

#ResetDlaZmiany

Sztuka Odpoczywania

Skąd brać reset, gdy sen to za mało?



inChange

7 rodzajów odpoczynku

według dr Saundry Dalton-Smith

Sen to za mało, by czuć się wypoczętym.

Głęboka regeneracja

wymaga zadbania nie tylko o ciało,
ale także o umysł, zmysły i emocje.





01.

Odpoczynek fizyczny

aktywny - rozciąganie, masaż powolny ruch

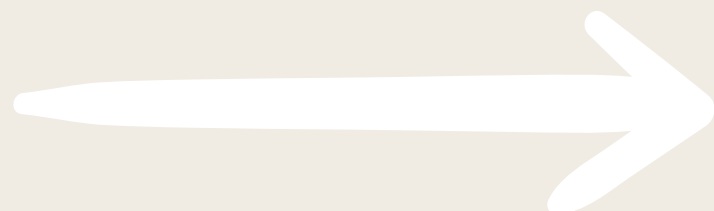
bierny - sen, leżenie

Przywraca energię ciała.

*Dla tych, którzy „padają z nóg”
i budzą się nadal zmęczeni.*



inChange



02.

Odpoczynek mentalny

przestrzeń między zadaniami,
przerwy od analizy, planowania

*Dla tych, których głowa „nie umie
się wyłączyć” – nawet o 2 w nocy.*



inChange





03.

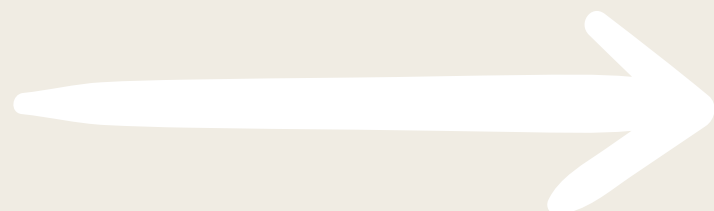
Odpoczynek sensoryczny

redukcja bodźców, ekranów, hałasu,
jasnego światła

*Przeciwdziała przebodźcowaniu.
Wartościowy zwłaszcza po pracy z
technologią, ludźmi, w biurze open-
space.*



inChange





04.

Odpoczynek kreatywny

kontakt z naturą, sztuką, estetyką;
przestrzeń do inspirowania się

*Dla wypalonych, którzy nie widzą już
nowych pomysłów ani sensu.*



inChange



05.

Odpoczynek emocjonalny

bycie w relacjach, w których nie
trzeba udawać; możliwość „bycia
sobą” bez masek

*Dla tych co trzymają maskę i czują,
że ciągle muszą być silni.*



inChange



06.

Odpoczynek społeczny

czas z ludźmi, którzy Cię zasilają
– nie zabierają energii

*Cisza od relacji wymagających,
męczących czy wręcz toksycznych.*



inChange





07.

Odpoczynek duchowy

poczucie sensu, wartości, coś większego
niż Ty; medytacja, modlitwa, kontemplacja

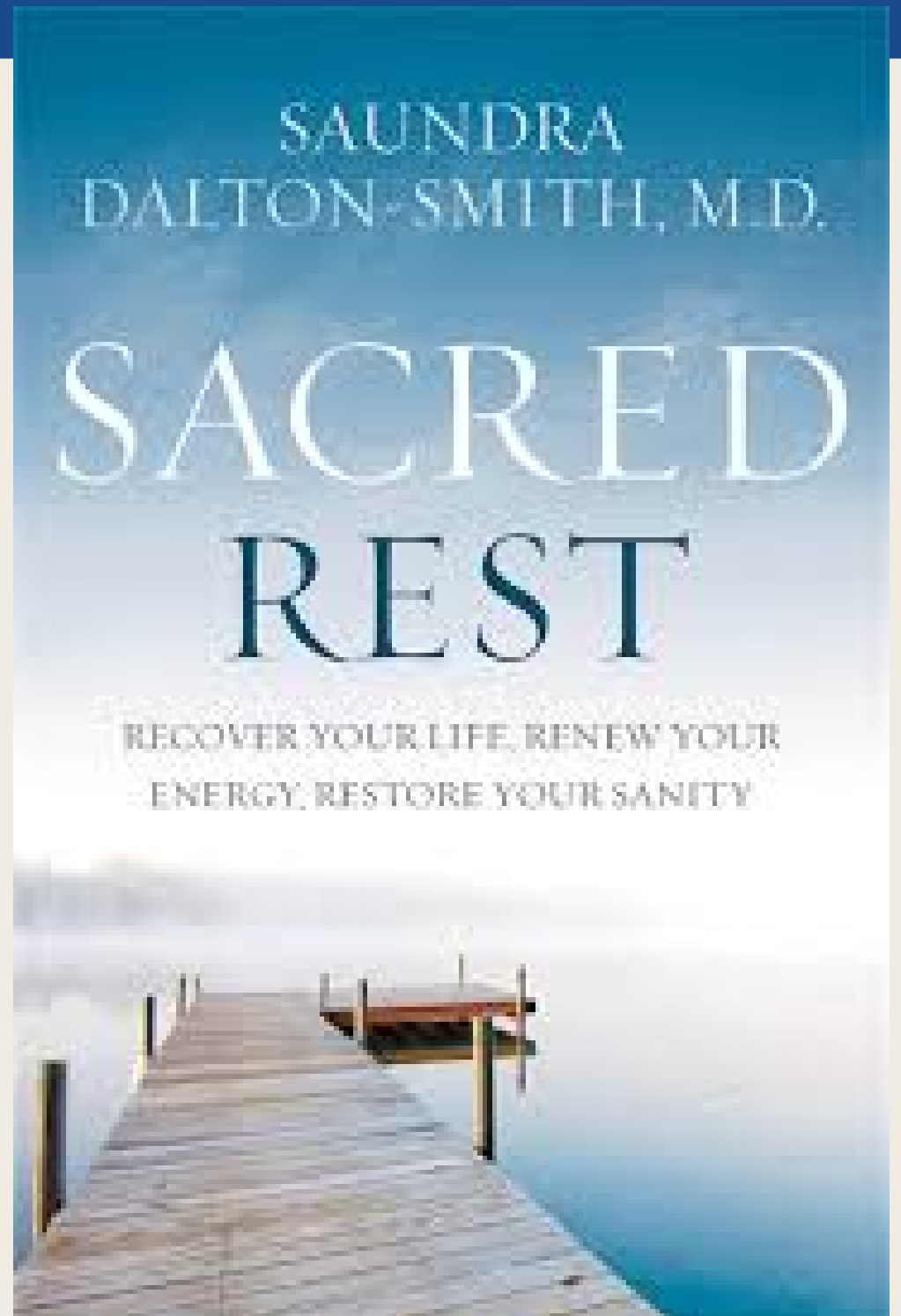
*Gdy sukces i produktywność nie
wystarczają. Potrzebujesz znaczenia.*



inChange



dr S. Dalton - Smith na podstawie swoich badań nad chronicznym wyczerpaniem, pokazuje, o jakie potrzeby warto zadbać gdy sen to za mało by głęboko odpocząć.



C. Hammond na podstawie wyników największego badania o odpoczywaniu The Rest Test - podpowiada do daje poczucie regeneracji.