

ELISSA EPEL

RECEPTA NA STRES

Mikronawyki, które wzmacniają
odporność psychiczną

SERIA 7 DNI

ELISSA EPEL

RECEPTA NA STRES

Mikronawyki, które wzmacniają
odporność psychiczną

SERIA 7 DNI

Przekład: Bartłomiej Zakrzewski

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE. OCZEKIWANIE NIEOCZEKIWANEGO	9
JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI	29
DZIEŃ 1. NIE UNIKNIESZ PROBLEMÓW... ALE NIE MA W TYM NIC ZŁEGO	35
DZIEŃ 2. KONTROLUJ, CO SIĘ DA... A JEŚLI SIĘ NIE DA, NIE ZAPRZĄTAJ SOBIE TYM GŁOWY	69
DZIEŃ 3. BĄDŹ LWEM	109
DZIEŃ 4. ĆWICZENIE ODPORNOŚCI	145
DZIEŃ 5. NIECH NATURA ROBI SWOJE	181
DZIEŃ 6. RELAKS TO NIE WSZYSTKO, WAŻNA JEST REGENERACJA	215
DZIEŃ 7. ZACZNIJ I ZAKOŃCZ DZIEŃ W POZYTYWNYM NASTROJU	249
ZAKOŃCZENIE. ODNOWIENIE RECEPTY	289
PODZIĘKOWANIA	305
DALSZE LEKTURY I MATERIAŁY	311

CHCIAŁBYŚ ŻYĆ W ŚWIECIE BEZ STRESU?

Wyobraź sobie: żadnych zmartwień, żadnego niepokoju, żadnej presji.

Brzmi miło?

Może przez chwilę. Ale stres jest tak głęboko i nierozzerwalnie wpleciony w nasze codzienne życie, że pozbycie się go jest niemożliwe. Chociaż radzenie sobie z nim może czasami być bardzo trudne, to życie bez niego byłoby jeszcze gorsze. Reakcja na stres jest uzasadniona: przygotowuje ona nasz umysł i ciało na to, co będziemy musieli za chwilę zrobić. Z ewolucyjnego punktu widzenia naturalna reakcja na stres wielokrotnie ratowała nasze prehistoryczne życie. Dzięki niej tu teraz jesteśmy i wciąż motywuje nas ona do działania. Dzięki niej otrzymujemy przypływ energii i jasno myślimy. Jest ona konieczna, by stawić

czoła wyzwaniu. Zdrowa reakcja „punkt szczytowy i regeneracja” – gdy doświadczamy nagłego stresu, a potem szybko się regenerujemy – jest dobra dla naszego organizmu. Jesteśmy doskonale skonstruowani, żeby radzić sobie ze stresem. W rzeczywistości *potrzebujemy go*.

Przy odpowiednim dawkowaniu i rozsądnej częstotliwości pomaga on naszym komórkom zachować młodość i witalność.

Ale obecnie większość z nas ma problem ze stresem.

Cały czas funkcjonujemy pod jego wpływem. Stres jest oceanem, w którym pływamy. Od chwili, kiedy rano otwieramy oczy, do momentu, kiedy zamykamy je przed snem, jesteśmy zalewani ciągłymi bodźcami stresowymi: wymaganiami i terminami, organizacją, listami rzeczy do zrobienia, nieoczekiwanymi kryzysami – małymi i dużymi – trudnymi rozmowami. Jest wiele bodźców, które mogą wywołać reakcję na stres, aktywując mocny koktajl hormonów stresowych, które przepływają przez nasz krwiobieg i mają wpływ na rytm serca, trawienie, odkładanie tłuszczu oraz myślenie. Nawet same myśli stają się stresorami, na które reaguje nasz organizm. W rzeczywistości nasze myśli są najczęściej spotykaną formą stresu.

Co zatem należy zrobić?

Nie możemy wyeliminować stresu. Zawsze będzie nam towarzyszył – każda rzecz, którą warto zrobić, będzie zawierała w sobie różne jego elementy: wyzwanie, dyskomfort, ryzyko. Nie da się tego zmienić. Ale to, co *możemy* zmienić, to nasza reakcja. W dynamicznym, nieprzewidywalnym świecie możemy

tego dokonać przy pomocy pięknego w swojej prostocie zabiegu: możemy nauczyć się oczekiwać nieoczekiwanego.

Nieoczekiwane sytuacje

Bryan Koffman, mój sąsiad, jest po pięćdziesiątce. Wraz ze swoją żoną, Yaną, mieszka niedaleko mnie w cichej i zielonej okolicy w San Francisco. Pracuje w domu starców. Lubi swoją pracę, miasto, w którym mieszka, swoje małżeństwo. Gdyby go zapytano, odpowiedziałby: „To dobre życie”. Ale nie zawsze było ono tak ustabilizowane i zadowalające.

Bryan dorastał w Rosji. Ożenił się w młodym wieku – na początku swojej ścieżki zawodowej miał dwadzieścia lat i był świeżo po ślubie. Chciał zostać opiekunem starszych osób. Zamiast tego został wcielony do Armii Czerwonej i wysłany do bazy arktycznej.

Był załamany. Musiał zostawić szkołę, pracę oraz rodzinę i udać się na dwuletnie szkolenie w regionie kraju, gdzie temperatura spadała poniżej pięćdziesięciu stopni; mógłby tam umrzeć, gdyby nie miał odpowiedniego sprzętu ochronnego. Stracił wszystko, co było dla niego ważne – a mógł nawet stracić życie. Nie wszyscy przeżyli szkolenie, do tego istniało jeszcze prawdopodobieństwo, że zostanie wysłany do Afganistanu.

Stawka była wysoka. Wydawało się, że niewiele można zyskać, za to wszystko stracić. Poziom niepokoju, jakiego doświadczał, jest trudny do opisania. Nie wiedząc, co może się

przydarzyć, czując się bezradnym, jego system nerwowy był w stanie ciągłego napięcia.

Chroniczny stres jest toksyczny

Nawet jeśli nigdy nie wysłano cię na szkolenie do arktycznej tundry, podejrzewam, że stres, jakiego doświadczał Bryan, jest ci znany. Zajmuję się badaniem stresu i jego wpływu na dobrostan i starzenie. Przyglądam mu się pod mikroskopem, starając się zrozumieć, jak może zmienić strukturę komórek aż po telomery, „czapeczki” znajdujące się na obu końcach chromosomów, które są ważnymi markerami zdrowia i starzenia – mikroskopijne „zegarki” ukryte w każdej komórce naszego ciała. Oto co zauważyłam: chroniczny stres, taki, który trwa latami, ma toksyczny wpływ na nasz organizm. Prowadzi do zbyt wczesnego niszczenia komórek.

Często porady dotyczące radzenia sobie ze stresem w naszym życiu są trafne, ale niekompletne: pozbądź się stresorów, naucz się technik relaksacyjnych. To bardzo dobre pierwsze kroki. W tej książce proponuję skuteczne metody pomocne zarówno w redukowaniu sytuacji stresowych, jak i w osiągnięciu spokoju, jednak z dużym zastrzeżeniem. Po pierwsze, nie można wyeliminować wszystkich stresorów – po prostu nie jest to możliwe. Stres jest integralną częścią najbardziej radosnych i satysfakcjonujących elementów naszego życia: poczynając od rodzicielstwa, przez rozwój kariery, aż do realizacji

największych marzeń. Wszystkie te sytuacje są stresujące, gdyż bardzo nam na nich zależy. Nie możemy po prostu przestać się nimi przejmować, pewnie też tego nie chcemy. Po drugie, wiele technik relaksacyjnych to w zasadzie tylko doraźne rozwiązania; plastry, które tak naprawdę na dłuższą metę nie pomagają. Gdy przychodzi następna fala stresu, może ona być tak samo przytłaczająca jak zawsze.

Jak już powiedziałam, stres ma swoje dobre strony. Ale jego *chroniczna* odmiana nie ma w sobie nic dobrego. Jest tylko szkodliwa. Lista problemów zdrowotnych związanych z chronicznym stresem, z którymi musimy się zmagać, jest długa – na przykład zwiększone ryzyko otyłości, choroby serca, cukrzyca, depresja i demencja – ale najważniejszą rzeczą, którą należy sobie uzmysłowić, jest fakt, że chroniczny stres przedostaje się do komórek. Prowadzi do podwyższenia poziomu trzech istotnych czynników – kortyzolu, stresu oksydacyjnego i zapalenia. Gdy są one obecne w komórkach, długość telomerów – tych ochronnych czapeczek na końcach chromosomów – się skraca. Dlaczego ma to znaczenie? Ponieważ zbyt krótkie telomery niszczą mitochondria, akumulatory komórek, które dają nam energię i utrzymują komórki w zdrowiu. Co grosza, gdy zużyta komórka dochodzi do końca swojego życia, wchodzi w szkodliwy i bezpowrotny stan starości (zwany starzeniem replikacyjnym¹). Na szczęście można odwrócić ten proces, zanim dojdzie do tego stanu.

1 Jue Lin, Elissa Epel, *Stress and Telomere Shortening: Insights from Cellular Mechanisms*, „Ageing Research Reviews” 73 (styczeń 2022): 101507, <https://doi.org/10.1016/j.arr.2021.101507>.

Wiele tkanek w naszym ciele musi się regenerować, żeby pozostać w dobrej kondycji; oznacza to, że organizm zmuszony jest do tworzenia nowych komórek. Ta regeneracja odbywa się w krytycznych miejscach, na przykład w komórkach odpornościowych nabłonka układu sercowo-naczyniowego oraz hipokampu – części mózgu odpowiedzialnej za pamięć i nastrój. Okazuje się, że długość telomerów decyduje o liczbie podziałów komórki: im dłuższe telomery, tym większa liczba podziałów, replikacji komórki oraz jej odnów. Gdy telomery stają się zbyt krótkie, komórka robi się stara – nie może się już podzielić. Wówczas umiera i prowadzi do zapalenia. Jest to jej koniec.

Krótkie telomery w krwinkach są zwiastunem chorób, które pojawią się względnie wcześnie, i śmierci. Jest to więc poważna sprawa. Ludzie czasami pytają mnie, czy długość telomerów jest *markerem* starości (komórkowym „zapisem” odzwierciedlającym wiek) czy *mechanizmem* starzenia (przyczynowym aspektem procesu starzenia). Na oba te pytania należy odpowiedzieć twierdząco. Jeśli ktoś ma genetyczne predyspozycje do długich telomerów, prawdopodobieństwo chronicznych chorób związanych z wiekiem, takich jak choroby serca, jest niższe – w tym przypadku telomery pełnią rolę mechaniczną. Chroniczny stres może być przyczyną wczesnego starzenia na wiele sposobów i telomery są tu tylko jednym z mechanizmów. Gdy chroniczny stres prowadzi do skracania telomerów i zapalenia, wówczas jest przyczyną przedwczesnego starzenia poprzez proces tworzenia dysfunkcyjnych, starych komórek, o których pisałam wyżej.

Dla mnie, jako badaczki stresu, jest to poważny problem. Gdy ktoś żyje w silnym stresie zbyt długo, przyspiesza tym samym proces biologicznego starzenia i choroba rozwija się wcześniej. Badania pokazują, że poziom stresu we współczesnym świecie tylko się podnosi.

Silny stres

Pandemia COVID-19 była przyczyną wzrostu przypadków depresji i stanów lękowych, ale ogólny poziom stresu wśród ludzi podnosił się od lat. Naukowcy śledzili dni badanych osób, pytając je o stresujące wydarzenia i o to, jak się potem czuły. Okazało się, że przez ostatnie dwadzieścia lat sytuacje stresowe były częstsze i, co więcej, miały większe natężenie².

Poziom stresu jest coraz wyższy.

Zazwyczaj myślimy, że stres odczuwa się tylko wtedy, gdy ma miejsce stresowa sytuacja – na przykład pobór do Armii Czerwonej. To ekstremalny przypadek, ale ważne wydarzenia, rozpad związku albo utrata bliskiej osoby z całą pewnością podwyższają poziom stresu i może to trwać miesiącami. Codzienne sytuacje, na przykład zakorkowane ulice podczas dojazdu do pracy, również są stresujące. Badacze stresu często koncentrują się na konkretnych sytuacjach, ale może lepiej

2 David M. Almeida, Susan T. Charles, Jacqueline Mogle, Johanna Drewelies, Carolyn M. Aldwin, Avron Spiro III, Denis Gerstorf, *Charting Adult Development through (Historically Changing) Daily Stress Processes*, „American Psychologist” 75, no. 4 (maj-czerwiec 2020): 511–24, <https://doi.org/10.1037/amp0000597>.

byłoby skupić się na tym, jak spokojny lub czujny ktoś jest w normalnych okolicznościach, i potraktować taki stan jako domyślny poziom stresu – w ten sposób można by się dowiedzieć, jak ten ktoś reaguje na stres. Porozmawiajmy zatem o stanie, w jakim zwykle spędzamy nasz czas, to znaczy o domyślnym poziomie stresu.

Reakcja na stres jest raczej prosta. Gdy odczuwamy zagrożenie w otoczeniu, nasz organizm przetwarza bodziec i wysyła informacje do mózgu. Ale co dzieje się, gdy nie ma oczywistego zagrożenia, a w powietrzu wisi niepewność? Co wtedy robi mózg?

Jesteśmy zaprogramowani na przetrwanie, wykrywanie niebezpieczeństwa i czujność. A to z powodu otaczającego nas świata – nie ma znaczenia, czy są to dżungle z zamierchłych czasów, czy współczesne miasta – który zawsze był pełen niebezpieczeństw. Gdy znajdujemy się w tym domyślnym trybie, nasz mózg szuka znaków bezpieczeństwa i pewności. Ten proces obniża poziom glukozy w mózgu³, który potrzebuje wówczas dużo energii. Niepewność wywołuje w mózgu efekt kaskadowy: najpierw informacje są przekazywane do kory czołowej, a potem do ciała migdałowatego (części mózgu odpowiedzialnej za strach), które aktywuje sieci reakcji na stres. W tym trybie, kiedy akumulator nastawiony jest na wysokie zużycie energii, stres rozprzestrzenia się po organizmie cały czas, na wypadek gdyby coś się wydarzyło. Gdy sytuacja jest pewna i czujemy się bezpieczni oraz spokojni, przechodzimy do trybu akumulatora

3 Achim Peters, Bruce S. McEwen, Karl Friston, *Uncertainty and Stress: Why It Causes Diseases and How It Is Mastered by the Brain*, „Progress in Neurobiology” 156 (wrzesień 2017): 164–88, <https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2017.05.004>.

ustawionego na niskie zużycie energii. Niestety przez większość czasu nasz ciężko pracujący, poszukujący pewności mózg znajduje się w trybie wysokiego zużycia energii.

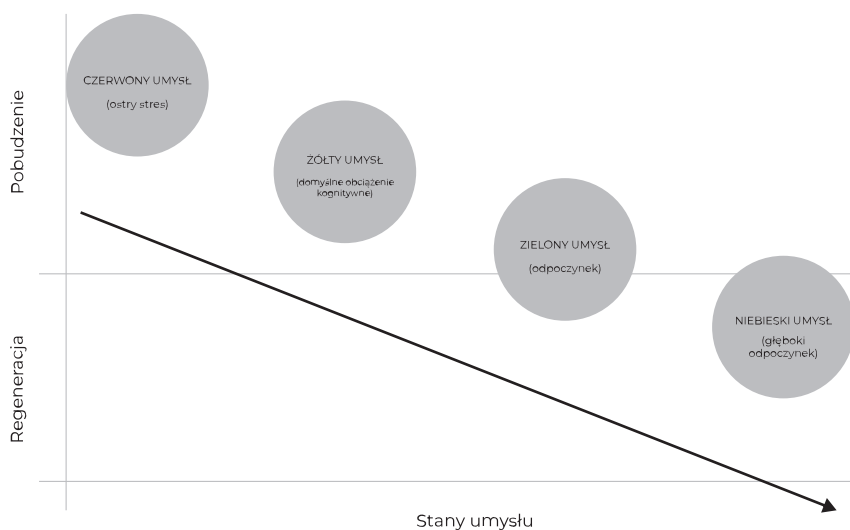
Jaki jest domyślny poziom stresu?

Większość z nas próbuje radzić sobie ze stresem poprzez relaks lub unikanie przykrych myśli i uczuć. Nie są to skuteczne sposoby kontrolowania szkodliwych stresorów. To po prostu nie wystarczy. Nawet jeśli możesz „zrelaksować się” na tyle, że znajdziesz się w stanie domyślnym, poziom stresu i tak jest zbyt wysoki. Powinniśmy potrafić go *obniżyć* jeszcze bardziej, po to, by po reakcji stresowej móc naprawdę dojść do siebie i się zregenerować.

Przez większość czasu nie znajdujemy się w „stanie spoczynku”. A nawet gdy odpoczywamy, to nie jest to szczególnie głęboki odpoczynek. W przeciwieństwie do stanu domyślnego głęboki odpoczynek przynosi dużo lepsze rezultaty. Jeśli uda nam się wprowadzić w taki stan, ma miejsce biologiczna regeneracja. Ale jako że poziom stanu domyślnego jest zbyt wysoki, głęboki odpoczynek jest właściwie nieosiągalny.

System nerwowy człowieka ma ogromny zakres. Niestety jest on często „zablokowany” na zbyt wysokim poziomie. Nasza grupa badaczy na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco (UCSF) pod kierownictwem dr Alexandry Crosswell opracowała spektrum „stanów umysłu” i doszła do wniosku,

że „głęboki odpoczynek”, którego wielu z nas brakuje, jest kluczowy dla dobrostanu i odporności na stres⁴. Przyjrzyjmy się wykresowi:



4 Alexandra Crosswell, Stefanie Mayer, Lauren Whitehurst, Sheyda Zebarjadian, Martin Picard, Elissa Epel, *Deep Rest: An Integrative Model of How Contemplative Practices Enhance the Body's Restorative Capacity* (w trakcie recenzji).

Ostry stres (czerwony umysł): Organizm reaguje na stres i przechodzi w stan „czerwonego alarmu”. Reakcja na stres zostaje spotęgowana, niektórych natchodzą wtedy czarne myśli. Taka ostra reakcja na stres może być zdrowa – pod warunkiem, że jest krótkotrwała. Czerwony umysł oznacza, że generowanie energii ma w danym momencie największe znaczenie – następuje skok poziomu cukru we krwi, jesteśmy gotowi do biegu.

Ładunek kognitywny (żółty umysł): To typowy poziom napięcia podczas normalnego dnia. Jest niższy niż ostry stres, więc myślimy, że to naturalny stan odpoczynku, ale do niego jeszcze daleka droga. Nasz „ładunek kognitywny” – czyli ilość informacji, jaką w tym samym czasie nasz umysł próbuje utrzymać w ograniczonym banku pamięci – jest zwykle zbyt duży. W przypadku żółtego umysłu sprawa wygląda tak: kiedy kończymy pracę albo kiedy w najbliższych chwilach nie oczekujemy żadnych stresujących sytuacji, wciąż doświadczamy napięcia spowodowanego przez stres. Nadal możemy pobudzać stresory silnie negatywnymi myślami i wizjami zagrożenia. Jeszcze częściej możemy nawet nie być świadomi, że mamy stresujące myśli. Naukowcy tłumaczą ten stan wysokiego napięcia nieświadomym poczuciem zagrożenia; szczególnie wtedy, gdy ktoś czuje się samotny, ma

niski status społeczny, jest ofiarą dyskryminacji albo miał traumatyczne dzieciństwo⁵. Ale każdy z nas może być wepchnięty w ten stan chronicznego sensorycznego przeładowania przez subtelny i nieświadomy stres wynikający z niepewności. Co więcej, często musimy sobie radzić z wieloma źródłami stymulacji, między innymi z negatywnymi informacjami i wymaganiami pochodzącymi z ekranów; nie pomagamy sobie również, wykonując wiele czynności naraz. Dla większości z nas stan domyślny – typowy poziom stresu – znajduje się w tym miejscu na wykresie, w strefie napięcia stresowego znacznie powyżej relaksacji.

Odpoczynek (zielony umysł): Przyjemny stan relaksacji, kiedy biernie wykonujemy jakieś czynności w wolnym czasie albo jesteśmy w pełni zaabsorbowani takimi zajęciami, które sprawiają nam przyjemność. Czasami taki odpoczynek nazywa się stanem „pełnego skupienia”. Jest to czas, kiedy po prostu jesteśmy i niczego się od nas nie wymaga. Znajdujemy się raczej w stanie receptywnym – obserwujemy wtedy naturę, sztukę i oddajemy się różnym rozrywkom. Wspólnym motywem jest to, że wykonujemy tylko jedno zadanie

5 Jos F. Brosschot, Bart Verkuil, Julian F. Thayer, *Generalized Unsafety Theory of Stress: Unsafe Environments and Conditions, and the Default Stress Response*, [w:] *Stress and Health*, red. Mark Cropley, Birgitta Gatersleben, Stefan Sütterlin, wydanie specjalne, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 15, no. 3 (7 marca 2018): 464, <https://doi.org/10.3390/ijerph15030464>.

i czujemy się swobodnie oraz bezpiecznie. Te rodzaje aktywności między innymi uaktywniają nerw błędny, który biegnie od podstawy pnia mózgu w dół ciała. Aktywacja nerwu błędnego pomaga w osiągnięciu stanu relaksacji i z czasem zwiększa jego napięcie, co pozwala nam na szybszą regenerację po stresie. Im więcej czasu spędzamy w stanie odpoczynku albo jego głębokim wariacie, tym efektywniej uczymy nasz system nerwowy funkcjonowania w trybie większej regeneracji.

Głęboki odpoczynek (niebieski umysł): Głęboki stan regeneracji, który osiągamy poprzez zmianę otoczenia pełnego stymulacji na spokój i poczucie bezpieczeństwa. Zazwyczaj oznacza to fizyczne odosobnienie i albo zawężenie uwagi, albo uwagę, która swobodnie dryfuje. Niebieskie stany umysłu, gdy organizm znajduje się na najniższym poziomie psychologicznego i fizjologicznego napięcia stresowego, powstają podczas głęboko relaksujących zajęć, na przykład podczas ćwiczeń umysł-ciało lub medytacji, i zazwyczaj nie trwają długo. Mówimy o niebieskim umyśle wtedy, gdy odbywa się prawdziwa odbudowa organizmu, na przykład regeneracja komórek. Stan głębokiego snu, najistotniejszy etap regeneracji naszego ciała, również jest czasem głębokiego odpoczynku.

Podsumowując, przez większość czasu funkcjonujemy w czerwonych i żółtych stanach umysłu. Trudno jest nam osiągnąć stan zielony, a tym bardziej niebieski. Nasza misja – której częścią jest Recepta na stres – polega na przesunięciu domyślnego poziomu stresu w kierunku prawdziwego odpoczynku. Musimy to zrobić, jeśli chcemy dobrze żyć ze stresem.

Jak stać się odpornym na stres

Wiemy, że biologia stresu i biologia starzenia mają wiele wspólnego. Nasze ciała pod wpływem stresu szybciej się zużywają, a chroniczna niepewność jest najczęstszą formą przewlekłego stresu. Stąd antidotum: musimy „wyłączyć” naszą reakcję na niepewność. Musimy zmienić nasz sposób myślenia i *zaakceptować* niepewność jako definiujący warunek życia, zamiast ją zwalczać albo odczuwać przed nią strach.

W bazie arktycznej w Rosji mój przyjaciel Bryan doświadczył punktu zwrotnego. Zdał sobie sprawę, że to, co wywołuje u niego niepokój i stres związany z sytuacją, w której się znajdował, jest poza jego kontrolą. Nie miał wyboru, czy pozostać w bazie, czy nie. Musiał w niej zostać. Nie miał wpływu na to, kiedy się budził, kiedy jadł albo jak spędzał czas. W trakcie tej tak dramatycznej zmiany w jego życiu, miotany siłami poza jego kontrolą, zmienił perspektywę. *Mogę na to spojrzeć inaczej*. Zwalczanie w myślach obecnej rzeczywistości odbierało mu jakąkolwiek szansę na szczęście. Podczas gdy odczuwał ogromny niepokój,

uświadomił sobie, że brak wyboru ma swoje zalety. Poczuł, że ciężar, który go przygniatał, został mu nagle zdjęty z pleców.

Zaczął się skupiać na prostych przyjemnościach. Błahostki nabrały znaczenia, czuł, że nawiązuje z innymi silniejszą więź. Gdy na przepustce przebywał w pobliskim mieście, odczuwał czystą radość, mogąc wybierać posiłki, rozmawiając z nieznanymi lub choćby kupując bilet na autobus. Wcześniej rezygnował z pisania listów do domu, gdyż cokolwiek napisał było czytane w bazie i cenzurowane. Zaczął więc pisać o pozytywnych rzeczach, o których wiedział, że nie będą cenzurowane. Okazało się, że w tej ekstremalnej sytuacji było więcej pozytywów niż dostrzegał wcześniej – wystarczyło tylko zacząć ich szukać. Teraz wspomina ten okres jako najbardziej szczęśliwy w swoim życiu; jako czas, kiedy cieszył się, że żyje i że potrafi to docenić.

Na szczęście Bryana nie wysłano do Afganistanu. Gdy dwuletnie szkolenie dobiegło końca, mógł wrócić do domu. Ale nigdy nie zapomniał tego doświadczenia i zmiany perspektywy, która pomogła mu je przetrwać.

Podczas pierwszego roku pandemii COVID-19 żona Bryana, Yana, martwiła się wszystkim: ich domem starców (czy mieszkańcy się zarażą?), ludźmi, których kochała (czy syn wyleci ze studiów?). Jej zajęty umysł posiadał wyjątkową zdolność wietrzenia potencjalnych katastrof. Bryan, w przeciwieństwie do niej, pogodził się z niepewnością i brakiem kontroli.

– Dlaczego kupujesz puszki z fasolą i zapas papieru toaletowego? – pytał ją ze sceptycznym i pełnym miłości uśmiechem.

Stresu nie da się uniknąć, ale można nauczyć się tak z nim żyć, by nie prowadził do wypalenia zawodowego, problemów zdrowotnych i chronicznego zmęczenia.

Recepta na stres to siedmiodniowy program oparty na mikronawykach, które pomagają zmniejszyć stres, odzyskać równowagę i budować odporność.

Każdy dzień wprowadza jedno konkretne ćwiczenie lub technikę i stopniowo pozwala:

- obniżyć poziom napięcia i lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami
- zapobiec wypaleniu dzięki świadomemu zarządzaniu presją i odpoczynkiem
- budować nawyki, które poprawiają zdrowie psychiczne i fizyczne
- akceptować to, co nieprzewidywalne, bez straty energii na walkę
- czerpać siłę z codziennych, prostych rytuałów.

Dr Elissa Epel, światowej sławy psycholog, opiera swój program na wieloletnich badaniach naukowych. Dzięki temu jej książka oferuje rozwiązania, które nauczą cię, jak skutecznie zarządzać stresem zamiast tylko go tłumić.

Powiew świeżości na rynku książek samopomocowych. Bardzo rzeczowa i merytoryczna pozycja o odpuszczaniu, uważności i poprawie dobrostanu. Prosty język, same konkrety i treści poparte badaniami naukowymi. Przytul niepewność i nieprzyjemne emocje, aby finalnie zanurzyć się w głębokim odpoczynku!

— MAJA I DAMIAN, @UWAŻNE GŁOWY

Cena 54,90 zł

ISBN 978-83-8231-437-3



9 788382 314373

Książka dostępna także jako **e-book**.

mtbiznes.pl

L25001