

STYCZEŃ W OCZACH PSYCHOLOGA

Postawmy przed sobą nowe cele, poszukajmy nowych dróg, skierujmy wzrok gdzieś indziej niż do tej pory.

Może to idealny czas na odkrycia, kilka odważnych ruchów, na mniej kompromisów lub wręcz przeciwnie - na długo wyczekiwane kompromisy? Styczeń sam w sobie jest obietnicą. Zachęca do podsumowań, wyciągnięcia lekcji i stawiania przed sobą planów, które być może wreszcie doczekają się realizacji.

STYCZEŃ

w oczach psychologa ;)



Styczeń jest **miesiącem rozwijania hobby**. Ale zacznijmy od tego, co to takiego jest hobby. **Hobby** to nic innego, jak zamiłowanie do czegoś, czynność wykonywana dla relaksu w czasie wolnym od obowiązków. Może łączyć się ze zdobywaniem wiedzy w danej dziedzinie, doskonaleniem swoich umiejętności w pewnym określonym zakresie. Głównym

celem pozostaje jednak przyjemność płynąca z uprawiania hobby.

Zarówno lekarze, psycholodzy, jak również inni eksperci od spraw zdrowotnych zgodnie oświadczają, że posiadanie jakiegoś hobby przyczynia się do lepszego stanu zdrowia. Dowiedziono, że wpływa stabilizująco na stan zdrowia fizycznego i emocjonalnego. Oto niektóre z najważniejszych korzyści oddawania się hobby:

- Pozwala ono rozwijać zdolności i wrodzone talenty, a ponadto poznawać nowe możliwości.
- Bierze udział w procesie “odłączania” nas od rutyny codziennego życia i innych zajęć narażających nas często na stres.
- Wpływa na rozwój kreatywności i poprawia zdolności związane z samodyscypliną.
- Pozwala ulepszać kontakty społeczne.
- Podwyższa nasilenie motywacji do stawiania czoła trudnościom, jakich dostarcza nam codzienne życie.
- Podwyższa poczucie własnej wartości, sprawia, że z łatwością wyznaczamy sobie nowe cele i stale coś ulepszamy w naszym życiu..

Co najważniejsze, nasze ulubione hobby pomaga nam umieścić siebie samych w najlepszym dla naszej osoby miejscu. Tutaj właśnie odnajdujemy się takimi, jacy naprawdę jesteśmy. Nie odczuwamy presji na osiągnięcie jakiegoś celu, spełnienie normy czy czyichś oczekiwań. Niczego też nie musimy nikomu udowadniać.



11 stycznia każdego roku wypada **Dzień Tworzenia Mapy Marzeń**. Mapa marzeń to jedno z najbardziej kreatywnych i najprzyjemniejszych w tworzeniu oraz użytkowaniu narzędzi rozwojowych.

Jest to świetna technika stosowana w manifestacji swoich marzeń. Angielska nazwa czyli "vision board" (tablica wizji) trochę lepiej oddaje fizyczne właściwości mapy marzeń. Jest to zwykle tablica lub inna powierzchnia, na której tworzymy kolaż złożony ze zdjęć, cytatów czy pojedynczych słów. Całość układa się w obraz symbolizujący to, co chcemy do siebie przyciągnąć. Polska nazwa idealnie natomiast oddaje cel tego narzędzia. Na mapie marzeń powinny znaleźć się takie elementy, które kojarzą się pozytywnie z czymś, co chcielibyśmy osiągnąć. Mapa marzeń przypomina nam o tym, jakie są nasze cele każdego dnia. To pomaga w motywacji ma pozytywny wpływ na wizualizację. Natomiast samo tworzenie mapy to proces pozwalający głębiej zastanowić się nad naszymi celami i pragnieniami.



Miłe gesty i słowa poprawiają nastrój, a także sprawiają, że dzień staje się lepszy. Jeżeli chcesz sprawić przyjemność drugiej osobie, to możesz skorzystać z okazji nadarzającej się 13 stycznia, ponieważ to właśnie wtedy obchodzimy **Dzień Komplementowania**. Kilka komplementów z pewnością pozytywnie wpłynie na wzajemne relacje i sprawi, że będą one mocniejsze niż dotychczas. To nietypowe święto swój początek ma w czasach I światowej, kiedy to chciano odwrócić uwagę od otaczającej ludzi przemocy, walki i widoku krwi.

Adorować można zarówno wygląd drugiej osoby, jak i jej umiejętności, cechy charakteru oraz poczynania. To zachowanie może przybierać formę słów uznania, czynów, gestów, a także prezentów. **Warto okazywać swoje dobre intencje nie tylko od święta, ale także na co dzień - w końcu nic tak nie umila dnia, jak przyjazne słowa wypowiedziane z ust lubianej, kochanej osoby.**

Międzynarodowy Dzień Przytulania wypada zawsze 21 stycznia. Dzięki przytulaniu możemy pokazać, że nam na kimś zależy, objąć ramieniem, rodzeństwo, rodziców, przyjaciół.



Przytulanie jest bardzo potrzebne na każdym etapie życia człowieka.

Z badań wynika, że dzieci, które są pozbawione ciepła i kontaktu fizycznego rozwijają się znacznie gorzej niż te, których potrzeba bliskości zostaje zaspokojona. Przytulając drugiego człowieka wydziela się hormon zwany oksytocyną – **hormon przywiązania**. Przytulanie się zbliża więc nas do siebie i sprawia, że darzymy się większą sympatią.

Aleksandra Makowska - psycholog