

HIGIENA PSYCHICZNA:

Co by się stało, gdybyś nagle doszedł do wniosku, że nie warto dbać o swoje ciało? Przestał się myć, czesać, szczotkować zęby, obcinać paznokcie itd.?

Nawet gdybyś z jakichś powodów czuł się z tym dobrze i zignorował wszystkich wokół, którzy prawdopodobnie zwracaliby Ci uwagę, to najprawdopodobniej w niedługim czasie zacząłbyś cierpieć na mniej lub bardziej poważne choroby i zaburzenia, np. skóry, czy układu pokarmowego...

Ludzie doskonale to rozumieją jeśli chodzi o ciało i zdrowie fizyczne, ale prawie w ogóle, gdy w grę wchodzi umysł i zdrowie psychiczne. Tymczasem głowa i wszystko, co się w niej mieści, tak samo jak ciało wymaga codziennej pielęgnacji.

Gdy byliśmy mali, nasi rodzice uczyli nas i wymagali od nas, żebyśmy wyrabiali sobie odpowiednie nawyki dbania o higienę naszego ciała. Dlatego dziś branie prysznic, mycie zębów, czy obcinanie paznokci jest dla nas łatwe i często robimy to automatycznie, nie zwracając na to większej uwagi. Na szczęście tak samo łatwo możesz wyrobić w sobie nawyki dbania o higienę psychiczną.

Poniżej znajdziesz na to kilka prostych technik i sposobów. Wykonuj je codziennie przez 2 do 3 tygodni, a staną się Twoją drugą naturą sprawiając, że codzienne życie wystrzeli w górę jak fontanna, wznosząc Cię na zupełnie nowe poziomy zadowolenia.

1. **Zadawaj sobie dobre pytania.** Najlepiej rano po przebudzeniu lub wieczorem zanim się położysz. Każdemu z nich poświęć chwilę i pobaw się odpowiedziami, obserwując zmiany swojego nastroju.

- *Co mnie w życiu uszczęśliwia?* (wymień dwie lub trzy rzeczy, które naprawdę powodują, że czujesz się szczęśliwszy. Jeśli nic Cię nie uszczęśliwia, nie szkodzi. Zapytaj inaczej:

Co mogłoby mnie uszczęśliwić? I pomyśl przez chwilę nad odpowiedziami).

- *Za co mogę być życiu wdzięczny?* (i znowu wymień dwie, trzy rzeczy, obserwując swoje emocje. Nie wychodzi? Zapytaj: *Za co mógłbym być życiu wdzięczny, gdybym naprawdę chciał?*)
- *Co mnie naprawdę kręci i ekscytuje?* (analogicznie jak powyżej)
- *Z czego jestem w życiu najbardziej dumny?*

Gdy dojdiesz do wprawy, możesz dodać własne pytania, pod warunkiem, że gdy na nie odpowiadasz, czujesz się lepiej.

2. **Pytaj siebie na co masz ochotę** i rób to, co przyjdzie Ci do głowy jako odpowiedź.

Rób to najczęściej, jak się da i kiedy tylko możesz. Kawa? Czekolada? Ulubiony kawałek w słuchawkach? A może jazda samochodem bez celu? **Zrób to!** Nie oceniaj tego, nie pytaj, czy to ma sens i nawet jeśli to coś „złego” czy nieodpowiedniego... **zrób to i tak!** Właśnie dlatego i tylko dlatego, że akurat masz na to ochotę!

A jeśli nie możesz w tej chwili – zrób to potem! Ale na pewno!

3. **Złota setka!** Zrób listę 100 rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność (polepszają samopoczucie) i codziennie zrób przynajmniej jedną z nich. Nawet kiedy nie jesteś w humorze, kiedy Ci się nie chce itd.

Ważne! Koniecznie wykonaj tę listę pisemnie i zadбай o to, żeby nikt poza Tobą nie miał do niej dostępu. To Twoja lista, mogą się na niej znaleźć rzeczy prywatne i aby zrobić to dobrze, musisz zadbać o swoją prywatność!

Twoja **Złota Setka** nie musi powstać jednego dnia. Możesz codziennie do niej wracać i coś dopisywać, możesz postanowić, że każdego dnia dorzucisz przynajmniej jedną rzecz – Twoja sprawa jak to zrobisz. Ważne, żeby w końcu było tam 100 różnych rzeczy.

Dodaj rzeczy, które **kiedyś** sprawiały Ci radość i frajdę: takie, których dziś nie robisz, albo nie robisz specjalnie często.

Rób wszystkie te rzeczy naprawdę. Bez ściemy: codziennie przynajmniej jedna taka rzecz!

4. **Podejmuj wyzwania!** Przynajmniej raz dziennie zrób coś, czego się boisz, wstydzisz, albo czego bardzo Ci się nie chce.

Codziennie wybierz sobie jedną rzecz, której unikasz, odkładasz na później, albo wymyślasz wymówki, żeby jej nie zrobić. I ją po prostu zrób. Pomimo wszystko! Raz dziennie. Tyle wystarczy, żeby odzyskać poczucie własnej wartości i wiarę w swoje możliwości.

5. **Nagradzaj się** za wszystko, co kosztuje wysiłek, niewygodę lub co musisz, albo powinieneś zrobić. Nie żałuj na to pieniędzy – jest to inwestycja, która się opłaca jak żadna inna! Funduj sobie nagrody przy każdej możliwej okazji, ale – uwaga – **nagradzaj się tylko, gdy rzeczywiście zasłużysz**. I bądź w tym ze sobą szczerzy.
6. **Dbaj o siebie**. O to jak wyglądasz, co masz na sobie, jak pachniesz itd. Wybierz ze swojej szafy rzeczy, w których wiesz, że dobrze wyglądasz i noś je. Za każdym razem, gdy stajesz przed lustrem, czuj się atrakcyjnie i pociągająco. Nawet jeśli uważasz, że to niewygodne, głupie, próżne itp. zrób sobie nawyk z atrakcyjności i stań się kimś kto zawsze świetnie się prezentuje. Noś się jak ozdobę!
7. **Otoczaj się ludźmi i rzeczami dobrej jakości**. Człowiek ma zwierzęcą skłonność do upodabniania się do otoczenia, w którym przebywa i dlatego to **otoczenie ma na nas wpływ**. Chodź do dobrych sklepów i restauracji, inwestuj we wszystko, co jest dobrej jakości, co wydaje się lekkie, przyjemne i mile. Bądź często tam, gdzie dobrze się czujesz, unikaj miejsc, w których „coś jest nie tak”, które mają „złą energię”. Ufaj sobie.
8. **Bądź aktywny fizycznie**. W zdrowym ciele, zdrowy duch, dlatego zadбай o umiarkowaną, ale regularną porcję wysiłku fizycznego. Możesz zacząć od prostych ćwiczeń w domu, spacerów, biegania, albo gimnastyki.
Ważne: nie przesadzaj! Zasada jest taka: kończysz, kiedy wciąż masz ochotę robić to dalej. Rób to w miarę możliwości codziennie, ale nie „nadrabiaj zaległości” męcząc się dwa razy bardziej, jeśli poprzedniego dnia Ci się nie chciało. To ma sens tylko kiedy jest fajne i przyjemne - nawet jeśli

jednocześnie trochę męczy i boli.

9. Przynajmniej raz dziennie **zrób przyjemność komuś innemu** – znajomemu, lub nieznanemu, drobną przysługę, albo jakąś dużą rzecz. Z tej kategorii wypadają jednak rzeczy, o które zostałeś poproszony. Zrób coś miłego z własnej inicjatywy – jeśli zastanawiasz się po co – zwróć uwagę na to jak się czujesz i co myślisz o sobie, kiedy już to zrobisz.
10. Przynajmniej raz dziennie **bądź szczerzy** z drugim człowiekiem. Im jest to trudniejsze, tym lepiej. Zwróć uwagę na swoją reakcję emocjonalną przed, w trakcie i po tym jak powiesz komuś prawdę w oczy oraz na to jak ona się zmienia za każdym następnym razem kiedy to robisz.
11. Przynajmniej raz dziennie **zrób coś szalonego**, innego niż zazwyczaj lub inaczej niż zwykle. Możesz położyć się na środku supermarketu na 10 minut, przejść przez ulicę z ręką w górę, albo tylko wybrać inną niż zwykle drogę z pracy do domu. Twój wybór, ale im więcej emocji, tym lepiej. Zmieniaj perspektywę, rozszerzaj swoje pole widzenia, rób głupstwa i sprawdzaj jak Ci to robi.
12. Codziennie przed snem zapisz lub powiedz sobie na głos o **5 ważnych rzeczach, które udało Ci się zrobić**, zrozumieć, doświadczyć lub się nauczyć. Zaspiaj z myślą, że jutro czeka Cię jeszcze lepszy dzień.

Nie musisz oczywiście stosować wszystkich tych sposobów na dobre samopoczucie – wystarczy kilka. Warto wprowadzać je stopniowo, zaczynając od najłatwiejszych. Ważne jednak, aby działało się to codziennie, bo zachowanie powtórzone 7 razy staje się nawykiem, 14 razy – nawykiem utrwalonym, 21 – podświadomą i automatyczną maszyną generującą doskonałe samopoczucie.

Powodzenia! Baw się dobrze!