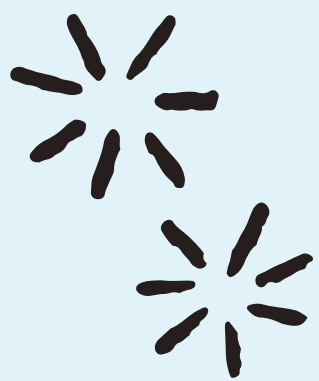




#ResetDlaZmiany

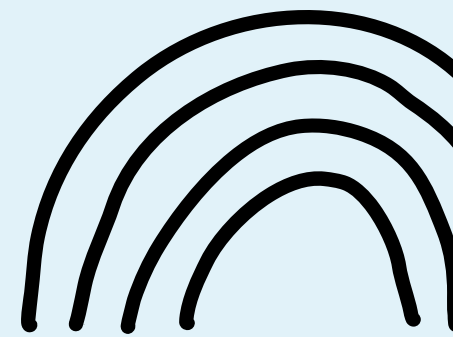
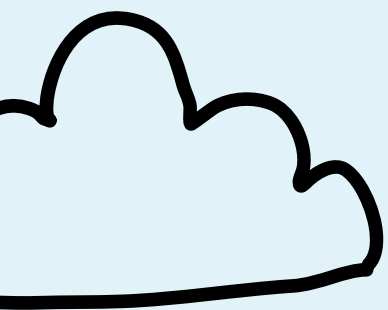
Samotność.



Luksusem odpoczynku.



inChange



Samotność.

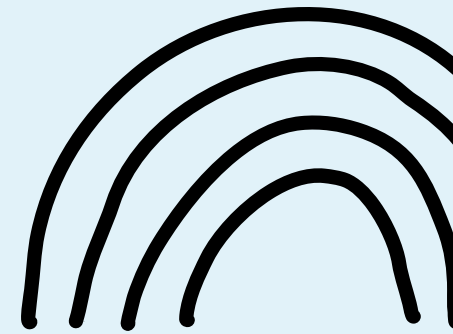
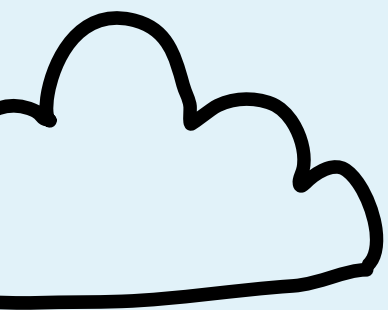
Najtańszy luksus
w odpoczynku?



Nie chodzi tylko o to,
by nie pracować.
Chodzi o to, by na chwilę
nie musieć niczego...
być nikim dla nikogo.

źródło:

[https://www.bbc.com/news/magazine-37444982:](https://www.bbc.com/news/magazine-37444982)



The Rest Test

pokazał, że
najbardziej regenerujące
aktywności to:



- Czytanie.
- Kontakt z naturą.
- Słuchanie muzyki.
- Nicnierobienie.

Łączy je jedno:
SAMOTNOŚĆ



źródło:

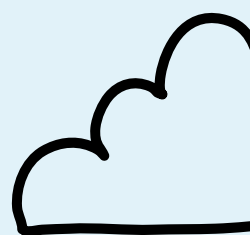
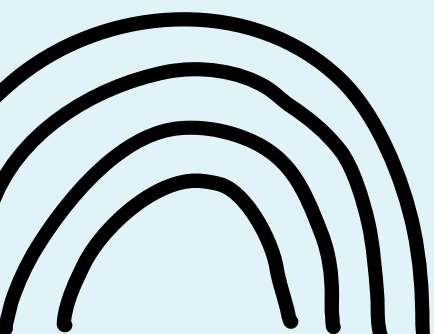
[https://www.bbc.com/news/magazine-37444982:](https://www.bbc.com/news/magazine-37444982)



Ludzie nie tylko
odpoczywają od
innych.

**Odpoczywają też...
od samych siebie.**

*W samotności wewnętrzny
monolog często się wycisza.
To właśnie wtedy mózg
naprawdę się resetuje.*





Sekret tkwi w rytmie.

Nie tylko „praca–odpoczynek”,
ale też:

- bycie wśród ludzi – bycie samemu
- myślenie – zatrzymanie
- działanie – bycie

Zburzony rytm = zburzony
dobrostan.



#ResetDlaZmiany

*Naprawdę musimy
zakwestionować założenie,
że więcej odpoczynku
oznacza lenistwo.*

***Fakt, że osoby bardziej
wypoczęte mają lepszy
dobrostan, potwierdza
potrzebę odpoczynku.***

Prof. Felicity Callard z Uniwersytetu w Durham,
dyrektorka Hubbub,



źródło:
[https://www.bbc.com/news/magazine-37444982:](https://www.bbc.com/news/magazine-37444982)

