



CUD

CZYLI O KAŻDYM Z NAS

W sposób poetycki można się pokusić stwierdzeniem, że każdy człowiek to CUD. Ponieważ składa się z trzech obszarów:

Ciała

Umysłu

Duszy

Żeby w pełni móc zachować zdrowe ciało, spokój wewnętrzny, rozwijać swoje pasje i być szczęśliwym należy zadbać o własne „wewnętrzne baterie”. Każde pokłady energii prędzej czy później się kończą. Dlatego systematycznie i wieloaspektowo należy „doładowywać się” tym samym dbać o swoje podstawowe potrzeby.

Nasze spełnienie i jakość życia zależy właśnie od zadbania o potrzeby naszego Ciała, Umysłu i Ducha. Zależy od zachowania balansu, w umiejętnym zaspokajaniu potrzeb z tych właśnie obszarów.

A sepia-toned landscape photograph of a lake at sunset or sunrise. The sky is filled with soft, glowing light from the sun, which is partially obscured by clouds. The lake's surface reflects the light, creating a shimmering effect. In the background, there are silhouettes of mountains and hills. In the foreground, a large fern frond is visible on the right side, partially obscuring the view of the lake. The overall mood is serene and contemplative.

Kiedy ostatni raz zadbałeś o swoje ciało z należytą uwagą i wdzięcznością?

CIAŁO

Nasze ciało każdego dnia daje nam nieograniczone możliwości. Dzięki niemu oddychamy, widzimy, słyszymy, czujemy, tańczymy i wiele, wiele więcej. Dlatego tak ważne jest aby budować kulturę zadbania o siebie, przez pryzmat aktywności, zdrowego żywienia i świadomego odpoczynku.

Dbanie o swoje CIAŁO czyli potrzeby fizyczne i zdrowie to świadome podejmowanie takich działań jak ruch, zdrowe i zbilansowane odżywianie, odpowiednia dawka snu, relaks i odpoczynek czyli wszystko to co sprawia że twoje ciało dobrze się czuje.



Kiedy ostatni raz zadbałeś o swoją duszę i emocjonalność?

DUSZA

Mówiąc o potrzebach DUCHA, mam na myśli o zadbanie o własną sferę emocjonalną, zaspokajanie potrzeby sensu i znaczenia, docenienia, modlitwę, wiarę, zatrzymanie, bezpieczeństwo, bliskość. W dzisiejszych czasach gdzie dominuje tendencja funkcjonowania na najwyższych obrotach tym bardziej potrzebujemy balsamu na naszą duszę. Nieustanny brak czasu, pęd wygórowane oczekiwania powodują destabilizację nie tylko naszego układu nerwowego ale całego funkcjonowania. Przekłada się to między innymi na nasze relacje interpersonalne, funkcjonowanie poznawcze oraz rozwój.

A sepia-toned landscape photograph of a lake at sunset or sunrise. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the water and the surrounding mountains. The sky is filled with soft, wispy clouds. In the foreground, a large, dark fern frond is visible on the right side. The overall mood is serene and contemplative.

Kiedy ostatni raz zadbałeś o swój umysł?

UMYSŁ

Potrzeby dotyczące UMYSŁU dotyczą kwestii rozwoju, poszerzania wiedzy o otaczającym nas świecie. To również zadbanie o własne myśli, przekonania, nawyki interpretację doświadczeń co w następstwie ściśle jest związane ze sferą emocjonalną. To dbanie o swoje potrzeby umysłowo-emocjonalne, takie jak autorozwój, samorealizacja, poznawanie, umiejętność koncentracji, osobista efektywność.



Jak często przyglądasz się i świadomie pracujesz nad tymi obszarami?

Ważne jest to aby **działać kompleksowo**. Twoja praca nie będzie efektywna i nie zaznasz wewnętrznego spokoju oraz równowagi jeśli nie zadbasz o ciało, umysł, duszę z takim samym zaangażowaniem i dbałością. Świadoma praca nad wszystkimi trzema obszarami daje dużo więcej, niż zajmowanie się tylko jednym z nich.

Czy mimo intensywnych ćwiczeń na siłowni wypracujesz wymarzoną sylwetkę jeśli będziesz niezdrowo jadł/a?

Czy zachowasz spokój i radość w pracy z dzieckiem jeśli będziesz zmęczona/y,

Ważne jest uwzględnienie kolejności dbania o poszczególne sfery.

Biorąc pod uwagę piramidę potrzeb należy najpierw przyglądać się sferze dotyczącej

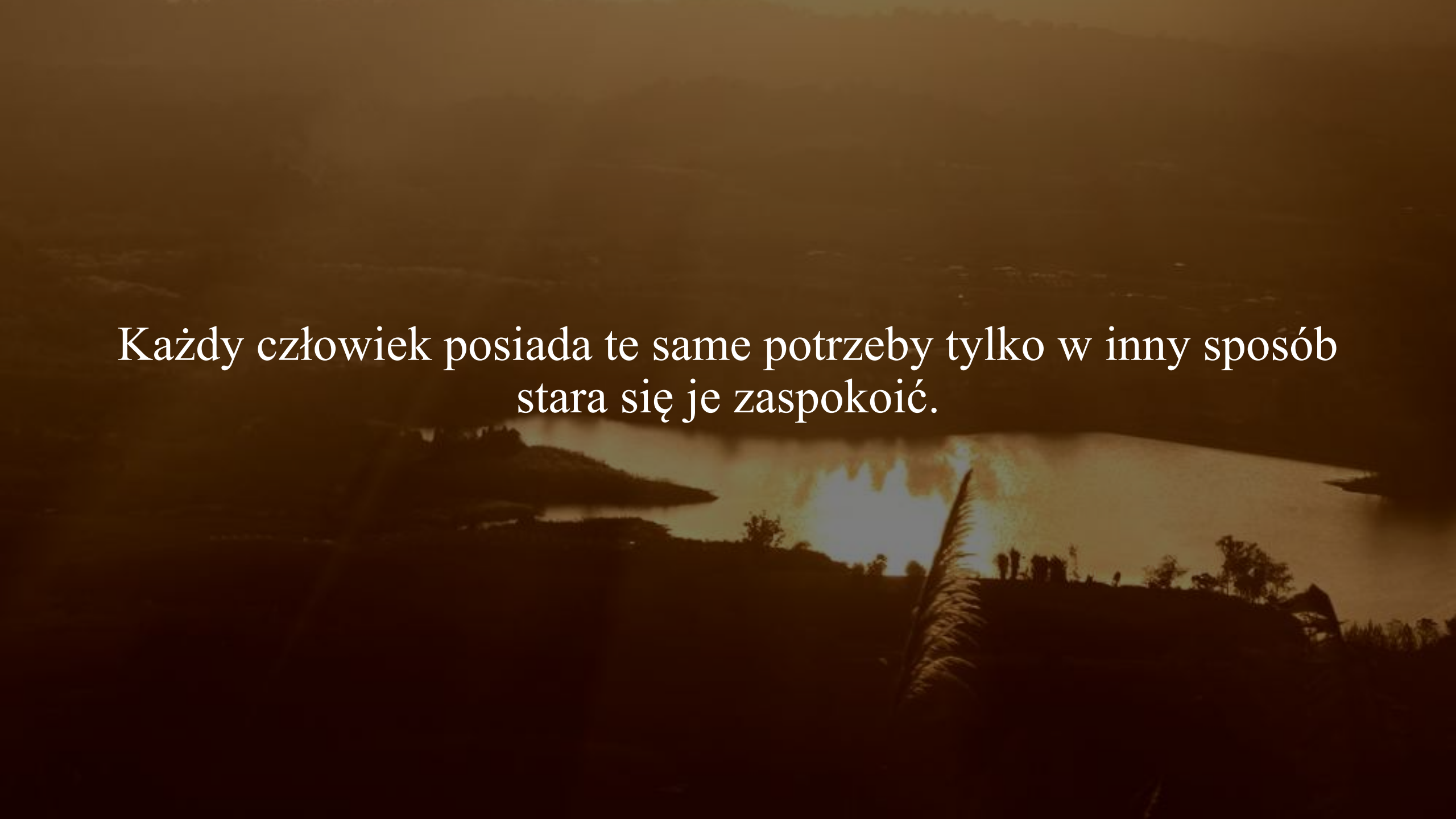
1) CIAŁA

2) DUSZA

3) UMYŚŁ

Nie będziesz spokojny/a ani nie będziesz efektywnie pracował/a nad swoim samorozwojem jeśli nie zadbasz najpierw o potrzeby płynące z ciała. Dlatego najpierw zadbaj o potrzeby fizjologiczne potem o sferę emocjonalną a na końcu o rozwój poznawczy. Taka kolejność pozwoli zachować harmonie i efektywność twojego działania.



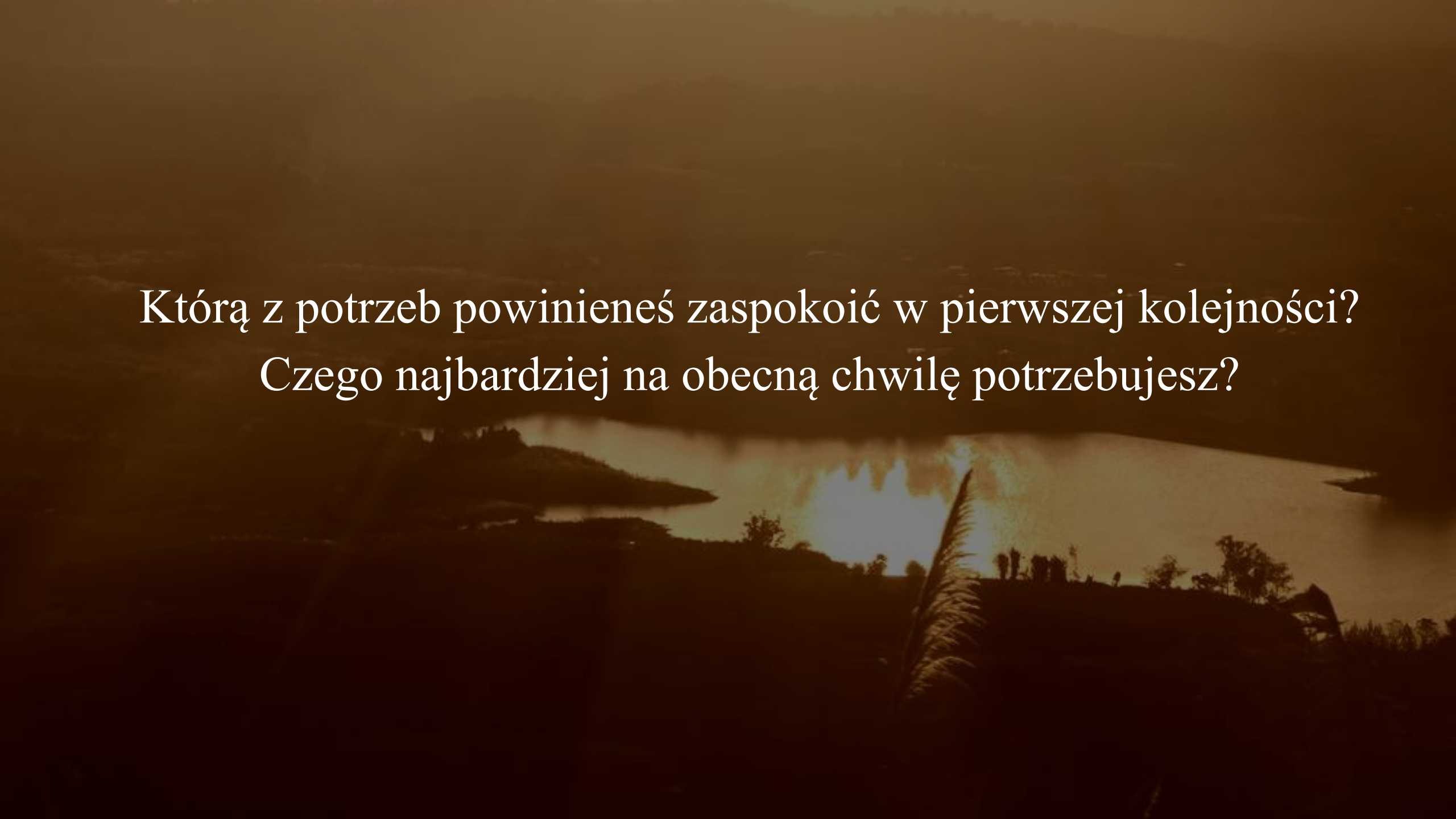


Każdy człowiek posiada te same potrzeby tylko w inny sposób stara się je zaspokoić.

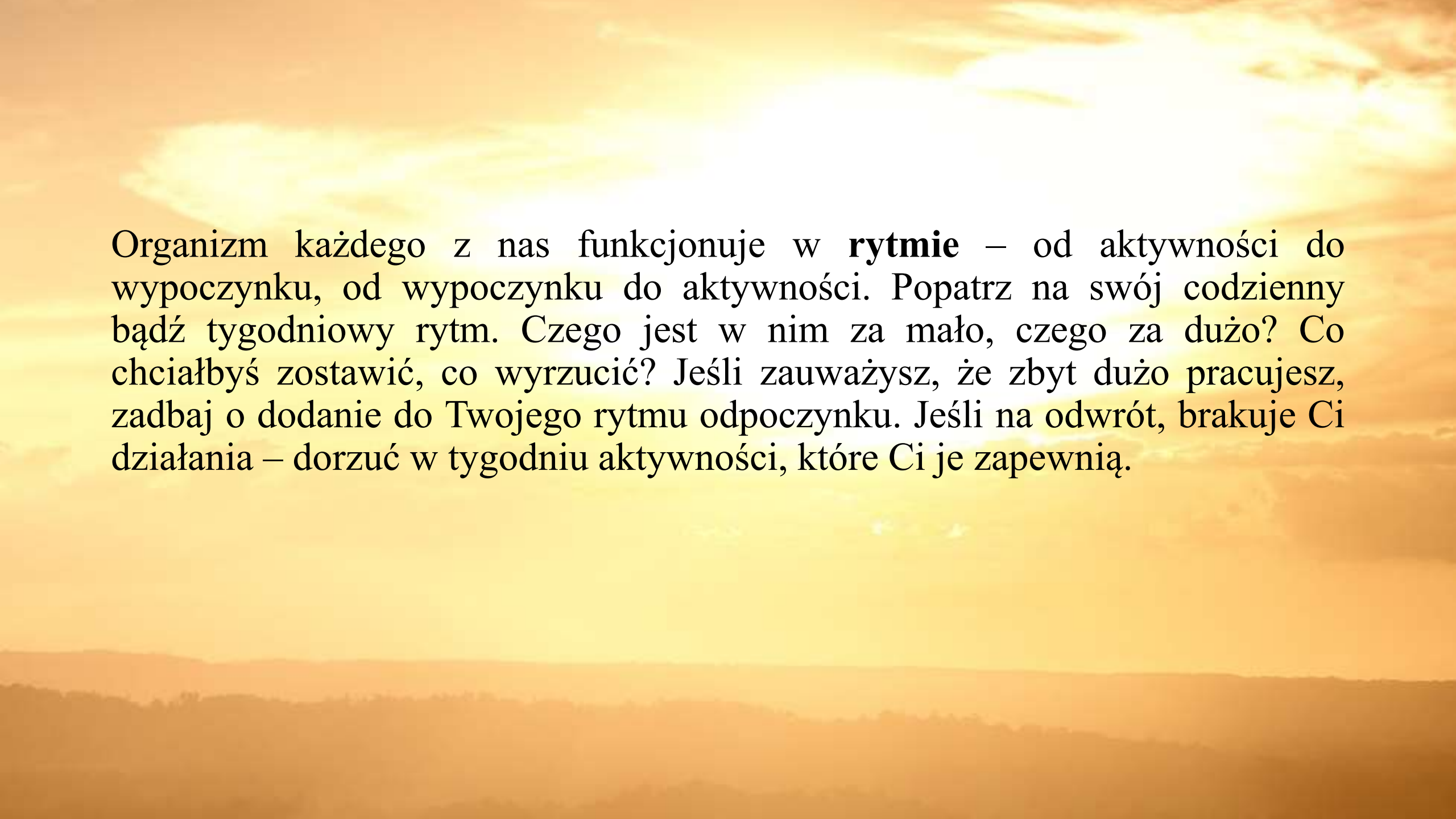
Jeśli nie czujesz wewnętrznej równowagi i harmonii. Czas podjąć wyzwanie i wprowadzić pierwsze zmiany.

Zacznij od autodiagnozy.

Zastanów się i zapisz o które z obszarów dbasz najbardziej a o które najmniej? Jakie efekty tego widzisz? Jakie straty dostrzegasz? Zastanów się czego brakuje w Twojej codzienności aby zachować wewnętrzną równowagę i szczęście?



Którą z potrzeb powinieneś zaspokoić w pierwszej kolejności?
Czego najbardziej na obecną chwilę potrzebujesz?



Organizm każdego z nas funkcjonuje w **rytmie** – od aktywności do wypoczynku, od wypoczynku do aktywności. Popatrz na swój codzienny bądź tygodniowy rytm. Czego jest w nim za mało, czego za dużo? Co chciałbyś zostawić, co wyrzucić? Jeśli zauważysz, że zbyt dużo pracujesz, zadbaj o dodanie do Twojego rytmu odpoczynku. Jeśli na odwrót, brakuje Ci działania – dorzuć w tygodniu aktywności, które Ci je zapewnią.

Zaczynij to robić ! 😊

Zmiany nie muszą być ogromne i spektakularne. Wystarczy abyś w małym stopniu, każdego dnia zadbał/a o swoje ciało- umysł- duszę. Przykładowymi działaniami może być zjedzenie śniadania bez pośpiechu, kilka świadomych oddechów, wydłużenie snu o pół godziny, zrobienie sobie małej przyjemności.

Małe i systematyczne kroki prowadzą do wyznaczonego **celu** jakim jest spełnienie.

Zapisz sobie swój plan działania. Konkretnie, realne do wykonania zmiany, które będą zaplanowane w konkretnym czasie.

Aby wzmocnić się w działaniu powiedz o tym innym. Zdeklarowanie chęci zmiany spowoduje, że trudniej ci będzie z tego zrezygnować.

Zachęć innych do podobnych zmian. W grupie siła. Niezależnie czy w domu czy w miejscu pracy warto wspólnie wprowadzać nowe zdrowe nawyki.

Skoncentruj się na dobroczynnych efektach twojej pracy/zmiany. Niech Cię to wzmacnia i utwierdza w tym, że warto kontynuować działanie.

A sepia-toned landscape photograph. In the center, a calm lake reflects the bright light of a low sun, creating a shimmering path. The background is dominated by dark, layered mountain ranges. In the foreground, the dark silhouette of a fern frond is visible on the right side. The overall mood is serene and contemplative.

Poradzisz sobie.

A sepia-toned landscape photograph of a lake at sunset or sunrise. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the water and the surrounding mountains. The sky is filled with soft, wispy clouds. In the foreground, a large fern frond is visible on the right side, partially obscuring the view. The overall mood is peaceful and serene.

Zadbaj o siebie bo Ty też jesteś ważna/y.