

## Uważność

Uważność to zdolność do skupiania uwagi na „tu i teraz”, na tym, w co jesteśmy aktualnie zaangażowani – na pracy, kontakcie z drugim człowiekiem, na każdej czynności, na realiach życia. Przeciwnością uważności jest nieobecność, gubienie się w myślach dotyczących przeszłości i przyszłości. Uważność to także pamiętanie o różnych aspektach naszego życia, o potrzebach naszych i potrzebach innych ludzi, dbanie o nasze relacje.

## Asertywność

Asertywność to moc wynikająca z poczucia własnej wartości i własnych praw, gotowość domagania się ich i walczenia o nie. Jednocześnie jest to traktowanie innych ludzi w sposób partnerski, jako równych sobie, i respektowanie ich praw. Człowiek asertywny nie rezygnuje z zaspokojenia własnych potrzeb, nie usuwa się w cień, nie oddaje innym swojego miejsca w świecie.

## Zdrowe związki

Jest to łatwość nawiązywania głębszych relacji (partnerstwo, przyjaźń, rodzicielstwo) bazujących na bezwarunkowej miłości. Związki te są oparte na ufności i są bezinteresowne. Nie bazują na sfrustrowanej potrzebie dominacji czy też niezaspokojonej potrzebie bezpieczeństwa i opieki. Naturalnym wyrazem miłości jest zdrowe pomaganie innym (ale nie własnym kosztem) i altruizm.

## Wszechstronność i integracja

Jest to posiadanie różnorodnych zainteresowań i pełnienie ról w różnych dziedzinach życia – jako zainteresowania zawodowe, pozazawodowe, zamiłowania, hobby, praca charytatywna, twórczość artystyczna, podróże etc. Bardzo istotna jest tutaj integracja tych rozmaitych aspektów, zapewniająca nie tylko różnorodność ale i ciągłość, spójność osobowości.

## Jak można wzmocnić cztery filary zdrowia?

Cztery filary zdrowia można świadomie wzmocniać. Wzmocnianie zdrowych cech wymaga pracy nad sobą i regularnej praktyki. Nie przychodzi to samo, ale nagroda jest wielka w postaci poprawy zdrowia, większej energii i głębszej satysfakcji w życiu.

# ZADBAJ O SIEBIE

Zdrowie psychiczne oznacza brak objawów zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania.

Bywa także określane jako harmonia w obrębie struktury osobowości, harmonia ze środowiskiem społecznym, dobre samopoczucie, odporność na stres, zdolność do pracy, miłości i działalności twórczej.

O naszym zdrowiu psychicznym decydują nasze postawy wobec świata. Świadomie je kształtując możemy wydatnie poprawiać jakość naszego życia.

Model zdrowego życia, można podzielić na cztery obszary, „cztery filary zdrowia”. Moc tych czterech obszarów przekłada się na silny system immunologiczny, a więc dobrą tolerancję stresu i odporność na choroby.



UWAŻNOŚĆ  
ASERTYWNOŚĆ  
ZDROWE ZWIĄZKI  
WSZECHSTRONNOŚĆ I INTEGRACJA