

Urszula Sołtys-Para

PrzeBo  
DŹC  
Wani



SZUKAJĄC  
SIEBIE w świecie  
nadmiaru

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/zbywie>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-0269-5

Copyright © Helion S.A. 2024

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

## 11 **WSTĘP**

## 15 **CZĘŚĆ I. ZA DUŻO — ZA MAŁO**

### 19 **NADMIAR**

- 19 Czy odczuwasz zmęczenie?
- 20 Ankieta dotycząca poczucia zmęczenia
- 22 Wyniki ankiety
- 25 Za dużo zmęczenia — za mało słuchania własnego ciała
- 30 Za dużo pośpiechu — za mało spokoju
- 34 Za dużo chcenia — za mało nasycenia
- 40 Psy i koty w świecie nadmiaru
- 43 Za dużo spełniania cudzych oczekiwań — za mało życia w zgodzie ze sobą
- 46 Za mało kontaktu z ciałem
- 48 Za mało oddechu

### 51 **ŚWIAT**

- 51 Za dużo powodów do smutku
- 53 Za dużo strachu
- 55 Wojna
- 59 Klimat
- 63 Za dużo bodźców
- 65 Za dużo hałasu

## 67 **RELACJE**

- 67 Za dużo pracy — za mało odpoczynku
- 71 Za mało poczucia wpływu — za dużo bezradności
- 77 Za dużo zdjęć — za mało uważności
- 80 Za mało rozmów
- 84 Za dużo online
- 91 Za dużo samotności
- 96 Za dużo tęsknoty — za mało bliskich relacji
- 104 Za dużo nerwowości

## 107 **PRZECIĄŻENIE**

- 107 Za dużo zadań — za mało odpuszczania
- 109 Za dużo traconego potencjału — za mało odwagi, by spełniać marzenia
- 112 Za dużo zajęć dla dzieci — za mało swobody
- 114 Za dużo klątek — za mało zaufania do innych
- 116 Za dużo perfekcjonizmu

## 119 **CZĘŚĆ II. GDY ODPUSZCZAM**

- 123 Odpuszczam i płynę
- 125 Rytmy i rymy
- 130 Dom
- 132 Po swojemu
- 137 „3 × P”
- 147 Mam tę moc! (rozdział raczej dla kobiet...)
- 150 Czego będziesz żałować?
- 153 Gdy nic nie możesz — laweta
- 155 GPS zamiast kontroli
- 156 Mniej
- 159 Mniej życia z telefonem
- 161 Mniej wiadomości
- 163 Niepowtarzalne chwile
- 164 Offline
- 167 Wybór

170	Troszkę o psychoterapii
173	Życzliwość i dobro
176	Ja
178	Natura

181 **ZAKOŃCZENIE**

183 **PODZIĘKOWANIA**

185 **ŹRÓDŁA CYTATÓW I ODNIESIĘ**



CZĘŚĆ I.

# **ZA DUŻO — ZA MAŁO**





W warunkach przesyty stopniowo wysychamy, upadamy na duchu, ogarnia nas znużenie i coraz bardziej wzbiera tęsknota za czymś, na co nie znajdujemy nazwy.

CLARISSA PINKOLA ESTÉS,  
*Biegająca z wilkami*



## NADMIAR

### Czy odczuwasz zmęczenie?

Znasz takie poranki, że pomimo przespanej nocy czujesz zmęczenie? Już, od razu, od bladego świtu? Wstajesz i Twoje ciało nie jest zrelaksowane, ale zastane i napięte. Rozciągasz się, kilka skłonów, może poranne asany — jednak mięśnie nadal są napięte. A to dopiero początek. Patrzysz na swoją listę zadań i czujesz ścisk, może zawroty głowy i nie wiesz, od czego zacząć. Wtedy pojawia się myśl, pytanie, zwątpienie: O co chodzi? Czy to ma sens?

Jeżeli doświadczasz podobnych poranków, to nie jesteś sam(a). Odczucia, o których piszę, są coraz częściej spotykane — jakbyśmy gremialnie byli wypaleni codziennością, wypaleni życiem.

Wszyscy jesteśmy przytłoczeni.

Rutger Bregman, współczesny filozof z Niderlandów, pisze w swojej książce *Utopia dla realistów*, że obecny świat jest nieporównywalnie lepszy od tego, jaki był jeszcze sto lat temu. Jednak subiektywnie czujemy ciężar, ginimy w poczuciu przytłoczenia. Wszystko ma swoją cenę.

Jak to się stało? W co się wkręciliśmy?

Żeby dostrzec, że zmęczenie jest problemem masowym, nie trzeba być psychologiem ani socjologiem. Dla zweryfikowania własnych hipotez, a także z czystej ciekawości przygotowałam krótką ankietę, którą wysłałam znajomym z prośbą o przesłanie dalej.

Co z niej wyniknęło? O tym poniżej.

## Ankieta dotycząca poczucia zmęczenia

Zakreśl obszary, które wywołują u Ciebie NAJCZĘŚCIEJ zmęczenie (przynajmniej raz w tygodniu w ciągu ostatnich 3 miesięcy):

### I. Obowiązki domowe:

1. sprząatanie
2. gotowanie
3. robienie prania
4. robienie zakupów
5. opieka nad zwierzętami domowymi
6. planowanie budżetu domowego
7. płacenie rachunków
8. inne — napisz jakie:

### II. Obowiązki zawodowe:

1. rozmowa z klientami
2. relacje ze współpracownikami
3. relacje z szefem
4. praca przy komputerze
5. moje godziny pracy
6. praca zmianowa
7. nadgodziny
8. nieprzewidywalność zatrudnienia
9. dojazdy do pracy
10. szkolenia
11. niesatysfakcjonujące zarobki
12. inne — napisz jakie:

### III. Obowiązki rodzicielskie:

(Jeśli nie dotyczy, zaznacz ostatni punkt).

1. opieka nad dziećmi
2. wizyty u lekarza z dziećmi
3. zabawa z dziećmi
4. pomoc w nauce
5. zawożenie dzieci na zajęcia dodatkowe
6. usypianie
7. przygotowywanie posiłków
8. inne — napisz jakie:
9. nie dotyczy

### IV. Relacje rodzinne:

1. relacja z partnerem/partnerką
2. spotkania z rodzicami
3. spotkania z rodzeństwem
4. spotkania z teściami
5. spotkania z dalszą rodziną
6. opieka nad członkami rodziny (na przykład rodzicami)
7. kupowanie prezentów okolicznościowych lub świątecznych
8. inne — napisz jakie:

### V. Inne:

1. wakacje — planowanie, wyjazdy
2. obcy ludzie — w środkach komunikacji miejskiej, w sklepach, kinach itd.
3. hałas — w miejscu, w którym mieszkasz, lub w miejscu, w którym pracujesz
4. zbyt mało snu
5. intensywna nauka
6. egzaminy zawodowe, certyfikaty itp.
7. inne — napisz jakie:

Bardzo dziękuję za wypełnienie ankiety. ☺

## Wyniki ankiety

W badaniu wzięło udział 74 osoby. Największą grupę stanowiły osoby w wieku 40–50 lat (45,9% wszystkich badanych), osoby w wieku 50–60 lat (20,3%) oraz osoby z grupy wiekowej 30–40 lat (13,5%).

Znacznie większą grupę badanych stanowiły kobiety (78,4%) niż mężczyźni (21,6%).

Jak widzisz, grupa badanych nie jest reprezentatywna dla całego społeczeństwa, ale moim celem nie jest praca naukowa na temat zmęczenia w Polsce (choć, przyznaję, to niezły temat na rozprawę naukową), tylko uzyskanie pewnego liczbowego punktu odniesienia i wyłuskanie jakościowych wyników, dotyczących tego, co męczy nas najbardziej...

Nie są to również wyniki opracowane statystycznie według reguł sztuki, a jedynie surowy materiał, który uzyskałam i prezentuję poglądowo, trochę jak ilustrację do książki.

A zatem — z jakich powodów jesteśmy najczęściej zmęczeni?

### I.

W obszarze obowiązków domowych króluje sprzątanie — aż 63,4% moich respondentów uznało sprzątanie jako aktywność, która często męczy. Na drugim miejscu znalazło się gotowanie (42,3% badanych) a na trzecim robienie zakupów (35,2%).

Te trzy obszary zdecydowanie przeważają nad pozostałymi w tej grupie obowiązków.

Dając do myślenia są odpowiedzi, które badani wpisali sami od siebie w rubryczce „Inne”. Były to: „pamiętanie za wszystkich o wszystkim” albo „praca zawodowa plus obowiązki domowe i brak czasu, aby wszystkiemu podołać”, a także „alkohol”.

### II.

W obszarze obowiązków zawodowych najczęściej badani odczuwają zmęczenie z powodu rozmów z klientami i pracy przy komputerze (po 32,9% odpowiedzi), na drugim miejscu uplasowały się

niesatysfakcjonujące zarobki (28,6%), a na trzecim — godziny pracy (21,4%).

Pozostałe czynniki również wymieniane były całkiem często jako powody zmęczenia: relacje ze współpracownikami i nadgodziny (po 17,1% badanych) oraz relacje z szefem i dojazd do pracy (po 15,7% odpowiedzi).

Wśród odpowiedzi spontanicznych znalazły się: „odpowiedzialność i stres związany z wystąpieniami publicznymi”, „ilość pracy”, „praca z dziećmi”, „obowiązki w domu” (domyślam się, że osoba badana miała na myśli obowiązki zawodowe przynieszone jeszcze do domu).

### III.

W sferze obowiązków rodzicielskich uzyskałam mniej odpowiedzi, ponieważ połowa badanych zadeklarowała, że temat ich nie dotyczy (brak dzieci lub — jak domyślam się z wieku osób badanych — dzieci mogły być już samodzielne i niewymagające tak dużo opieki). Nie wiem, w jakim wieku są dzieci osób badanych, dlatego do wyników należy podejść z dużą ostrożnością. W każdym razie w moim badaniu odpowiedzi wyglądają następująco: najczęściej mężczy przygotowywanie posiłków (22,9% odpowiedzi), na drugim miejscu znajduje się pomoc w nauce (20%), a na trzecim opieka nad dziećmi (17,1%).

W odpowiedziach z grupy „Inne” znalazła się smutna refleksja o „braku wsparcia emocjonalnego od innych”.

### IV.

W obszarze relacji rodzinnych — UWAGA!!! — najczęściej mężczy kupowanie prezentów okolicznościowych i świątecznych (37,7%). No tak, w świecie nadmiaru ciężko kogoś obdarować czymś, czego jeszcze nie ma... Na drugim miejscu znajduje się relacja z partnerem/partnerką (31,9%), co by świadczyło, że nasze bliskie związki nie są w pełni satysfakcjonujące, skoro relacja, która z założenia ma być tą najbardziej wspierającą, okazuje się być częstym powodem zmęczenia... Na trzecim miejscu plasują się spotkania z teściami

(27,5%), co potwierdza, że stereotypy mają jednak jakieś oparcie w rzeczywistości... Dodam jeszcze, że spotkania z rodzicami mężą niewiele mniej, znalazły się na kolejnym miejscu (26,1% udzielonych odpowiedzi).

V.

W grupie „Inne”, gdzie zebrałam różne „powody zmęczenia” w życiu codziennym, na pierwszym miejscu znajduje się zbyt mało snu (aż 62,5% osób badanych!), na drugim — hałas w miejscu pracy (56,9%), na trzecim miejscu obcy ludzie w środkach komunikacji miejskiej, w sklepach, kinach itd. (30,6%).

Tak — każdy ma powód do bycia zmęczonym i wszyscy jesteśmy przytłoczeni...

Ciekawe, gdzie Ty się możesz odnaleźć w tych wynikach?



## Za dużo zmęczenia — za mało słuchania własnego ciała

WIERSZYNIN:

(...)Może pomarzymy... na przykład o życiu, jakie nadejdzie kiedyś, za dwieście albo za trzysta lat.

TUZENBACH:

Cóż? Wtedy ludzie będą latali balonami, zmieni się krój marynarek, może odnajdą szósty zmysł i nawet go rozwiną, ale życie będzie wciąż takie samo: trudne, pełne tajemnic, szczęśliwe. I za tysiąc lat człowiek też będzie wzdychał: „Ach, jak ciężko żyć” (...).

ANTONI CZECHOW,  
*Trzy siostry*

Wyobraź sobie kobietę, która jest singielką i pracuje jako nauczycielka. Pasjonatka, angażuje się bez umiaru — i doznaje szybkiego wypalenia zawodowego. Często boli ją głowa i nieustannie skarży się na zmęczenie. No chyba że jest akurat sobota i ona zostaje w domu — wtedy ból głowy ustępuje. Dziewczyna ma na imię Olga.

Wyobraź sobie jej siostrę — młodą dziewczynę, która w wieku 18 lat wyszła za mąż za mężczyznę, który wówczas bardzo jej imponował, ale po kilku latach okazało się, że nie jest tak mądry, jak go wówczas odbierała. Jednak dziewczyna utknęła w tym związku. Mąż ją kocha i adoruje. Ona jednak zakochuje się w innym mężczyźnie — żonatym, z dwójką dzieci. Kiepska wizja przyszłości. Dziewczyna jest smutna i depresyjna. Ma na imię Masza.

I jeszcze jest najmłodsza z sióstr — Irina. W zasadzie nic nie robi, ale odczuwa zmęczenie, snuje się bez celu i marzy o pracy, która nada jej życiu sens. Gdy jednak zaczyna w końcu pracować, codziennie późnym wieczorem jest wykończona. W wieku 24 lat czuje się już stara.

Te trzy dziewczyny to naturalnie bohaterki dramatu Antoniego Czechowa *Trzy siostry*, który autor napisał w roku 1901. Ponad

100 lat temu! A nie do zliczenia jest, ile razy padają w nim wyrażenia: „jestem zmęczona”; „jestem zmęczony”; „jesteś zmęczona”; „jest zmęczony” — odmieniane przez wszystkie osoby... Wychodzi na to, że zmęczenie wcale nie jest znakiem czasów współczesnych. Utknęliśmy po prostu jako ludzkość. Wkopujemy się niepostrzeżenie w zmęczenie. Ciągłe od nowa. Chcemy lepiej, lżej — i poniekąd się udaje. Nawet dużo się udaje, jeśli popatrzymy na dokonania cywilizacji, medycyny, elektroniki, automatyzacji wielu obszarów życia. Ale tylko do czasu jest lepiej. Na chwilę. A potem znów zniechęca nas zmęczenie. Każdego po kolei... Możemy mieć komputery i programy do księgowania — a i tak czujemy zmęczenie. Możemy mieć Thermomix i inne roboty kuchenne — a i tak gotowanie wykańcza. Możemy mieć samochód z automatyczną skrzynią biegów — a i tak być zmęczeni po podróży.

Aktualność *Trzech siostr* mnie zadziwia. Nie tylko to ciągle uskarżanie się na zmęczenie, ale także preferowane sposoby ucieczki od codzienności: hazard, alkohol, praca (pracoholizm?), romans — mają przynosić ukojenie. I wtedy i teraz — znamy to przecież... Ale te ucieczki to tylko iluzja, chwilowe samooszukańcze odskocznie. Pod spodem i tak zostaje gołe zmęczenie.

Bohaterowie *Trzech siostr* pracują do bólu, żeby znaleźć sens, zmagają się z poczuciem winy, tęsknią, aby spełnić swoje marzenia, i nie są w stanie tego zrobić, bo czekają, aż coś się zdarzy, aż to los odmieni ich życie. Na przykład główne bohaterki marzą o powrocie do swojego miejsca na ziemi — do Moskwy. Ale nie są w stanie zrobić tego same z siebie. W tamtym kontekście kulturowym i historycznym kobietom było trudno żyć samodzielnie i niezależnie, bez mężczyzn, ale i dzisiaj wiele kobiet (wiele z nas!) nie daje sobie samych prawa, aby coś zmieniać, odpuszczać, odważać się spełniać marzenia. Patriarchat ma się nadal całkiem dobrze w mentalności kobiet.

I myślę sobie jeszcze, jak prorocze okazały się być słowa jednego z bohaterów, Wierszynina, który zwraca się do siostr z uznaniem, że kiedyś będzie na świecie więcej takich kobiet jako one — wykształ-

conych, wrażliwych i mądrych. I — o ironio! — miał rację. Dziś, 120 lat później, faktycznie jest więcej takich osób jak trzy siostry: wypalonych, rozczarowanych pracą albo miłością. I zmęczonych.

Tak wiele wokół nas się zmienia — a tak wiele w nas pozostaje bez zmian...

\* \* \*

Zmęczenie musiało zostać uznane za chorobę, aby je uprawomocnić. Jak by to było, gdybyś powiedział(a): „nie wezmę tego zlecenia, bo jestem zmęczony(-na)”? Potrafisz tak powiedzieć? Jako rzecznik lub menedżer swojego ciała? Czy raczej uznasz, że to za mało, niewystraszająco, niepoważnie, aby tak zwykłym zmęczeniem wymigiwać się od poważnych obowiązków... Kiedy jednak powiemy: „stan zdrowia mi nie pozwala” — o, to już brzmi poważnie, to jest akceptowalne i zrozumiałe. Zyskujemy nawet współczucie, a już na pewno odciążenie.

Tak się zastanawiam, czy gdyby każdy słuchał głosu swojego ciała i równocześnie dawał prawo innym do zmęczenia, to byłoby łatwiej? Może ciało nie potrzebowałoby słabnąć tak bardzo — że aż tchu brak i mięśnie wiotczą albo panika atakuje — gdyby już lekkie zmęczenie było uszanowane i docenione jako system ostrzegania. Że — aha! — teraz siądę i odpocznę, i popatrzę na świat, i napiję się może herbaty albo zjem soczyste jabłko i popatrzę w chmury albo zamknę oczy i poczuję wiatr na twarzy. A potem wstanę i zrobię to, co czuję, że chcę w tym momencie zrobić. Albo nic nie zrobię.

Może wtedy nie wyhodowalibyśmy sobie chronicznego zmęczenia?

I jeszcze pandemia depresji — wślizguje się powoli i podstępnie, a zmęczenie i pośpiech świetnie w tym pomagają. Zmęczenie osłabia, pośpiech odłącza od kontaktu ze sobą. Też się nieraz wkręcám, mimo że równocześnie przecież wiem, że im bardziej ignoruję sygnały z ciała, tym bardziej ono walczy o moją troskę i uwagę.

I zawsze jest coś za coś...

Pamiętam, jak kilka lat temu, wyjeżdżając z jednego parkingu, uderzyłam w zaparkowaną za mną ciężarówkę. Nie, żeby nie sprawdziła w lusterku — popatrzyłam, owszem, i zobaczyłam za sobą pustą przestrzeń i odległą ścianę Stadionu Zimowego (całorocznego lodowiska w Tychach, tak precyzyjnie zaznaczę dla dociekliwych). Nie zarejestrowałam tej ciężarówki, złała mi się ze ścianą, nie wyodrębniłam jej — i nie była to kwestia mojego wzroku. To było zmęczenie... Byłam w ten dzień, a właściwie w tamtym okresie życia, w zabieganiu, zanurzona w wielości zadań, w tamtym momencie wysiadłam z pociągu i wsiadłam do zaparkowanego samochodu, pędziłam z miejsca na miejsce. Szczęśliwie nic się nikomu nie stało, tylko tylna szyba się rozkruszyła w drobne kosteczki — jak to te samochodowe mają w zwyczaju... Taki dostałam wówczas sygnał z ciała — a przynajmniej tak go zinterpretowałam — że mówi: „dość”, „wolniej”, że osłabiona uwaga z czegoś wynika.

Nasze ciała są takie mądre... Wysyłają sygnały: chroniczne bóle głowy, kręgosłupa, mięśni czy stawów, nawracające infekcje, klucia w sercu czy wreszcie problemy ze snem albo koncentracją uwagi. Robią co mogą, aby nasze mądre korowe ośrodki mózgowie odczytały to, co pierwotne i bazowe. I co? I nic. Najczęściej ignorujemy te sygnały i biegniemy dalej, może łagodzimy objawy (bierzemy leki albo stymulanty) i dalej gnamy w te pędy.

A wszelkie stymulanty mają się dobrze na polskim rynku. Ich popularność skądś się bierze — magnez, żelazo, B12, młody jęczmień, CBD, CBG, ashwaganda, żeń-szeń i inne — że tylko wymienię legalne i ogólnodostępne środki. No tak, ja też różne z tych rzeczy stosowałam. I nie tylko ja. Czy ten trend nie odzwierciedla, jak bardzo jesteśmy zmęczeni i że szukamy czegoś, żeby się po prostu wzmocnić?

Zwykła kawa ani gorzka czekolada, ani zielona herbata już nie wystarczają.

A kiedy i to wszystko zawodzi, pozostaje wizyta u lekarza, często u psychiatry. A warto do niego iść także dlatego, że kiedy jesteśmy

zmęczeni, osłabieni, bardziej bezbronni, to spada nasza odporność psychiczna i wychodzą z nas zasklepienie i opakowane demony przeszłości. Sprawy, które — wydawało się — że schowaliśmy w najgłębsze dno najciemniejszej szuflady, a one właśnie wtedy wyłażą. No i warto rozważyć psychoterapię. Chroniczne zmęczenie często jest zwiastunem depresji, pojawia się w przedbiegach, zanim posypie się reszta systemów obronnych naszego ciała i umysłu. Dlatego warto, naprawdę warto, zaopiekować się sobą...

Stale szukam tego, co pomaga. Uczę się słuchać sygnałów z ciała, uczę się rezygnowania z tego, co mnie męczy, uczę się umawiać sama ze sobą, na przykład na to, kiedy pracuję, a kiedy nie; uczę się dbać o dni wolne, które są naprawdę wolne (choćby częściowo...). I myślę sobie jeszcze, że pomaga mi wsparcie bliskich osób. Bliskie osoby to zawsze skarb. Kiedy mogę się pożalić komuś, kto z uwagnością i życzliwością mnie wysłucha, to dystansuję się od zmęczenia i robi mi się trochę łatwiej.

\* \* \*

Już moja 15-letnia córka mówi, że ma dość; że w tym roku nie chce jechać na żaden wakacyjny obóz. Tylko rodzinny wyjazd, a potem może po prostu do babci. I tyle. A przede wszystkim chce się zatrzymać, pobyć w domu i odespać po roku szkolnym w polskim systemie edukacji.

Smutno mi, że jest taka zmęczona, ale z drugiej strony cieszę się, że potrafi to w sobie zauważyć, nazwać i podążać za tym, czego potrzebuje.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# CODZIENNOŚĆ JEST, JAKA JEST, ale Ty nie daj się jej zwariować!

Życie stawia przed nami wciąż nowe wyzwania. Chce od nas zbyt wiele, daje nam za mało. Za dużo wysiłku skutkującego chronicznym zmęczeniem i za mało szans na wysłuchanie własnego ciała. Zbyt wiele pośpiechu i niewystarczający czas na odpoczynek. Zbyt mocną presję na spełnianie cudzych oczekiwań i niewiele okazji do zaspokajania własnych potrzeb. A do tego dochodzi to, co się dzieje wokół nas. Martwimy się sytuacją w kraju i na świecie, dręczymy wizjami niewesołej przyszłości, jaką wieszczą komentatorzy w gazetach, radiu i telewizji, nie potrafimy się odciąć od wykańczających psychicznie mediów społecznościowych...

Jesteśmy przeciążeni. W ciągłej gonitwie, pod presją czasu i oczekiwań, w kołowrocie codzienności czujemy, że to dla nas zbyt wiele. Czy możemy coś z tym zrobić? Czy istnieje recepta na współczesność? Oczywiście, że całkowicie się z niej nie wyleczymy. O ile nie zdecydujemy się uciec w dżicz, by żyć bez internetu i prądu, nie uwolnimy się od tego, co jest. Możemy jednak nauczyć się radzić sobie z tym, co nas przytłacza, i odzyskać tak potrzebne każdemu z nas poczucie równowagi.

Patroni medialni:



POLSKI INSTYTUT  
ERICKSONOWSKI

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:

**ebookpoint**

ISBN 978-83-289-0269-5



9 788328 902695

cena: 49,90 zł