

psychologia dla ciebie

zwierciadło
poleca

sens

TEMAT NUMERU

MINIMALIZM. POCZUJ SATYSFAKCJĘ Z WYBIERANIA

TO MI WYSTARCZY

ZRÓB SOBIE
WIĘCEJ MIEJSCA

TO NIE BYCIE CIĄGLE
ZAJĘTYM PRZYNOSI
ZAWODOWY SUKCES

ZDROWIE PSYCHICZNE

DOROSŁE KOBIETY Z ADHD

KIEDY ŚRODOWISKO
WSPOMAGA LECZENIE

CZEGO POTRZEBUJE
NASTOLATEK W DEPRESJI?
PO PIERWSZE, WSPARCIA RODZICÓW

WOLNI OD STRESU

METODA FELDENKRAISA.
MIKORUCH MOŻE WIELE ZMIEŃĆ

JOGA ŚMIECHU A MENOPAUZA

CO STRES ROBI
Z ODPORNOŚCIĄ?

+ JAK DZIAŁA PAMIĘĆ

ZMYSŁOWE ŚLADY W MÓZGU

TRENING ZAPAMIĘTYWANIA

WSPOMNIENIA NAMALOWANE
W SZCZEGÓŁACH

W ŻYCIU JAK W KINIE

RELACJE

CZY O WSZYSTKIM
TRZEBA MÓWIĆ WPROST?

DAWAĆ I BRAĆ
W RÓWNOWADZE

MIŁOŚĆ PRZEZ DZIAŁANIE

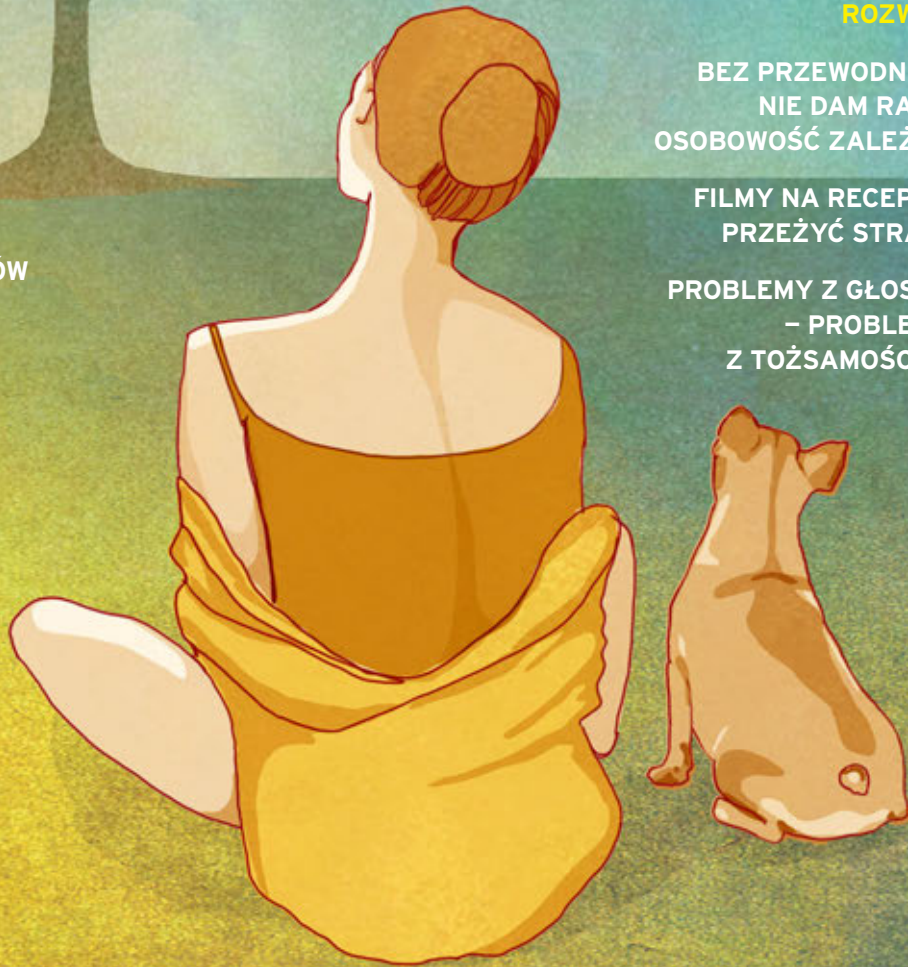
SYNDROM TATUSIA W ŻYCIU
DOROSŁYCH KOBIET

ROZWÓJ

BEZ PRZEWODNIKA
NIE DAM RADY.
OSOBOWOŚĆ ZALEŻNA

FILMY NA RECEPTĘ.
PRZEŻYĆ STRATĘ

PROBLEMY Z GŁOSEM
– PROBLEMY
Z TOŻSAMOŚCIĄ?



nr 11 (194) listopad 2024
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



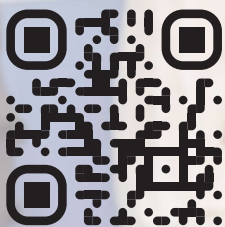
Numer w sprzedaży do 12.11.2024



AKADEMIA

EKONOMICZNO-HUMANISTYCZNA
W WARSZAWIE

NOWY WYMIAR EDUKACJI



Psychoterapia



Psychologia



Behawiorystyka
i psychologia
zwierząt



VIZJA.PL
Kup książkę

MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA



SEDNO NIE W LICZBACH

Minęło prawie 20 lat, od kiedy ukazała się książka „Sztuka prostoty”. Jej autorka Dominique Loreau od wielu lat mieszkała już wtedy w Japonii, więc jej manifest minimalizmu był mocno osadzony w kontekście Wschodu. Azja ledwo podnosiła się po olbrzymim kryzysie finansowym z końca lat 90., jednak zachodni świat – niczym Polska za króla Sasa – konsumował na potęgę i zachwycał się efektami globalizacji gospodarki, więc przesłanie Loreau sprowadzono do porządkowania szuflad i surowego designu. Kilkanaście lat, pandemię i globalny *lockdown* oraz miliony diagnoz depresji później zaczyna do nas docierać, o co tak naprawdę w tym „mniej” chodzi. Nie o liczby, ale o priorytety i wartości. I właśnie o takim minimalizmie piszemy w Temacie Numeru.

Życie zresztą zmusza do bycia minimalistą – a raczej esencjalistą, powtarzamy za Gregiem McKeownem w artykule otwierającym to wydanie – bo co chwilę przynosi nam straty. Każda decyzja oznacza bowiem, że coś bierzemy, a zarazem coś zostawiamy; i lepiej nie kierować się wtedy myślą, jak odchudzić kalendarz czy odgruzować mieszkanie, ale tym, co jest dla nas najważniejsze.

Piszę i uświadamiam sobie, że wątek straty wraca w tym miesiącu kilka razy: poza Tematem Numeru także w rozmowie filmoterapeutycznej, w której pojawiają się tytuły wspierające proces radzenia sobie ze stratą, a także w naszym drugim bloku tematycznym – o pamięci. Bo zapominając, też przecież coś tracimy.

Czemu się zresztą dziwić, skoro to numer listopadowy, w którym melancholia jakoś tak zawsze – można by powiedzieć – snuje się pod powierzchnią. Jednak nie pospieszajmy czasu, bo listopad przyjdzie, kiedy nadejdzie pora, a ten SENS trafi do sprzedaży w październiku. Na drzewach będzie zupełnie niemini-malistyczna feeria barw i na niebie tyle migrujących ptaków, że wystarczy, by stać przez cały miesiąc z głową do góry. Oczywiście, wybór, żeby zatrzymać się na trochę i to zauważyć, to jednocześnie zgoda na to, że w tym czasie nie zrobimy czegoś innego...

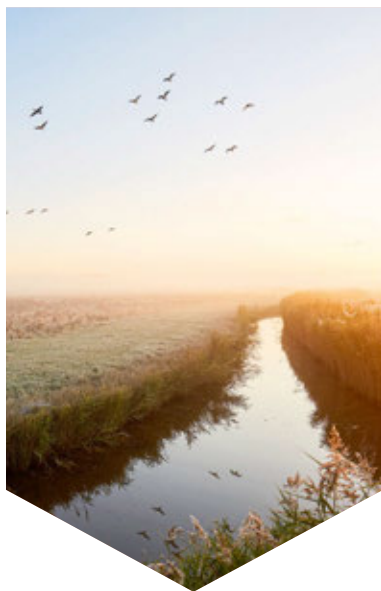
Życzę nam wszystkim wyborów, które będą przybliżały do esencji!



KRAJE I OBYCZAJE

CYKL MONIKI STACHURY

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



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy

Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: NOWY MINIMALIZM. REZYGNUJĘ I ZYSKUJĘ

10 Zostań esencjalistą

Nie chodzi o to, by robić mniej,
ale by robić to, co ważne

16 Strata zwalnia miejsce na

nowe Wywiad z psychiatrą
Sławomirem Murawcem

20 Czy minimalizm pod presją

deadline'ów jest możliwy?

Odpowiada psycholożka

i coach Iwona Firmanty



RELACJE

24 Poza słowami Terapeuta

Paweł Drożdżiak
o komunikacji w związku

30 Miłość przez działanie

Co to zmienia?

34 Terapia współzależnienia

Wyjść z roli ofiary

38 Dawać i brać Dlaczego tak

trudno osiągnąć równowagę?

44 Partner w zastępstwie ojca

Kobiety z syndromem tatusia

50 Konstelacje rodzinne

Felieton Bogdana de Barbaro



ROZWÓJ

54 Osobowość zależna

Życie w lęku przed
samodzielnnością

58 Mój głos mówi o mnie

Felieton terapeutyczny



ILUSTRACJA NA
OKŁADCE oraz
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska

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

Bogdan de Barbaro,
Martyna Harland, Paweł Jankowski,
Nina Kędziora,
Ewa Klepacka-Gryz, Katarzyna Miller,
Ewa Beata Mościcka,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Urszula Soltys-Para,
Grażyna Torbicka,
Dominika Tworek, Zu Witkowska

WYDAWNICTWO

ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający

Robert Małaszek

dyrektor finansowy Rafał Starzyk
dyrektorka wydawnicza
Marta Kowalska
projekty specjalne
Magdalena Roslaniec
sekretariat Monika Florczuk-Durka

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
Biuro obsługi prenumeraty:
kontakt@prenumerata24.pl
tel. 513 129 995 w dni robocze
w godz. 9.00-14.00



ZDROWIE PSYCHICZNE

- 62 Uwaga, depresja** Czego najbardziej potrzebuje zagubiony nastolatek?
- 64 Empatia na wagę złota** Samotność pożywką dla kryzysu psychicznego
- 72 ADHD i bezsenność** Strategie adehadówki

WOLNI OD STRESU

- 78 Jak budować odporność psychiczną?** Podpowiedzi psycholożki Justyny Żejmo
- 84 Metoda Feldenkraisa** Mikroruch w pracy z ciałem
- 88 Sposób na menopauzę** Joga śmiechu
- 90 Strefa komfortu** Inspiracje



DODATEK: JAK DZIAŁA PAMIĘĆ

- 96 Brama do umysłu** Jak percepcja zmysłowa wspiera tworzenie wspomnień i późniejszy dostęp do nich
- 102 Trening zapamiętywania** Ćwiczenia i wskazówki
- 110 W życiu jak w kinie** Cykl rozmów Katarzyny Miller i Joanny Olekszyk
- 116 Namalowane wspomnienia** Wystawa „(po)Żydowskie” w Muzeum POLIN



ROZWÓJ PRZESZTUKĘ

- 118 Premiery filmowe** Co nowego na ekranie?
- 120 Filmy na receptę** Czas zamknąć ten rozdział w życiu
- 124 Książki z SENSEm** 3 pytania do... Polecane tytuły

Wydania cyfrowe: sklep.zwierciadlo.pl

Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA Sky 70 g/m², posiadającym certyfikaty FSC oraz PEFC, wyprodukowanym przez LEIPA GEORG LEINFELDER



Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adustacji 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: **Admini- strator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o. ul. Widok 8, 00-023 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie

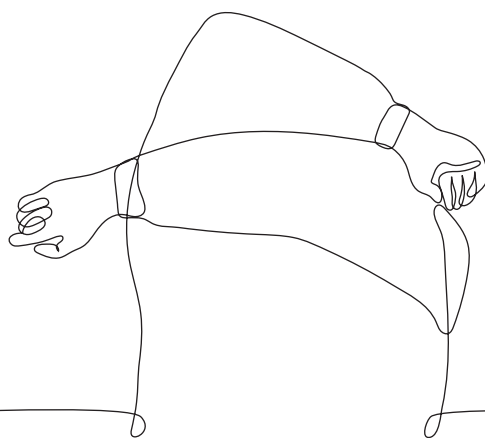
zwycięzcę i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody, rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Pod- stawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit b) RODO - niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO - prawnie uzasadnione interesy admini- stratora. **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 prze- twarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu da- nych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu.** Następny SENS ukaże się **13 listopada**. Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/

psychologia dla ciebie
sens



Czuć stres

Jak się okazuje, psy nie tylko wyczuwają stres (czyli podwyższony poziom kortyzolu u człowieka), lecz także wpływa on na ich własny nastrój. Tak wynika z nowego badania przeprowadzonego na Uniwersytecie w Bristolu w Anglii, w którym psom dano do powąchania pot osób po teście na stres, na który złożyły się wystąpienia publiczne i zadania z matematyki. Ekspozycja na pot tych najbardziej zdenerwowanych sprawiła, że psy niechętnie, jakby bez humoru, podchodziły do misek z jedzeniem. Natomiast zwierzaki, które wąchały próbki bez potu „ze stresem”, zachowywały się bardziej swobodnie. ●



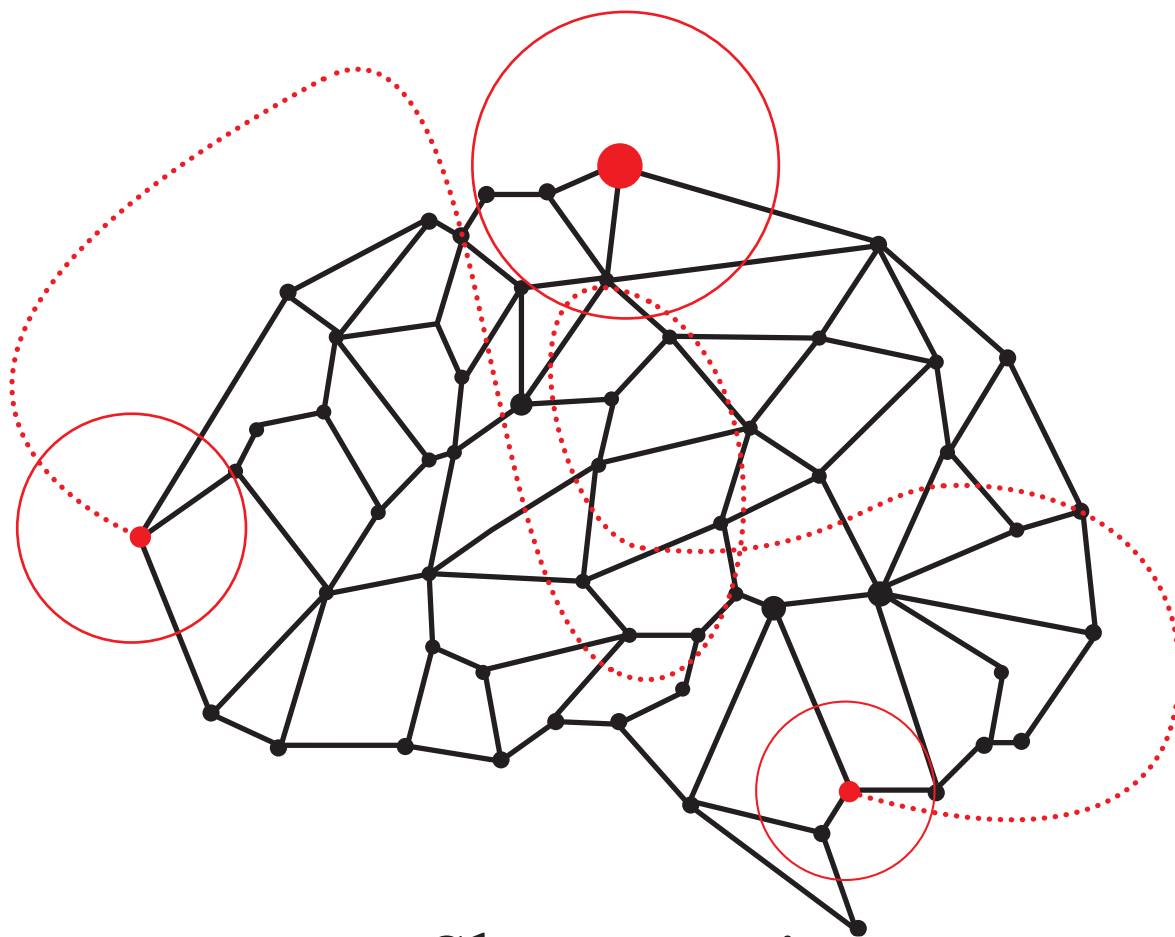
Aż 81 proc.

nastolatków przyznaje, że zdarza się im ukrywać uczucia przed otoczeniem.

Dlaczego? Żeby nie martwić innych, a także z lęku przed negatywną oceną.

Jak sobie radzą w trudnych emocjonalnie sytuacjach? Najczęściej uciekają w muzykę, sport, oglądają seriale albo grają na komputerze.

Źródło: badanie przeprowadzone w ramach programu „POLeśmy ze wsparciem” w czerwcu 2024 r. wśród uczniów szkół średnich, w wieku 14-18 lat



Słyszę was!

Wyobraźmy sobie, że ulegliśmy poważnemu wypadkowi, w którym nasz mózg został uszkodzony. Leżymy nieruchomo w szpitalnym łóżku, słyszymy i rozumiemy rozmowy toczące się wokół, jednak nie możemy w żaden sposób dać znak, że nie jesteśmy całkowicie nieprzytomni. Brzmi jak koszmar, prawda? A jednak może to być udziałem co najmniej jednej czwartej osób z poważnymi urazami mózgu. Takie wnioski płyną z pierwszego międzynarodowego badania, w którym uczestniczyły placówki medyczne z Belgii, Francji, Wielkiej Brytanii i Stanów Zjednoczonych.

Badanie objęło 353 osoby z urazami mózgu spowodowanymi zdarzeniami, takimi jak: urazy fizyczne, zawał serca lub udar. 241 spośród nich nie reagowało na żaden

z serii standardowych testów przyłóżkowych oceniających reaktywność, na przykład pacjenci proszeni, aby unieśli kciuk, nie byli w stanie tego zrobić. Tymczasem gdy podczas badań obrazowych mózgu proszono ich, by wyobrażali sobie różne sceny lub czynności, takie jak gra w tenisa czy otwieranie i zamykanie dłoni – aż 25 proc. osób określonych jako fizycznie nieresponsywne wykazało aktywność mózgu podczas całego badania EEG lub fMRI.

Stan, w którym pacjent nie reaguje fizycznie ani nie nawiązuje żadnej formy kontaktu, podczas gdy jego mózg wykazuje aktywność w odpowiedzi na określone zadania, określa się terminem dysocjacji poznawczo-motorycznej (ang. *cognitive-motor dissociation*). (NK) ●



A może to nie ADHD?

Stany opisywane jako „bujanie w obłokach” lub „myślenie o niebieskich migdałach”, polegające na nadmiernym, przedłużającym oddawaniu się fantazjom, mają swoją oficjalną nazwę: maladaptacyjne marzenia dzieńne (ang. *maladaptive daydreaming* – MD). Choć MD nie zostało uznane za formalny syndrom psychiatryczny, badacze przypuszczają, że z maladaptacyjnymi marzeniami dziennymi boryka się w rzeczywistości wiele osób z diagnozą ADHD i leczenie skierowane na ADHD jest dla nich nieodpowiednie. Wskazują na to choćby wyniki badania z udziałem 83 dorosłych z diagnozą ADHD, opublikowane w „Journal of Clinical Psychology”. Uczestnicy zostali przebadani pod kątem depresji, samotności, samooceny oraz problemów z uwagą oraz MD. Około 20 proc. z nich spełniało proponowane kryteria diagnostyczne dla ostatniego symptomu. Co istotne, u tych osób stwierdzono znacznie wyższy wskaźnik depresji, samotności oraz obniżonej samooceny w porównaniu z osobami z ADHD, które nie spełniały kryteriów MD. (NK) ●

Na dobry sen

Ostatnie chwile przed położeniem się spać zdecydowanie lepiej spędzić na czytaniu książki niż na przewijaniu stron w smartfonie, ponieważ ekran blokuje wydzielanie melatoniny. W rezultacie śpimy płytko i organizm nie regeneruje się tak, jak powinien. ●





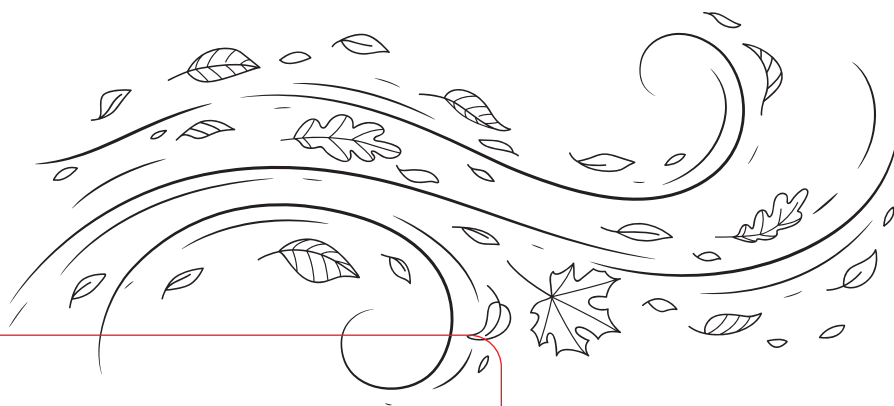
Moralność na jesień

Badania pokazują, że zmiany towarzyszące sezonowym rytmom wykraczają poza te obserwowane gołym okiem. Po analizie odpowiedzi 230 tys. respondentów udzielanych na przestrzeni ponad dziesięciu lat badacze ze Stanów Zjednoczonych zaobserwowali zjawisko sezonowych zmian w wyznawanych przez ludzi wartościach moralnych.

Okazuje się, że wiosną i jesienią kładziemy większy nacisk na spójność grupy i konformizm, związane z lojalnością, posłuszeństwem wobec autorytetów oraz przestrzeganiem norm społecznych. Wzór odpowiedzi był powtarzalny w ciągu ponad dziesięciu lat i został

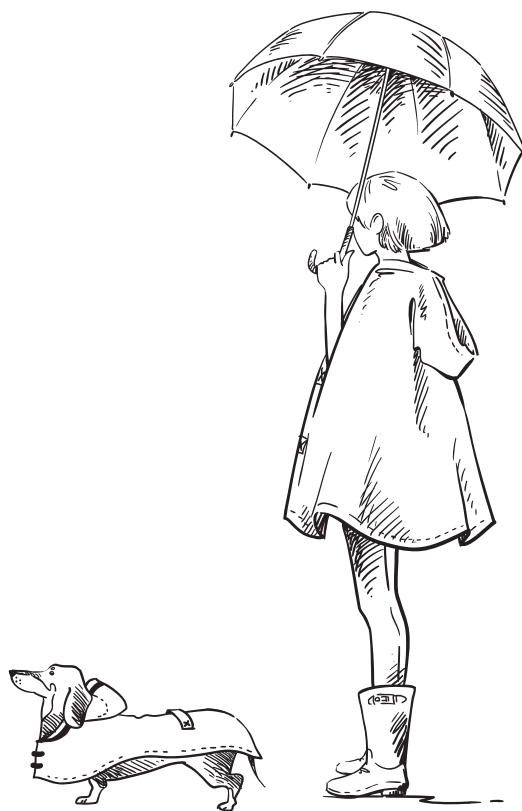
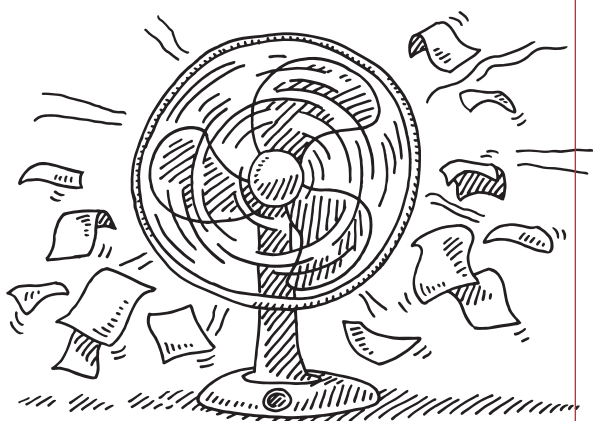
zreplikowany na mniejszych zbiorach danych pochodzących z Australii i Kanady. Zaobserwowano również, że letni spadek poparcia dla wartości moralnych wiążących grupę był wyraźniejszy na obszarach o częstszych i bardziej ekstremalnych zmianach pogody.

Być może te fluktuacje wiążą się z sezonowymi zmianami w poziomie lęku, bo z innych badań wynika z kolei, że wyraźnie wzrasta on wraz z nadejściem wiosny i jesieni. Korelacja między odczuwaniem lęku a wyznawanymi moralnymi wartościami może być interpretowana jako próba obniżenia lęku poprzez zwiększenie poczucia przynależności do grupy. (NK) ●



Głupiejemy z gorąca

Grupa badaczy z Uniwersytetu w Aarhus w Danii przeanalizowała 7 milionów wypowiedzi parlamentarzystów z ośmiu krajów. Pod uwagę wzięto 28 tys. osób i ich wystąpienia na przestrzeni kilkudziesięciu lat. Naukowcy zauważyli, że w szczególnie upalne dni uczestnicy eksperymentu posługiwali się bardzo prostym językiem. Pokazuje to, że wysokie temperatury obniżają funkcje kognitywne mózgu w sytuacjach wymagających precyzyjnego i zaawansowanego słownictwa. ●



*Czy to można
przestać kochać niebo
i ziemię dlatego,
że bywa niepogoda,
wiatr dmie, deszcz siecze?*

Maria Dąbrowska,
„Noce i dnie”



Z otwartością dziecka



Dlaczego niektóre osoby są bardziej otwarte i elastyczne w kontaktach społecznych? Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Radbouda w Nijmegen wskazuje, że jednym z elementów, które mają na to wpływ, może być doświadczanie różnorodnych bodźców społecznych w dzieciństwie.

Aby to sprawdzić, zaprojektowano grę online wymagającą współpracy. W jednej z wersji gry 17-latkom powiedziano, że grają z pięcioletkiem, w drugiej – że z osobą dorosłą, a w rzeczywistości była to ta sama osoba. Początkowo badani dostosowywali swoje wzorce

komunikacyjne do wyobrażonego obrazu drugiej osoby. Gdy sądzili, że współpracują z dzieckiem, starali się dawać bardziej klarowne instrukcje i kierować ruchami partnera. Jednak nastolatki, które jako małe dzieci spędzały więcej czasu w środowisku pełnym interakcji między ludźmi, szybciej rezygnowały z pierwotnej wizji swojego partnera jako nieporadnego i dostosowywały się do jego rzeczywistego poziomu gry.

Jak się okazuje, więcej kontaktów społecznych w pierwszych pięciu latach życia to większa łatwość w przezwyciężaniu stereotypów w wieku nastoletnim. (NK) ●

Ku esencji

Jeśli zadowolasz się czymś małym, nie spieszysz się. Nie potrzebujesz teraz kolejnej rzeczy – nowszej, większej, lepszej. Jesteś zadowolony z tego, gdzie jesteś. Koncentrujesz się na tym, czego potrzebujesz, aby zaprojektować dobre życie, a nie na tym, czego wydaje ci się, że chcesz, bo chcą tego wszyscy inni

TEKST ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

Co poszło nie tak w firmach, które były kiedyś dumą Wall Street, a później upadły? Niezdyscyplinowana pogoń za więcej. Greg McKeown – blogger w serwisie dwumiesięcznika „Harvard Business Review” z dyplomem MBA Uniwersytetu Stanforda – pisze, że strach przed eliminacją i poprzestaniem na mniej są główną przyczyną porażek. Prawidłowość ta dotyczy nie tylko miejsc pracy, lecz także ludzi. W swojej książce „Esencjalista. Mniej, ale lepiej” wyklada, że drogą do sukcesu jest najmądrzejsze inwestowanie czasu i energii, żeby osiągnąć jak najbardziej wartościowe wyniki poprzez robienie tylko tego, co istotne. Z reszty rezygnujemy.

TO MI WYSTARCZY

W esencjalizmie – sposobie życia, który propaguje Greg McKeown – nie chodzi o to, jak zrobić więcej czy jak zrobić mniej w krótszym czasie, żeby mieć mniej pracy, tylko jak robić właściwe rzeczy. To inny sposób robienia wszystkiego, wynikający z ustalenia priorytetów w życiu. Bez nich pogrążamy w nieesencjonalnym chaosie, czyli rozmieniamy się na drobne, stajemy się specjalistami w coraz mniej istotnych sprawach. Jesteśmy zajęci, ale nieefektywni, ciągle w ruchu, ale zmierzamy donikąd.

Jak zatem odróżnić wiele trywialnych rzeczy od kilku naprawdę ważnych? Sprawę utrudnia fakt, że żyjemy w czasach wzrostu liczby opcji do wyboru. Przeszkadza to w odróżnianiu tego, co istotne, od tematów mało ważnych, które jednak nas absorbują. Psychologowie nazywają to zmęczeniem decyzjami – im

więcej wyborów dokonujemy, tym bardziej cierpi na tym jakość podejmowanych decyzji. Jesteśmy przez świat bombardowani opcją za opcją i strasznie się w tym pogubiliśmy. Jak się odnaleźć? Jak wiadomo – nie rozwiązaliśmy problemu na poziomie, na którym on powstał. Trzeba sięgnąć głębiej.

W PUŁAPCE PRAGNIEŃ

Zygmunt Freud, a za nim kolejne pokolenia psychoanalityków twierdzą, że rządzą nami nieświadomione pragnienia, które z natury rzeczy są niemożliwe do zaspokojenia. Potrzebujemy być ich świadomi po to, by nimi grać, ale im nie ulegać, a na pewno za nimi nie gonić, bo to pułapka.

Chisoku – jedna ze starożytnych koncepcji życia Japończyków – uczy mądrości poznawania satysfakcji z pragnienia mniej. To pewnego rodzaju minimalizm mentalny. Według *chisoku*, jeśli nie umiemy być zadowolonymi z tego, co już mamy, zawsze będziemy pragnąć więcej. Koncepcja Japończyków nie wyklucza tego, że chcemy czegoś, czego potrzebujemy. Nie ma w tym nic złego. Ale kiedy zdobędziemy potrzebne minimum, nauczmy się mówić: „To mi wystarczy”. Doceniśmy to, co już w naszym życiu jest, zadowolimy się mniejszymu zasobami rzeczy – tych, które są niezbędne do funkcjonowania. Poćwiczmy wyzbycie się pragnienia tego wszystkiego, co chcielibyśmy mieć, ale bez czego możemy się obejść.

Łatwiej napisać niż zrobić, zwłaszcza że w zachodnim świecie mamy tendencję do ciągłego poszukiwania nowych przyjemności, powiększania stanu posiadania, >

