

The background is a light teal color. At the top, there are illustrations of tropical plants: a pink hibiscus flower, a monstera leaf, and a palm frond. At the bottom, there are more illustrations: a pink hibiscus flower, a monstera leaf, a fern, and a palm tree. The text is centered in the upper half of the page.

AGNIESZKA  
MICHALSKA-RECHOWICZ

# ODPOCZNIJ

**5 życiowych lekcji**  
dla zabieganych, przepracowanych  
i zestresowanych

onepress

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Skład: Magdalena Alszer

Materiały graficzne w książce oraz na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

WWW: <https://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://onepress.pl/user/opinie/posood>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-9279-3

Copyright © Agnieszka Michalska-Rechowicz 2022

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność



*Dla mojego męża*



# SPIS TREŚCI

Przedmowa	6
<b>ROZDZIAŁ 1</b>	<b>11</b>
Lekcja 1. Poznajmy nasze odpoczywanie	13
Czym jest odpoczywanie	19
Zejście z drogi przecapowania	25
<b>ROZDZIAŁ 2</b>	<b>43</b>
Lekcja 2. Żyjmy w zgodzie z naszą naturą resetu	45
Powiedz mi, jak odpoczywasz, a powiem Ci, kim jesteś	52
Nasza natura odpoczywania	54
Formuła natury, czyli jak być sobą	58
Bycie sobą „mimo”	63
<b>ROZDZIAŁ 3</b>	<b>83</b>
Lekcja 3. Odkładajmy szklanki, czyli nie utrzymujmy się w napięciu	85
Uciekanie od zmęczenia	94
Odlóżmy szklankę, którą długo trzymamy	102



<b>ROZDZIAŁ 4</b>	<b>119</b>
Lekcja 4. Bądźmy odważnymi architektami swojego odpoczynania	121
Nowy rozdział, czyli wyprawa po spokój	132
W poszukiwaniu idealnej strategii odpoczynania	140
<b>ROZDZIAŁ 5</b>	<b>157</b>
Lekcja 5. Zmieńmy myślenie, a zmieni się nasze odpoczywanie	159
Oszust w sobie, czyli opór przed pauzami	169
<b>ROZDZIAŁ 6</b>	<b>193</b>
Co dalej, czyli o instalowaniu odpoczynania w codziennym życiu	195
Co jeszcze wiemy o początkach, nawykach i zmianach?	205
Zakończenie	221
Podziękowania	223



## P R Z E D M O W A

Mówi się, że każdy z nas nosi w sobie książkę. Do tej pory nosiłam w sobie chyba dużo książek, ale tak naprawdę byłam gotowa napisać dopiero tę.

Po latach towarzyszenia innym w drodze do zmian, przerwy były bezsprzecznie ich częścią. Choć szybciej łączymy się z głosem, który nas popycha do przodu i zachęca do zdobywania czy działania, potrzebny jest też głos, który mówi nam o zatrzymaniu się, byciu i powolności. Życie opiera się na przeciwieństwach, które są potrzebne, aby było ono harmonijną całością. Każdy nowy rozdział mojego życia przedzierała pauza, która oznaczała przebudowę lub odbudowę poprzez odpoczywanie. Dlatego przerwy uznaję za strategiczne. Chciałabym powiedzieć, że każda pauza była przyjemna, zaplanowana i że zwinnie przez nią przechodziłam, ale to nieprawda. Przez lata zmagalam się z poszukiwaniem równowagi, któremu towarzyszyło zagubienie i odkrywanie swojej autentycznej drogi. Wraz z pozwalaniem sobie na odpoczynek przyszedł spokój i wiele jasności. Książka, którą właśnie trzymasz w ręce, jest właśnie o tej drodze.

Od około 20 lat towarzyszę w zmianie — jako coach, wykładowca, korporacyjny partner wellbeing i trener odporności psychicznej.

Moich klientów zapraszam do strategicznych pauz i powstrzymuję ich wtedy przed zwiększaniem tempa, byciem non stop zajęтым i gonitwą dla samego gonienia. Okazuje się, że kiedy są wypoczęci, to bezwysiłkowo rośnie ich poczucie siły, jasności i spokoju wewnętrznego. To jednak tylko część mojego warsztatu zawodowego. Druga to ta bardziej osobista.

Doskonale znane są mi takie doświadczenia, jak kontynuowanie pracy mimo zmęczenia, robienie za dużo i odczuwanie wyrzutów sumienia podczas odpoczywania. W życiu jednak przychodziły momenty, w których musiałam zwolnić, bo wszystko zaczęło się rozsypywać. Teraz patrzę na nie jak na błogosławieństwa, które były przełomowe pod kątem świadomego dbania o siebie, swój spokój oraz siłę wewnętrzną — bo tak właśnie postrzegam odporność. Moja droga wiodła przez szereg inspiracji, które odkrywałam najczęściej podczas podróży. Londyn nauczył mnie szybkości, bezsenności i FOMO. Na Kostaryce żyłam w nurcie Pura Vida, w Indiach uczyłam się ciszy, na Bali poznałam moc bezruchu, zaś niebieskie strefy nauczyły mnie siły relacji i bliskości. Studia The Science of Wellbeing na Uniwersytecie w Yale pokazały, że nauka ma już wiele odpowiedzi i wskazówek, jak budować lepsze czy spokojniejsze życie. Były też podróże mentalne w głąb siebie na fotelu u psychoterapeuty, coacha i ze sobą na macie lub ze swoim dziennikiem. Te ze sobą trwają do teraz.

Dziś wierzę, że możemy żyć wolniej i codziennie odpoczywać, jeśli tak postanowimy. Wszystko zaczyna się od naszej odważnej decyzji, potem to tylko kwestia eksperymentowania i praktyki.

Chciałabym, aby ta książka przyniosła Ci:

- *wiedzę o swoim odpoczywaniu, czyli świadomość, czym ono jest dla Ciebie, co przełoży się z kolei na to, co chcesz robić dalej;*
- *inspiracje, co zmienić, aby lepiej odpoczywać, czyli podpowiedzi, jak odkryć swój unikalny klucz do strategicznego odpoczynku, który przyniesie Ci to, czego poszukujesz;*
- *ukojenie bólu lub dyskomfortu, którego doświadczasz w zmęczeniu, czyli sugestie, co do takiego rozmawiania ze sobą, które przyniesie akceptację i życzliwość wobec własnej kruchości i wrażliwości.*

Tę książkę możesz czytać na dwa sposoby. Pierwszy to klasyczny — przeczytanie jej od początku do końca. Drugi — przez tworzenie swojej książki o odpoczywaniu, jeśli skupisz się tylko na poznaniu lekcji i opisanu swojego doświadczenia w „Pasie zmiany”, czyli tej części każdego rozdziału, która zaprasza Cię do praktyki. Zachęcam do notowania swoich przemyśleń i spostrzeżeń, zwłaszcza z testowania narzędzi. W ten sposób książka będzie Ci jeszcze lepiej służyć, bo pisanie pomaga poznać siebie, gdy spisujemy to,



co nosimy w sobie w postaci myśli, wspomnień czy emocji. Sprzyja również budowaniu relacji ze sobą i zaspokaja potrzebę bycia zobaczonym, usłyszanym i zrozumianym przez samego siebie. Może właśnie w ten sposób spotkasz się z tym, czego poszukujesz.

Bez względu na to, co wybierzesz, dziękuję Ci, że wyruszamy razem w drogę. Wiem, że odpoczywanie eksplorowało już wiele osób, ale zawsze jest coś do odkrycia.

Otwórz się na nowe i szukaj natchnienia przez cały czas czytania.

Testuj różne możliwości i baw się tym, co robisz, bo tam, gdzie jest radość, nie ma ciężkich porażek.

Od czasu do czasu weź głęboki oddech.

Daj sobie czas na osvajanie i budowanie nowych nawyków, jak i oduczanie się starych.

Znajdź to, czego poszukujesz — mam nadzieję, że ta książka będzie w tym pomocna.

No i oczywiście odpoczywaj.

Agnieszka





## ZEJŚCIE Z DROGI PRZEPACOWANIA

Odpozywanie może trochę przypominać cebulę. Jeśli zaczniemy ją obierać, to przed naszymi oczami wyłaniają się kolejne warstwy uwarunkowań, znaczeń, jak i naszych umiejętności czy postaw. Odpozywanie nigdy nie jest od nich oderwane. Jeśli dla kogoś liczy się najbardziej harmonia lub zdrowie, prawdopodobnie częściej będzie odpozywał, niż ten, dla kogo jest ważna rywalizacja. I nie chodzi tu o to, aby się porównywać, ale bardziej aby widzieć całe spektrum tego, że czasami patrzymy na innych przez swoje filtry. Cebula jest dość dobrą metaforą dla odpozywania. Dla zobrazowania procesu i zmian, jakie w nas zachodzą, możemy wyobrazić sobie skakanie przez przeszkody, bo czymże jest *wysiłek*, *zmęczenie* i *uciążliwość*, jeśli nie tym, co oddala nas od spokoju, witalności i poczucia lekkości w życiu.

Kto z nas z ręką na sercu przyzna, że w świetle tych powyższych stanów, robi sobie przerwę, odpuszcza czy sprawia sobie przyjemność. Doktor Kristine Neff, badaczka życzliwości i pionierka badań nad współczuciem, mówi, że:

Jeśli znajdziemy się w trudnej lub stresującej sytuacji, bardzo rzadko przychodzi nam do głowy myśl, że powinniśmy chwilę odpocząć i przyznać się przed samym sobą, z jak ciężkim zadaniem przyszło nam się zmierzyć<sup>5</sup>.

Ja szczerze powiedziawszy widzę bardzo mało takich dowodów na co dzień. Im trudniejsze wyzwanie, tym odnoszę wrażenie, więcej jest w nas hardości i surowości, i wymagamy od siebie jeszcze więcej. Ganimy się za błędy i nasze niedoskonałości, pchając samych siebie do poprawiania, tego, co odstaje od naszych oczekiwań. Z wielką ciekawością śledzę historie osób, które mają odwagę zaciągnąć hamulec ręczny i powiedzieć „stop”, bo koszty energetyczne, jakie płacą, są zbyt duże.

Wierzę, że do potrzeby regularnego i pełnego odpoczywania przyznajemy się już coraz częściej, ale to nadal kropla w morzu. Dlaczego? Odpoczywanie nie wpisuje się organicznie w ramy świata biznesu i nie jest stanem promowanym przez obyczaje czy kulturę. Brené Brown, profesor na Uniwersytecie w Houston,

---

<sup>5</sup> K. Neff, *Jak być dobrym dla siebie. Życie bez presji otoczenia, przygnębienia i poczucia winy*, Studio Astropsychologii 2018, s. 26.

która prowadzi badania na temat poczucia wstydu, wrażliwości i odporności psychicznej, pisze o niej tak:

Żyjemy w kulturze przepełnionej poczuciem braku. Budzimy się rano. Mówimy: spałam za krótko. Kładziemy się wieczorem i mówimy: nie zrobiłam wszystkiego, co miałam zrobić. Nigdy nie jesteśmy wystarczająco szczupli, wystarczająco wyjątkowi<sup>6</sup>.

W podobnym tonie jest spojrzenie Kacpra Pobłockiego, antropologa społecznego pracującego na Uniwersytecie Warszawskim, którego praca *Kapitalizm. Historia krótkiego trwania* otrzymała nagrodę Economicus dla najlepszej polskiej książki ekonomicznej roku. Stawia on pytanie: „Co by było, gdyby dać społeczeństwu dużo wolnego czasu?”<sup>7</sup>, które i ja zadałam sobie. Od razu jednak pojawiła się myśl, ile wolnego czasu jest uznawane za normalne i społecznie akceptowalne. Jak i gdzie powstały ramy, w których poruszamy się w kontekście tego, ile trzeba pracować. Okazuje się, że historia ostatnich 150 lat trzyma nas założeniami dotyczącymi zdrowej makroekonomii. Wtedy to, pisze Kacper Pobłocki, w 1870 roku doszło do pewnej transformacji.

---

6 <https://charaktery.eu/artykul/lekcje-wdziecznosc> (dostęp: 05.2022).

7 <https://wyborcza.pl/magazyn/7,124059,27806557,kacper-poblocki-autor-chamstwa-30-godziny-tydzien-pracy.html> (dostęp: 01.2022).



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# Kiedy pozwalasz sobie na odpoczynek, pozwalas sobie na dobre życie

Każdy z nas pragnie dla siebie dobrego życia — chce żyć w zdrowiu, doświadczać miłości, odnosić sukcesy. Dlatego może z tak dużą determinacją, a czasem nawet wbrew sobie idziemy po to dobro — zmęczeni, zestresowani, przepracowani. Myślimy, że tak trzeba i że to normalne. Zakładamy, że bycie zajęтым odzwierciedla naszą siłę, nasz charakter albo status społeczny. Kiedy jesteśmy zajęci, czujemy się potrzebni i ważni. W efekcie żyjemy w trybie „non stop”, umniejszając wartość przerw, regeneracji i spokoju.

Czy droga do dobrego życia ma tak wyglądać?

I czy w ogóle w taki sposób je osiągniemy?

Dobre życie oznacza pełnię wszystkiego — to zarówno szybkość, jak i powolność; praca i odpoczywanie.

**Jeśli chcesz zwolnić lub odpocząć — sięgnij po tę książkę.**

**Chciałabym, aby ta książka przyniosła Ci:**

**wiedzę o swoim odpoczywaniu** — czyli świadomość, czym ono dla Ciebie jest, co przełoży się z kolei na to, co chcesz robić dalej

**inspiracje, co zmienić, aby lepiej odpoczywać** — czyli podpowiedzi, jak odkryć swój unikalny klucz do strategicznego odpoczynku, który przyniesie Ci to, czego poszukujesz

**ukojenie bólu lub dyskomfortu, którego doświadczasz w zmęczeniu** — czyli sugestie do takiego rozmawiania ze sobą, które przyniesie akceptację i życzliwość wobec własnej kruchości i wrażliwości

**<fragment przedmowy>**

*W świecie uzależnionym od szybkości powolność jest supermocą. Odpoczywanie zaś stanowi kluczową część spowalniania. Książka Agnieszki jest idealnym przewodnikiem, który pomoże Ci rozpocząć własną rewolucję w dziedzinie odpoczynku!*

**Carl Honoré, autor Pochwały powolności,  
Bez pośpiechu, Pod presją i Siły wieku**

ebook dostępny na:

**ebookpoint**

**onepress sensus**



Księgarnia internetowa:  
<http://onepress.pl>

ISBN 978-83-283-9279-3



9 788328 392793

Cena: 44,90 zł

