**Jak spokojnie wjechać w nowy rok?**

**Grudzień i styczeń to czas podejmowania postanowień, które zazwyczaj mają na celu poprawę jakości życia – przede wszystkim zdrowia i finansów. Do worka noworocznych deklaracji warto dorzucić bezpieczne i uważne prowadzenie samochodu, dzięki któremu można zaoszczędzić na jednym i na drugim.**

Początek roku to dobra okazja do zmiany stylu życia – w tym czasie często przechodzimy na diety mające na celu redukcję masy ciała lub poprawę zdrowia i odporności, często też zapisujemy się na siłownie lub zajęcia sportowe. Po hucznych obchodach świąt i sylwestra często też decydujemy się na uporządkowanie finansów. Warto pamiętać, że decydujący wpływ na nasze zdrowie, życie i finanse może mieć poziom uważności, z jakim przemieszczamy się pieszo lub samochodem.

*– Uważność to celowe utrzymywanie uwagi w chwili obecnej, to meta-umiejętność, która ułatwia nam życie w wielu aspektach, między innymi pozwala na bardziej efektywne działanie, poprawia koncentrację i refleks\*, co za kierownicą jest wyjątkowo istotne* – mówi psycholog Agata Sobiecka, współautorka poradnika psychologicznego dla kierowców „Niezbędnik uważnego kierowcy” *– Uważność jest dla psychiki tym, czym uprawianie sportu dla ciała i regularne przeglądy dla samochodu.*

Jak donoszą liczne badania naukowe, uważność nie tylko znacząco poprawia koncentrację, ale także pozwala lepiej radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami. Dzięki osadzeniu w bieżącym doświadczeniu człowiek jest mniej podatny na impulsy, na przykład agresywne reakcje na zachowania innych kierowców.

*– Istotną zaletą uważności jest też działanie zapobiegające uzależnieniom od urządzeń mobilnych i korzystaniu z nich w ruchu ulicznym* – twierdzi Katarzyna Kozak-Piskorska, prezes Fundacji ZenDriving i współautorka „Niezbędnika uważnego kierowcy”. – *W badaniach wyższą skłonność do odczytywania i wysyłania wiadomości tekstowych podczas prowadzenia samochodu zanotowano u osób o niskim poziomie uważnej obecności\*\*.*

Aby na co dzień być uważnym, trzeba tę umiejętność ćwiczyć jak mięśnie. Na trening uważności składa się praktyka nieformalna – czyli rezygnacja z wielozadaniowości, uważne wykonywanie codziennych czynności, takich jak jedzenie, rozmowa z partnerem czy prowadzenie auta, oraz praktyka formalna, którą warto rozpocząć od prostych 10-minutowych ćwiczeń oddechowo-mentalnych zawartych między innymi w „Niezbędniku uważnego kierowcy”.

*– Rzadko myślimy o potencjalnych konsekwencjach naszych ryzykownych zachowań, bo po prostu jest to nie po naszej myśli. Proponuję zacząć myśleć o pozytywach, o potencjalnych korzyściach płynących z bezpiecznej i kulturalnej jazdy* – zachęca Kozak-Piskorska. *– Nasze zdrowie, bezpieczeństwo naszych bliskich, czy odwzajemniony miły gest innego kierowcy to nagrody, które możemy otrzymać w zamian za drobne noworoczne zmiany w naszych codziennych nawykach. Dobrym początkiem może być lektura znalezionego pod choinką „Niezbędnika uważnego kierowcy”.*

\* Kass, S.J., VanWormer, L.A., Mikulas, W.L, Legan, S., Bumgarner, D. (2011). Effects of Mindfulness Training on Simulated Driving: Preliminary Results. Mindfulness. 2, s. 236-241.

\*\* Feldman, G., Greeson, J., Renna, M., Robbins-Monteith, K. (2011). Mindfulness predicts less texting while driving among young adults: Examining attention- and emotion-regulation motives as potential mediators. Personality and Individual Differences. 51, s. 856-861.