

Warszawa, 14 lipca 2021 r.

PRZEPIS NA UDANY URLOP czyli co zabrać ze sobą do „mentalnej walizki”



Wakacje pełną parą. Część z nas już posmakowała trochę wolnego, inni z niecierpliwością odliczają dni do urlopu, zastanawiając się, co jeszcze warto kupić, żeby mieć pewność, że w walizce znajdzie się to, co najpotrzebniejsze. I choć przemyślane pakowanie ma duże znaczenie (choć zwykle bywa stresogenne), wielu z nas nie zdaje sobie sprawy, że o udanym wyjeździe decydują również rzeczy nienamagalne, związane z naszym nastawieniem i sposobem myślenia. Co więc warto zabrać ze sobą do „mentalnej walizki”, żeby zadbać o udany wypoczynek?

Przygotowanie

Wśród urlopowiczów zwykle można wyróżnić dwie grupy: wielbicieli planowania, którzy doskonale wiedzą co, jak i gdzie chcą robić oraz zwolenników spontaniczności, dla których iść na żywioł jest kwintesencją odpoczynku. I chociaż dobry plan nie jest zły 😊 przygotowanie, do którego będę zachęcać, może się przydać nie tylko przedstawicielom tej pierwszej grupy. Można je rozumieć na kilka sposobów, choć wszystkie tyczą się czasu poprzedzającego wyjazd i/lub nawet moment wyboru destynacji.

- 1) Inwentaryzacja własnych potrzeb.** Myśląc o momencie roku, w którym zwykle pokładamy spore nadzieje, warto sobie zadać kilka pytań. Trudno jest zadbać o własne zadowolenie, jeśli nie znamy siebie samych i jeśli nie aktualizujemy wiedzy na własny temat wraz z upływem czasu / zmianą warunków w jakich funkcjonujemy (czego innego będziemy oczekiwać od urlopu po ciężkiej pracy fizycznej niż po monotonnej pracy biurowej). O co więc możesz siebie zapytać? Jaki jest cel mojego wyjazdu? Chcę poznawać nowe miejsca,

czy odwiedzać te już dobrze znane? Potrzebuję planu, czy o różnych sprawach chcę decydować na miejscu? Wolę pojechać tylko w gronie rodzinnym, czy dokooptowanie znajomych z dziećmi w podobnym wieku wydaje mi się kuszącym pomysłem? W jaki sposób najlepiej odpoczywam?

- 2) Komponowanie rodzinnej mozaiki.** Jak mawiała Oprah Winfrey – można mieć wszystko, ale nie w tym samym momencie. Planując rodzinny wypoczynek, rzadko kiedy możliwe jest stuprocentowe pogodzenie potrzeb i oczekiwań wszystkich wyjeżdżających. Zwiększamy na to szansę, zapraszając całą rodzinę do uczestniczenia w przygotowaniach i wspólnego szukania rozwiązań. Jeżeli jesteśmy rodzicami malucha, musimy się pogodzić z tym, że nasz wyjazd będzie się różnił od tych, do których byliśmy przyzwyczajeni, podróżując we dwoje. Pewne rzeczy, jak chociażby zjedzenie leniwego śniadania w hotelu, będą na razie niedostępne, ale w zamian za to zyskamy co innego np. możliwość budowania wspomnień z dzieckiem, obserwowania jego reakcji na pierwszy lot samolotem / zanurzenie stopy w morzu. Znając potrzeby syna czy córki, łatwiej będzie nam wybrać taki rodzaj wypoczynku, który pogodzi choć część naszych oczekiwań z nową rzeczywistością. A żeby spełnić pozostałe, warto rozważyć choćby dwudniowy wypad we dwoje.



- 3) Wersje alternatywne.** Czas na różne pomysły i gadżety na czarną godzinę, które pozwolą zabezpieczyć kwestie szczególnie dla nas ważne. Wybierasz się z rodziną nad polskie morze i nie jesteś pewien pogody? Zdecyduj się na takie miejsce, w którym będziecie mieć co robić nawet w przypadku deszczu. Zastanawiasz się czy w samolocie będą wyświetlane bajki dla dzieci? Weź na wszelki wypadek kilka angażujących drobiazgów, które pozwolą twojemu maluchowi łatwiej przetrwać kilkugodzinną podróż.

Uważność

Nasze codzienne życie charakteryzuje się dużą ilością bodźców. Robimy kilka rzeczy naraz, planujemy, przeżywamy to, co wydarzyło się w pracy. A stąd krótka droga do wejścia w podobny rytm na urlopie w postaci np. odhaczania wszystkich zabytków, które „wypada odwiedzić”, co nie tylko utrudnia odpoczynek, ale też rodzi dodatkową presję. Rodzinny wyjazd może być jednak okazją do zmiany optyki oraz sposobu przetwarzania informacji. Wystarczy postawić na „tu i teraz” oraz uważność w stosunku do siebie samego, najbliższych i otaczającego nas świata. W życiu piękne są tylko chwile, warto więc zacząć kolekcjonować

te, w których czujemy się zadowoleni/zrelaksowani/zaciekawieni, żeby móc do nich wracać, gdy wrócimy do codziennej rutyny. Zatrzymaj się, doświadczyć, zapamiętaj. Jaka jest w dotyku sierść kota przypadkowo napotkanego w bocznej uliczce Starego Miasta ... Jak słońce muska twoją skórę, kiedy siedzisz z bliską ci osobą na murku i jesz czereśnie... Jak twoje dziecko rzuca celny komentarz, który rozbawia ciebie i twojego męża do łez...

Elastyczność

Wiele rzeczy jest poza naszą kontrolą. Choćbyśmy nie wiem jak zaklinali rzeczywistość lub robili nawet najbardziej precyzyjne plany, prędzej czy później coś pójdzie nie po naszej myśli. Spadnie deszcz, ucieknie autobus, wypadną z plecaka ulubione okulary przeciwsłoneczne. Może się wtedy pojawić w nas rozczarowanie, smutek, czasem nawet poczucie winy. Warto jednak wtedy pamiętać, że takie sytuacje, to nie koniec świata. Chociaż są nieprzyjemne, same w sobie nie przekreślają naszej wyprawy. Może ją jednak przekreślić nasze nastawienie do tego, co się wydarzyło.

Pomyśl o tym jak o grze w pokera. Nie masz wpływu na wynik rozdania, możesz jednak zadbać o to, by rozegrać jak najlepszą partię kartami, które przypadły ci w udziale. Jeżeli w trakcie przygotowań opracowałeś jakieś alternatywne opcje, to właśnie moment, aby z nich skorzystać. Jeśli zaś sytuacja jest zaskakująca, masz szansę potrenować swoje umiejętności dostosowania się do sytuacji. Jak się później okazuje, to właśnie takie niestandardowe momenty i wspólne radzenie sobie z przeciwnościami losu pamiętamy najdłużej.



Autentyczność

Mówiąc o autentyczności, mam na myśli stan, w którym różne rzeczy „mogę” a nie „muszę”, „chciałabym” a nie „powinnam”. Gwarantuje to wypoczynek w kontakcie z samym sobą, a nie z maską, którą zdarza nam się zakładać. Brzmi prosto, ale nie każdemu łatwo przychodzi. Jeżeli odwiedzamy różne miejsca, tylko ze względu na to, żeby móc się pochwalić przed znajomymi, a do samolotu zabieramy klasykę literatury pięknej (wstyd nie znać), chociaż najmilej czas by nam upłynął przy emocjonującym thrillerze, to znak, że nie tędy droga, a relaks raczej znajduje się w przeciwnym kierunku. Podobnie rzecz ma się z powtarzaniem sobie „nie mogę się

denerwować, bo nie odpocznę” – im bardziej koncentrujemy się na negatywach lub zadręczamy się wyciśnięciem wyjazdu do ostatniej kropelki, z tym większą presją przychodzi nam się mierzyć. Dlatego postaw na siebie. Idź za tym, na co masz ochotę. Jeśli chcesz próbować nowych doświadczeń, pozwól sobie na nie. To nie wstyd się bać albo robić głupkowate miny. Jeżeli wolisz poruszać się po sprawdzonym terenie, masz do tego pełne prawo. Próbowanie lokalnych przysmaków zostaw innym, a sam zamów to, co zwykle.

(-) Lidia Flis

Lidia Flis – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od trzynastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)