

sensus

Sprawność emocjonalna

Jak wzmocnić
7 filarów
zdrowia
psychicznego



DR EMILY ANHALT

Tytuł oryginału: Flex Your Feelings: Train Your Brain to Develop
the 7 Traits of Emotional Fitness

Tłumaczenie: Agnieszka Górczyńska

ISBN: 978-83-289-2910-4

Copyright © 2025 by Emily Anhalt

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
*No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training
artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data
mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).*

This edition published by arrangement with G.P. Putnam's Sons, an imprint
of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Polish edition copyright © 2025 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu
niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą
kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym,
magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź
towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje
były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich
wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych
lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności
za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/spremo

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIIS TREŚCI

Wyjaśnienie	7
CZĘŚĆ I.	
SPRAWNOŚĆ EMOCJONALNA JEST DOSTĘPNA DLA KAŻDEGO	9
ROZDZIAŁ 1. Dlaczego ludzie osiągający najlepsze wyniki się wypalają?	11
ROZDZIAŁ 2. Jak wygląda osoba znajdująca się w dobrej kondycji emocjonalnej?	23
CZĘŚĆ II.	
PODSTAWY SPRAWNOŚCI EMOCJONALNEJ	47
ROZDZIAŁ 3. Uwaga: Wychodzenie poza strefę komfortu	49
ROZDZIAŁ 4. Ciekawość: Dążenie do rozwoju	81
ROZDZIAŁ 5. Samoświadomość: Poznawanie samego siebie	113
ROZDZIAŁ 6. Odporność psychiczna: Podążanie naprzód	143
ROZDZIAŁ 7. Empatia: Rozumienie innych	171
ROZDZIAŁ 8. Komunikacja: Mówienie prawdy	195
ROZDZIAŁ 9. Zabawa: Mówienie „tak i ...”	227

CZĘŚĆ III.

**SPRAWNOŚĆ EMOCJONALNA PRZEZ CAŁY CZAS –
NAWET W OBLICZU TRUDNOŚCI 257**

ROZDZIAŁ 10. Utrzymywanie i upowszechnianie
sprawności emocjonalnej 259

Podziękowania 283

O autorce 285

Przypisy końcowe 287

1

DLACZEGO LUDZIE OSIĄGAJĄCY NAJLEPSZE WYNIKI SIĘ WYPALAJĄ?

W styczniu 2024 roku Elmo, ukochany muppet z *Ulicy Sezamkowej*, zamieścił w sieci niewinne pytanie. Mianowicie na platformie społecznościowej X (wcześniej Twitter) zapytał: „Elmo chce się tylko dowiedzieć, co u Was słychać! Jak się macie?”. Reakcja na ten tweet była oszałamiająca: ponad 200 milionów polubień i 20 000 odpowiedzi. Świat internetu przemówił. „Elmo, powiem szczerze, jestem na skraju wytrzymałości”, napisał jeden z użytkowników. Inny wyznał: „Nie będę kłamać... Elmo, jestem zmęczony. Dużo się dzieje, mały, czerwony stworze”. Z wiadomości na wiadomość było widać, że ta masowa internetowa fala zwierzeń dotknęła czegoś, co jako społeczeństwo zwykle zamiatamy pod przysłowiowy dywan. Po prostu chodzi o to, że wszyscy mamy problemy.

Zmagania emocjonalne są normalną częścią życia. Jednak wciąż zdrowie psychiczne to pewne tabu, które odciska się na nas piętnem, utrudniając jego właściwe traktowanie — mimo że nasza

świadość znaczenia tego problemu wciąż rośnie. Często społeczeństwo dzieli nas na „zdrowych psychicznie” i „chorych psychicznie” — a to fałszywa dychotomia, która ignoruje znaczną większość populacji. Zdrowie psychiczne to bowiem spektrum, w którym wszyscy się znajdujemy — i większość z nas jest w wielu miejscach tego spektrum naraz. Możemy mieć zdrowe relacje w pracy, ale nie być najlepszą wersją siebie w związkach. Możemy czuć się ogólnie zadowoleni ze swojego życia, ale gdzieś w głębi duszy wiedzieć, że nie realizujemy swojego prawdziwego celu. Co ostatecznie oznacza, że wszyscy mamy jeszcze pracę do wykonania.

Często po prostu zaciskamy zęby, licząc na to, że z czasem będzie lepiej. Bagatelizujemy swoje problemy lub tłumimy emocje. Gdy ktoś zauważy, że coś jest u nas nie tak, zbywamy go, mówimy, że wszystko w porządku, to nic takiego. Ale w głębi duszy wiemy, że to nie jest „nic takiego”. Aby naprawdę osiągnąć swoje życiowe cele i ambicje — takie jak silne i wspierające relacje, błyskotliwa kariera lub prosperujący biznes, szczytowa forma fizyczna i psychiczna — potrzebujesz solidnych fundamentów emocjonalnych.

Ale skoro zdrowie psychiczne jest tak ważne, dlaczego poświęcamy mu tak mało uwagi?

Jestem psychologiem klinicznym i terapeutką. Pracuję w Dolinie Krzemowej, z jednymi z najbardziej wpływowych, ambitnych i utalentowanych ludzi na świecie. To osoby, które potrafią zidentyfikować ogromny problem w pracy i opracować strategię, która przekłada się na wymierne rezultaty. Ciężko pracowały, aby osiągnąć sukces. Ale to wcale nie znaczy, że są zadowolone ze swojego życia. Nie oznacza, że nie mierzą się z problemami.

Prawda jest taka, że życie często bywa niekomfortowe, *szczególnie* gdy mierzysz wysoko. Niestety naszą instynktowną reakcją na dyskomfort jest zwykle odwrócenie się od niego. Jeśli jednak

konsekwentnie będziesz ulegać temu impulsowi, zobaczysz, jak powiększa się przepaść między tym, gdzie jesteś, a tym, gdzie chcesz być w życiu. Zazwyczaj ludzie trafiają do mojego gabinetu, gdy uświadamiają sobie, że ta przepaść jest już tak wielka, iż zaraz w nią wpadną.

Ale tu pojawia się problem. Jeśli zwlekasz z zajęciem się swoim zdrowiem psychicznym do momentu, gdy Twoje życie emocjonalne zaczyna się rozpadać, jeśli bagatelizujesz to, co dzieje się w Twoim umyśle, aż zaczyna to naprawdę wpływać na Twoje ciało — stres, gniew i niska samoocena spustoszą Twoje relacje, pracę i ogólne zadowolenie z życia.

Niestety wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że coś wymaga zmiany, dopóki nie jest za późno. To podejście do zdrowia psychicznego jest całkowicie błędne — to tak, jakby czekać z rozpoczęciem ćwiczeń kardio do momentu, gdy pojawią się pierwsze oznaki choroby serca. Zachęcam więc moich klientów do przemyślenia kwestii zdrowia psychicznego i traktowania go proaktywnie, podobnie jak powinniśmy podchodzić do zdrowia *fizycznego*. Zrozumiałam, że ludzie naprawdę potrzebują proaktywnego programu dbania o zdrowie psychiczne i emocjonalne, aby w obliczu nieuniknionych życiowych przeszkód mogli przez nie przejść z siłą, elastycznością i pewnością siebie, zamiast załamywać się pod presją.

Czy możemy trenować umysł, by zachować zdrowie psychiczne, tak jak ćwiczymy ciało dla zdrowia fizycznego? Odpowiedź brzmi: tak.

Sama inteligencja nie wystarczy, aby odnieść sukces

Podczas studiów magisterskich z psychologii klinicznej uświadomiłam sobie, że wiedza, którą zdobywałam, była ograniczona do murów uczelni i podręczników. W tamtym czasie w programach

nauczania szkół średnich i wyższych nie było zajęć z inteligencji emocjonalnej. Ludzie nie gromadzili się w mediach społecznościowych, aby rozmawiać o zdrowej komunikacji, wyznaczaniu granic czy nastawieniu na rozwój. Medytacja była uważana za niszową praktykę. A idea priorytetowego traktowania zdrowia psychicznego zdecydowanie nie była powszechna. Dziś te koncepcje są bardziej rozpowszechnione, ale wtedy, jeśli ktoś nie studiował psychologii, miał bardzo ograniczony dostęp do informacji o tym, jak budować relacje w sposób świadomy psychologicznie. Oczekiwano od ludzi, że będą posiadać w pełni rozwinięte umiejętności radzenia sobie z emocjami, jednocześnie zniechęcając ich do szukania wsparcia w rozwijaniu tych umiejętności czy nawet przyznawania się do trudności w tym zakresie. Było to szczególnie widoczne w kontekście pracy, co zaobserwowałam na własne oczy u swojej ówczesnej współpracownicy, Moniki.

Monica przeżywała trudne chwile. Startup, w którym pracowała, został właśnie przejęty przez dużą korporację, a ona nagle znalazła się w środku ogromnej maszyny biznesowej. Z zewnątrz firma wyglądała na dobrze zarządzaną i bardzo dochodową. Przyciągała najlepszych specjalistów — ambitnych i inteligentnych, zmotywanych i pracowitych ludzi. Pracownicy posiadali „odpowiednie” cechy, powszechnie uważane za kluczowe dla odniesienia sukcesu. Innymi słowy, mieli wszystkie umiejętności twarde potrzebne do osiągnięcia celu. Jednak Monica wracała do domu co wieczór, żaląc się, jakim koszmarem jest to miejsce. Widziałam, że była przytłoczona i wypalona.

Z czasem, po wielu obserwacjach, doszliśmy do wniosku, że firma popełniła kilka typowych, choć możliwych do uniknięcia błędów: komunikacja między działami była nieefektywna, kierownictwo zdawało się przenosić swoje problemy emocjonalne na

całą organizację, natomiast brakowało empatii wobec pracowników, zarówno w pracy, jak i poza nią. Wszystko to sprowadzało się do lekceważenia lub niedoceniaenia ważnych umiejętności miękkich (sam ten termin znacznie umniejsza istotność i trudność tych kompetencji). Wszyscy mieli odpowiednią wiedzę z zakresu biznesu oraz poziom znajomości produktu wystarczający do napędzania sprzedaży i zysków, ale nie każdy posiadał inteligencję *emocjonalną* potrzebną do tego, aby stworzyć pozytywne i sprzyjające współpracy środowisko pracy. Co gorsza, kierownictwo nie wydawało się zainteresowane rozwiązaniem tego problemu, nawet gdy rotacja pracowników gwałtownie wzrosła, a rozwój firmy zaczął wyhamowywać. Wszyscy obwiniali samą firmę, ale ja dostrzegłam sedno sprawy. W zdrowej organizacji każdy pracownik musi czuć się wspierany, aby mógł się pokazać z jak najlepszej strony.

Firma podupadała, ponieważ ludzie, którzy ją tworzyli, zmagali się z trudnościami. Mimo że byli inteligentni. Kreatywni. „Najlepsi z najlepszych”. Nie mogli odnieść sukcesu, bazując wyłącznie na swoim intelekcie czy talencie. I firma również nie mogła. Jest to prawdziwe w branży technologicznej i we wszystkich innych dziedzinach życia: każdego dnia przynosimy do pracy swoje emocjonalne „ja”, czy nam się to podoba, czy nie. Dlaczego więc nasze społeczeństwo tak często przedkłada umiejętności twarde nad inteligencję interpersonalną?

Jeden z głównych problemów wynikał ze stygmatyzacji i błędnych przekonań dotyczących emocji i zdrowia psychicznego w ogóle. W tamtym czasie terapia była tematem tabu, a ludzi zniechęcano do wspomniania o swoim zdrowiu psychicznym, chyba że już doświadczali kryzysu — a wówczas i tak byli oceniani za to, że mają kryzys!

Wspierając Monicę w radzeniu sobie z frustracjami związanymi z pracą, zacząłem się zastanawiać: co by było, gdyby ludzie nie

zwlekali tak długo z rozwiązywaniem swoich wewnętrznych problemów i szukaniem pomocy? Czy dbanie o zdrowie psychiczne mogłoby stać się bardziej proaktywną praktyką? Co by było, gdybyśmy nie czekali, aż wszystko zacznie się rozpadać, zanim zajmimy się swoim zdrowiem psychicznym i emocjonalnym? To doprowadziło mnie do kolejnego pytania: co by było, gdybyśmy traktowali zdrowie emocjonalne tak, jak traktujemy sprawność fizyczną? Czy moglibyśmy zmienić podejście do opieki nad zdrowiem psychicznym, aby bardziej przypominało ono chodzenie na siłownię, a mniej wizytę u lekarza? I jak mogłoby to wyglądać w miejscu pracy (gdzie spędzamy około jednej trzeciej swojego życia)?

Nie ma szybkiego rozwiązania

Znaczenie proaktywnej dbałości o sprawność fizyczną jest zarówno stare, jak i stosunkowo nowe. Nasi przodkowie mieli aktywność fizyczną wpisaną w swoje codzienne życie — musieli polować, żeby zdobyć pożywienie, a w trudnych czasach przemierzali setki kilometrów, aby je znaleźć. Jeszcze do lat 50. XX wieku większość prac wymagała ruchu i wysiłku fizycznego. Istniał pewien podstawowy poziom aktywności w codziennym życiu, który przyczyniał się do ogólnego zdrowia. Minusem było oczywiście to, że kontuzja fizyczna mogła na dobre wyeliminować daną osobę z pracy (i pogorszyć jej perspektywy ekonomiczne).

Ten bazowy poziom ruchu zaczął zanikać wraz z nastaniem społeczeństwa informacyjnego. Co więc zrobiliśmy? Zaadaptowaliśmy się. Gdyby sto lat temu ktoś powiedział Ci, że idzie pobiegać, prawdopodobnie zastanawiałbyś się dlaczego — czy ktoś go goni? Bieganie w celu proaktywnej poprawy zdrowia to stosunkowo nowy pomysł,

ale dziś jest już powszechnie uznawane za lepsze rozwiązanie niż czekanie na chorobę, a dopiero potem próbowanie jej wyleczenia.

W dzisiejszych czasach wiele osób (zwłaszcza tych, które pracują w branży technologicznej) wykorzystuje w pracy głównie umysł, a nie ciało. Oznacza to, jak powiedziałaaby moja współzałożycielka Alexa Meyer, że *wypalenie zawodowe* stało się chorobą zawodową XXI wieku. Niezdrowy umysł to niezdrowe wyniki finansowe. Zarówno w pracy, jak i w domu — we wszystkich aspektach naszego życia — kluczowe jest, abyśmy byli równie proaktywni w dbaniu o zdrowie psychiczne i emocjonalne, jak jesteśmy w przypadku zdrowia fizycznego. Jeśli świat nie zacznie myśleć w ten sposób, powinniśmy przygotować się na globalny kryzys psychiczny.

Wiele osób lubi wierzyć, że jeśli nie są chore, to są zdrowe. Jednak porozmawiaj z kimś, kto priorytetowo traktuje sprawność fizyczną — kimś, kto śpi osiem godzin na dobę, ćwiczy i dobrze się odżywia — a powie Ci, że brak choroby nie oznacza jeszcze dobrej kondycji fizycznej. To samo dotyczy sprawności emocjonalnej — możesz nie cierpieć na codzienne ataki paniki, ale niekoniecznie oznacza to, że jesteś w dobrej formie psychicznej.

Ale tak jak magiczna pigułka nie spowoduje, że na Twoim brzuchu pojawi się sześciopak, tak samo nie ma szybkiego rozwiązania na wypalenie zawodowe czy problemy małżeńskie. Transformacja i rozwój osobisty wymagają konsekwentnego i ukierunkowanego wysiłku. Aby rozwinąć się jako człowiek i osiągnąć swój pełny potencjał, nie potrzebujesz ogólnych zasad. Potrzebujesz konkretnego planu działania. Przygotowując się do triathlonu, nie wystarczy przez dwa miesiące czytać o bieganiu, jeździe na rowerze i pływaniu. Musisz natomiast wyznaczyć sobie konkretne cele treningowe w oparciu o określoną wiedzę, trenować regularnie sprawdzonymi metodami i mierzyć postępy, aby trzymać się wyznaczonego kursu. Musisz

też dobrze się odżywiać, wysypiać się i szukać wsparcia emocjonalnego wśród bliskich.

Nikt nie kończy, a tym bardziej nie wygrywa triathlonu przypadkiem. Wymaga to zastosowania sprawdzonego systemu i codziennego zaangażowania w działanie. Dobry system treningowy zaleca: wykonuj określone czynności w danej kolejności, a osiągniesz oczekiwany rezultat w dniu zawodów. Trzymaj się programu, a uzyskasz wyniki. Dlaczego sprawność *emocjonalna* miałaby działać inaczej?

Zapotrzebowanie na pomoc w sferze emocjonalnej jest ogromne. Znane osoby coraz częściej otwarcie mówią o swoich problemach ze zdrowiem psychicznym. Na rynku pojawiają się książki, aplikacje i kursy, które próbują wypełnić tę lukę, ale jak dotąd żadne konkretne źródło nie przedstawiło kompleksowego planu treningowego dla osiągnięcia sprawności emocjonalnej. Eksperci opisują, czym jest zdrowie emocjonalne, ale nie wskazują, jak je osiągnąć. Wydajemy setki, a nawet tysiące złotych na siłownie, pilates czy spinning, drogie stroje sportowe, lecz nie inwestujemy wystarczająco w swoje zdrowie psychiczne.

Chcę to zmienić.

Mozesz trenować siłę mentalną

Swoje pierwsze lekcje na temat siły psychologii otrzymałam od matki. Dzięki mądrości godnej Mistrza Yody i niezwykle talentowi zawsze umiała przekształcać emocjonalny zamęt w przystępne i łatwe do przyswojenia lekcje o ludzkim zachowaniu.

Oto przykład jednego z takich momentów: pewnego wyjątkowo ciężkiego dnia w gimnazjum (a czy nie wszystkie dni w gimnazjum

były ciężkie?) doświadczyłam tego, co wiele młodych dziewcząt — byłam prześladowana przez grupkę złośliwych koleżanek. Tego wieczoru, siedząc z mamą, ze łzami w oczach zapytałam, czy nie powinnam po prostu zmienić szkoły. Powiedziała mi, że rozumiem chęć ucieczki, ale może to jest właśnie okazja, żebym spojrzała w głąb siebie.

Powiedziała: „Emily, masz wspaniałych przyjaciół i kochającą rodzinę, ale nieuchronnie spotkasz też ludzi, którzy są mniej życzliwi i pełni gniewu. Pamiętaj jednak o jednym: nikt nie może cię zranić obelgami, w które sama nie wierzysz. To oznacza, że współczucie dla samej siebie jest antidotum na wszelką nienawiść, która może cię spotkać”.

Jej zadziwiające spostrzeżenia zawsze trafiały dokładnie tam, gdzie potrzebowałam, i tak głęboko zmieniły mój stosunek do emocji i myśli, że nadały kierunek mojemu życiu. Zrozumiałam, jak potężne może być stworzenie przestrzeni dla swoich uczuć, analizowanie myśli, akceptacja własnych doświadczeń i przetwarzanie życia w trakcie jego trwania. Uczęszczałam też na zajęcia z psychologii w liceum, gdzie nauczyłam się, że gdy masz dużą wiedzę w tym zakresie, wiesz trochę o wszystkim, ponieważ świat mówi językiem relacji, a psychologia to nauka o relacjach, które mamy ze sobą i innymi ludźmi. Bardzo spodobała mi się ta idea — że mogę nauczyć się języka relacji — i zdecydowałam, że swoją karierę zawodową zwiążę z terapią, aby móc wspierać ludzi w ich zmaganiach.

Urodzona i wychowana w Dolinie Krzemowej, rozwinęłam zainteresowanie sposobem myślenia i procesami decyzyjnymi przedsiębiorców. Podczas boomu technologicznego, który miał miejsce w czasie moich studiów magisterskich, uświadomiłam sobie, że ludzie zarządzający ogromnymi firmami, z którymi wszyscy mamy do czynienia, podejmują wiele decyzji kształtujących nasz świat

i społeczeństwo. Zatem im lepsze jest ich zdrowie psychiczne i emocjonalne, tym lepiej dla nas wszystkich. Dlatego po ukończeniu studiów całkowicie poświęciłam się wspieraniu potrzeb emocjonalnych założycieli firm i innych przedsiębiorców o wysokim potencjale.

Jak można sobie wyobrazić, życie przedsiębiorców wymaga niezwykłej odporności i elastyczności. Niestety większość z nich nie posiada odpowiedniej kondycji emocjonalnej, by takiemu życiu podołać. Ludzie ci w obliczu pojawiających się trudności mają tendencję do jeszcze cięższej pracy, zamiast szukać pomocy z zewnątrz. Nic dziwnego, że ich osobiste problemy wymykają się spod kontroli. Załamania nerwowe przedsiębiorców często są opisywane w prasie nie bez powodu. Choć firma, którą założyli, może przetrwać wystarczająco długo, aby wejść na giełdę, emocjonalnie niestabilny przedsiębiorca prawdopodobnie nie będzie już obecny, aby uderzyć w dzwon sygnalizujący debiut jego firmy na parkiecie.

W swojej prywatnej praktyce pomogłam setkom przedsiębiorców poruszać się po tych trudnych biznesowych wodach poprzez praktykowanie „emocjonalnego fitnessu” i rozwijanie psychicznej sprawności. Doszłam do wniosku, że dzięki wystarczającej liczbie powtórzeń w emocjonalnej siłowni codziennego życia każdy może zbudować niezbędną cierpliwość, siłę, charakter i odporność, aby odnieść długoterminowy sukces. Praca nad tymi obszarami początkowo wydaje się wielu osobom sprzeczna z intuicją. Są to umiejętności, które większość przedsiębiorców — i większość ludzi — uważa za naturalne. Moje doświadczenie kliniczne dowodzi jednak czegoś innego.

W miarę jak coraz bardziej cieszyła mnie indywidualna praca z przedsiębiorcami, zaczęłam coraz intensywniej interesować się opracowaniem proaktywnego, szeroko zakrojonego podejścia do

poprawy zdrowia psychicznego tej grupy. W tym celu przeprowadziłam wywiady kliniczne z setkami psychologów i przedsiębiorców na temat cech emocjonalnie zdrowych liderów. Późniejsza analiza tych danych ujawniła siedem cech kondycji emocjonalnej, które stanowią trzon tej książki.

Dokonawszy tych ustaleń, zaczęłam współpracować z niektórymi z najszybciej rozwijających się firm technologicznych na świecie, w tym takimi jak Google, Asana, Spotify, Salesforce, NBCUniversal, GitHub, Nasdaq, Unilever i Bloomberg. Organizacje te zaprosiły mnie, abym wspierała ich liderów w ustanawianiu praktyk emocjonalnego fitnessu, czyli poprawiania kondycji emocjonalnej, które pomogłyby im w ich pracy. W 2019 roku zostałam współzałożycielką startupu z branży zdrowia psychicznego o nazwie Coa, który można określić jako siłownię dla zdrowia psychicznego. Gdy sama stałam się założycielką, cechy, które wcześniej pomagałam rozwijać innym, nagle nabrały zupełnie nowego znaczenia dla mojego własnego życia i sukcesu.

Jeśli przyjmiemy założenie, że przedsiębiorcy przechodzą emocjonalny odpowiednik ultramaratonów, to logicznym wnioskiem jest, iż trening emocjonalny przedsiębiorcy powinien przygotować go do stawiania czoła własnym wyzwaniom osobistym i zawodowym z energią, wytrzymałością, a często i radością. Przedsiębiorcy nie są jedynymi, którzy potrzebują treningu kondycji emocjonalnej — niezależnie od tego, czy jesteś lekarzem, nauczycielem, rodzicem, pisarzem, doktorantem czy dyrektorem generalnym, trening kondycji emocjonalnej wzmocni i ukierunkuje Twoje wysiłki, ochroni Cię przed wypaleniem, niepotrzebnym stresem i lękiem oraz rozwinię wewnętrznego poczucie satysfakcji i spełnienia.

A co najważniejsze, poprawi jakość Twoich relacji. Jak mówi psychoterapeutka i ekspertka od związków Esther Perel, „jakość

Twoich relacji determinuje jakość Twojego życia”, a relacja z samym sobą jest punktem wyjścia. Książka, którą właśnie trzymasz w dłoniach, to podręcznik do lepszego zdrowia emocjonalnego — kompleksowy, oparty na badaniach program rozwijania kluczowych cech kondycji emocjonalnej, pozwalający stawić czoła wszelkim życiowym wyzwaniom. Oferuje on sposób na to, aby myśleć i czuć inaczej, a tym samym inaczej funkcjonować w życiu.

Nie musisz być złamany.

Nie musisz być w kryzysie.

Nie musisz być nikim innym jak tylko człowiekiem gotowym, aby wejść na wyższy poziom i zbliżyć się do tej wersji siebie, którą chcesz się stać.

Gotowi? Zaczynamy.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Jeśli zdrowie psychiczne jest tak ważne, to dlaczego poświęcamy mu tak mało uwagi?

Wielu z nas trenuje, aby osiągnąć wysoką sprawność fizyczną. Jednocześnie zaniedbujemy kondycję emocjonalną, choć codziennie musimy stawiać czoła wyzwaniom. Niezależnie od tego, czy jesteś lekarzem, nauczycielem, rodzicem albo dyrektorem, sprawność emocjonalna wzmacnia Cię od środka, chroni przed wypaleniem i lękiem, a także daje wewnętrzne poczucie satysfakcji i spełnienia. Tylko czy kondycję emocjonalną można wytrenować?

Oto dobra wiadomość: można i właśnie o tym jest ta książka! Znajdziesz tu siedmioetapowy plan, który pomoże Ci rozwinąć elastyczność emocjonalną i siłę potrzebną, by stawiać czoła nawet najtrudniejszym sytuacjom. Przekonasz się, że zdrowie emocjonalne jest niezbędne, aby zawsze móc prezentować najlepszą wersję siebie i świetnie się z tym czuć. W książce znajdziesz kompleksowy, bazujący na doświadczeniu klinicznym i aktualnych badaniach program kształtowania kluczowych cech sprawności psychicznej. Nauczysz się wpływać na to, co myślisz i czujesz — a tym samym poprawisz swoje relacje, efektywność i codzienne samopoczucie. Ten program możesz stosować każdego dnia, by krok po kroku budować zdrowsze i odporniejsze „ja”.

DR EMILY ANHALT jest psycholożką kliniczną. Współpracowała z najszybciej rozwijającymi się gigantami technologicznymi na świecie, w tym z Google, TEDx czy ze Spotify. Doradzała organizacjom takim jak American Express i NBA. Publikowała artykuły w „The New York Times”, „The Wall Street Journal”, „Harvard Business Review” i „Wired”. Obecnie dzieli czas między San Francisco a Nowy Jork.