

Jak mogę zadbać o swoją odporność psychiczną?

Rady Profesora Bogdana de Barbaro

1. Sprawdźmy, kto lub co jest naszym bogiem. Badajmy, od kogo i czego zależy, jak pojmujemy świat.
2. Nie dajmy się zatruć hasłem reklamowym: „Nic nie musisz – wszystko możesz”. Bo ani nie jest tak, że nic nie musimy, ani nie jest tak, że wszystko możemy.
3. Sprawdźmy, czy nie jesteśmy zanurzeni zbyt głęboko w jednej bańce informacyjnej.
4. Bądźmy refleksyjni i nie redukujemy swojego życia wyłącznie do reakcji emocjonalnych. To daje poczucie sprawczości.
5. Nie próbujmy zbawić świata. Działajmy śmiało, jednak nie bezkrytycznie. Oddzielajmy to, co zmienne, od tego, co niezmiennalne.
6. Nie rezygnujmy z wpływu. Nawet jeśli nasz głos w wyborach nie wydaje się ważny, to jednak on daje nam prawo do przekonania, że jesteśmy obywatelami.
7. Zauważmy, że dawanie i branie jest ze sobą ściśle połączone. Gdy komuś damy coś dobrego, to dostajemy prawo do myślenia, że uczyniliśmy dobro.
8. Zatoszczmy się o sieć społeczną, więcej bezpośrednich relacji niż wirtualnych kontaktów.
9. Szukajmy w sobie wsparcia: w modlitwie, dialogu wewnętrznym, rozmowie.
10. W relacjach z innymi starajmy się nawiązać dialog, nie monolog.
11. Sprawdźmy: czy jesteśmy po dobrej stronie mocy?
12. Jeżeli chcemy wiedzieć, co będzie się działo w przyszłości, to skorzystajmy ze słów Abrahama Lincolna: „Najlepszym sposobem na przewidywanie przyszłości jest jej tworzenie”.

Sprawdzajmy, kto lub co jest naszym bogiem. Badajmy, od kogo i czego zależy, jak pojmujemy świat.

— Bogdan de Barbaro

ZNAK
MIESIĘCZNIK

Bądźmy refleksyjni i nie redukujmy swojego życia wyłącznie do reakcji emocjonalnych. W algorytmie „reakcja – refleksja – akcja” nie zatrzymujemy się na pierwszym etapie. To daje poczucie sprawczości.

— Bogdan de Barbaro

ZNAK
MIESIĘCZNIK

Nie dajmy się zatruć hasłem reklamowym: „Nic nie musisz – wszystko możesz”. Bo ani nie jest tak, że nic nie musimy, ani nie jest tak, że wszystko możemy.

— Bogdan de Barbaro

ZNAK
MIESIĘCZNIK

Nie próbujmy zbawić świata. Działajmy śmiało, jednak nie bezkrytycznie. Oddzielajmy to, co zmienialne, od tego, co niezmienialne.

— Bogdan de Barbaro

ZNAK
MIESIĘCZNIK

Sprawdzajmy, czy nie jesteśmy zanurzeni zbyt głęboko w jednej bańce informacyjnej.

— Bogdan de Barbaro

ZNAK
MIESIĘCZNIK

Nie rezygnujmy z wpływu. Nawet jeśli nasz głos w wyborach nie wydaje się ważny, to jednak on daje nam prawo do przekonania, że jesteśmy obywatelami.

— Bogdan de Barbaro

ZNAK
MIESIĘCZNIK

Nie dajmy się zatruwać fake newsami i wciągnąć w hejtowanie.

— Bogdan de Barbaro

ZNAK
MIESIĘCZNIK

Zauważmy, że dawanie i branie jest ze sobą ściśle połączone. Gdy komuś dajemy coś dobrego, to dostajemy prawo do myślenia, że uczyniliśmy dobro.

— Bogdan de Barbaro

ZNAK
MIESIĘCZNIK

Zatroszczmy się o sieć społeczną, więcej bezpośrednich relacji niż wirtualnych kontaktów.

— Bogdan de Barbaro

ZNAK
MIESIĘCZNIK

Jeśli potrzebujemy autorytetu, to weryfikujmy, czym nas do siebie przekonał.

— Bogdan de Barbaro

ZNAK
MIESIĘCZNIK

Szukajmy w sobie wsparcia: w modlitwie, dialogu wewnętrznym, rozmowie.

— Bogdan de Barbaro

ZNAK
MIESIĘCZNIK

Sprawdzajmy: czy jesteśmy po dobrej stronie mocy?

— Bogdan de Barbaro

ZNAK
MIESIĘCZNIK

W relacjach z innymi starajmy się nawiązać dialog, nie monolog. Zastanawiajmy, po co mówimy (by przekonać, pokonać, ubogacić?).

— Bogdan de Barbaro

ZNAK
MIESIĘCZNIK

Jeżeli chcemy wiedzieć, co będzie się działo w przyszłości, to skorzystajmy ze słów Abrahama Lincolna: „Najlepszym sposobem na przewidywanie przyszłości jest jej tworzenie”.

— Bogdan de Barbaro

ZNAK
MIESIĘCZNIK

Nie pozwólmy, by władza nas upokarzała. Zostaniemy upokorzeni, jeśli zgodzimy się krytyczny i refleksyjny umysł oddać pod opiekę kłamliwych przekazów.

— Bogdan de Barbaro

ZNAK
MIESIĘCZNIK

Zawieś na lodówce, przyklej na okładkę swojego dziennika, podaruj komuś bliższemu. Jako plakat, naklejka, zakładka do książki
Ty decydujesz jak z nich skorzystasz.