



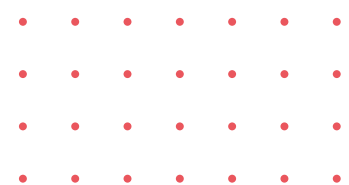
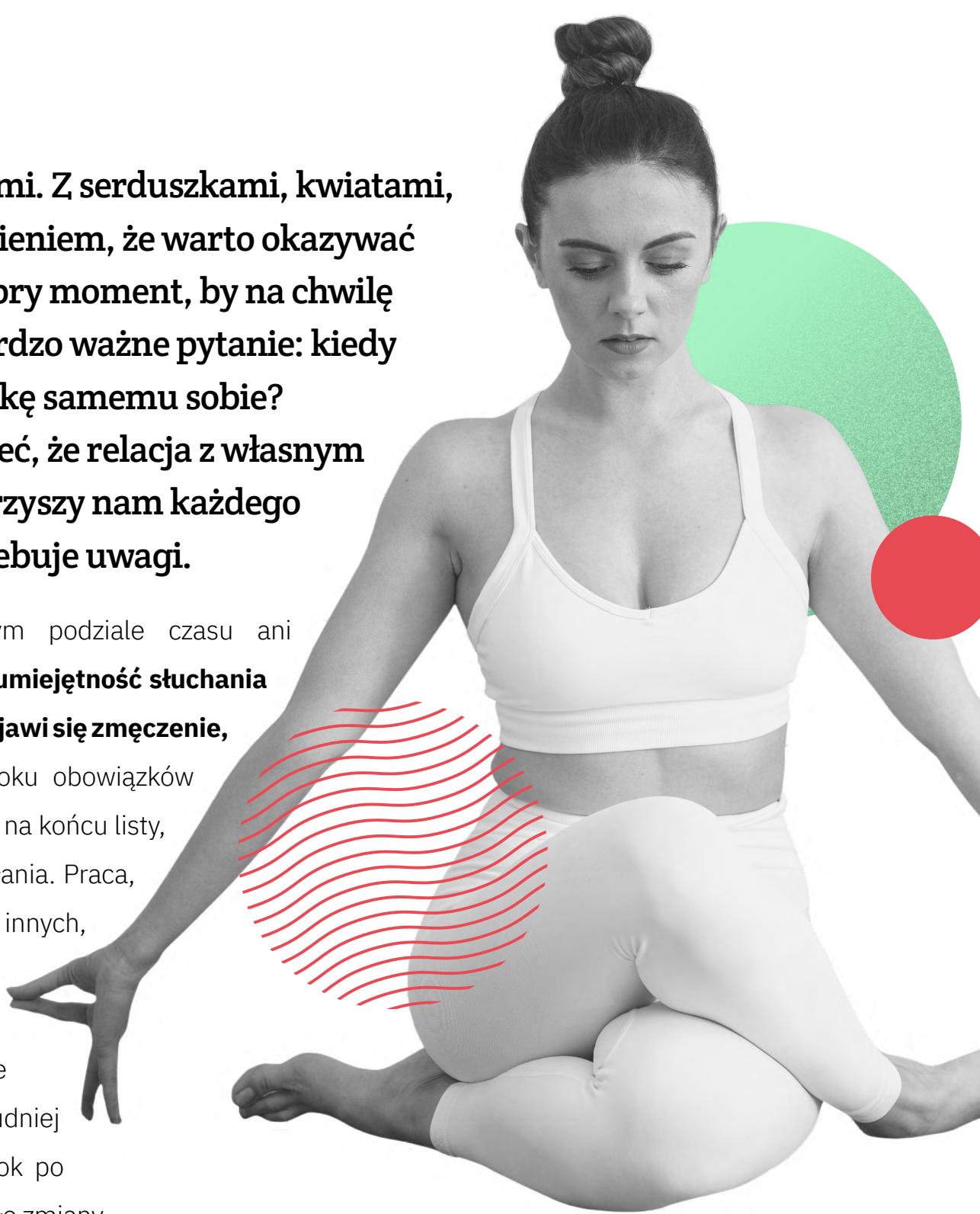
RÓWNOWAGA W PRAKTYCE

czyli jak znaleźć czas na siebie i ruch
w natłoku obowiązków?



Luty często kojarzy się z Walentynkami. Z serduszkami, kwiatami, romantycznymi gestami i przypomnieniem, że warto okazywać uczucia innym. A jednak to także dobry moment, by na chwilę zatrzymać się i zadać sobie jedno, bardzo ważne pytanie: kiedy ostatnio okazałam lub okazałem troskę samemu sobie? W codziennym biegu łatwo zapomnieć, że relacja z własnym ciałem i umysłem jest tą, która towarzyszy nam każdego dnia. I właśnie ona najbardziej potrzebuje uwagi.

Równowaga nie polega bowiem na idealnym podziale czasu ani na perfekcyjnie zaplanowanym grafiku. To raczej **umiejętność słuchania siebie i reagowania na swoje potrzeby, zanim pojawi się zmęczenie, frustracja czy poczucie przeciążenia**. W natłoku obowiązków zawodowych i prywatnych często stawiamy siebie na końcu listy, bo łatwo przychodzi nam wpadnięcie w tryb działania. Praca, dom, sprawy do załatwienia, odpowiedzialność za innych, niekończące się listy zadań. W tym wszystkim czas dla siebie często staje się czymś, co „może poczekać”. Problem w tym, że taka chwila zwykle nie przychodzi sama. Im dłużej czekamy, tym trudniej ją znaleźć. Trzeba ją świadomie zaplanować, krok po kroku, nawet jeśli na początku są to naprawdę małe zmiany.



CZAS DLA SIEBIE TO PODSTAWA, A NIE LUKSUS

Wiele osób wciąż ma w głowie przekonanie, że dbanie o siebie wymaga dużych zasobów. Wolnego wieczoru, idealnych warunków, odpowiedniego momentu. Tymczasem **self-care** w praktyce to raczej sposób myślenia niż konkretne rytuały. **To zgoda na to, by w ciągu dnia zrobić coś wyłącznie dla siebie, bez poczucia winy**. Kilka minut ciszy przed rozpoczęciem pracy. Krótki spacer w trakcie przerwy. Wyłączenie powiadomień na godzinę po powrocie do domu.

Self-love zaczyna się od uważności na własne potrzeby. Od zauważenia sygnałów zmęczenia, napięcia czy rozdrażnienia i potraktowania ich serio. Kiedy ignorujemy je zbyt długo, organizm i tak się o nie upomni, często w najmniej dogodnym momencie. Dlatego troska o siebie to nie słabość, ale dojrzałość i odpowiedzialność za własne zdrowie i samopoczucie.



Warto też przyjrzeć się temu, jak do siebie mówimy. Wewnętrzny dialog ma ogromne znaczenie. Jeśli codziennie powtarzamy sobie, że nie mamy czasu, że powinniśmy robić więcej, że odpoczynek trzeba sobie „zaśłużyć”, trudno o prawdziwą równowagę. **Afirmacje mogą być prostym, ale skutecznym narzędziem zmiany tej narracji.** „Mam prawo zwolnić”. „Mój czas jest ważny”. „Dbając o siebie, dbam też o innych”. Powtarzane regularnie, pomagają budować zdrowsze podejście do codzienności.

RUCH JAKO FORMA TROSKI O SIEBIE

Aktywność fizyczna bardzo naturalnie wpisuje się w ideę self-care. Nie jako obowiązek czy kolejny punkt do odhaczenia, ale jako sposób na odzyskanie kontaktu z ciałem i uwolnienie napięcia. Ruch pomaga oczyścić głowę, poprawia nastrój i daje poczucie sprawczości, które w zabieganej codzienności bywa bardzo potrzebne.



Nie trzeba od razu planować intensywnych treningów ani radykalnych zmian. Czasem wystarczy zmiana podejścia. Zamiast myśleć o sporcie jak o czymś, co musi być idealnie zaplanowane, warto potraktować go elastycznie. Jeden dzień to spokojna joga, inny krótki trening wzmacniający, jeszcze inny basen albo szybki spacer. Dzięki karcie sportowej FitProfit lub FitSport łatwiej dopasować aktywność do aktualnych potrzeb, nastroju i ilości energii, jaką mamy danego dnia.

Aktywność fizyczna może stać się też elementem codziennej rutyny, a nie dodatkiem do niej. Poranny stretching przed pracą. Kilkanaście minut ćwiczeń po powrocie do domu. Zajęcia sportowe jako moment przejścia między trybem pracy a czasem prywatnym. To właśnie takie drobne, regularne działania najczęściej przynoszą najlepsze efekty, bo są możliwe do utrzymania na dłużej.

Podsumowując...

...w kontekście równowagi ważne jest również to, by nie stawiać sobie nierealistycznych oczekiwań. Nie każdy dzień będzie idealny, nie każdy plan się powiedzie. I to jest w porządku. **Równowaga nie polega na perfekcji, ale na elastyczności i umiejętności wracania do siebie, nawet jeśli na chwilę zboczymy z obranej ścieżki.**

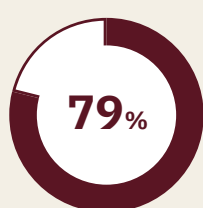
Luty, choć krótki i często jeszcze zimowy, może być dobrym momentem na takie małe, ale znaczące zmiany. **Zamiast skupiać się wyłącznie na relacjach z innymi, warto zacząć od tej najważniejszej, z samym sobą.** Od odrobiny życzliwości, ruchu, uważności i zgody na to, że dbanie o siebie jest aktem miłości, który naprawdę się opłaca.

Nie tylko w Walentynki, ale każdego dnia.

CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje,
że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit



- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle Next na:

Pobierz aplikację



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

