

## F E L I E T O N



**RAFAŁ  
OHME:**

Czy serwisujesz  
siebie jak auto  
rajdowe?



RAFAŁ OHME

## TWOJE CIAŁO NA WYŚCIGACH Jak dobrze o nie dbać

Twoje ciało w pracy jest stale narażone na przeciążenia i sytuacje ekstremalne, zupełnie jak samochód rajdowy. Jak je serwisujesz? Jak usuwasz hormony stresu z organizmu? Oto moje propozycje. Czy uwzględniś je w trakcie wyścigów w 2020?

**J**esteś rajdowym samochodem wygrywającym morderczy Dakar. Wygrywasz go nie raz w roku, ale codziennie. Startujesz o świcie, a dojeżdżasz do mety, kiedy zapada zmierzch. Twoje ciało jest szybkie, wytrzymałe, a nade wszystko – skuteczne i niezawodne. Gratuluję, ale powiedz, jak je serwisujesz? W Dakarze każdego dnia sztab mechaników przegląda, wymienia, reperuje, dokręca i napełnia, wszystko po to, aby rano auto było w stu procentach bezpieczne i sprawne. A co ty robisz ze swoim ciałem pomiędzy kolejnymi wyścigami? Czy pozbywasz

się z organizmu złej chemii? Czy stymulujesz go, aby produkował substancje wzmacniające – naturalne i zdrowe narkotyki, które nazywają się hormonami i neurotransmiterami? Dakar trwa dziesięć dni, a ile lat będzie trwać twój wyścig? Zadbaj o siebie, aby każdego dnia kończyć go w najlepszym stylu i formie, nie tylko w 2020 roku, ale i w 2050. Jak się skutecznie serwisować? W teorii dobrze o tym wiesz, tyle że troszczysz się o swoje ciało prawdopodobnie jak o auto osobowe, a nie rajdowe. Oto moje propozycje. Czy zainspirują cię do czegoś w 2020?

FOT.: FLIP MILLER

**PRZEGLĄD DLA WYCZYNOWCÓW.** Okresowe badania kontrolne, robisz je? Wspaniale, ale to za mało, bo jesteś samochodem rajdowym, pamiętasz? Raz na trzy lata (po czterdziestce), dwa lata (po pięćdziesiątce), co rok (po sześćdziesiątce) funduj sobie kompleksowy „przeгляд dla wyczynowców” w specjalistycznej klinice. Wjeżdżasz w piątek po południu, a wyjeżdżasz w niedzielę przed obiadem. Nie musisz nic myśleć, koordynować, uzgadniać – wszystko zrobią za ciebie. Za równowartość taniego laptopa przebadasz się od stóp do głów. Dodatkowa korzyść, kiedy przy którymś podejściu lekarze wykryją usterkę, będą dysponowali pełną dokumentacją przebiegu i dynamiki procesów w twoim organizmie. „Przeгляд dla wyczynowców” rób w prezencji dla swojej firmy, a jeszcze bardziej dla swoich najbliższych.

**PIT STOP I TURBO DRZEMKA.** Od budzika do zaśnięcia żyjesz „na maksa”, zarówno przed, po, jak i w trakcie pracy zawodowej. Gdzieś do trzydziestki jakoś to się udaje, ale potem koszty tego podejścia stają się coraz wyższe. Szukaj sposobności do robienia sobie przerwy w środku dnia. Kierowcy Formuły 1 mają pit stopy na zmianę opon i zatankowanie. Jeśli oni mogą, to dlaczego nie ty? Użyj sprytu i znajdź wolne 10–15 minut najlepiej między 13.00 a 15.00. Zwolnij i daj mózgowi odpocząć od myślenia. Nie rozmawiaj z nikim, nawet na luźne tematy, potrzebujesz chwili samotności. Zafunduj sobie reset i chillout. Chcesz więcej? Pracowici Anglosasi i Amerykanie coraz częściej promują turbo drzemkę (ang. power nap), czyli krótki, intensywny sen, który pozwala wrócić z nową energią do działania. Sprawdź, czy to opcja dla ciebie – jeśli tak – spraw sobie do gabinetu szezlong.

#### **REGUŁA 3R – ROZRYWKA, RELAKS, ROZKOSZ.**

Jeśli chcesz naturalnie zasnąć przed północą, to wygaszaj silniki od godz. 20.00 (dla aut osobowych od 18.00). Wprowadź Regułę 3R – rozrywka, relaks, rozkosz – to jedyne czynności warte twojego zainteresowania, kiedy zapada zmrok. To czas na przyjemne rzeczy, które cię zabawią i odprężą, a nie będą w żaden sposób związane z pracą zarobkową. To czas na zmysłowość, która da ci rozkosz, a jednocześnie będzie służyć gimnastyce trzech zaniedbywanych przez cyfrową rewolucję zmysłów smaku, doty-



**RAFAŁ OHME**

Profesor  
w Szkole Biznesu  
na Uniwersytecie  
Stellenbosch  
w Kapsztadzie (RPA),  
właściciel firmy  
technologicznej  
NEUROHM,  
laureat konkursu  
Przedsiębiorca Roku  
EY, autor bestsellera  
„Emo Sapiens  
– harmonia emocji  
i rozumu” i nowości  
„Spa dla Umysłu  
– zadbaj o siebie,  
by dbać o innych”.

ku i powonienia. Reguła 3R oznacza zakaz pracy, odpowiadania na e-maile i pilne SMS-y, nadzoru dzieci (też im się należy 3R) oraz planowania na jutro. Uwaga, Reguła 3R nie służy celom hedonistycznym, lecz medycznym, czyli sekrecji dobrych i regenerujących hormonów oraz neurotransmiterów, takich jak dopamina, serotonina, oksytocyna czy endorfiny.

**REGENERACJA W SYPIALNI.** Zасыpij w czystej sypialni, czyli wolnej od obiektów związanych z pracą i obowiązkami. To oznacza, że tam, gdzie śpisz, obowiązuje całkowita prohibicja na papierowe dokumenty oraz cyfrowe pliki. To zakaz wprowadzania do alkowy zawodowych e-maili, SMS-ów, portali itp.

Po co taka abstynencja? Aby zaprzestać produkcji kortyzolu, który mobilizuje cię do stawiania czoła wyzwaniom, a jednocześnie nie daje spać. Po co spać? Oprócz trywialnych powodów, o których dobrze wiesz, po to, by wytworzyć odpowiednią porcję neurotransmiterów, które powstają wyłącznie, gdy śpisz. Po co ci one? Bo dzięki neurotransmiterom udaje ci się zapamiętywać informacje i kojarzyć fakty. Dla dobra twojej rodziny i firmy postaraj się wygospodarować na sen minimum sześć godzin dziennie. Pamiętaj, żeby przespać północ, sen od 1.00 do 7.00 jest biologicznie mniej wartościowy od tego o godzinę wcześniej. Uwaga, jeśli zdarza ci się zarwać noc, pracować do świtu nad czymś ultrapiłnym, a następnie wieść dziecko do szkoły na 8.00, wiedz, że twój organizm i odruchy są równie otumanione jak po niedozwolonej dawce alkoholu. Kończąc wątek sypialniany, jak wygląda twoje łóżko, materac i pościel? Czy nie zwracasz uwagi, czy też są dobrej jakości?

Niech okres karnawału i noworocznych postanowień pomoże ci opracować mapę działań na najbliższe miesiące. Cel: wyzwolenie dodatkowej porcji biochemicznej energii w twoim ciele. Naturalnej i zdrowej, dodającej witalności w życiu zawodowym i osobistym, przez cały rok 2020 i dłużej. Weź udział w międzynarodowym badaniu noworocznych postanowień na <https://friendlyonlinesurveys.com/2020PL>. W kolejnym felietonie omówię jego wyniki – co mamy wspólnego, a czym się różnimy od innych Europejczyków, Amerykanów i mieszkańców Afryki. **F**

RAFAŁ OHME