**APETYT NA ŻYCIE**

Pracuję w Śródmieściu.

To gdzie pracujesz jest równie ważne, jak to gdzie mieszkasz.

Dookoła firmy mamy substancję miejską. Oznacza to dla jednych, że trudno zaparkować, a kiedy już znajdziesz miejsce, to drogo za to trzeba płacić. Dla innych znaczy, że jest z czego wybierać i czym się cieszyć - blisko do banków, poczty, kin, teatrów i metra.

Można też wybierać i zmieniać miejsca na lunch.

Ostatnio odkrywamy restaurację o nazwie ”Wilczy głód” prowadzoną przy zespole szkół gastronomicznych.

„Wilczy głód” może oznaczać, że trzeba być głodnym jak wilk i jak głodny wilk zdesperowanym, żeby się tam zapuścić.

Można też spojrzeć na to w ten sposób, że zaspokoi nawet wilczy apetyt i nie zedrą z Ciebie skóry.

Za pierwszym razem było zabawnie /za każdym kolejnym też/.

Kilku kelnerów stało w kącie i rozglądało się spłoszonym wzrokiem. Po nawiązaniu kontaktu wzrokowego z jednym z nich i zapytaniu: „Czy mogę Pana prosić?”. Młody człowiek przebrany za kelnera zaczął się nerwowo rozglądać, zarumienił się, wskazał na siebie palcem i zapytał lekko drżącym głosem: „To o mnie chodzi?”. Podszedł zaczerwieniony, chichrając się i przez kilka minut zapisywał zamówienie, które w najbardziej rubensowskiej formie dało się wyrazić jako „4 zestawy”.

Następnie przyniósł kompot, po nim drugie danie, a po kilkunastu minutach zupę. Były bardzo smaczne.

Wyszliśmy w szampańskim nastroju.

Kolejnego dnia koleżanka zamawiając obiad powiedziała: „Wczoraj dostaliśmy najpierw kompot, potem drugie a na końcu zupę, dzisiaj poproszę najpierw zupę, potem drugie i kompot.”

Kelner /inny niż poprzedniego dnia/ zanotował to z powagą i zapytał pozostałe osoby siedzące przy stole: „A dla Państwa w tej samej kolejności?”

Obiad był bardzo smaczny. Wyszliśmy chichrając się i pełni energii.

To co jesz jest równie ważne, jak to, w jakim jesz nastroju.

Po poważnej operacji wciąż chodzę na rehabilitację.

Oddział rehabilitacyjny to ciekawe miejsce, gdzie jedni twierdzą, że „sprząta się po lekarzach” podczas gdy inni uważają, że przyspiesza się odzyskiwanie pełnej sprawności i mądrze wspiera proces gojenia.

Z zaciekawieniem obserwuję pracę rehabilitantów.

Kompetentny rehabilitant zaczyna pracę z kolejnymi klientami od zbudowania kontaktu, okazując całym sobą zainteresowanie klientem właśnie. Werbalnie często przyjmuje to postać pytania: „A jak sie dzisiaj Pani/Pan czuje?”.

To jest oddział rehabilitacyjny. Są tu ludzie, którzy przeszli przez ból, strach i nadzieję. Znaczna większość zapytanych /korci, żeby napisać 90%, ale nie prowadziłem dokładnej statystyki/ odpowiada, że fatalnie, że boli, że trudno, że niewielkie zmiany. Jest też kilka osób, które mówią: „Super, noga w kolanie zgina mi się bardziej - chyba o cały centymetr".

Rehabilitanci pracują też z frustracją pacjentów. Ostatnio jeden z nich powiedział wprost do bardzo narzekającego klienta:

To co człowiek ćwiczy, żeby być zdrowym, jest równie ważne jak jego nastawienie.

|  |
| --- |
| Warto sobie pod koniec roku przypomnieć to, co naprawdę działa i ma niezwykły wpływ na nasze życie, nawet jeśli uważamy to za truizm. |
| Ciało i głowa to część tego samego systemu. To co myślisz i co mówisz wpływa na Ciebie, na Twoje otoczenie, na Twoje życie.  |

To, co i jak myślisz, jest ważniejsze niż myślisz.

A więc dbaj o swoją radość i zwracaj uwagę na to, z czego możesz się cieszyć.

Nie znaczy to, że mamy się cieszyć ze wszystkiego - nie! Ludzi którzy cieszą się ze wszystkiego pełne są szpitale psychiatryczne. Każdy z nas ma prawo cierpieć. Pytanie, czy to cierpienie kieruje Tobą, czy Ty masz je pod kontrolą.

Kiedyś ludzie mieli prosto. Wiedzieli kiedy przestać się martwić.

Po śmierci dziadka moja ukochana babcia Fela nosiła przez rok żałobę. Przez 3 miesiące ubierała się na czarno, a potem w ciemne ubrania z czarną opaską na ramieniu. Nie chodziła na imprezy, nie piła alkoholu, nie tańczyła, nie śpiewała. Po roku zrzuciła czerń i założyła kolorową sukienkę.

Skąd Ty wiesz, że pora przestać się martwić i że czas zacząć coś od nowa?

Zbliża się Boże Narodzenie, a w tydzień po nim będziemy świętować Nowy Rok.

Popatrzmy na to, co się nam zdarzyło w 2009 w nowy, bardziej użyteczny sposób i zaplanujmy na 2010 rok trochę radości. Podejmijmy decyzje o tym, co zakończymy a co zaczniemy.

A przede wszystkim życzmy sobie i sobie nawzajem pogody ducha i więcej uśmiechu.

Jak to zrobić? Sposobów jest wiele.

Możesz na przykład nauczyć się kontrolować swoje zmartwienia. Teraz, po przeczytaniu tego artykułu lub w określonej porze dnia zaplanuj 10 minut na martwienie się. Z zegarkiem w ręku.

Przez dziesięć minut codziennie martw się z całej siły. Wymieniaj na głos wszystkie rzeczy, sprawy i ludzi - wszystko to, o co się martwiłeś przez ostatnie 24 godziny. Po tygodniu możesz ograniczyć sesję martwienia się do 7, a w kolejnym tygodniu do 5 minut. Po 3 tygodniach będziesz umieć martwić się przez całe 3 minuty dziennie. Resztę czasu możesz wykorzystać na to, co Cię naprawdę cieszy.

„Gdybym wykorzystywał tyle czasu na robienie rzeczy, o które się martwię, ile poświęcam na martwienie się o nie, nie miałbym o co się martwić.” Beryl Pfizer

Z drugiej strony, kiedy tylko usłyszysz, że mówisz do siebie przykre rzeczy zacznij się ze sobą przedrzeźniać lub się parodiować. Spróbuj się przejmować, kiedy w wyobraźni /lub na głos/ powiesz do siebie coś przykrego głosem Osła z filmu „Shrek”, Kaczora Donalda czy innej ulubionej, charakterystycznej postaci. Możesz zrobić to dla wprawy teraz i mówiąc tonem jakiego użyłby np. Twój kaktus lub kot Garfield /im bardziej przejaskrawiony, tym lepiej/. Powiedz sobie coś, czym przywalił Ci ostatnio Twój wewnętrzny krytyk. Możesz wypowiedzieć to, co mówił Twój krytyk wewnętrzny głosem najbardziej sexy. I zaobserwuj jak inna jest reakcja Twojego ciała i Twojej głowy na zmieniony ton, tembr i tempo głosu.

Jeśli coś nie działa, to zrób coś innego!

I trzeci z wielu skutecznych sposobów, dla bardziej zaawansowanych.

Martwiąc się zadaj sobie pytanie: „W jaki sposób to coś czym się martwiłem/martwiłam mnie wzbogaciło, czego ważnego się nauczyłem i jak z tego zamierzam skorzystać w przyszłości?

Zadaj sobie pytanie dokładnie w ten sposób i zobacz co się pojawi. I zapisz odpowiedź. I podziękuj sobie. A po wszystkim możesz się do siebie uśmiechnąć, uśmiechem który rozprowadza światło od serca do stóp a od stóp do czubka głowy i jeszcze dalej...

„Trza się o radość troszczyć, a z nią tam przyjdzie i rozum, i cało reszta.”
ks. prof. Józef Tischner

Radosnych Świąt i Nowego Roku!

*Zbigniew Kieras*