

#ResetDlaZmiany



Odpoczynek
wg 5 pokoleń

Baby Boomers

odpoczynek = nagroda za ciężką pracę

„Odpoczniesz na emeryturze.”

„Najpierw obowiązek, potem przyjemność.”

- Styl: zorganizowany, formalny, często rodzinny
- Formy: sanatorium, działka, książka
- Zaleta: szacunek do rytmu i dyscypliny
- Pułapka: trudność w „nicnierobieniu” bez poczucia winy



Pokolenie X

ale kto za mnie to zrobi?

„Chętnie bym odpoczął, ale kto to za mnie zrobi?”
„Odpocznę... może w weekend.”

- Styl: aktywny, ale nie do końca na luzie
- Formy: city break, spacery z rodziną,
- Zaleta: praktyczność, świadomość potrzeb
- Pułapka: multitasking w czasie wolnym, brak prawdziwego resetu i głębokiej regeneracji



Millenials

odpoczynek – czas zadbania o siebie

„Potrzebuję czasu dla siebie.”

„Odpoczynek to też produktywność.”

- Styl: świadomy, planowany
- Formy: joga, cyfrowy detoks, dobrze zaplanowany trip
- Zaleta: dbanie o dobrostan, eksploracja
- Pułapka: presja na „idealny odpoczynek”, odpoczynek pod Instagram



Gen Z

odpoczynek – to moje święte prawo

„Nie jestem robotem.”

„Mam prawo do swojego życia po pracy.”

- Styl: mikropauzy, scrollowanie, soft life
- Formy: memy, power napy, muzyka, YT
- Zaleta: normalizacja dbania o siebie i stawiania granic
- Pułapka: brak głębszej regeneracji, łatwa ucieczka w ekran, powierzchowność relaksu



Alpha

odpoczynek - to zmiana bodźca

✦ właśnie kształtuje swój język na temat odpoczynku i przekonań ✦

- Styl: cyfrowy i interaktywny
- Formy: gry, YT, TikTok
- Zalety: elastyczność, techniczna biegłość, szybkie przełączanie uwagi
- Pułapka: brak wzorców co znaczy głęboka pauza, niska tolerancja na nudę, potrzeba stymulacji



Co z tego dla Ciebie?

- **Zatrzymaj się – najpierw Ty.**

Czy wiesz co Tobie służy? Czy umiesz to komunikować?

- **Zamiast oceniać innych – zapytaj.**

Każdy inaczej ładuje baterie. Dowiedz się, czego naprawdę potrzebują inni.

- **Uznaj różnorodność stylów odpoczynku.**

Nie każdy „resetuje się” w taki sam sposób – daj na to przestrzeń.

- **Nie zakładaj, że wszyscy „działają jak Ty”.**

Boomer, Millennial i Zetka mogą mieć tę samą rolę – ale zupełnie inne granice.

to nie pokolenia nas dzielą
– ale przekonania o nich

