

## Nowy Rok dla Ciebie: czas na dobrostan krok po kroku

### O autorze

**Arkadiusz Czyżowski** – psycholog (w tym psycholog pracy i biznesu), seksuolog w trakcie szkolenia (na moment powstania tego materiału), life & business coach oraz trener kompetencji psychospołecznych. Od lat pracuje na styku psychologii, HR i biznesu, wspierając ludzi w budowaniu dobrostanu, efektywności i poczucia sensu. Zwykł mówić, że jest psychologiem dla życia ludzkiego od łóżka do biurka, czyli zarówno w obszarach życia wewnętrznego, jak i seksualnego czy zawodowego.

W swojej pracy łączy podejścia oparte na nauce: psychologię humanistyczną, dialog motywujący, Terapię Skoncentrowaną na Rozwiązaniach (TSR), psychologię pracy i organizacji oraz narzędzia coachingowe. Każde spotkanie prowadzi w duchu uważności, szacunku i autentycznego zainteresowania człowiekiem, niezależnie od jego wieku, pochodzenia, tożsamości, orientacji, doświadczeń czy wyzwań.

Pracuje z osobami indywidualnymi, liderami, zespołami oraz działami HR. Wspiera organizacje w zakresie dobrostanu pracowników, odporności psychicznej, komunikacji, zarządzania stresem i budowania zdrowych miejsc pracy. Tworzy szkolenia, webinary, programy rozwojowe i narzędzia psychoedukacyjne, ale zawsze oparte na rzetelnych badaniach i praktycznych rekomendacjach.

Prywatnie jest wielkim miłośnikiem literatury fantasty oraz książek opowiadających o relacjach i życiu ludzi w wyjątkowych okolicznościach. W tym materiale reprezentuje Centrum Psychologiczne Good Life.

### O Centrum Psychologicznym Good Life

Centrum Psychologiczne Good Life to miejsce stworzone z myślą o tym, aby każdy mógł otrzymać realne, dostępne i profesjonalne wsparcie psychologiczne dokładnie wtedy, kiedy go potrzebuje. Tworzymy przestrzeń, w której ważne są bezpieczeństwo psychologiczne, uważność, życzliwość i wysoka jakość opieki.

Pracujemy w oparciu o rzetelną wiedzę, współczesne nurty psychoterapeutyczne oraz interdyscyplinarne podejście, łącząc psychologię, psychodietetykę, seksuologię, coaching i nowoczesne rozwiązania wellbeingowe. Wspieramy zarówno osoby indywidualne, jak i organizacje, oferując konsultacje, wsparcie kryzysowe, psychoedukację, programy dobrostanowe i szkolenia dla pracowników oraz liderów.

Naszą misją jest to, aby każdy człowiek (niezależnie od swojej sytuacji, tożsamości czy doświadczeń) mógł budować lepsze, spokojniejsze i zdrowsze życie, oparte na autentyczności, zrozumieniu i trosce o siebie. W Good Life wierzymy, że dobrostan jest dla ludzi i każdy zasługuje na to, by móc o siebie zadbać.

## 1. Wstęp – cele, postanowienia, deklaracje i ... chwila tylko dla Ciebie

Początek roku to zazwyczaj czas podsumowań i stawiania nowych celów. Niektórzy nazywają je postanowieniami, a jeszcze inna część społeczeństwa całkiem świadomie je odrzuca. Nowa praca? Więcej sportu? Mniej słodyczy? Znalezienie miłości?

Pędzimy za tym, co jest celem. Za tym, co wyznacza nam jakąś miarę, a bardzo często zapominamy o tym, że tą miarą może być... nasz dobrostan!

Ten materiał jest zaproszeniem, aby jednym z pierwszych kroków nowego roku **była uważnie zaplanowana przestrzeń na własny dobrostan**. Nie jako kolejne „zadanie do odhaczenia”, ale jako życzliwy gest wobec siebie – tak samo ważny jak troska o tych, których kochasz.

W psychologii dobrostan rozumiany jest nie tylko jako brak chorób czy problemów, ale jako subiektywne poczucie jakości życia, sensu i satysfakcji (WHO, 2001; Ryff, 1989). To stan, w którym ciało, emocje, myśli, relacje i wartości są ze sobą możliwie spójne na tyle, na ile to realne w Twojej obecnej sytuacji.

W tym materiale zaproszę Cię do skorzystania z metafory gwiazdy dobrostanu, w której każde ramię symbolizuje jeden wymiar Twojego zadbania o siebie. W ciągu tygodnia celem nie jest „idealne działanie”, tylko to, aby każdy z pięciu obszarów został choć trochę zaopiekowany. Raz mocniej, raz subtelniej. Ważne, by w sposób, który Cię realnie wspiera, a nie dodatkowo obciąża.

## 2. Jak korzystać z tego materiału? Krótkie „instrukcje obsługi”

Możesz potraktować ten PDF jak plan na tydzień albo jak mapę, do której wracasz zawsze, gdy chcesz zadbać o siebie bardziej świadomie.

### Propozycja pracy z materiałem:

#### 1. Wybierz pierwszy tydzień „ważnego podejścia”

Zaznacz w kalendarzu tydzień, w którym świadomie chcesz przetestować gwiazdę dobrostanu. Nie musi być idealny ani spokojny. Może być właśnie takim, jaki realnie masz. Pamiętaj, że to tylko pierwszy tydzień z wielu, jakie możesz stosować.

#### 2. Skorzystaj z checklisty przy każdej aktywności

Za każdym razem, kiedy planujesz coś „dla siebie” (kawa w ciszy, spacer, serial, trening, modlitwa, rozmowa z przyjacielem), zerknij na checklisty z kolejnych stron.

Zadaj sobie pytanie:

- Które ramiona mojej gwiazdy ta aktywność wzmacnia?
- Czy tego teraz najbardziej potrzebuję?

#### 3. Dbaj o wszystkie obszary w skali tygodnia, nie dnia

Nie chodzi o to, żebyś jednego dnia „odhaczył” wszystkie pięć ramion. Czasem wystarczą trzy obszary: jednego dnia jeden, innego dnia kolejny, a jeszcze innego – pięć. Ważne, aby w skali tygodnia każde ramię choć trochę „zaświeciło”.

#### 4. Na koniec tygodnia chwila refleksji

Zadaj sobie kilka pytań:

- Jak się czuję w ciele, emocjach, myślach, relacjach i w kontakcie z wartościami?
- Co weszło mi w nawyk, a co wymaga delikatnego dopracowania?
- Z czego jestem z siebie najbardziej dumny/a?



## 4. Dobrostan fizyczny

Dobrostan fizyczny to nie tylko „bycie zdrowym”, ale **codzienna troska o ciało, które jest Twoim podstawowym narzędziem życia**. Badania pokazują, że sen, aktywność fizyczna i sposób odżywiania mają bezpośredni wpływ na nastrój, odporność na stres i zdolności poznawcze (Walker, 2017; WHO, 2004).

### **Aktywność, którą wybierasz, wspiera dobrostan fizyczny, jeśli:**

- pomaga w redukcji napięcia mięśniowego (np. rozciąganie, lekki ruch, ciepła kąpiel),
- wspiera higienę snu – nie pobudza nadmiernie tuż przed pójściem spać, raczej ułatwia wyciszenie,
- ma pozytywny wpływ na żywienie lub trawienie (np. spokojny posiłek, uważne jedzenie, wybór jedzenia, po którym czujesz się dobrze),
- rozluźnia ciało, a nie dokłada stresu („muszę koniecznie zrobić ciężki trening, bo inaczej się nie liczy”),
- pozwala organizmowi odpocząć i się regenerować, zamiast go dodatkowo przeciążać,
- po zakończeniu czujesz choć odrobinę więcej lekkości lub energii,
- nie stoi w sprzeczności z sygnałami z ciała (np. nie ignoruje bólu, skrajnego zmęczenia, zawrotów głowy).

Możesz zadać sobie pytanie:

*„Po tym, co planuję zrobić, moje ciało będzie mi raczej wdzięczne czy raczej zmęczone ponad miarę?”*

## 5. Dobrostan emocjonalny

Dobrostan emocjonalny nie oznacza „braku trudnych emocji”. Z badań wynika, że ludzie o wysokim dobrostanie emocjonalnym **czują cały wachlarz emocji**, ale potrafią je też lepiej rozpoznawać, rozumieć i regulować (Gross, 2015; Fredrickson, 2004). Chodzi więc bardziej o relację z emocjami, niż o ich „wyłączanie”.

### **Aktywność, którą wybierasz, wspiera dobrostan emocjonalny, jeśli:**

- pomaga **wyciszyć skrajne napięcie emocjonalne** (np. silną złość, lęk, przytłoczenie, ale też przesadną euforię i ekscytację),
- daje przestrzeń do **oczyszczenia emocji**, pozwala się wypłakać, wyrazić żal, smutek czy frustrację w bezpieczny sposób,
- umożliwia **redukcję napięcia emocjonalnego**, a nie jego eskalację (np. nie jest kolejną „dawką” stresu z mediów społecznościowych),
- jest **niestresogenna**, czyli nie dokłada poczucia winy, „powinności” czy porównywania się,
- pomaga Ci **nazwać to, co czujesz** („Widzę, że jestem dzisiaj bardziej napięty, potrzebuję się zatrzymać”),
- pozwala Ci **być życzliwym/życliwą wobec siebie**, zamiast się krytykować („Znowu sobie nie radzę”),
- po zakończeniu czujesz choć trochę **więcej spokoju, ulgi lub zrozumienia siebie**.

Możesz zadać sobie pytanie:

*„Czy to, co planuję zrobić, pomoże moim emocjom opaść, wybrzmieć albo zostać lepiej zrozumianymi?”*

## 6. Dobrostan poznawczy (intelektualny)

Współczesne badania nad stresem i przeciążeniem poznawczym pokazują, że nasz układ nerwowy męczy się nie tylko od biegania, ale też od **ciągłego analizowania, podejmowania decyzji i przełączania uwagi** (Baumeister i in., 2018; McEwen, 2007).

Dobrostan poznawczy to zaproszenie, by chociaż na chwilę dać głowie „odetchnąć”.

### Aktywność, którą wybierasz, wspiera dobrostan poznawczy, jeśli:

- zwalnia Twój mózg z konieczności pamiętania wielu rzeczy naraz (np. zapisujesz, planujesz, robisz listę zamiast nosić wszystko w głowie),
- zmniejsza liczbę decyzji do podjęcia („co dalej?”, „co muszę?”, „co jeśli...?” – nie musisz odpowiadać na wszystkie pytania od razu),
- ogranicza ciągłe przekierowywanie uwagi (np. wyłączasz powiadomienia, odkładasz telefon),
- pozwala nie myśleć za dużo, a nawet wejść w prostą, rytmiczną czynność (np. spacer, rysowanie, układanie puzzli, praca manualna),
- daje szansę na wejście w stan przepływu (flow): pełnego zanurzenia w jednej aktywności, która jest ani za trudna, ani za łatwa (Csikszentmihalyi, 1990),
- ogranicza ekspozycję na nadmiar bodźców informacyjnych (newsów, powiadomień, analiz innych ludzi),
- po zakończeniu czujesz, że „głowa jest trochę lżejsza”, mniej gonitwy myśli, więcej przestrzeni.

Możesz zapytać siebie:

*„Czy to, co chcę zrobić, odciąży moją głowę, czy dołoży jej jeszcze więcej analiz i wątpliwości?”*

## 7. Dobrostan społeczny i relacyjny

Człowiek jest istotą społeczną. Liczne badania pokazują, że jakościowe relacje są jednym z najsilniejszych predyktorów dobrostanu i zdrowia, także fizycznego (Holt-Lunstad i in., 2010). Jednocześnie kontakt z ludźmi **może zarówno ładować, jak i wyczerpywać**.

Dlatego w tym obszarze ważne są dwa równoważne kierunki:

- **bycie z ludźmi, którzy nas wspierają, oraz**
- **bycie samemu, kiedy potrzebujemy nabrać dystansu i oddechu.**

### Aktywność, którą wybierasz, wspiera dobrostan społeczny/relacyjny, jeśli:

- dzieje się w kontakcie z osobami, które Cię **budują, ładują, dają poczucie bezpieczeństwa**,
- albo: pozwala Ci **świadomie pobyć samemu**, aby się zregenerować po nadmiarze bodźców społecznych,
- po spotkaniu/rozmowie masz poczucie **bycia wysłuchanym/wysłuchaną**, a nie ocenionym/ocenioną,
- możesz w tej relacji **być sobą**, bez udawania i dopasowywania się ponad swoje siły,
- czujesz, że masz prawo **stawić granice** i są one szanowane,
- nie opiera się na „przymusie” („muszę się pokazać”, „nie wypada odmówić”), ale na **autentycznej decyzji**,
- po zakończeniu czujesz **więcej ukojenia lub bliskości**, a nie tylko wyczerpania.

Pytanie pomocnicze:

*„Czy ten kontakt/ta samotność działa jak ładowarka, czy jak kolejny drenaż mojej energii?”*

## 8. Dobrostan duchowy / egzystencjalny

Dobrostan duchowy nie musi oznaczać religijności. W literaturze rozumiany jest szerzej jako poczucie sensu, spójności z własnymi wartościami i wdzięczności za to, co jest (Emmons & McCullough, 2003; Park, 2010). Chodzi o to, by mieć przestrzeń na pytania: „*Co jest dla mnie naprawdę ważne?*”, „*Czy żyję w zgodzie z tym, co cenię?*”

### **Aktywność, którą wybierasz, wspiera dobrostan duchowy/egzystencjalny, jeśli:**

- pomaga Ci **docenić siebie** i zauważyć choć jedną rzecz, z której możesz być dumny/a,
- wspiera **budowanie wdzięczności** za małe elementy dnia (chwila ciszy, kawa, uśmiech kogoś bliskiego, własna wytrwałość),
- daje poczucie **spójności z Twoją tożsamością życiową**, z tym, kim chcesz być jako człowiek,
- pozwala zatrzymać się i zapytać: „**Czy to, co robię, zbliża mnie do życia, którego chcę?**”
- jest zanurzona w Twoich **wartościach** (np. troska, rozwój, miłość, uczciwość, wolność, zaangażowanie),
- może mieć formę refleksji, modlitwy, medytacji, pisania dziennika, kontaktu z naturą, ale nie wymaga perfekcji ani „idealnej duchowości”,
- po zakończeniu czujesz choć odrobinę **więcej sensu, spokoju albo zgody na to, gdzie teraz jesteś.**

Możesz zapytać siebie:

„*Czy to, co planuję zrobić, zbliża mnie do bycia osobą, jaką chcę być choćby o milimetr?*”

## 9. Twoja gwiazdka dobrostanu – krótkie podsumowanie

Na koniec możesz narysować swoją **gwiazdę dobrostanu**. Każde ramię oznacza jeden z opisanych wymiarów. Wypełnij ją tak, jak czujesz: kolorami, słowami, datami, małymi gestami, które chcesz sobie podarować w najbliższym tygodniu.

Pamiętaj:

- To **nie jest test**, który można „zdać” albo „oblać”.
- **To prezent**, który możesz sobie dawać stopniowo, po kawałku.
- Nie chodzi o perfekcję, tylko o **kierunek małych, realnych kroków**.

Jeśli coś się nie uda, to nie dowód na Twoją porażkę, tylko informacja zwrotna o tym, czego potrzebujesz bardziej: wsparcia, odpoczynku, zmiany strategii, a czasem po prostu życzliwego „*nicnierobienia*”

Życzę Ci wszystkiego najdobrostanowego,

Arkadiusz Czyżowski

Psycholog (Life & Business) | Life & Business Coach | Trener Kompetencji Psychospołecznych |

Ekspert HR | Terapeuta TSR (in spe) | Seksuolog (in spe)

Specjalista Centrum Psychologicznego Good Life

## 10. Bibliografia (propozycja, styl APA)

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377–389.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B, 359*(1449), 1367–1377.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44*(3), 513–524.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine, 7*(7), e1000316.
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews, 87*(3), 873–904.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin, 136*(2), 257–301.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 114*(31), 8148–8156.
- Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.
- World Health Organization. (2001). *Basic documents (43rd ed.)*. WHO Press.
- World Health Organization. (2004). *Global strategy on diet, physical activity and health*. WHO Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Pignatiello, G. A., Martin, R. J., & Hickman, R. L. Jr. (2020). Decision fatigue: A conceptual analysis. *Journal of Health Psychology, 25*(1), 123–135.