

Sandra Mastropietro | Sebastian Hallmann

JAK WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ I OBNIŻYĆ POZIOM STRESU

Praktyczne narzędzia i ćwiczenia,
które pomagają wyciszyć emocje,
odzyskać równowagę
i usunąć codzienną presję



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

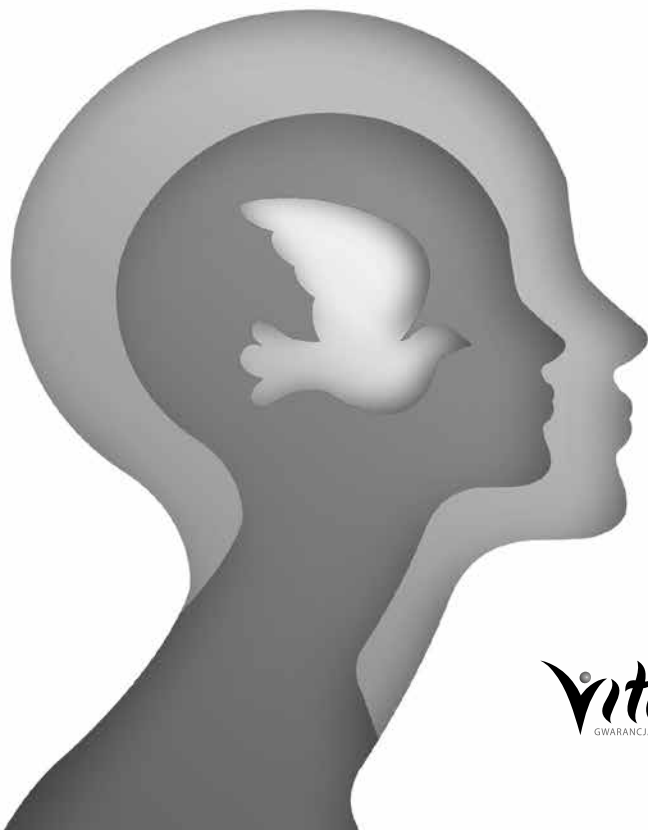


JAK WZMOCNIĆ
ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ
I OBNIŻYĆ POZIOM STRESU

Sandra Mastropietro | Sebastian Hallmann

JAK WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ I OBNIŻYĆ POZIOM STRESU

Praktyczne narzędzia i ćwiczenia,
które pomagają wyciszyć emocje,
odzyskać równowagę
i usunąć codzienną presję



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński
ZDJĘCIA: Autorzy
ILUSTRACJE: Depositphotos.com

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-178-8

Tytuł oryginału: *Stärker als der Stress: Dein Weg zur Resilienz –
Praktische Tools und Übungen für die psychische Gesundheit*

Stärker als der Stress – Sandra Mastropietro: Dein Weg zur Resilienz, Sandra Mastropietro
Copyrights © 2024 by Remote Verlag

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Dla Yasmin i Mariny



SPIS TREŚCI

SŁOWO (WSTĘPNE) NA TEMAT REZYLIENCJI	12
Rezyliencja – nasza wewnętrzna siła w zmieniającym się świecie	13
Od stresu do siły	13
Rezyliencja: nasze wewnętrzne źródło mocy	13
Dlaczego ta książka?	14
Razem silniejsi	14
Dlaczego wieloaspektowa rezyliencja staje się coraz ważniejsza	16
Zmieniające się czasy: od spowolnienia do przeciążenia informacyjnego	16
Świat szybciej się kręci	17
Komunikacja w okresie przejściowym	17
Postęp techniczny – błogosławieństwo i przekleństwo	18
Przemiany społeczno-kulturowe	18
Świat wczoraj i dziś	19
Rezyliencja jako odpowiedź na wyzwania współczesnego świata	19
Dlaczego rezyliencja jest dziś ważniejsza niż kiedykolwiek	20
Podsumowanie	21
Trening rezyliencji: jak się stać wewnętrznym kulturystą!	22
Budowanie i wzmacnianie rezyliencji	22
Zalety silnej rezyliencji	23
Co się dzieje, jeśli zaniedbujemy naszą rezyliencję?	23
Podsumowanie	24

Twoje pierwsze zadanie	26
Osobisty profil stresu oraz dziennik stresu – droga do poprawy rezyliencji	26
Test wstępny: twój osobisty profil stresu	26
Dziennik stresu: twój osobisty kompas stresu	28
PIĘĆ ELEMENTÓW NASZEJ WEWNĘTRZNEJ SIŁY	32
Opanowanie rezyliencji, zwalczanie stresu	33
Poczucie własnej skuteczności: wzięcie sterów życia we własne ręce	34
Od marzeń do rzeczywistości – siła pozytywnego myślenia	41
Sieć wsparcia: nasz zespół asekuracyjny podczas wspinaczki	46
Zdolność adaptacji: elastyczny jak bambus na wietrze	52
Uważność – zupełnie jak pies	61
Pięć elementów wewnętrznej siły i ty	66
STRES: PRZYJACIEL CZY WRÓG? POZNAJ GO, BY NAD NIM ZAPANOWAĆ	68
Słowo (wstępne) na temat stresu	69
Definicja stresu i jego rodzaje	70
Oddziaływanie stresu: kompleksowa analiza	75
Fizyczne oddziaływanie stresu	75
Psychiczne oddziaływanie stresu	79
Społeczne i zawodowe oddziaływanie stresu	80
Stres a nawyki żywieniowe	81
Stres a choroby psychosomatyczne	82
Podsumowanie	83
Wnikliwy test oddziaływanie stresu: psychiczne i fizyczne	84
Część 1: Psychiczne oddziaływanie stresu	84

Część 2: Fizyczne oddziaływanie stresu	86
Część 3: Refleksja i środki zaradcze	89
Stresory: czynniki wyzwalające wewnętrzne napięcie	90
Stresory i rezyliencja w epoce cyfrowej	94
Test dotyczący mediów społecznościowych – stresor czy wsparcie?	97
O szturmach na szczyty i wewnętrznych zmaganiach: jak stres pobudza do najwyższych osiągnięć	103
Rodzaje stresu	111
Stresory	111
Skutki stresu	112
Strategie radzenia sobie i rezyliencja	112
Podsumowanie	113
Odgrywanie życiowych ról	114
Nasz wewnętrzny zespół	116
Zmiana ról, zmiana nastroju	120
Życie w różnych rolach: scena naszej codzienności	121
Pięć piłeczek życia	125
Plan awaryjny na burzliwe czasy: łatwe radzenie sobie ze stresem	129
Środki doraźne: pierwsza pomoc na ostry stres	130
Strategie krótkoterminowe: przełamanie negatywnego wzorca myślowego	131
Strategie średnioterminowe: trwała redukcja stresu	131
Strategie długoterminowe: wzmacnianie rezyliencji	132
DOGMATYCZNE PRZEKONANIA – ZERWANIE NIEWIDZIALNYCH WIĘZÓW	134
Czym są dogmatyczne przekonania i dlaczego są tak ważne?	136

Głęboka rola dogmatycznych przekonań w postrzeganiu stresu	137
Dogmatyczne przekonania wystawione na próbę: metoda „5 razy dlaczego”	139
Metoda „5 razy dlaczego”: sposób na ujawnianie ukrytych dogmatycznych przekonań	139
Ćwiczenie: radzenie sobie ze stresem za pomocą metody „5 razy dlaczego”	142
Od wątpliwości do pewności – siła pozytywnego myślenia	147
Od „nie podołam temu zadaniu” do „dam radę”	150
Od negatywnego dogmatycznego przekonania do pozytywnej afirmacji	152
ZESTAW ĆWICZEŃ NA WZMOCNIENIE REZYLIENCJI: ĆWICZENIA ZWIĘKSZAJĄCE SIŁĘ WEWNĘTRZNĄ	156
Tak to działa	157
Analiza mocnych i słabych stron: samopoznanie dla zwiększenia rezyliencji	158
Kolekcjonowanie sukcesów: osobista historia osiągnięć jako stymulator rezyliencji	160
Uzyskanie informacji zwrotnej: wykorzystanie punktu widzenia innych dla wzmocnienia własnej rezyliencji	163
List do młodszego siebie o poczuciu własnej wartości: wzmocnianie współczucia dla siebie i rezyliencji	165
Ćwiczenie przed lustrem: promowanie samoakceptacji i pozytywnego obrazu siebie	169
Co doradziłbyś przyjacielowi?	172
Drzewo rezyliencji: wizualizacja wzrostu i siły	174
Bohaterowie rezyliencji: identyfikacja źródeł inspiracji	177
Koło rezyliencji: twój całkiem osobisty sprawdzian rezyliencji	179

Odkryj swoje źródła siły – pobudzenie rezyliencji	181
Media społecznościowe – wyzwalacze dogmatycznych przekonań	183
Pozyskiwanie zasobów – poszerzenie własnych możliwości	185
Współczucie wobec siebie – bądź dla siebie życzliwy	187
Nasza rezyliencja: podróż w czasie	188
Odświeżenie związków	190
Elastyczność na co dzień: odkrywanie nowych dróg	192
Doświadczenie zmysłowe: „boso po śniegu”.	194
Spotkanie z wewnętrznym zespołem – dialog ze sobą	196
Waga myśli – równoważenie naszych myśli	198
WBREW WSZELKIM PRZECIWNOCIOM	202
Historia Havalą: nieprzeczuwane możliwości	203
Analiza historii Havalą pod kątem pięciu elementów składowych rezyliencji	207
Zadanie	211
Podróż twojego bohatera: napisz własną historię rezyliencji	211
Dziesięć przykładów rezyliencji	212
Podsumowanie autorów	215
SERDECZNE DZIĘKUJEMY!	217
O AUTORACH	218
WYKAZ ŹRÓDEŁ	223
PRZYPISY	228

REZYLIENCJA – NASZA WEWNĘTRZNA SIŁA W ZMIENIAJĄCYM SIĘ ŚWIECIE

OD STRESU DO SIŁY

Czy znasz to uczucie, kiedy budząc się rano, już jesteś wyczerpany, jeszcze zanim w ogóle rozpoczął się dzień? Lista rzeczy do zrobienia zdaje się nie mieć końca, smartfon buczy nieprzerwanie, a w biurze czeka góra zadań, która grozi, że przywali cię na amen. Brzmi znajomo?

Wszyscy znamy te momenty, kiedy stres zaciska nam gardło, więc zastanawiamy się, jak przetrwać to szaleństwo. W naszym pełnym rozgrzankowania świecie, kiedy stale musimy być dyspozycyjni i stawia nam się wysokie wymagania, stres staje się niestety czymś normalnym. Są jednak ludzie, którzy zachowują spokój w tym wirze chaosu i na pozór bez wysiłku skutecznie stawiają czoło wyzwaniom. Co się za tym kryje?

REZYLIENCJA: NASZE WEWNĘTRZNE ŹRÓDŁO MOCY

To właśnie pojawia się pojęcie *rezyliencja*. Jest to nie tylko umiejętność radzenia sobie ze stresem, lecz także wychodzenia z trudnych doświadczeń silniejszym. Jest to sztuka adaptacji, przezwycięzania niepowodzeń i prowadzenia spełnionego życia pomimo niekorzystnych okoliczności. Rezyliencja to jakby nasze wewnętrzne źródło mocy, które pomaga nie tylko przetrwać w burzliwych czasach, lecz także się rozwijać.

Umiejętność ta jest tematem naszej książki. Zabierzemy cię w podróż, podczas której nauczysz się, jak wzmocnić swoją

wewnętrzną odporność i pewnie stawić czoła życiowym burzom. Chcemy celowo wytrenować twój „mięsień rezyliencji” i zachęcić cię do odkrywania różnych aspektów tej mocy. Naucz się, jak się skutecznie przygotować na życiowe wyzwania i odkryj, że w rzeczywistości jesteś znacznie silniejszy, niż ci się wydaje w obliczu stresu!

Wyruszymy razem w tę podróż.

DLACZEGO TA KSIĄŻKA?

Myślisz może, że nie potrzebujesz kolejnej książki o przewycięzaniu stresu? Ale bądźmy szczerzy: kto z nas nie chciałby nauczyć się lepiej sobie radzić z ciągłą presją, a nawet wychodzić silniejszym z kryzysów?

Dzięki tej książce:

- zrozumiesz, czym tak naprawdę jest rezyliencja i jak funkcjonuje;
- zidentyfikujesz swoje *stresory* i nauczysz się stawiać im czoło;
- poznasz i przewyciężysz negatywne wzorce myślowe;
- opanujesz praktyczne ćwiczenia, które wesprą i wzmocnią twoją rezyliencję;
- znajdziesz inspirację, jak aktywnie kształtować swoje życie i osiągać cele bez względu na to, jakie napotkasz przeszkody.

RAZEM SILNIEJSI

My, autorzy tej książki, wiemy z własnego doświadczenia, jak ważna jest rezyliencja. Sami też przeżywaliśmy okresy pełne

wyzwań i nauczyliśmy się, jak wychodzić z nich silniejszym. Chcemy podzielić się z tobą tą wiedzą, aby wesprzeć cię w rozwoju pełnego potencjału.

W następnych rozdziałach wyruszymy wspólnie w drogę, aby wzmocnić twoją rezyliencję. Weźmiemy pod lupę codzienne sytuacje stresowe i pokażemy, jak zachować spokój także wśród chaosu.

Na końcu każdego tematu znajdziesz ćwiczenia, które pomogą wprowadzić w życie zawarte w książce rady.

Czy jesteś gotów, by zmierzyć się ze stresem?

Sandra & Sebastian

„Pomiędzy bodźcem a reakcją zawarta jest pewna przestrzeń.

W tej przestrzeni zawarta jest nasza moc wyboru reakcji.

W naszej reakcji zawarty jest nasz rozwój i nasza wolność”.

— Victor Frankl¹

DLACZEGO WIELOASPEKTOWA REZYLIENCJA STAJE SIĘ CORAZ WAŻNIEJSZA

ZMIENIAJĄCE SIĘ CZASY: OD SPOWOLNIENIA DO PRZECIĄŻENIA INFORMACYJNEGO

Kiedyś: 1954 rok – dzień w spokoju

Wyobraź sobie dzień w 1954 roku. Twój budzik dzwoni o 6.00 rano. Rozpoczynasz rano zrelaksowany od niespiesznego śniadania i pogawędki z rodziną. Jadąc do biura stukoczącym tramwajem, masz czas na rozmyślenia. Dzień pracy przebiega rutynowo. Wieczorem w domu delektujesz się muzyką i wonią kolacji. Spędzasz czas z rodziną, może jeszcze przeglądasz gazetę i z niecierpliwością czekasz na niedzielną transmisję radiową finału mistrzostw świata – a może ktoś z sąsiadów ma już nawet telewizor.

Dzisiaj: 2024 rok – dzień w epoce informacji

Twój budzik zrywa cię ze snu – jest 6.00 rano. Natychmiast sprawdzasz komórkę: wiadomości, ogłoszenia, media społecznościowe. Myjąc zęby w łazience przeglądasz maile. Szybkie śniadanie, po czym jeszcze w samochodzie próbujesz wykonać pierwsze służbowe telefony. W biurze za pośrednictwem aplikacji zapewniasz sobie *workspace* i od razu możesz się skupić na pracy: e-mailach, rozmowach telefonicznych, spotkaniach. Wiadomości WhatsApp dają ci jeszcze więcej zajęć. Na wieczór zaplanowane jest wirtualne spotkanie z kolegami ze Stanów. Wreszcie koniec dnia! Oczywiście, jak co dzień, czeka cię jazda

w godzinie szczytu. Po powrocie do domu starasz się zrelaksować na kanapie, nadrabiając jednocześnie zaległości w mediach społecznościowych. I w chwili, kiedy zdajesz sobie sprawę, że właściwie to jesteś głodny, dzwonią też jeszcze twoi rodzice. Rozmowa kręci się wokół fal upałów, wojen, polityki i urodzin wujka – zatem same mniejsze i większe katastrofy. Twoje myśli galopują, mimo że powieki trzepoczą ci ze zmęczenia jak skrzydełka kolibra. Patrzysz na komórkę: jest 2 lipca 2024 roku – a przecież całkiem niedawno był dopiero maj?

ŚWIAT SZYBCIEJ SIĘ KRĘCI

Od 1954 roku życie uległo fundamentalnej zmianie z powodu wynalazków, postępu technicznego i przemian społecznych. Świat stał się szybszy, bardziej powiązany i złożony. Porównanie typowego biegu zajęć w tych dwóch okresach pokazuje, jak bardzo zmieniły się tempo i wymogi życia codziennego.

Ziemia nie kręci się szybciej, ale nasz świat tak.

KOMUNIKACJA W OKRESIE PRZEJŚCIOWYM

Wprowadzenie Internetu zrewolucjonizowało komunikację. Jesteśmy stale dostępni. Dawniej list szedł kilka dni czy nawet tygodni, dziś wysyłamy wiadomość w parę sekund. Ten zalew informacji i związana z nim presja podejmowania decyzji wymagają ciągłej gotowości do reakcji.

Nasze kontakty z biegiem czasu uległy zwielokrotnieniu, nierzadko jednak pozostają powierzchowne i przypuszczalnie

odwracają uwagę od ważnych spraw. Jakość komunikacji wyraźnie ucierpiała: krótkie wiadomości zastąpiły głębokie rozmowy.

Oto przykład. Dostawcy mediów społecznościowych dostosowali swoje algorytmy do udowodnionego średniego czasu skupienia uwagi użytkowników. Czołowe agencje w tym sektorze zalecają obecnie 20-30 sekund zamiast dotychczasowych dwóch minut.

POSTĘP TECHNICZNY – BŁOGOSŁAWIEŃSTWO I PRZEKLEŃSTWO

Jednak nie tylko nasza komunikacja staje się coraz szybsza, temu porywającemu nas zalewowi informacji towarzyszy coraz szybsze tempo zmian technologicznych. Wciąż musimy się czegoś nowego uczyć i dotrzymywać czemuś kroku. Odległości między miejscami pozostają takie same, tylko my pokonujemy je dzisiaj w szybszym tempie, niż to się działo jeszcze w 1954 roku. Każda technika jest obecnie bardziej efektywna i wywiera ogromny wpływ na nasze życie. Sprawność umysłowa człowieka nie nadąży za ciągłymi zmianami.

PRZEMIANY SPOŁECZNO-KULTUROWE

Nasz rzekomo idealny świat jest wystawiany na próby nie tylko przez zalew informacji i nieustanne zmiany. Stał się też znacznie bardziej złożony. Globalne sieci intensyfikują interakcje między różnymi kulturami, religiami i systemami wartości. Poszerza to wprawdzie nasze horyzonty, niesie też jednak ze sobą napięcia i wyzwania związane z integracją i spójnością społeczną.

ŚWIAT WCZORAJ I DZIŚ

Od 1954 roku w świecie zaszły drastyczne zmiany. Nie tylko postęp technologiczny przyspieszył nasze życie, także zmiany społeczne znacząco przyczyniają się do tego, że świat staje się bardziej złożony i wieloaspektowy. Tego rodzaju zmiany wymagają dziś od nas coraz większej zdolności adaptacji i rezyliencji.

REZYLIENCJA JAKO ODPOWIEDŹ NA WYZWANIA WSPÓŁCZESNEGO ŚWIATA

Jak reagujesz na wszystkie te wymagania naszych czasów?

Wyobraź sobie na przykład, że stajesz się ofiarą cyberprzemocy albo wybucha globalny kryzys. W takich momentach nie chodzi o samą porażkę, lecz o to, jak sobie z nią poradzić i jak się po niej otrząsnąć. Odpowiednie ćwiczenia znajdziesz w dalszej części książki.

Rezyliencja to wewnętrzna siła, która pozwala wychodzić wzmocnionym z kryzysów i nie dopuszcza, by przemożły nas stres, strach czy nawet wypalenie.

Jest to coś więcej niż tylko pozytywne myślenie albo uparta wytrwałość. To umiejętność podniesienia się po niepowodzeniach, czerpania nauki z kryzysów, a nawet rozwijania się dzięki nim. Wyobraź sobie drzewo, które podczas burzy traci liście, lecz na wiosnę ponownie rozkwita. Podobnie także my możemy rozkwitać od nowa.

Osoby cechujące się dużą rezyliencją są bardziej elastyczne, łatwiej się adaptują i wykazują większą odporność na burzliwe koleje losu.

Rezyliencja nie jest cechą wrodzoną, lecz zdolnością, którą można trenować i rozwijać. Stabilna sieć wsparcia, jasne cele, pozytywne nastawienie i umiejętności skutecznego rozwiązywania problemów odgrywają tutaj ważną rolę. Ludzie cechujący się odpornością psychiczną dysponują wewnętrzną siłą, która pomaga im sprostać wyzwaniom. Zmiany postrzegają nie jako zagrożenie, lecz jako sposobność do osobistego rozwoju.

DLACZEGO REZYLIENCJA JEST DZIŚ WAŻNIEJSZA NIŻ KIEDYKOLWIEK

- **Elastyczność:** w stale zmieniającym się świecie elastyczność jest niezwykle ważna. Osoby odporne psychicznie szybko adaptują się do nowych okoliczności i potrafią sprostać wyzwaniom.
- **Zdrowie psychiczne:** rezyliencja chroni przed stresem. Pomaga przezwyciężyć negatywne myśli i rozwijać pozytywny obraz siebie.
- **Udane relacje:** osoby odporne psychicznie są często lepsze w komunikacji i rozwiązywaniu konfliktów, co prowadzi do silniejszych relacji.
- **Większa satysfakcja z życia:** osoby o dużej rezyliencji są bardziej zadowolone, gdyż nawet w trudnych chwilach dostrzegają rzeczy pozytywne i odczuwają wdzięczność.

PODSUMOWANIE

Piosenkarz Billy Joel bardzo trafnie opisuje to w swojej piosence z 1989 roku zatytułowanej *We didn't start the fire*.

*We didn't start the fire
It was always burning, since the world's been turning
We didn't start the fire
No, we didn't light it, but we tried to fight it².*

(„Nie wznieciliśmy ognia
On zawsze się palił, od kiedy świat się kręci
Nie wznieciliśmy ognia
Nie, nie zapaliliśmy go, ale próbowaliśmy z nim walczyć”.)

Innymi słowy: ogień płonął zawsze. I zawsze staraliśmy się go ugasić. Obecny zalew informacji może przytłacza, ale oferuje też nowe możliwości. Możemy zdobywać wiedzę, nawiązywać kontakty na całym świecie i angażować się. Od nas zależy, czy wykorzystamy te szanse, dbając jednocześnie o własne zdrowie psychiczne. Rezyliencja to klucz do rozwoju i spełnienia w naszym szybko zmieniającym się świecie.

„Sam bądź zmianą, której życzysz temu światu”.

— Mahatma Gandhi³

TRENING REZYLIENCJI: JAK SIĘ STAĆ WEWNĘTRZNYM KULTURYSTĄ!

Na poprzednich stronach wyjaśniliśmy, co znaczy słowo rezyliencja i dlaczego staje się ona coraz ważniejsza. Zanim przejdziemy do pierwszego zadania, chcemy jeszcze przedstawić obrazowe porównanie, które pomoże lepiej zrozumieć tę cechę. Rezyliencja jest jak mięsień!

BUDOWANIE I WZMACNIANIE REZYLIENCJI

- **Trening:** dokładnie tak, jak poprzez regularny trening powiększa się i wzmacnia mięśnie, tak też rezyliencję rozwija się dzięki aktywnemu stawianiu czoła wyzwaniom. Każda pokonana trudność jest jak ćwiczenie odporności psychicznej.
- **Adaptacja:** mięśnie dostosowują się do obciążenia poprzez rozrost. Podobnie zachowuje się nasza rezyliencja: im częściej stawiamy sobie wyzwania, tym lepiej sobie z nimi radzimy.
- **Regeneracja:** po treningu mięśnie potrzebują odpoczynku, by urosnąć. Także dla rezyliencji ważne są przerwy i dbanie o siebie, żeby odpocząć po stresie i zebrać nowe siły.

ZALETY SILNEJ REZYLIENCJI

- **Sprawność:** wytrenowane mięśnie zapewniają sprawność fizyczną. Silna rezyliencja pomaga zachować sprawność psychiczną i emocjonalną także w trudnych chwilach.
- **Ochrona:** mięśnie chronią ciało przed urazami. Rezyliencja chroni psychikę przed negatywnym działaniem stresu i obciążeń.
- **Elastyczność:** dobrze wytrenowane mięśnie są bardziej elastyczne i mniej podatne na kontuzje. Duża rezyliencja pozwala lepiej się adaptować i łatwiej dostosowywać do zmian.

CO SIĘ DZIEJE, JEŚLI ZANIEDBUJEMY NASZĄ REZYLIENCJĘ?

- **Osłabienie:** niećwiczone mięśnie zanikają. Zaniedbywanie rezyliencji zwiększa podatność na stres.
- **Niebezpieczeństwo urazu:** słabe mięśnie zwiększają ryzyko urazu. Mała rezyliencja zwiększa podatność na problemy psychiczne.
- **Ograniczenia:** słabe mięśnie ograniczają sprawność fizyczną. Niedostateczna rezyliencja może negatywnie wpływać na jakość życia i utrudniać pełną realizację potencjału.

PODSUMOWANIE

Porównanie rezyliencji i siły mięśni pokazuje, że odporność psychiczną można ćwiczyć! Jeśli świadomie stawiamy sobie wyzwania, poprawiamy nasze strategie radzenia sobie z problemami i zapewniamy sobie wystarczającą dawkę wypoczynku, możemy wzmocnić rezyliencję i przygotować się na życiowe zawirowania.

Nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie treningu. Każdy krok podjęty dla wzmocnienia zdolności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych to inwestycja w zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie.

Gratulacje! Dzięki tej książce jesteś na dobrej drodze, by stać się wewnętrznym kulturystą!

„Stres to brak równowagi między wymaganiami a zasobami”.

— Richard Lazarus⁴

„W idealnym świecie media społecznościowe nie byłyby dla nas źródłem stresu, lecz zachętą do dzielenia się naszym prawdziwym, niedoskonałym życiem”.

– Alain de Botton¹⁹

TEST DOTYCZĄCY MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH – STRESOR CZY WSPARCIE?

Odpowiedz na następujące pytania szczerze i spontanicznie.

- 1.** Ile razy dziennie sprawdzasz swoje konta na mediach społecznościowych?
 - A) stale, kilka razy na godzinę
 - B) regularnie, wiele razy dziennie
 - C) okazjonalnie, kilka razy dziennie
 - D) rzadko, tylko jeden lub dwa razy dziennie
 - E) bardzo rzadko lub wcale

- 2.** Jak się zazwyczaj czujesz po skorzystaniu z mediów społecznościowych?
 - A) zestresowany, przestraszony, zdeprimowany
 - B) trochę niespokojny lub niezadowolony
 - C) obojętnie, ani pozytywnie, ani negatywnie
 - D) zrelaksowany, była to dobra zabawa
 - E) zainspirowany, związany z innymi

3. Czy często porównujesz się z innymi na mediach społecznościowych?

- A) tak, stale
- B) często
- C) czasami
- D) rzadko
- E) nigdy

4. Czy boisz się, że cię coś ominie (ang. FOMO, *fear of missing out*), jeśli nie będziesz online?

- A) tak, bardzo mocno
- B) tak, dość mocno
- C) czasami
- D) raczej rzadko
- E) nigdy

5. Czy korzystasz z mediów społecznościowych, aby utrzymać kontakty z przyjaciółmi i rodziną?

- A) nie, wcale
- B) rzadko
- C) niekiedy
- D) często
- E) tak, bardzo często

6. Czy znajdujesz na mediach społecznościowych inspiracje i nowe pomysły?

- A) nie, wcale
- B) rzadko
- C) czasami
- D) często
- E) tak, bardzo często

7. Czy otrzymałeś już kiedyś w mediach społecznościowych negatywne komentarze lub stałeś się obiektem cyberprzemocy?

- A) tak, często
- B) kilka razy
- C) raz
- D) jeszcze nigdy

8. Czy masz wrażenie, że media społecznościowe negatywnie wpływają na twoją efektywność zawodową?

- A) tak, bardzo mocno
- B) dość mocno
- C) czasami
- D) raczej rzadko
- E) nigdy

9. Czy odczuwasz czasami presję, aby zawsze być dostępnym online?

- A) tak, stale
- B) często

- C) czasem
- D) rzadko
- E) nigdy

10. Czy korzystasz z mediów społecznościowych w sposób świadomy i celowy czy raczej bezwiednie i okazjonalnie?

- A) raczej bezwiednie i okazjonalnie
- B) raz tak, raz tak
- C) raczej świadomie i celowo

Ocena:

Zsumuj swoje punkty. Każda odpowiedź odpowiada liczbie punktów od 1 (A) do 5 (E).

40-50 punktów: media społecznościowe są dla Ciebie raczej wsparciem niż stresorem. Korzystasz z nich w sposób świadomy i celowy, aby nawiązywać kontakty i znajdować inspirację. Pamiętaj, by dalej zachowywać takie zdrowe podejście, i nie pozwól, by negatywne aspekty miały na Ciebie wpływ.

30-39 punktów: media społecznościowe oddziałują na Ciebie zarówno pozytywnie, jak i negatywnie. Zastanów się, jak mógłbyś z nich korzystać w sposób najbardziej optymalny, aby zredukować stres i wzmocnić pozytywne aspekty.

10-29 punktów: media społecznościowe są dla Ciebie raczej stresorem niż wsparciem. Mogą wywoływać negatywne uczucia, źle wpływać na efektywność i stawiać Cię pod presją. Ważne jest, abyś krytycznie podchodził do sposobu, w jaki z nich korzystasz,

i tworzył strategię znajdowania zdrowego podejścia albo w razie potrzeby ograniczał aktywność na mediach społecznościowych.

Pytania do zastanowienia

- Jakie uczucia wywołuje u Ciebie generalnie korzystanie z mediów społecznościowych?

.....
.....

- Jakie emocje odczuwasz, kiedy przeglądasz swój feed?

.....
.....

- W jakich sytuacjach szczególnie często sięgasz po smartfona?

.....
.....

- Czy jakieś określone pory korzystania z mediów społecznościowych lub związane z tym nawyki odczuwasz jako szczególnie stresujące?

.....
.....

- Czy są jakieś szczególne konta lub treści, które Cię stresują lub mają na Ciebie negatywny wpływ?

.....
.....

- Jak mógłbyś korzystać z mediów społecznościowych w sposób bardziej świadomy i pozytywny?

.....
.....

- Jakie inne aktywności mogłyby ci pomóc zrelaksować się i wzmocnić rezyliencję?

.....
.....

- Jak korzystanie z mediów społecznościowych wpływa na twoje codzienne relacje? Wspierają cię one czy stwarzają konflikty?

.....
.....

Przemysł to: ten test ma cię skłonić do zastanowienia nad sposobem, w jaki korzystasz z mediów społecznościowych. Nie chodzi o to, abyś się potępił, ma ci to pomóc znaleźć zdrowe i świadome podejście.

Ważne jest, abyś podczas rozważania wyników nie skupiał się tylko na negatywnych doświadczeniach, lecz także zauważył, jak media społecznościowe mogą ci pomóc podtrzymywać relacje i znajdować nowe perspektywy. Ostatecznie to od ciebie zależy, czy znajdziesz zdrową równowagę i będziesz korzystać z mediów społecznościowych w taki sposób, by stały się wspierającym elementem w twoim życiu.

Sandra Mastropietro pracuje w Monachium jako niezależna trenerka mentalna i fitnessowa, a także mówczyni, autorka i dziennikarka. Wśród jej klientów są czołowe osobistości, spółki z indeksu DAX i globalne korporacje.

Sebastian Hallmann wielokrotny mistrz lekkoatletyki. Doświadczenia ze sportu wyczynowego – presja, porażki i praca z emocjami – przekuł w praktyczne metody budowania odporności psychicznej. Działa jako mówca, trener i autor, wspierając sportowców w rozwijaniu rezyliencji i skutecznego działania.

TWOJA DROGA DO ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Masz wrażenie, że wszystko dzieje się naraz? Praca, dom, obowiązki, relacje, a do tego szum informacji i presja, by wszystko „ogarnąć”. Nic dziwnego, że rosną napięcie, zmęczenie i wątpliwości: *czy dam radę?* Ta książka to praktyczny przewodnik, który pomoże ci budować rezyliencję – czyli zdolność powracania do równowagi, nawet gdy życie przyspiesza.

W środku znajdziesz:

- 👉 krótkie, konkretne ćwiczenia na stres, napięcie i przeciążenie,
- 👉 techniki wzmacniające pozytywne nastawienie i poczucie wpływu,
- 👉 pytania i zadania, które pomagają wyjść ze „strefy paniki” i działać spokojniej,
- 👉 historie z życia, dzięki którym łatwiej zrozumiesz, jak buduje się odporność psychiczną,
- 👉 proste narzędzia do pracy z porażkami i krytycznym wewnętrznym głosem.

ZACZNIJ TAM, GDZIE JESTEŚ I ZOBACZ, JAK ROŚNIE TWOJA ODPORNOŚĆ

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

