

# psychologia dla ciebie

zwierciadło  
p o l e c a

# sens

+

## ODPOCZYNEK NA SWÓJ SPOSÓB

TEMAT NUMERU

### MANEWRY MIŁOSNE

SKĄD SIĘ BIORĄ  
MOTYLE W BRZUCHU?

ZWIĄZKI  
NA ODLEGŁOŚĆ

ZAZDROŚĆ O PRZESZŁOŚĆ

PRZYJAŹŃ  
CZY KOCHANIE

ZDROWIE  
PSYCHICZNE

CO MOŻE SIĘ KRYĆ  
POD ZALEŻNOŚCIĄ  
OD TELEFONU?

DEPRESJA NA SALI  
OPERACYJNEJ

WOLNI OD STRESU

TRE®. WYTRĄŚNIJ  
NAPIĘCIE

MEDYTACJA  
PRZEZ NATURE

JAK SIĘ  
ZREGENEROWAĆ?

PODRÓŻOWANIE  
BEZ POŚPIECHU

CZAS NA SEN

WYPALENIE  
MACIERZYŃSKIE

ŁAP KAŻDĄ  
WOLNĄ CHWILĘ

RELACJE

MIĘDZY ZDROWĄ  
BLISKOŚCIĄ A  
UZALEŻNIENIEM  
EMOCJONALNYM

TOKSYCZNA  
RODZINA. WIĘZY  
ZAMIAST WIĘZI

ROZWÓJ

KONSULTACJA  
KRYZYSOWA.  
KIEDY I DLA KOGO?

PSYCHODRAMA.  
NARZĘDZIE ZMIANY

JAK UNIKNĄĆ  
ZARAŻANIA  
EMOCJAMI?

ZARABIAJ NA TYM,  
CO LUBISZ

nr 08 (191) sierpień 2024  
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



PRENUMERATA CYFROWA

# MIESIĘCZNIK „ZWIERCIADŁO” ORAZ „SENS. PSYCHOLOGIA DLA CIEBIE”

ZAWSZE TAM, GDZIE TY!



ZAMÓW  
WYDANIA CYFROWE  
[sklep.zwierciadlo.pl](http://sklep.zwierciadlo.pl)



**MONIKA STACHURA**  
REDAKTORKA NACZELNA

## WSZYSTKO BŁĘKITNE

Wśród coraz liczniejszych badań potwierdzających, ile dobrego wynika z przebywania w naturze, są i takie, które mówią konkretnie o korzyściach z kontaktu z wodą, i to już na poziomie samej obserwacji albo nawet wyobrażeń. Wielkim promotorem takiego podejścia był zmarły niedawno biolog morski dr Wallace J. Nichols, autor teorii „błękitnego umysłu” i bestsellerowej książki pod takim tytułem. Podobnie uważa dr Rebecca Olive, antropolożka z Australii i inicjatorka projektu Moving Oceans, która kilka lat temu w wywiadzie dla SENSu mówiła: „Grunt to znaleźć »swoją wodę«, czyli taką, w której całe napięcie i strach natychmiast znikają, a ich miejsce zajmuje stan naturalnego spokoju”. Swoją, czyli jaką? Nichols uważał, że liczy się pierwsze skojarzenie, jakie przychodzi nam do głowy: jezioro z kolonii, rzeka, po której płynęliśmy kajakiem. Jak ta „twoja woda” wygląda? – zachęcał do refleksji.

Piszę o tym, bo jesteśmy na progu wakacji, czyli w momencie, gdy naturalnie pojawia się temat odpoczynku – my też poświęcamy mu cały blok tekstów. Znowu?! Owszem, a z perspektywy profilaktyki zdrowia psychicznego moglibyśmy pisać co miesiąc tylko o tym, bo kultura odpoczynku zanika. „Dla wielu młodych ludzi jest nim już pół godziny bez trzymania telefonu w ręku” – zwraca uwagę jedna z naszych rozmówczyń. Skądinąd błędem nie byłoby usunięcie słowa „młodych”, bo w zależność cyfrową uwikłanych jest tak wielu z nas.

Nasze mózgi mają jednak precudowną zdolność do reagowania na wyobrażenia, stąd m.in. potwierdzone naukowo terapeutyczne efekty wizualizacji. Zatem jaka jest „twoja woda”? Wyobraź sobie jej zapach, kolor, temperaturę, głębokość... A potem podejź do brzegu i powoli się w niej zanurz. Czujesz, jak wszystko z ciebie spływa, prawda?

Dobrego wypoczynku, Miłe i Mili!

PS Aha, jeśli ktoś woli, to dobrym odpoczynkiem jest też czytanie na papierze, bo litery są statyczne i co chwila nie wyskakują kolorowe obrazki, które aktywują hormony stresu. Czyli dokładnie to, co daje SENS...



### KRAJE I OBYCZAJE

CYKL MONIKI STACHURY

Słuchajcie nas na: **Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, YouTube, a także na Zwierciadło.pl**



## SENSOWNY POCZĄTEK

### 4 Psychonewesy

Ciekawostki, badania

### TEMAT NUMERU MANEWRY MIŁOSNE

### 12 Motyle w brzuchu i szybki oddech

Mechanizmy zakochania  
wyjaśnia neuronaukowczyni  
Alicja Puścian

### 16 Definicje miłości Według

psychologa Pawła Drożdźkiaka

### 22 Jakie szanse ma związek na odległość? Odpowiada

psychoterapeutka  
Anna Dankowska

### 26 Partnerzy z przeszłością Jak

poradzić sobie z zazdrością  
– pytamy mediatorkę  
Alicję Kuczyńską-Kratę



## RELACJE

### 32 Toksyczne układy

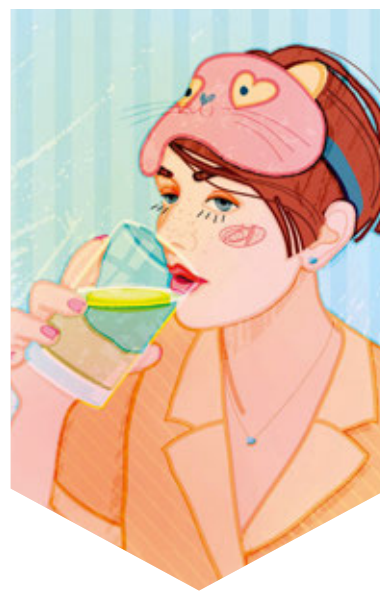
w rodzinie Może lepiej  
zerwać kontakt...

### 36 Nadmierna zależność emocjonalna w związku

Wywiad z psychologką  
społeczną Barbarą  
Piwek-Jewtuch



ILUSTRACJA  
ORAZ PROJEKT  
OKŁADKI Adriana  
Dziewulska



## ROZWÓJ

### 40 Nie zarażajmy się emocjami innych!

Neurobiolożka Ewelina  
Knapska podpowiada,  
jak nad tym pracować

### 44 Dojrzałość psychiczna, a nie kolejny warsztat

Rozmawiamy z psychiatrą  
Sławomirem Murawcem

### 50 Praca Wyżyć z pasji

### 54 Metoda Psychodrama

### 58 Konsultacja kryzysowa

Na czym polega?  
Komu pomoże?

### 62 Osobowość Kiedy za

teatralnymi zachowaniami  
skrywa się zaburzenie

#### ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa,  
tel. 603 798 616,  
sekretariat@grupazwierciadlo.pl,  
e-mail: pierwsza litera imienia.  
nazwisko@grupazwierciadlo.pl

#### REDAKTORKA NACZELNA

MONIKA STACHURA  
korekta Piotr Łukasik  
studio graficzne Adriana Dziewulska  
fotoedycja Alicja Sikora,  
Magdalena Sobotka  
redakcja  
Aleksandra Nowakowska,  
Joanna Olekszyk, Agnieszka Radomska

#### współpracownicy

Martyna Harland,  
Katarzyna Kazmierowska,  
Nina Kędziora, Ewa Klepacka-Gryz,  
Katarzyna Miller,  
Izabela Nowakowska-Teofilak,  
Beata Pawłowicz, Robert Rient,  
Grażyna Torbicka,  
Dominika Tworek

#### WYDAWNICTWO ZWIERCIAŁO SP. Z O.O.

prezes Adam Popielski  
dyrektor zarządzający  
Robert Malaszek  
dyrektor finansowy Rafał Starzyk

#### dyrektorka wydawnicza

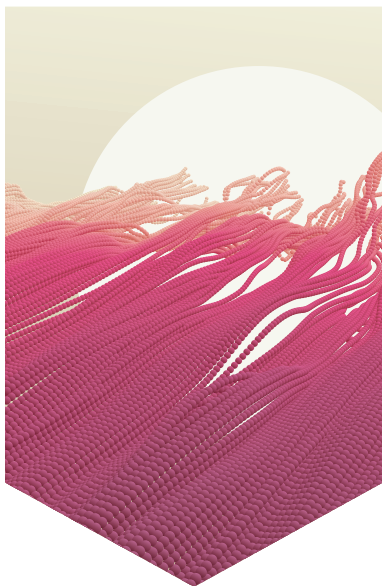
Marta Kowalska  
projekty specjalne  
Magdalena Roslaniec  
sekretariat Kinga Łożewicz

#### REKLAMA

dyrektorka Anna Szaluś  
Anna Ruszkowska (zastępczyni)  
zespół Małgorzata Jarosiewicz,  
Magdalena Łukasiewicz,  
Ewa Pietrzykowska  
PROMOCJA I MARKETING  
dyrektorka Justyna Ogłodzińska  
zespół Justyna Motrenko  
PRODUKCJA Robert Jeżewski

#### DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI Katarzyna Kuca,  
Dorota Sikora  
REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU  
redaktor techniczny i opracowanie  
kolorystyczne Piotr Szczerski  
DRUK I OPRAWA  
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.  
PRENUMERATA  
Wydania drukowane: [prenumerata24.pl](http://prenumerata24.pl)  
Biuro obsługi prenumeraty:  
[kontakt@prenumerata24.pl](mailto:kontakt@prenumerata24.pl)  
tel. 513 129 995 w dni robocze  
w godz. 9.00-14.00  
Wydania cyfrowe: [sklep.zwierciadlo.pl](http://sklep.zwierciadlo.pl)



## ZDROWIE PSYCHICZNE

### 66 Depresja lekooporna

Czasem rozwiązaniem jest operacja

### 7 Zależność od mediów

cyfrowych Problem leży głębiej, telefon to tylko narzędzie

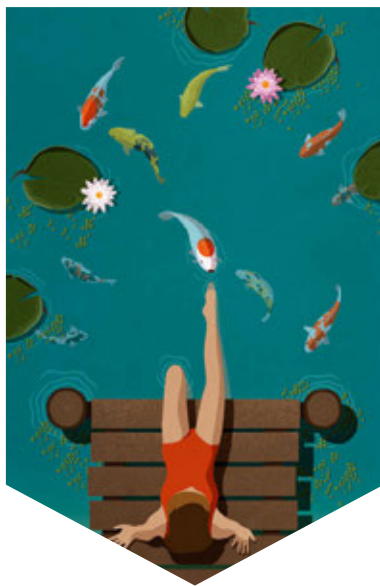
## WOLNI OD STRESU

### 78 W kontakcie z przyrodą

Medytacja chrześcijańska

### 82 TRE® Wytrząśnij

napięcie z ciała



## DODATEK - CZAS NA PRZERWĘ

### 88 Co kto lubi Na czym właściwie polega odpoczynek?

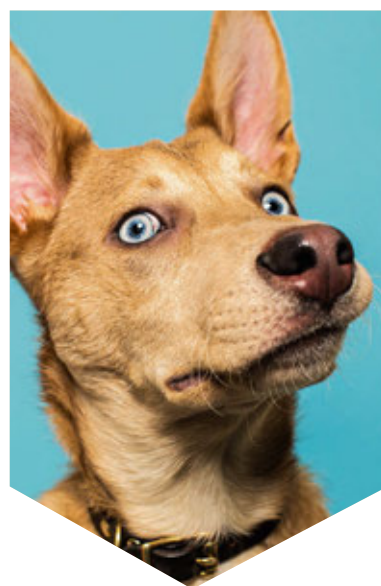
### 92 Sztuka podróŜowania

Zwolnij i daj się zaskoczyć

### 96 Nie można się wypać na zapas Nawyki na dobrą noc

### 100 Wypalenie macierzyńskie

Łap każdą chwilę



## ROZWÓJ PRZEZ SZTUKE

### 104 Filmy Co nowego na dużym i małym ekranie?

### 106 Wydarzenia Dzieje się!

### 108 Wywiad z gwiazdą

Gościmy Juliette Binoche

### 112 Filmoterapia

„Nic nie czuję” – ten film to krzyk o pomoc

### 119 Książki z SENSEm

Co przeczytać? 3 pytania do...

## BLIŻEJ NATURY

### 122 Psychologia zwierząt

Pies. Urodzony do wachania

Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA Sky 70 g/m<sup>2</sup>, posiadającym certyfikaty FSC oraz PEFC, wyprodukowanym przez LEIPA GEORG LEINFELDER

BIURA WYDAWCÓW PRASY



Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych Redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy Prawo prasowe). Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione (z zastrzeżeniem korzystania w ramach dozwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy o ochronie baz danych, przy czym takie korzystanie

nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słuszne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Sens”. „Sens” jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu” będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o. ul. Widok 8, 00-023 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie

zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody, rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit b) RODO - niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO - prawnie uzasadnione interesy administratora. **Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa. **Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu.** Następny SENS ukaże się **14 sierpnia**. Zapraszamy na nasz profil na FB [www.facebook.com/magazynsens/](https://www.facebook.com/magazynsens/)

psychologia dla ciebie  
**sens**

## Telefon kradnie uwagę



**T**elefon z pewnością ogromnie ułatwia życie, dając możliwości natychmiastowego kontaktu z ludźmi. Jednak zarazem może ten kontakt spłyć, gdy w trakcie spotkania z innymi mamy go pod ręką. Chodzi o to, że przebywanie w towarzystwie jest poznawczo kosztowne i wymaga zasobów pamięci roboczej. Jeśli podczas spotkania jest ona zajęta inną aktywnością, trudno na przykład przyjąć perspektywę drugiej osoby.

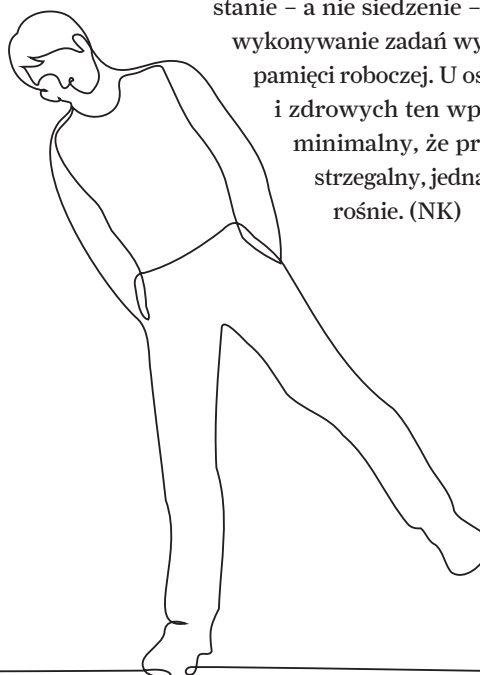
I jak wynika z poniższego badania, na jakość relacji wpływa już sama obecność telefonu. Uczestników eksperymentu podzielono na dwie grupy: z telefonem i bez niego. Badani angażowali się w 10-minutową konwersację. Jej tematyka była albo neutralna, dotycząca plastikowych świątecznych choinek, albo osobista, podczas której badani opowiadali o najważniejszym dla nich wydarzeniu w roku. Wyniki pokazały, że w przypadku rozmowy na istotny temat uczestnicy w grupie z telefonem oceniali niżej jakość kontaktu, empatię rozmówcy oraz zaufanie, jakie wzbudza. (NK)

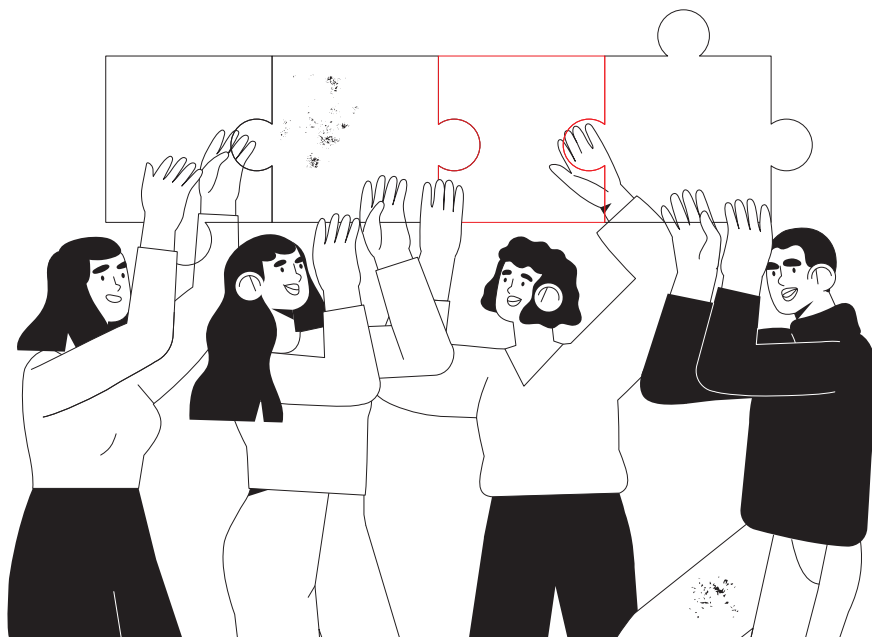
## Żeby tylko nie upaść...

**W**ydaje się, że gdy stoimy obok drugiej osoby i rozmawiamy z nią o czymś interesującym, to – o ile z otoczenia nie dochodzą do nas rozpraszające bodźce – może ona w pełni skoncentrować się na treści rozmowy. A teraz wyobraźmy sobie tę samą sytuację, ale gdy stoimy na jednej nodze. Oczywiście wówczas część naszej uwagi pochłaniałyby próby zachowania balansu. Możemy ten eksperyment myślowy poprowadzić o krok dalej, wyobrażając sobie, że podłoga jest oblodzona. W takich okolicznościach prawdopodobnie cała nasza uwaga musiałaby się zwrócić ku zachowaniu równowagi, a słowa rozmówcy mogłyby być w najlepszym wypadku pobieżnie rejestrowane.

Druga i trzecia scena, jaką sobie wyobraziliśmy, pokazuje jasno, że kontrola postury i zachowanie balansu może współzawodniczyć o zasoby pamięci roboczej z poznawczymi procesami przetwarzania informacji.

**B a d a n i a** psychofizyczne ujawniają, że nie trzeba nawet stawać na jednej nodze, już samo stanie – a nie siedzenie – wpływa na wykonywanie zadań wymagających pamięci roboczej. U osób młodych i zdrowych ten wpływ jest tak minimalny, że prawie niedostrzegalny, jednak z wiekiem rośnie. (NK)

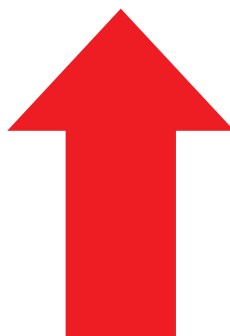




## NAUKA PISANIA A LOGIKA

**L**udzie nie myślą tak logicznie, jak to się zakłada w potocznych wyobrażeniach czy założeniach ekonomii klasycznej. W efekcie wielu badań sformułowano całą listę poznawczych skrótów i logicznych błędów, którym ulegamy. Trzeba jednak wziąć pod uwagę fakt, że znakomitą większość tychże badań przeprowadzono na grupach, które zbiorczo określa się akronimem WEIRD (ang. *Wester Educated Industrialized Rich and Democratic*). To społeczności z bogatych, zindustrializowanych, demokratycznych państw w obrębie zachodniego kręgu kulturowego, których obywatele mają powszechny dostęp do edukacji. W skali świata grupa WEIRD jest więc niereprezentatywna, gdyż stanowi jedynie 15 proc. globalnej populacji.

Nieliczne badania, przeprowadzone z udziałem niepiśmiennych grup non-WEIRD, sugerują, że ich członkowie jeszcze częściej popełniają logiczne błędy w rozumowaniu, jednak nie wiadomo dokładnie, dlaczego tak się dzieje. Jedno wytłumaczenie wskazuje, że do przyswojenia abstrakcyjnych, logicznych zasad niezbędna jest umiejętność pisania. Inne zakłada, że przyczyną

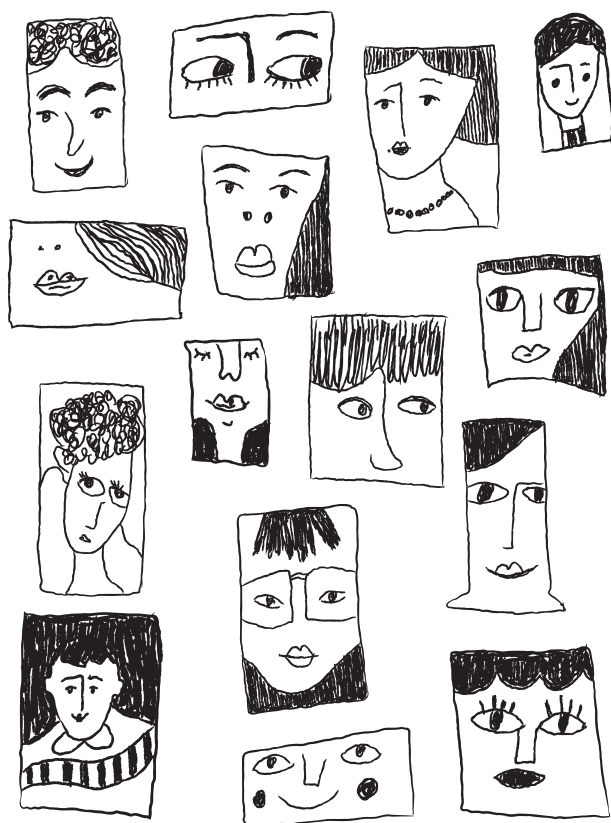


błędów jest nie tyle brak odpowiedniej wiedzy o logice, ile nieumiejętność jej zastosowania do problemów, które są zupełnie nowe i odmienne od zazwyczaj napotykanych w danym środowisku. Zarazem badania na grupach WEIRD pokazują, że niewielka nawet wskazówka może zwrócić uwagę na logiczne przesłanki poprawnego rozwiązania danego problemu i poprawić dalsze

rozumowanie w podobnej sytuacji.

Aby przetestować te możliwości, grupa francuskich badaczy poprosiła o udział w badaniu osoby z koczowniczej grupy etnicznej Himba z północnej Afryki. Ludzie ci nie uczą się pisać i prowadzą handel wymienny bez udziału pieniędzy. Eksperymenty potwierdziły hipotezę, wedle której logiczne błędy w rozumowaniu wynikają z tego, że nie potrafimy zastosować reguł postępowania, choć je znamy. Okazało się, że w tej sytuacji pomaga uwaga skierowana na podstawy problemu – skąd on wynika? Skuteczność tej procedury była większa wśród członków grupy, którzy mieli za sobą więcej lat nauki, co sugeruje, że kontakt z językiem pisanym ułatwia abstrakcyjne rozumowanie. (NK)

# Płatki śniegu trzymają się mocno



Z raportu „Skok w dorosłość” wyłania się obraz młodych ludzi, który wcale nie pokrywa się z tym, co wyobrażamy sobie pod protekcjonalnym nieco pojęciem „pokolenie płatków śniegu”. Badanie Instytutu Badawczego IPC na zlecenie Politechniki Wrocławskiej objęło 1060 osób ze starszych klas liceów i techników, które odpowiadały m.in. na pytania o życiowe priorytety. I tak na pytanie:

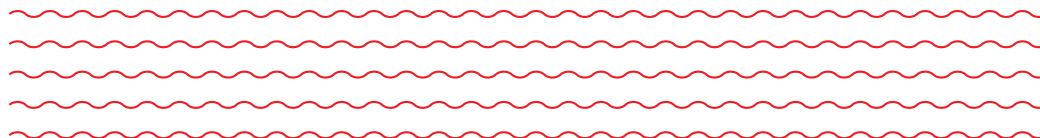
Co jest dla ciebie ważne w życiu?

Aż **80 proc.** wskazało, że jest to rodzina, a ponad połowa - że zdrowie i dobre samopoczucie oraz przyjaciele.

Z kolei cztery podstawowe wartości to dla młodych:

**49,7 proc.** uczciwość i prawość;  
**47,7 proc.** dobre relacje z ludźmi;  
**46,4 proc.** życzliwość;  
i **42,3 proc.** odpowiedzialność.

Być może zatem wiele zastrzeżeń, które wobec młodych mają dorośli, to tak naprawdę wyłącznie ich projekcja...

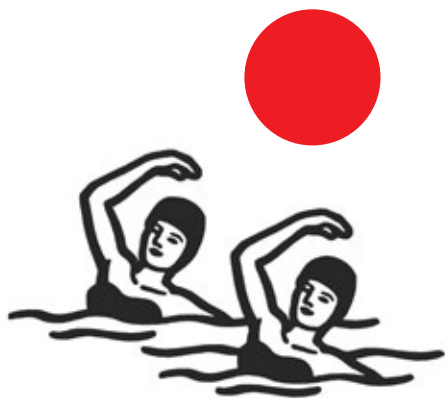






*Gdybym był Panem Bogiem – myślał Ignacy Rzecki  
– połowę lipcowych upałów zachowałbym  
na grudzień...*

**Bolesław Prus, „Lalka”**



## ZDROWY DUET

**M**etaanaliza przeprowadzona na Uniwersytecie w Bath wskazuje na korzyści wynikające z połączenia sportu i medytacji w profilaktyce depresji. Każdy z tych elementów jest zalecany samodzielnie, a jeszcze dochodzi efekt synergii. Medytacja pomaga wzmacniać długoterminową motywację, co wspiera zaangażowanie w uprawianie sportu. Z kolei aktywność fizyczna wzmacnia świadomość ciała pomocną przy medytacji.

## Pożytek z koszmarów

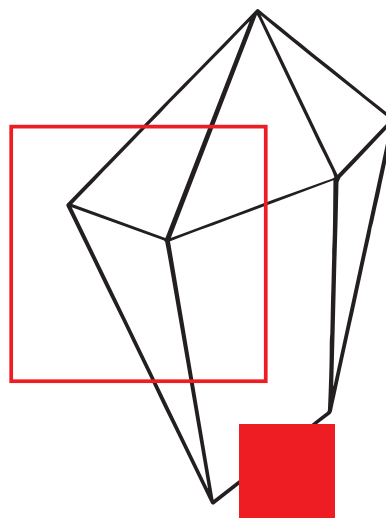
Niektórzy naukowcy, specjalizujący się w badaniach nad marzeniami sennymi, twierdzą, że niebezpieczne sytuacje, które pojawiają się w naszych snach, tak naprawdę przygotowują nas na wypadek, gdyby coś podobnego spotkało nas na jawie. W ten sposób oswajamy się z potencjalnymi zagrożeniami. Takie wnioski można wysnuć na przykład z eksperymentu przeprowadzonego przez zespół psychiatry Lamprosa Perogamvrosa z Uniwersytetu w Genewie. „Poprosiliśmy uczestników o prowadzenie dzienniczka snów przez tydzień. Pytaliśmy o emocje, jakie przy tym odczuwają, a zwłaszcza o strach” – wyjaśnia naukowiec. Po tygodniu osoby te zostały poddane badaniu rezonansem, podczas którego pokazywano im nieprzyjemne i mogące budzić lęk obrazy. Okazało się, że ci uczestnicy, którzy mieli na koncie więcej koszmarnych snów, odczuwali mniejszy poziom lęku w realnym świecie.



# *Niby zwykły* *kwadrat* i do tego wcale nie kwadrat

Sztuka abstrakcyjna wydaje się wielu osobom zagadkowa, niezrozumiała czy wręcz podejrzana. Bo dlaczego niby nieregularne plamy czy geometryczne wzory miałyby budzić estetyczne doznania? Pytanie to zadały sobie grupy psychologów z Belgii i Iranu. Na przedmiot badania wybrali obraz Kazimierza Malewicza, przedstawiający dwie geometryczne figury – duży czarny i mały czerwony kwadrat. Jednak biorąc obraz pod lupę, specjaliści odkryli, że obie figury nie są tak naprawdę kwadratami, gdyż ich kąty wewnętrzne nie wynoszą 90 stopni. Dlaczego malarz zdecydował się przedstawić dwie figury w taki sposób?

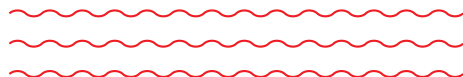
W poszukiwaniu odpowiedzi na to pytanie losowo przedstawiano uczestnikom badania oryginalny obraz oraz jego poprawione wersje. W niektórych wariantach czerwony kwadrat był odpowiednio skorygowany, tak aby wszystkie kąty wewnętrzne miały 90 stopni. Pokazano również obraz przedstawiający sam czarny kwadrat. Za każdym razem badani byli proszeni o ocenę, czy czarny kwadrat jest zniekształcony, czy nie. Wyniki pokazały, że bez obecności czerwonego kwadratu czarny kwadrat był łatwo rozpoznawany jako skrzywiony. Również gdy czerwony kwadrat był poprawiony, badani nie mieli problemu w dostrzeżeniu nieprawidłowości czarnego kwadratu. Jedynie w oryginalnej kompozycji składającej się z dwóch zniekształconych figur badani oceniali czarny kwadrat jako prawidłowy. Te wyniki pokazują, że deformacja czarnego



kwadratu przestaje być dostrzegana w zestawieniu z drugim zdeformowanym kwadratem. Poprawienie kątów czerwonej figury niszczy tę iluzję.

W dalszych eksperymentach manipulowano również innymi aspektami kompozycji, jak choćby przestrzennym położeniem, w jakim znajdują się kwadraty. Poza zaskakującym wpływem kompozycji na percepcję figur, ułożenie i właściwości kwadratów przekładały się bezpośrednio na oceny obrazów.

Ze wszystkich prezentowanych wariantów to właśnie oryginalny obraz był najwyżej oceniany pod względem takich aspektów, jak: harmonia, balans, wzbudzone zainteresowanie oraz estetyczna przyjemność. Dzieło, które na pierwszy rzut oka wydawało się banalnym przedstawieniem dwóch figur geometrycznych, jest tak naprawdę skrupulatnie przemyślaną kompozycją, którą psuje najmniejsza ingerencja. (NK)



## Oto lista kilku ćwiczeń,

które mogą się okazać pomocne dla poprawy relacji i wzmocnienia więzi z innymi:

- Każdego dnia przeznacz 5–15 minut, w czasie których przekażesz kontrolę komuś innemu.

- Praktykuj komunikowanie i przyjmowanie życzliwości w sposób niewerbalny.

- Praktykuj kontakt fizyczny, taki jak dotyk, częściej i regularnie. Uwaga: nie zapomnij najpierw upewnić się, że taka forma kontaktu jest akceptowana.

- Zidentyfikuj „niedoskonałości” w każdej relacji, w jakiej jesteś. W jakim stopniu zmieniłyby się, gdyby zaprzestać prób ich skorygowania?

- Bardziej otwieraj się przed innymi, ponieważ taka taktyka skłania do wzajemności.

- Komunikuj innym życzliwość i akceptację, nawet jeśli czujesz strach czy złość.

- Wyraź wdzięczność osobie, wobec której nie uczyniłeś tego w należyty sposób.



AUTOPROMOCJA



FRAGMENT POCHODZI Z KSIĄŻKI  
**„W POSZUKIWANIU SENSU.  
 INSPIRACJE DLA WRAŻLIWYCH,  
 BYSTRYCH I DOCIEKLIWYCH”**,  
 JAMES T. WEBB, TŁUM. JOANNA  
 RUDNIK; WYD. ZWIERCIADŁO

ZDJĘCIA: CSA IMAGES, FRIMAGES, GEORGEGETTERS, VADIM ROZOV, TASHAE, OLEG LYFAR, CLU, KAMILA BANUKA/SHUTTER/GETTY IMAGES.

# NOWE WYDANIE JUŻ W SPRZEDAŻY



SIERPNIOWE WYDANIE  
DOSTĘPNE TAKŻE  
Z KOSMETYKAMI  
DO WŁOSÓW MARKI  
INSIGHT DO WYBORU



ZWIERCADLO.PL

