

# Чому пекти для інших - на користь собі

Користь випічки не тільки в тому, що люди її смакують та тішаться - той, хто залюбки пече для інших, теж має багато психологічних переваг.

**Випічка - спосіб проявити себе та налагодити стосунки з людьми**



**“Випічка дозволяє людям проявити свої творчі риси, а креативний підхід впливає на відчуття благополуччя людини, - розповіла виданню The Huffington Post психологиня Донна Пінкус, професорка Бостонського університету.**

**Музика, малювання або випікання знімають стрес, а отже вивільнюють дуже багато життєвої енергії людини, яку вона може спрямувати на вираження себе”.**

Пекти для інших людей – це також спосіб **налагоджувати стосунки із ними та виявляти свої почуття.**

Професорка Массачусетського університету Сьюзан Уїтберн пояснює це на прикладі традиції приносити їжу, коли люди йдуть один до одного в гості або на роботу для святкування дня народження.

Іноді важко підібрати потрібні слова, наприклад, коли у когось помирає близька людина. Власноруч спечений пиріг може стати найправильнішою реакцією та найкращою підтримкою у такій ситуації.

## **Випічка - форма медитації та самоспостереження**



**“Випічка може допомагати людям, в яких є проблеми із вираженням своїх почуттів на словах”, – додає Уїтберн.**

Усім відомо, що самоспостереження, уважність до себе та медитативні практики – підвищують відчуття щастя.

Процес випікання допомагає людині подумати про себе, відволіктися від буденної тяганини і, сконцентрувавшись на одному процесі, помедитувати.

**“Взагалі-то випічка потребує багато уваги. Якщо ви фокусуєтеся на запахів і смаку, на тому, щоб не пропустити нічого важливого у процесі приготування, усвідомленість та зосередженість у цей момент може мати ефект дистрес-терапії”, – пояснює Пінкус.**

Саме тому, на думку професорки, кулінарія за ефективністю подолання стресу не поступається більш популярній арт-терапії.

**“Випікання – процес, у якому потрібно крок за кроком йти за рецептом, але також думати наперед, про те, що вийде в результаті. Тож це дуже гарна можливість для кожного потренувати вміння швидко реагувати на якісь моменти та водночас думати про загальну картину”, – приєднується до слів колеги соцпрацівниця Юлі Охана.**

**Випічка – один із проявів альтруїзму**



Коли одна людина готує кекс для іншої – в основі цього процесу уже закладений **акт дарування**.

Крім того, що це буде приємно тому, для кого випікався кекс, він посилить загальне відчуття благополуччя й радості у того, хто так довго гарував над цією випічкою.

**“Випікання, крім ефективного подолання стресу, може викликати відчуття, що людина зробила щось хороше ледь не для всього світу, а отже підвищувати самооцінку та відчуття своєї ролі у житті інших людей”**, – наполягає Пінкус.

Але також існує **символічна користь** тому, хто пече для інших.

**“Їжа має як фізичне значення для людини, так й емоційне. Найбільше користі для вас буде тоді, коли ви пектимете щось не для того, щоб викласти фото в соцмережі, щоб привернути до себе увагу чи перевершити якогось відомого кондитера, а просто для того, щоб пригостити когось - рідних чи навіть не дуже близьких для вас людей”, - додає Уїтберн.**

*Джерело: [life.pravda.com.ua](http://life.pravda.com.ua)*