

„Jak przestać się martwić”

Już w pierwszym rozdziale dowiemy się, czym martwienie różni się od zamartwiania i dlaczego, o ile to pierwsze może nam pomóc w radzeniu sobie z problemami, o tyle drugie może nas skutecznie zablokować. Co ciekawe, istnieją techniki i ćwiczenia, które mogą pomóc w zmianie destruktynego „zamartwiania się” w konstruktywnie „martwienie”. Jak przekonuje autor, martwienie się jest naturalne i służy między innymi rozwiązywaniu problemów, lub przygotowaniu się do kryzysu. Z kolei zamartwianie się... no właśnie.

Według Franka Tallisa martwimy się problemami w relacjach z bliskimi, brakiem pewności siebie, pozbawioną celu przyszłością, niekompetencją w pracy i problemami finansowymi. A martwienie się o każdą z tych dziedzin jest naturalne i może pomóc w rozwiązywaniu problemów. Skąd jednak wiadomo, że za dużo się zamartwiamy? Autor w dość prosty sposób, opierając się na przykładach (a nawet scenkach) pokazuje, kiedy martwienie się może okazać się problemem w samym w sobie.

Co ciekawe, autor podkreśla, że nikt nie rodzi się z umiejętnością radzenia sobie z problemami i chociaż niektórym przychodzi to łatwiej od innych, można tę zdolność wytrenować. W książce (przecież to poradnik!) znajdziemy rady na temat tego, jak zabrać się do rozwiązywania problemów.

Czy to książka dla każdego? Na pewno dla tych, którzy za dużo się martwią.

Ten poradnik skrojony na dzisiejsze czasy (któż bowiem nie martwi się w czasie pandemii?) jest nagrodą dla laureatów krzyżówki – serdecznie gratulujemy i zachęcamy do wysiłku intelektualnego nad diagramem. Co miesiąc na laureatów czekają recenzowane książki!

Justyna Kowalewska

Panaceum 4/2021