

Szczęście czy dobrostan oto jest pytanie

Ludzie od zawsze interesowali się szczęściem. Na wczesnym etapie swego rozwoju, ludzkość rozumiała je jako „dobry los”, który mogły kształtować tylko czynniki zewnętrzne. Dziś pojęcie to uległo znacznemu przekształceniu.

Szczęście nie było nigdy czymś wymiernym, co można precyzyjnie zdefiniować. Mówiło się o nim „dobre przeznaczenie”, czyli zjawisko, które charakteryzowało się zmiennością, niestałością. Stąd też w słownictwie pojawiały się takie powiedzenia, jak „ślepy traf”, „fortuna kołem się toczy”. Terminy te określały przeznaczenie, na które człowiek nie miał wpływu. Na przestrzeni setek lat, formuła i rozumienie pojęcia „szczęście” kształtowały się w zależności od nurtu, kultury, praktyk i rozwoju danej społeczności.

Postawa wobec życia

W kulturze Zachodu szczęście jest już wynikiem indywidualnej i aktywnej postawy wobec życia. Wpływ na jego moc ma człowiek, a nie bóstwa i nadprzyrodzone istoty. Z punktu widzenia współczesnego człowieka, jest określeniem z obszaru świadomego wyrażania i realizowania potrzeb na poziomie ciała, umysłu i ducha. Przy analizie lingwistycznej terminu „szczęście”, w różnych językach pojawia się wspólny mianownik:

pomyślność i stan ducha. W naturalny sposób kojarzymy pomyślność z powodzeniem, zdrowiem i obfitością, w zgodzie ze sobą i radością życia. Badania amerykańskich psychologów Eda Dienera i Roberta Biswas-Dienera z roku 2010 dowodzą, że szczęście nie zawsze jest doceniane (różnorodność kultur), jest też wielowymiarowe. Idąc przez życie, formułujemy jego własną, indywidualną koncepcję.

Nadając życiu wartości wykraczające poza samo istnienie człowieka (prof. Kazimierz Obuchowski, 1995 r.) i konsumpcję dóbr, formułujemy nasz indywidualny „sens życia”. Dotykamy w ten naturalny sposób dobrostanu (dobrostan ang. wellbeing), gdyż właśnie poczucie szczęścia jest jednym z wielu aspektów dobrostanu (np. ocena woli życia, poczucia miłości bezwarunkowej i empatii wobec siebie, realizacji potrzeb innych niż egzystencjonalne).

Nauka nowych pojęć

Od czego zacząć piękną przygodę z dobrostanem? W jednym z brytyjskich poradników „Jak być szczęśliwym”

naukowcy podkreślają, że szczęście jest plastyczną umiejętnością, której możemy się nauczyć, by poprawić swój dobrostan. W manifestie szczęścia czytamy: „Ruszać się, cieszyć się z tego, co masz, poświęć trochę czasu na rozmowę, posadź jakąś roślinę, czas oglądania telewizji skróć o połowę, zadzwoń do przyjaciela, serdecznie się pośmiej, codziennie spraw sobie nagrodę, zrób coś dobrego”.

Czy ucząc się nowego podejścia będzie zawsze łatwo, tylko dlatego że tak chcemy? Byłoby idealnie, jednak, jak doświadczenie w moim gabinecie pokazuje, czasem wymaga wysiłku, dobrej woli, puszczenia tego co trudne, samodyscypliny oraz odwagi. Terapeuta pomaga przejść przez zmianę, zrozumieć emocje, odnaleźć swoją drogę.

Poszukiwanie dobrego samopoczucia

Dobrostan to o wiele więcej niż poszukiwanie szczęścia i dążenie do dobrego samopoczucia. To materia zawierająca następujące elementy: psychiczny, zawodowy, społeczny, kulturowy, środowiskowy, fizyczny,

materialny, duchowy, intelektualny (holistyczny model dobrostanu według Agnieszki Zawadzkiej – Jabłonowskiej). Każdy z nich to jedynie puzzel. Kiedy złożymy je w całość, otrzymamy obraz naszego własnego dobrostanu. Celem są w tym przypadku wymierny sens życia, rozwój osobisty, pozytywne relacje z otoczeniem, poczucie panowania nad swoim życiem i otoczeniem, zdrowie. Taki dobrostan można realizować osobiście lub w miejscu pracy.

Działanie w miejscu pracy

Świadome organizacje poprawiają jakość życia już w samym miejscu pracy, inspirując do dbania o zdrowy styl życia i relacje. W latach 2008 – 2016 podwoił się odsetek firm, które wdrożyły strategię nakierowaną na finansowy wellbeing. Ma on dwie konkretne zalety. Po pierwsze, przynosi wymierne korzyści dla pracownika, ze zmianą jego postawy i zachowań włącznie (sen, relacje, zdrowie, łagodzenie stresu). Po drugie, powoduje wzmocnienie kondycji firmy bądź organizacji (zaangażowanie, wizerunek formy, produktywność, retencja i rekrutacja).

Badania wykazały, że ludzie są niemal dwukrotnie bardziej zadowoleni z miejsca pracy, gdy jest tam

wdrożony wellbeing. Stają się o 125 procent mniej narażeni na wypalenie zawodowe. Obecne statystyki nie pozostawiają złudzeń. Coraz mniej ludzi radzi sobie ze stresem, w następstwie czego efektywność i zadowolenie spadają. Dlatego obecny trend wellbeing staje się naturalną koniecznością w miejscu pracy. Utrzymanie dobrego stanu fizycznego i psychicznego staje się najważniejszym celem. Benefity nie wystarczają. Oczywiście wdrażane programy corporate wellness czy wellbeing działają skutecznie wtedy, gdy cała organizacja wspiera człowieka jako jednostkę.

Świadome wybory na drodze życia

Człowiek jako jednostka od zawsze poszukiwał dobrostanu, harmonii i radości z życia. Do szczęścia, nie można dążyć; musi ono z czegoś wynikać. Tak samo jak do sukcesu, do realizacji określonego celu, gdzie droga do niego staje się faktyczną wartością. Można powiedzieć, że to nasza postawa, ze świadomego wyboru wobec sytuacji, jakie kreuje nam życie, wprowadza nas w odpowiedni stan. Czasem wystarczy spacer po lesie, zanurzenie w naturze, odrobina optymizmu i szczypta humoru, a świat staje się łaskawszy. ■

Weronika Ławniczak



Właściciel i pomysłodawczyni Instytutu Zdrowia i Urody Holispace w Warszawie, Therapeutic Lifestyle Change. Jest zawodowym zielarzem, fitoterapeutą, dietetykiem, dyplomowaną terapeutką SPA&WELLNES oraz absolwentką certyfikowanego kursu Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Obecnie studiuje dobrostan i zdrowie na Akademii Leona Koźmińskiego. Z wykształcenia mgr inż. budownictwa. Absolwentka SGH na kierunku Project Management.

– Od ponad 25 lat rozwijam pasję, jaką jest holistyka w świetle piękna i zdrowia człowieka. Stworzyłam unikatowe miejsce na mapie Warszawy – łącząc sztukę i zdrowie z pielęgnacją. Wspieram zdrowie przedsiębiorców i biznes, promując wellbeing i świadomy styl życia lidera. Połączyłam pasję i wiedzę, by pomagać ludziom w przywracaniu wewnętrznej harmonii, odzyskiwać energię, pokonywać słabości.

Opracowałam „5 kroków do witalności i długowieczności” oraz Self Immersion Method – autorską metodę, by żyć w zgodzie z samym sobą. Towarzyszę ludziom w zmianie, pokazuję, że wiedzą. Jako terapeuta poszukuję problemu, starając się go rozwiązać metodami przede wszystkim naturalnymi, opierając się na wywiadzie, analizie stanu zdrowia, ziołolecznictwie, zmianie codziennych nawyków.

REKLAMA

WZMOCNIJ SWOJĄ ODPORNOŚĆ

AYURVEDA
ADAPTOGEN

Mumio Ashwagandha Podwójna moc adaptogenów

Naturalny suplement diety odżywczo - wzmacniający.
Połączenie ekstraktów z mumio i korzenia ashwagandhy.

- wspomaga witalność organizmu, sprawność fizyczną i psychiczną
- redukuje stres, poprawia koncentrację, dodaje siły i energii
- uzupełnia niedobór mikro i makro elementów

Unikatowe substancje aktywne:

- Mumio kompleks mineralno organiczny, ekstrakt zaw. 25% kwasów fulwowych
- Korzeń ashwagandhy, ekstrakt 20:1 standaryzowany na 7% witanolidów

KUP TERAZ na [NAMI24.PL](https://nami24.pl) Twój kod rabatowy: ZDROWIEZNAMI

lub zadzwoń 511 929 532 / 22 670 44 34



60 vege kapsułek