**Kreatywna pobudka po zimie**

**Po zimie nie tylko przyroda budzi się do życia. Również my możemy dostrzec u siebie nową energię do działania. To od nas samych jednak zależy, czy zmiana pory roku będzie naszą szansą rozwoju. O tym, jak taką szansę wykorzystać, mówi Małgorzata Osowiecka, psycholożka z Uniwersytetu SWPS.**

Powszechnie znany jest syndrom wiosennego przesilenia. Przez to, że zmienia się pogoda, zmieniają się nasze zwyczaje, musimy wyjść z zimowej rutyny, zmienić plan dnia. Czekają na nas wyzwania, które wraz z nowym rokiem obiecaliśmy zrealizować właśnie na wiosnę. Możemy odczuwać przez to podenerwowanie, dezorganizację, presję.

**Brak chęci do działania możemy zrzucić na zimę**

Każda zmiana powoduje w nas niepokój. To wyjście poza dotychczasową strefę komfortu, przystosowanie się do nowych warunków. Mimo że zdecydowana większość z nas deklaruje, że za zimą nie przepada, głównie ze względu na niesprzyjającą pogodę, to tak naprawdę dużo osób jest do zimy szczególnie przywiązanych.

*Zima to pora roku, w której nic się nie musi. Ani spacerować: bo pada. Ani dbać o figurę: bo jest zimno i można zostać w domu i zjeść coś pysznego. Kiedy nie chcemy się z kimś spotkać, mamy idealną wymówkę: przecież się przeziębiliśmy. A kiedy spóźniamy się do pracy: jest ślisko na drodze, więc jechaliśmy szczególnie wolno. To wszystko jest bardzo bezpieczne i oczywiście tego też potrzebujemy w życiu: być dla siebie łagodni, zaszyć się pod kocem z książką i gorącą herbatą. I nic nie musieć* – mówi Małgorzata Osowiecka.

Tego typu „zimowanie”, które trwa długo, nie jest zbyt kreatywne. Ulegamy pogodzie, czy złemu samopoczuciu i ciężej przychodzi nam podejmowanie aktywności. Odraczamy realizację naszych planów, aż aura będzie bardziej sprzyjająca. Mamy dla siebie mnóstwo wymówek, by robić coś rutynowo, a nie inaczej, ciekawiej. Potrzebujemy więc czegoś, co tę rutynę pomoże nam zwalczyć.

**Inspiracja płynie z natury**

Z pomocą przychodzi wtedy zmiana pory roku. Tego typu przejście może motywować nas do działania, podejmowania nowych wyzwań i kroków.

*Coś zaczyna się na nowo. Na przykład nadchodząca wiosna może być dla nas początkiem realizacji ważnego celu. Ogromna zmiana w świecie zewnętrznym to też bodziec, by właśnie wiosną dokonać wewnętrznej i zewnętrznej przemiany: zmienię pracę, zapiszę się na kurs fotografii, zacznę planować swoje działania, realizować nowe pomysły. Im więcej kroków podejmiemy, tym większe prawdopodobieństwo, że któryś z naszych planów się spełni. Warto pamiętać, że to nie będzie proste. Z dużym prawdopodobieństwem wymagać będzie wysiłku i zaangażowania emocjonalnego* – tłumaczy psycholożka.

Wiosna to też więcej światła słonecznego, dłuższe dni, wachlarz możliwości spotkań w plenerze z innymi ludźmi. Kiedy przebywamy na dworze, możemy czerpać inspirację z budzącej się do życia przyrody, obserwować zmieniający się krajobraz.

Badania pokazują, że kontakt z naturą jest pro-twórczy: pomaga dotlenić organizm, radzić sobie z negatywnymi emocjami, uspokoić, skoncentrować uwagę, wyciszyć. Na spacerze możemy na spokojnie przemyśleć ważny dla nas problem. Dzięki temu szybciej sobie z nim poradzimy, niż gdy usiądziemy w domu, w czterech ścianach i będziemy intensywnie myśleć, jak go rozwiązać.

Jeżeli zaczniemy korzystać z dobrodziejstw natury: spacerować, biegać, ćwiczyć, wzrośnie nasze poczucie sprawstwa i własnej wartości. Pokażemy sobie, że umiemy zrobić dla siebie coś dobrego. Wtedy realizacja innych planów też będzie łatwiejsza.

*Oczywiście wiosenna zmiana dla każdego znaczy co innego. Jeżeli będziemy porównywać się do innych – zamiast wzrostu kreatywności – możemy oczekiwać szybkiej rezygnacji z działania i poczucia bycia mniej wartościowym od naszego obiektu porównań. Każdy z nas ma inną wydolność, a także poszukuje w życiu innych wartości. Dlatego zmiana pory roku może sprzyjać naszej kreatywności. Ale tylko wtedy, kiedy zaczniemy działać i będziemy to robić w zgodzie ze sobą –* podsumowuje ekspertka.