

Warte Czytania #4/2025

Ximena Vengoechea

“Odpocznij wreszcie”

Dla kogo:

Szukający sposobu na odpoczynek, ciągle zmęczeni.

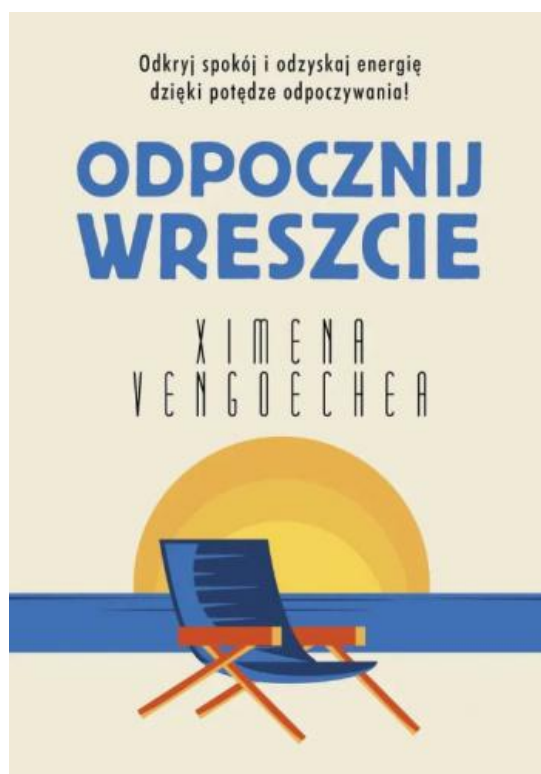
Cytat opisujący książkę:

„Odpoczynek jest stanem bytu, w którym nie ma wobec nas żadnych wymagań. To czas, w którym możemy po prostu *być*”.

Forma: Poradnik

Żyjemy w czasach wielu aktywności, wiadomości i możliwości. Zdarza się, że pomimo wolnego czasu i wyjazdów na urlop, wciąż jesteśmy zmęczeni. Z pomocą w rozumieniu, dlaczego tak się dzieje, może przyjść właśnie ta książka. Autorka pokazuje w niej, czym jest jakościowy odpoczynek i że samo niepracowanie nie wystarczy, by wypocząć.

Zwraca uwagę na ważną sprawę - istnieje wiele porad związanych z tym, jak efektywnie pracować, jednak nie ma zbyt wielu, jak odpoczywać. Podchodzi do tematu rzetelnie, opierając się na badaniach naukowych. W pierwszych rozdziałach można znaleźć informacje o tym, czym w ogóle jest odpoczynek i jakie czynności, które pod nim rozumiemy, nie sprzyjają wyciszeniu i regeneracji. Pokazane zostają indywidualne, kulturowe i systemowe bariery związane z odpoczywaniem, a także różne etapy życia, w których może ono być większym wyzwaniem.



Autorka zwraca uwagę na to, jak nasze przekonania związane ze spędzaniem wolnego czasu i regeneracją, które ukształtowały się w dzieciństwie, a także myśli i emocje, wpływają na podejście do odpoczynku. Wszystko to stanowi bazę do zastanowienia się nad własnym podejściem do nicnierobienia i produktywności oraz znalezienia swojego sposobu na relaks. Kolejne rozdziały ukazują, w jaki sposób można odpoczywać, dbając zarówno o ciało, umysł, wyciszenie myśli, jak i o emocje, w szczególności w kontekście dbania o siebie bez poczucia winy. Autorka podaje sposoby, w jakie można uczyć się odpoczynku, pokazuje pułapki związane z pozorną regeneracją. Traktuje odpoczynek jako z jednej strony coś niezbędnego - maskę tlenową, z drugiej - czynność, której musimy się nauczyć tak, by wspierała nie tylko wtedy, gdy kończą się siły, ale w różnych momentach codzienności.

Poza jasnym podziałem na rozdziały, w czytaniu i usystematyzowaniu zawartych w książce informacji pomagają czytelne grafiki, a także dodatkowe ramki zawierające pytania zachęcające do autorefleksji,

proponowane ćwiczenia - zarówno krótkie, jak i te wymagające więcej czasu, pogłębiające umiejętność odpoczywania, propozycje warte zanotowania, związane z badaniami i zewnętrznymi źródłami. Książka jest napisana w prosty, przejrzysty sposób. Mogą z niej korzystać czytelnicy w różnym wieku. Pomimo licznych wskazówek, nie ma w niej złotego środka i szybkich porad, co zrobić, gdy brakuje sił. Jednak sposób przedstawienia informacji i zebrania ich w jednym miejscu stanowi dobry wstęp do zastanowienia się nad swoim podejściem do odpoczywania i znalezieniem praktyk, które je wspierają.

Warszawa, 29 lipca 2025r.

(-) Agnieszka Turula

Agnieszka Turula – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer. Prowadzi psychoterapię indywidualną i grupową dla młodzieży oraz młodych dorosłych, a także konsultacje i działania psychoedukacyjne dla rodziców.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest jednostką organizacyjną **Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”** działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



poradniawawer@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



@sprwarszawa