

**Recenzja książki pt. „Piękny umysł, piękna dusza.
Podręcznik samorozwoju dla seniora”
Anity Karyń i Aldony Bindy**

Książka Anity Karyń i Aldony Bindy jest wyjątkową pozycją przeznaczoną dla seniorów, którzy chcą doskonalić siebie i swoją codzienność. Interesującym rozwiązaniem jest konstrukcja struktury książki, która składa się z 13 rozdziałów, odpowiadających 13 miesiącom. Wyjście poza ustalony schemat organizacji roku kalendarzowego pokazuje, że żyjemy w świecie zorganizowanym według ustalonych zasad, ale to nie oznacza, że przyjęte reguły, znaczenia, struktury nie mogą być zmienione. Uwaga ta odnosi się również do cech stereotypowo przypisanych określonym grupom wiekowym. Jak wskazują Autorki, „Kochające serce zawsze jest młode” (s.10), niezależnie od tego jak wiele wiosen już bije.

Każdy rozdział książki rozpoczyna się „dziennikiem wdzięczności”, w którym Senior powinien zapisać trzy rzeczy lub/i sytuacje, za które jest wdzięczny. Zadanie to sprawia, że człowiek zastanawia się nad swoim życiem, nad swoimi doświadczeniami i dostrzega, że przydarzyło jemu się „coś” dobrego, że nie jest w sytuacji beznadziejnej. Zaczyna doceniać nawet małe wydarzenia i krytycznie analizuje codzienne doświadczenia.

Rozdziały poradnika są skonstruowane w taki sposób, aby odbiorca się nie nudził. Autorki opracowały dla seniorów wiele różnych zadań, które stymulują poszczególne obszary mózgu i zachęcają do aktywności. Na szczególną uwagę zasługuje sposób konstrukcji tych zadań, w których każdy znajdzie coś interesującego dla siebie. Ich różnorodność zaś jest dobrym sposobem na rozprawienie się z nudą czy samotnością, która często jest towarzyszem codzienności starszych osób. Kreatywność i unikanie stereotypowego oraz schematycznego myślenia Auterek zasługuje na szczególne podkreślenie.

W każdym rozdziale Autorki zachęcają swoich czytelników do poszerzania horyzontów, poprzez zamieszczanie linków do audiobook-ów, książek, materiałów wizualnych. Jest to świetny sposób nie tylko na rozbudzenie zainteresowania nowymi obszarami wiedzy, technologiami, czy Internetem, ale stanowi dobry punkt wyjścia do nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi, rozmowy i refleksji. Podręcznik samodoskonalenia jest doskonałym narzędziem do poznawania świata i samego siebie na głębszym poziomie, na odkrywanie nowych przestrzeni doświadczania i myślenia.

Reasumując, książka Anity Karyń i Aldony Bindy jest wzorcowym podręcznikiem do samorozwoju. Sposób jego konstrukcji i oprawa graficzna mogą stanowić matrycę dla tworzenia podobnych narzędzi skierowanych do różnych grup społecznych. Niewątpliwą zaletą tej książki, jest fakt, iż jest ona uniwersalna.