodzenia. Ta część mózgu natychmiast zaczyna hamować pobudzenie ciała migdałowatego (Twojego „alarmu” emocjonalnego). Dzięki temu intensywność emocji spada i ułatwia Ci to myślenie.

Zastosowanie mikro-dystansu („Zauważam złość” zamiast „Złoszczę się”) to technika, która pozwala Ci oddzielić się od myśli i emocji. Przestajesz być swoim odczuciem, a zaczynasz je obserwować. To ogromna różnica dająca zupełnie inną perspektywę i przyspieszająca powrót do spokoju. Jednocześnie, konkretyzacja problemu („mam za dużo maili” zamiast „nie daję rady”) uderza w poczucie niepewności oraz bezradności i uruchamia naturalne tory rozwiązywania problemów.

Wypowiadanie lub zapisywanie problemu dosłownie zdejmuje Ci ten ciężar Z pamięci roboczej (cognitive offloading). To uwalnia cenne zasoby poznawcze, dając Ci realną przestrzeń na elastyczne myślenie i szukanie rozwiązań – zamiast zużywać całą energię na „trzymanie” problemu w głowie.

A gdy problemów jest więcej, świadomy wybór jednego przełącza Cię na przeciążenie decyzyjne i zwiększa Twoje poczucie sprawczości.

Źródła

Affect labeling (nazywanie emocji) i ciało migdałowate

Torre JB, Lieberman MD. (2018). [Putting feelings into words: Affect labeling as implicit emotion regulation](#). *Emotion Review*, 10(2).

Kircanski K, Lieberman MD, Craske MG. (2012). [Feelings Into Words: Contributions of Language to Exposure Therapy](#). *Psychological Science*, 23(10), 1086–1091.

Pisanie/eksternalizacja i obciążenie poznawcze

Frattaroli J. (2006). [Experimental disclosure — meta analysis](#). *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865.

Risko EF, Gilbert SJ. (2016). [Cognitive offloading](#). *Trends in Cognitive Sciences*, 20(9), 676–688.

Dystansowanie językowe

Moser J, Dougherty A, Mattson w et al. (2017). [Third-person self-talk facilitates emotion regulation without engaging cognitive control: Converging evidence from ERP and fMRI](#). *Scientific Reports*, 7(1).

Konkretyzacja i ruminalcja

Watkins ER. (2008). [Constructive and unconstructive repetitive thought](#). *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206.

Watkins ER. (2016). [Rumination-Focused Cognitive-Behavioral Therapy for Depression](#). Guilford Press.

Watkins, E. R., Moberly, N. J. (2009). [Concreteness training reduces dysphoria: a pilot proof-of-principle study](#). *Behaviour Research and Therapy* 47(1), 48–53.

Uwaga, lęk i kontrola wykonawcza

Eysenck MW, Derakshan N, Santos R, Calvo MG. (2007). [Anxiety and cognitive performance: Attentional Control Theory](#). *Emotion*, 7(2), 336–353.

Efekt Zeigarnik i listy zadań

Masicampo & Baumeister (2011). [„Consider it done! Plan making can eliminate the cognitive effects of unfulfilled goals”](#). *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(4), 667–683.

Scullin & Kruger (2018). [The effects of bedtime writing on difficulty falling asleep: a polysomnographic study comparing to-do lists and completed activity lists](#). *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(1), 139–146.

Krok 3: Zrób Jeden Krok

Czas na przejście od myślenia do działania. Ten krok ma na celu podtrzymanie klarowności i zbudowanie impetu, który ułatwi podejmowanie dalszych akcji.

Zmniejszenie zadania do mikroskopijnego kroku to potężny „hack” na mózg. Obniża on postrzegany koszt energetyczny i ryzyko porażki. To bezpośrednio przełamuje awersję do zadania i buduje poczucie kontroli („z tym sobie poradzę”). Dzięki temu realnie spada lęk przed rozpoczęciem i skłonność do odwlekania.

Dodatkowo jeśli zastosujesz intencje wdrożeniowe „if-then” (np. „Gdy skończę kawę, napiszę JEDEN akapit”), tworzysz w mózgu automatyczne połączenie sygnał-reakcja. To omija większość wewnętrznych negocjacji („zrobić to teraz? a może później?”) i jest fantastycznym sposobem na oszczędzanie siły woli na decyzje, które naprawdę jej wymagają.

Samo rozpoczęcie zadania, nawet najmniejszego, to akt kontrolowanej ekspozycji na unikany bodziec. Unikanie (prokrastynacja) zawsze podsyca strach. Natomiast zetknięcie się Z zadaniem – nawet jeśli pierwsza minuta jest nieprzyjemna – uruchamia proces habituacji (przyzwyczajenia): strach zaczyna opadać. To obniża emocjonalną barierę startu i ułatwia kontynuowanie pracy.

Zakończenie mikro-kroku daje Ci natychmiastową, pozytywną informację zwrotną („zrobione!”), co działa jak zastrzyk motywacji i zachęca do zrobienia kolejnego kroku. Dzięki temu sukcesowi, przy regularnym powtarzaniu, stopniowo aktualizuje się Twój obraz siebie. Zbierasz świeże dowody na swoją skuteczność, co podnosi samoskuteczność i zmienia oczekiwania na bardziej optymistyczne. Wraz Z tym rośnie Twoja wytrwałość i tolerancja na dyskomfort.

Z kolei zapisywanie wykonanych zadań to namacalny dowód Twoich postępów, który zasila pętlę sprzężenia zwrotnego (cel – działanie – feedback – korekta). Co więcej, powtarzalność rodzi automatyzację. Powtarzanie małych, łatwych zachowań w podobnym kontekście przekształca je w nawyk, co drastycznie zmniejsza energię potrzebną do rozpoczęcia i uniezależnia działanie od Twojego nastroju.

Jest jeszcze mały trik: efekt Zeigarnika. Krótkie przerwanie zadania tuż po jego rozpoczęciu może wywołać lekki, mentalny „ciąg” do jego dokończenia, co ułatwia powrót do pracy.

To, co tu robisz, to praktyczne zastosowanie terapii aktywizacji behawioralnej (BA) która w źródłach przytaczanych powyżej dla tego kroku (Jacobson et al., 1996, „A component analysis of cognitive-behavioral treatment for depression”) okazała się tak samo skuteczna w leczeniu depresji, co cała psychoterapia poznawczo-behawioralna. Pokazuje to, jak ogromną moc ma systematyczne przechodzenie od myślenia do konkretnego działania – chociażby przez wiele takich mikro-działań.

Źródło

Self efficacy (samo skuteczność) i działanie

Bandura A. (1982). [Self-efficacy mechanism in human agency](#). American Psychologist, 37(2), 122–147.

Kontrola behawioralna i przełożenie intencji na działanie:

Ajzen I. (1991). [The theory of planned behavior](#). Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50(2), 179-211.

Intencje wdrożeniowe (plany „if-then”)

Gollwitzer PM, Sheeran P. (2006). [Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta-analysis of Effects and Processes](#). Advances in Experimental Social Psychology, 38, 69-119.

Adriaanse MA, Oettingen G, Gollwitzer PM, et al. (2011). [Breaking Habits With Implementation Intentions: A Test of Underlying Processes](#). Personality and Social Psychology Bulletin, 37(4).

Adriaanse MA, Vinkers C, De Ridder D, et al. (2011). [Do implementation intentions help to eat a healthy diet? A systematic review and meta-analysis of the empirical evidence](#). *Appetite*, 56(1), 183-193.

Prestwich A, Sheeran P, Webb TL, Gollwitzer PM (2015). [Implementation Intentions](#). *Predicting and Changing Health Behaviour*, 321-357.

Ekspozycja/aktywacja behawioralna

Craske MG, Treanor M, Conway CC, Zbozinek T, Vervliet B. (2014). [Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach](#). *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23.

Małe zwycięstwa i motywacja

Locke EA, Latham GP. (2002). [Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey](#). *American Psychologist*, 57(9), 705-717.

Monitorowanie postępów

Harkin B, Webb TL, Chang BP, et al. (2016). [Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence](#). *Psychological Bulletin*, 142(2), 198-229.

Nawyki i automatyzacja

Lally P, van Jaarsveld CHM, Potts HWW, Wardle J. (2010). [How are habits formed: Modelling habit formation in the real world](#). *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009.

Prokrastynacja i „koszt startu”

Steel P. (2007). [The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure](#). *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.

Krok 4: Daj Dobro Dalej

Dlaczego masz pomagać innym, gdy sam czujesz się źle? Badania często pokazują, że to jeden z najpotężniejszych sposobów na poprawę własnego samopoczucia. Działa na wielu poziomach:

1. Fizjologicznie (Uspokojenie): Dawanie wsparcia (nawet drobnego) jest powiązane z mniejszą reakcją współczulną na stres (czyli Twojego „gazu”). Oznacza to, że w stresującej sytuacji Twoje ciało reaguje łagodniej: mniejszy wzrost tętna i niższe ciśnienie krwi przekładają się na realny, fizyczny stan uspokojenia.

2. Poznawczo (Przerwanie Pętli): To potężny przerywacz dla gonitwy myśli. Kiedy Twój umysł mieli w kółko własne zmartwienia (ruminuje), skupienie 100% uwagi na konkretnej potrzebie drugiej osoby dosłownie wyrywa Cię z tej pętli. Mniej energii idzie na „myślenie o sobie”, a więcej na zadanie „tu i teraz”. Efekt? Prawie natychmiastowa klarowność i spokój.

3. Neurochemicznie (Układ Nagrody): w momencie, gdy robisz coś dobrego, uruchamiasz swój mózgowy układ nagrody (m.in. prążkowie). Ten efektywny i szybki zastrzyk pozytywnych neuroprzekaźników realnie poprawia Twój nastrój, nawet po jednym, niewielkim geście.

4. Psychologicznie (Więź i Odporność): Zajmujesz się jedną z najgłębszych ludzkich potrzeb – potrzebą więzi (zgodnie z Self-Determination Theory). Nawet mały gest wzmacnia Twoje poczucie bycia połączonym z innymi i zmniejsza poczucie samotności. To z kolei poprawia nastrój i jest fundamentalną cegiełką w budowaniu długoterminowej odporności. Silne więzi społeczne to jeden z najpotężniejszych znanych nam buforów chroniących przed stresem zdrowie fizyczne i psychiczne.

5. Behawioralnie (Spirala Wzrostu): Pozytywne emocje wymienione w pkt. 3 poszerzają Twoją perspektywę (tzw. teoria

Broaden-and-Build). Stajesz się bardziej kreatywny i otwarty. To zwiększa szansę na wejście we wzrostową, samonapędzającą się spiralę: życzliwość – dobry nastrój – większa otwartość – więcej dobrych relacji – więcej okazji do życzliwości. w głowie budujesz obraz siebie jako osoby, która pomaga, co wzmacnia Twoją spójność i chęć kontynuacji. Bycie życzliwym przychodzi coraz łatwiej.

Złota zasada: Jest jednak jedna, piękna zasada potwierdzana przez badania: efekty są największe, gdy akt dobroci jest szczerzy i dobrowolny. Kiedy pomagasz, bo chcesz, a nie dlatego, że musisz lub robisz to z kalkulacji, korzyści (zarówno dla Ciebie, jak i obdarowanego) rosną. Gdy tej dobrowolności brakuje, efekt słabnie lub zanika całkowicie.

Źródła

Wydatki prospołeczne i „warm glow”

Dunn EW, Aknin LB, Norton MI. (2008). [Spending money on others promotes happiness](#). Science, 318(5870), 1687-1688.

Aknin LB, Barrington-Leigh CP, Dunn EW, et al. (2013). [Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal](#). Journal of Personality and Social Psychology, 104(4), 635–652.

Harbaugh WT, Mayr U, Burghart DR. (2007). [Neural responses to taxation and voluntary giving reveal motives for charitable donations](#). Science, 316(5831), 1622-1625.

Moll J, Krueger F, Zahn R, et al. (2006). [Human fronto-mesolimbic networks guide decisions about charitable donation](#). PNAS, 103(42), 15623-15628.

Wsparcie społeczne i stres/zdrowie

Inagaki TK, Eisenberger NI. (2016). [Giving support to others reduces sympathetic nervous system-related responses to stress](#). Psychophysiology, 53(4), 427-35.

Uchino BN. (2006). [Social support and health: a review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes](#). Journal of Behavioral Medicine, 29, 377–387.

pozytywne emocje i poszerzanie zasobów (broaden-and-build)

Fredrickson BL. (2001). [The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions](#). American Psychologist, 56(3), 218–226.

Spirale: pozytywne emocje, więź, tonus przywspółczulny

Kok BE, Fredrickson BL. (2010). [Upward spirals of the heart: Autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness](#). Biological Psychology, 84(3), 432-436.

Kok BE, Coffey KA, Cohn MA, et al. (2013). [How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone](#). Psychological Science, 24(7).

Potrzeby psychologiczne (więź/relatedness)

Ryan RM, Deci EL. (2000). [Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being](#). American Psychologist, 55(1), 68-78.

Ryan RM, Deci EL. (2000). [The „what” and „why” of goal pursuits: human needs and the Self-Determination of Behavior](#). Psychological Inquiry, 11(4), 227-268.

Dobrowolność i szczerść

Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). [When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient](#). Journal of Personality and Social Psychology, 98(2), 222–244.

Konrath, S., Fuhrel-Forbis, A., Lou, A., & Brown, S. (2012). [Motives for volunteering are associated with mortality risk in older adults](#). Health Psychology, 31(1), 87–96.

Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). [The benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being](#). Journal of Personality, 84(6), 750–764.

Mayo Clinic

[Health benefits of volunteering](#).

[Stay connected](#).

[Journey to wellness: social connections](#). Mayo Clinic Health System.

[Friendships: Enrich your life and improve your health](#).

Krok 5: Zauważ Światło

Ten krok to aktywny trening Twojego mózgu. Jak już było wspomniane w tym samym kroku, ale powyżej, nasz umysł ewolucyjnie jest zaprogramowany do wyszukiwania zagrożeń – to bardzo stary mechanizm, który miał nas chronić (tzw. negativity bias). Dlatego tak łatwo utknąć w pętli negatywnych myśli.

Ten krok to świadoma regulacja emocji poprzez ukierunkowanie uwagi. Zamiast pozwalać umysłowi automatycznie „skanować” w poszukiwaniu tego, co jest nie tak, aktywnie przekierowujesz uwagę na to, co jest dobre lub po prostu „w porządku”.

Regularność jest tu kluczem. Powtarzanie aktu wdzięczności lub smakowania chwili dosłownie trenuje Twój mózg (dzięki neuroplastyczności) w częstszym wychwytywaniu pozytywów. To nie jest myślenie życzeniowe – Z czasem zbudujesz stabilniejszy nastrój i psychiczną odporność.

Sekret tkwi w intensywności doświadczenia. Nie chodzi o to, by tylko „odhaczyć” listę. Zatrzymanie się przy tym, co dobre – świadome nazwanie tego, docenienie, wzbudzenie ciekawości – działa jak wzmacniacz. Pozwala zwiększyć intensywność i czas trwania pozytywnej emocji. Dzięki temu mocno kodujesz to wspomnienie w pamięci, co sprzyja jego późniejszej konsolidacji i ułatwia wydobywanie w trudniejszych chwilach.

Co więcej, pozytywne emocje działają jak fizjologiczna „odtrutka” na stres. Zgodnie z tzw. hipotezą odreagowania (undoing hypothesis), pomagają one w szybszym wygaszaniu fizjologicznych skutków napięcia (jak podwyższone tętno), przywracając klarowność myśli i elastyczność poznawczą.

A jeśli chcesz podejść do tego strategicznie, to praktykowanie tego wieczorem może być świetnym prezentem dla jutrzejszej wersji

siebie. Tuż przed snem świadomie wyciszasz negatywne myśli i nstawiasz umysł na pozytywne tory. To bezpośrednio przekłada się na łatwiejsze zasypianie i głębszy sen. a lepszy sen to fundament odporności na stres następnego dnia. w ten sposób aktywnie budujesz i wzmacniasz samonapędzającą się pętlę dobrostanu.

Źródła

Wdzięczność i „smakowanie” a dobrostan

Emmons RA, McCullough ME. (2003). [Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life](#). Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377–389.

Wood AM, Froh JJ, Geraghty AWA. (2010). [Gratitude and well being: A review and theoretical integration](#). Clinical Psychology Review, 30(7), 890-905.

Bryant FB, Veroff J. (2007). [Savoring: A new model of positive experience](#).

Quoidbach J, Berry E, Hansenne M, Mikolajczak M. (2010). [Positive emotion regulation and well being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies](#). Personality and Individual Differences, 49(5), 368-373.

Poszerzanie zasobów i „odczynianie” skutków stresu

Tugade MM, Fredrickson BL. (2004). [Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences](#). Journal of Personality and Social Psychology, 86(2), 320–333.

Fredrickson BL, Levenson RW. (1998). [Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions](#). Cognition & Emotion, 12(2), 191-220.

Regulacja emocji przez uwagę/ramowanie

Gross JJ. (2015). [Emotion regulation: Current status and future prospects](#). Psychological Inquiry, 26(1), 1–26.

