

 Idź do

**Przykładowy
rozdział**

Spis treści

 Katalog książek

Bestsellery

Nowe książki

Zapowiedzi

 Twój koszyk

Dodaj do koszyka

 Cennik i informacje

Zamów cennik

**Zamów informacje
o nowościach**

Twój podręczny uspokajacz. Niezbędnik każdej kobiety

Autor: Kate Hanley

ISBN: 978-83-246-3041-7

Tytuł oryginału: [The Anywhere, Anytime Chill Guide:](#)

[77 Simple Strategies for Serenity](#)

Format: 140 × 208, stron: 240



Twój prywatny tyk relaksu

- Miałas zły dzień?
- Czujesz się zestresowana, zmęczona, sfrustrowana?
- Chcesz odetchnąć i nabrać sił na kolejny dzień, tydzień, rok?

Ta napisana lekkim językiem książka jest genialna i naprawdę pomocna. Trzymaj ją na biurku i na stoliku przy łóżku, a stres nie dopadnie Cię ani w dzień, ani w nocy.

Jennifer Loudon,
autorka książki *The Life Organizer*

Twoje rozkosznie zdrowe życie

Czy czasem wydaje Ci się, że Twoje życie jest nieustannym pasmem frustracji i stresu? Czy zdarzają Ci się dni wściekle najeżone przeszkodami i utrapieniami, zarówno w pracy, jak i domu? Czy nawarstwiające się dolegliwości fizyczne sprawiają, że pod koniec dnia jesteś kompletnie wypompowana i zdemotywowana?

Przestań pocieszać się śmieciowym jedzeniem, espresso czy kolejnym kieliszkiem czegoś mocniejszego. Zamiast tego proponujemy Ci metody zatroszczenia się o siebie, które skutecznie i trwale wyeliminują dolegliwości Twojego ciała, umysłu i duszy.

Książka ta jest znakomitym remedium na wszelkie niedogodności życia. Zawiera zestaw prostych ćwiczeń, które możesz wykonać w dowolnym czasie i miejscu. Dzięki nim osiągniesz spokój, nie będziesz mieć koszmarów, poczujesz w sobie więcej energii, staniesz się mniej podatna na wahania nastroju — po prostu zaczniesz bardziej cieszyć się życiem!

- W pracy: rozmowa kwalifikacyjna, przepracowanie, publiczne wystąpienia, ważne spotkanie, kłótnia z szefem.
- Miłość i przyjaźń: zrywanie, przeprosiny, przekazywanie i odbieranie złych wieści, kłótnia, przebaczenie.
- Dolegliwości fizyczne: kac, ból głowy, bóle żołądka, czkawka, bezsenność, PMS, przeziębienie.
- Stany emocjonalne: rozdrażnienie, strach, przygnębienie, poczucie winy, rozpacz.
- Życiowe zmiany: ślub, ciąża, rozwód, choroba, śmierć kogoś bliskiego.
- W miejscach publicznych: tłok, korki, agresja, spóźnienie, zabłądzenie, choroba lokomocyjna.
- Życie towarzyskie: pierwsza randka, poznawanie nowych osób, przyjmowanie gości, publiczna gafa.



TWÓJ PODRĘCZNY USPOKAJACZ

Niezbędnik każdej kobiety

Ta napisana lekkim językiem książka jest genialna i naprawdę pomocna. Trzymaj ją na biurku i na stoliku przy łóżku, a stres nie dopadnie Cię ani w dzień, ani w nocy.

JENNIFER LOUDEN, autorka książki *The Life Organizer*

Twój prywatny tyłek relaksu. Miałś zły dzień? Czujesz się zestresowana, zmęczona, sfrustrowana? Chcesz odetchnąć i nabrać sił na kolejny dzień, tydzień, rok?

KATE HANLEY

Spis treści

Wstęp 9

ROZDZIAŁ 1. *W pracy* 15

Rozmowa kwalifikacyjna 16

Zbyt późna pobudka 19

Zatłoczona winda 21

Zwlekanie 24

Nawołanie 26

Nieuchronne terminy 29

W zawieszeniu 31

Publiczne wystąpienie 34

Prośba o podwyżkę 35

Kłótnia z szefem, współpracownikiem bądź klientem 39

Zepsuty komputer 42

Niepokój przed ważnym spotkaniem 45

Popołudniowy spadek energii 47

Po pracy 50

ROZDZIAŁ 2. *W miejscach publicznych* 53

Zatłoczony autobus, wagon metra, pociąg 54

Radzenie sobie z agresją innych 57

Uliczny korek 59

Nieuprzejmi kierowcy 61

Spis treści

Spóźnienie	63
Co robić, kiedy zabłądzisz	65
Choroba lokomocyjna	68
Oczekiwanie	70
Opóźniony start	74
Krzyczące dziecko	76
 ROZDZIAŁ 3. Życie towarzyskie	 79
Pierwsza randka	80
Spotkanie, na które nie masz ochoty iść	82
Samotne wyjście na miasto	86
Poznanawanie nowych ludzi	89
Przyjmowanie gości we własnym domu	92
Zły dzień	95
Publiczne upokorzenie	98
Nieprzyjemna obsługa	100
 ROZDZIAŁ 4. Miłość i przyjaźń	 103
Doręczyciel złych wieści	104
Odbiorca złych wieści	106
Gafa	108
Prośba o pomoc	110
Sztuka mówienia „nie”	114
Uroczystości rodzinne	117
Kiedy chcesz z kimś zerwać	119
Kiedy ktoś zerwał z Tobą	122
Kłótnia z mężem/narzeczonym/ członkiem rodziny/przyjacielem	126
Przeprosiny	128
Przebaczenie	132

Spis treści

ROZDZIAŁ 5. *Dolegliwości fizyczne* **135**

Kac	136
Ból głowy	138
Dolegliwości żołądkowe	141
Zaparcia	144
Przejedzenie	146
Czkawka	148
Bezsenność	151
Nieprzespana noc	153
Ospałość	155
Zespół napięcia przedmiesiączkowego	157
Ból menstruacyjny	161
Przeziębienie	164
Egzema	166
Napięte mięśnie pleców, barków lub szyi	170
Bołące stopy	173

ROZDZIAŁ 6. *Stany emocjonalne* **175**

Złość	176
Rozdrażnienie	178
Stres	180
Rozkojarzenie	183
Przemęczenie	186
Strach	188
Przygnębianie	192
Poczucie winy	195
Rozpacz	198
Napięcie	201
Niezdecydowanie	203
Roztargnienie	207
Monotonia	210

Spis treści

ROZDZIAŁ 7. Życiowe zmiany	213
Przeprowadzka	214
Ślub	217
Cięża	220
Rozwód	223
Śmierć bliskiej osoby	226
Chwilowa niedyspozycja lub choroba	229
 Epilog. Jeśli chcesz osiągnąć więcej	233
 Dodatek. Pozycje uzupełniające i inne źródła	237
 O autorze	240

ROZDZIAŁ 6.

Stany emocjonalne

Kiedy jesteś przygnębiona lub gdy trudno Ci jest zapanować nad własnymi myślami kłębiącymi się w głowie, kultura zachodnia zazwyczaj sugeruje, że: a) powinnaś poczekać, aż samo z czasem przejdzie, b) porozmawiać z psychologiem, albo c) zwrócić się do lekarza po receptę na leki zmieniające aktywność chemiczną mózgu. Wszystkie trzy rozwiązania mogą być pomocne, każde z nich ma swoje plusy i minusy, ale nie są to jedyne opcje. Masz do dyspozycji mnóstwo innych narzędzi — takich jak oddech, wola czy własne ciało — za pomocą których sama możesz wpływać na równowagę stanu emocjonalnego i umysłowego.

Być może zauważyłaś, że czujesz się dużo bardziej rozluźniona po krótkiej przebieżce, mniej rozdrażniona po dobrym posiłku i potrafisz inaczej spojrzeć na uciążliwy problem po dobrze przespanej nocy. To wszystko klasyczne przykłady ukazujące jak dbałość o ciało przekłada się na dobry stan umysłu. Ten rozdział jest poświęcony technikom indywidualnej pielęgnacji w sferze umysłowej i emocjonalnej, tak abyś następnym razem, kiedy ogarnie Cię złość, zawładnie Tobą lęk albo utracisz właściwą perspektywę, miała w zanadru gotowe sposoby na pokonywanie życiowych zakrętów z wdziękiem i cierpliwością, bez wpadania w panikę i obrażania się.

Złość



toś zrobił coś nie tak i niezależnie od tego, czym jest to „coś”, sprawił, że kipsz ze złości.

Musisz tylko
obudzić w sobie
chęć zrobienia
czegoś szalonego.

Skroń pulsuje Ci z wściekłości i zastanawiasz się, jak rozładować rosnące w Tobie napięcie. Wzburzenie to potężna negatywna energia, od której należy się jak najszybciej uwolnić, w przeciwnym razie będzie wzbierać i wrzeć jak woda gotująca się w czajniku. Dobra wiadomość jest taka, że istnieje pokojowy sposób na to, by dać upust negatywnym emocjom, bez potrzeby poświęcania godziny na rozładowanie energii w sali gimnastycznej lub na siłowni, konieczności rozbicia ciosem karate kilku

desek bądź głębokiego oddychania w bezruchu — to ostatnia opcja, jakiej potrzebujesz w takim momencie. Musisz tylko obudzić w sobie chęć zrobienia czegoś szalonego, czego prawdopodobnie nie robiłaś od czasów szkolnych: skakania. ☒

Metoda

Niewidzialna trampolina

Elementy

Trochę prywatności.

Czas

Od dwóch do pięciu minut.

Instrukcje

- © Stań z lekko rozstawionymi nogami, nieco ugiętymi w kolanach; ramiona niech swobodnie zwisają wzdłuż tułowia.

Stany emocjonalne

- ⊙ Zaczynij podskakiwać, początkowo nieznacznie odrywając stopy od podłoża, stopniowo skacz coraz wyżej.
- ⊙ Nie napinaj ciała, staraj się, by pozostało giętkie, tak by ćwiczenie nie przebiegało zbyt gwałtownie; prostuj i zginać lekko nogi w kolana, nie usztywniaj barków ani karku. Niech ramiona podrywają się w górę razem z Tobą.
- ⊙ Przy każdym podskoku staraj się unieść ciało na taką wysokość, jaka jest dla Ciebie odpowiednia.
- ⊙ Po pewnym czasie spróbuj, skacząc, zatoczyć koło, najpierw w prawą, potem w lewą stronę. Możesz też przemieszczać się po pokoju.
- ⊙ Stopniowo zaczynaj wykonywać ruchy coraz wolniej, by ostatecznie się zatrzymać.

Dodatkowe wskazówki

- ⊙ Jeśli Ci to odpowiada, podczas podskakiwania wydawaj z siebie oczyszczające dźwięki. Niezależnie od tego, jakiego rodzaju będą to odgłosy, krzyk Tarzana czy skrupulatnie dobrane przekleństwo, wykrzykuj je z intencją wyzbycia się gniewu, a nie zwięźszenia go.
- ⊙ Słuchając muzyki podczas wykonywania tego ćwiczenia, łatwiej dasz się porwać jego sile i wytrząśniesz z siebie wszystko to, co Cię gnębi.
- ⊙ Gniew jest często uzewnętrznieniem głęboko tkwiącego lęku bądź cierpienia. Kiedy już pozbędziesz się nadmiaru negatywnej energii, poświęć trochę czasu na zajęcie się swoim sercem za pomocą metody na przygnębienie (pozycja otwartego serca podpierana).

Korzyści

- ⊙ Daje możliwość konstruktywnego wykorzystania nagromadzonej, wzbierającej w Tobie energii.
- ⊙ Sprawia, że czujesz się i wyglądasz śmiesznie, pomoże Ci zachować zdrowy dystans do samej siebie, bez względu na stopień zdenerwowania.

- ☉ Wytrząsa z Ciebie ponury nastrój.
- ☉ Poprawia krążenie i wywołuje rumieniec na policzkach.

Metody alternatywne

Herbata z rumianku. • Pozycja lwa w toalecie.

Pobudzanie punktu odpowiedzialnego za relaks.

Pozycja otwartego serca podpierana.

Rozdrażnienie



Najmniejszy drobiazg wytrąca Cię z równowagi — sposób, w jaki Twój ukochany przeżuwa kolację, manewry kierowcy jadącego przed Tobą ulicą i to, że ktoś przestawił ramkę ze zdjęciem z prawej na lewą stronę biurka. Już od tak dawna jesteś rozdrażniona, że zaczynasz nawet denerwować sama siebie.

Pozornie może Ci się wydawać, że wszystko i wszyscy sprzysięgli się przeciwko Tobie, ale bardziej prawdopodobnym powodem Twojego stanu jest przemęczenie, przepracowanie i/lub zestresowanie. Potrzebujesz tylko sposobu na wyciszenie się, a wtedy łatwiej będzie Ci wybaczać innym drobne niedociągnięcia i postrzegać ich jako sprzymierzeńców, a nie irytujących złośliwców.

Złość i rozdrażnienie to pokrewne uczucia, z tą różnicą, że rozdrażnienie jest jak uwierający kamyk w bucie, a złość jak głąz spadający na głowę. W związku z tym metoda na poradzenie sobie z rozdrażnieniem (sączenie herbaty z rumianku) jest bardziej subtelna niż sposób na wyzbycie się złości (podskakiwanie jak na niewidocznej trampolinie). Rumianek jest rośliną często stosowaną przez zielarzy i osoby praktykujące Ajurwedę — starożytną medycynę indyjską — ze względu na jego wyjątkowe właściwości uspokajające.

Nasze nerwy koi głównie aromat herbaty rumiankowej. Jej woń jako pierwsza dociera do mózgu i wpływa na zmianę naszego nastroju, zanim jeszcze racjonalny umysł zdoła rozszyfrować rodzaj zapachu. Wypróbuj tę metodę następnym razem, kiedy będziesz chciała szybko się uspokoić. ☒

Metoda

Herbata z rumianku

Elementy

Herbata z rumianku, możliwie najlepszej jakości.

Czas

Trzy minuty na zaparzenie herbaty,
pięć do dziesięciu minut na delektowanie się nią.

Instrukcje

- ⊗ Włóż torebkę herbaty ekspresowej do pustego kubka.
- ⊗ Zagotuj wodę.
- ⊗ Wlej wrzątek do kubka.
- ⊗ Kiedy herbata będzie się parzyć, weź ciepły kubek w dłonie i wdychaj kwiatowy aromat, dosłownie pochyl nos nad naparem i głęboko oddychaj.
- ⊗ Poczuj ciepło w dłoniach i skoncentruj się na tym, jak zapach wpływa przez nos do Twojego ciała. Skup się wyłącznie na picu herbaty — nie oglądaj w międzyczasie telewizji, nie sprawdzaj e-maili ani nie rozmawiaj przez telefon.
- ⊗ Wolno sącz napój, delektując się jego wonią.
- ⊗ I co — nie lepiej?

Dodatkowe wskazówki

- ⊗ Jeżeli nie masz wystarczająco dużo czasu na wykonanie całego rytuału, możesz kupić olejek eteryczny na bazie rumianku i trzymać go

Twój podręczny uspokajacz. Niezbędnik każdej kobiety

w torebce lub szufladzie biurka. Kiedy zauważysz, że coś zaczyna Cię irytować, weź buteleczkę z olejkiem, otwórz ją, przyłóż do nosa i oddychaj głęboko, dopóki nie poczujesz się spokojniejsza.

- ⊙ Jeśli chcesz uzyskać jeszcze lepsze rezultaty, dolej parę kropel olejku lub wrzuć kilka torebek herbaty rumiankowej do ciepłej kąpieli.

Korzyści

- ⊙ Rumianek działa uspokajająco oraz redukuje stres, niepokój i zaburzenia na tle nerwowym.
- ⊙ Działa także korzystnie na układ pokarmowy i łagodzi dolegliwości żołądkowe.

Metody alternatywne

Oddychanie brzuchem. • Minimedytacja miłującej dobroci.

Pozycja dziecięca podpierana.

Stres



Masz tak dużo zajęć każdego dnia, że ledwo starcza Ci energii na wypełnienie wszystkich codziennych obowiązków, a to szalone tempo najwidoczniej zaczyna już zbierać swoje żniwo, bo stałaś się wybuchowa, gorzej sypiasz i często się przeziębiasz? Zdaje się, że stres właśnie wpija w Ciebie swoje zębiska.

Na szczęście nie musisz wcale wyjeżdżać na weekend do hotelu spa ani na tygodniową wycieczkę w tropiki, by wyzwolić się ze szponów stresu (choć oczywiście wyżej wymienione opcje są bardzo dobrymi rozwiązaniami, jeśli można je zastosować). Możesz zacząć uwalniać się od niego już od zaraz, w tej właśnie chwili, biorąc bardzo głęboki oddech.

Twoja przepona, czyli mięsień kształtem przypominający grzyba, znajdujący się w dolnej części klatki piersiowej, jest głównym narządem wpływającym na reakcję organizmu na stres. Kiedy wstrzymujesz oddech lub gdy oddech staje się płytki — co jest typową odpowiedzią ciała na sytuację stresową — przepona nie może się w pełni rozszerzyć. Gdy organ ten jest zablokowany, wysyła sygnał do organizmu, że dzieje się coś niedobrego i że trzeba przygotować się na najgorsze. Kiedy jednak weźmiesz głęboki, długi oddech i rozciągniesz przy tym brzuch, powstanie więcej przestrzeni dla płuc, dzięki temu, że przepona rozedmie się jak balon, lekko stymulując organy abdominalne, i wyśle organizmowi wiadomość, że wszystko wróciło do normy.

Ledwo starcza Ci energii na wypełnienie wszystkich codziennych obowiązków.

Jeśli odczekasz chwilę i weźmiesz głębszy oddech, dasz sobie także możliwość zastanowienia się i uniknięcia reakcji, która być może wywoła jeszcze większy stres. Im częściej będziesz to robić, tym bardziej się rozluźnisz i tym łatwiej poradzisz sobie z przeciwnościami losu. ☒

Metoda

Oddychanie brzuchem

Elementy

Płuca,
brzuch,
ręce.

Czas

Od dziesięciu sekund do dziesięciu minut.

Instrukcje

- ☉ Usiądź prosto na krześle i postaw stopy płasko na podłodze.
- ☉ Połóż jedną rękę lub obie ręce na brzuchu, poniżej pępka.
- ☉ Wpuść powietrze przez nos, a przy tym wyobraź sobie, że wpuścisz powietrze prosto do wnętrza brzucha; znak, że robisz to

Twój podręczny uspokajacz. Niezbędnik każdej kobiety

dobrze, da Ci ręka spoczywająca na brzuchu, która oddali się od kręgosłupa. Wciągnij tyle powietrza, ile tylko zdołasz.

- ⊙ Następnie pozwól, aby powietrze wolno wypłynęło przez nozdrza, a brzuch spłaszczył się; leżąc na nim ręka przybliży się do kręgosłupa.
- ⊙ Powtarzaj ćwiczenie, dopóki nie poczujesz się lepiej.

Dodatkowe wskazówki

- ⊙ Jeśli masz więcej czasu, zmodyfikuj ćwiczenie, kładąc się na podłodze z cienką poduszką podłożoną pod głowę i kocem zwiniętym pod kolanami. Taka pozycja przynosi jeszcze lepsze efekty, ponieważ eliminuje konieczność skupiania uwagi na siedzeniu z wyprostowanymi plecami.
- ⊙ Nawet jeżeli nadmiar zajęć nie pozwala Ci choćby na chwilę zatrzymać się i skupić na swoim oddychaniu, możesz wziąć jeden głęboki oddech brzuchem i powtórzyć go przy kolejnej nadarzającej się okazji. Możesz robić to ukradkiem, kiedy rozmawiasz przez telefon, prowadzisz samochód, a nawet idziesz ulicą.
- ⊙ Umieszczenie dłoni na brzuchu *nie jest* konieczne — to tylko fizyczny punkt odniesienia, pozwalający przeprowadzić ćwiczenie w sposób bardziej namacalny. Jeśli Cię to krępuje lub jeśli o tym zapomnisz, nic nie szkodzi.

Korzyści

- ⊙ Rozluźnia.
- ⊙ Pomaga wprowadzić do organizmu więcej tlenu i wyeliminować z płuc więcej dwutlenku węgla, dzięki czemu organizm funkcjonuje sprawniej.
- ⊙ Stymuluje organy abdominalne i wspomaga trawienie.
- ⊙ Wykonywane regularnie ułatwia zasypianie.
- ⊙ Pozwala choć na chwilę uwolnić umysł od rozmyślania nad źródłami stresu.

Metody alternatywne

Pobudzanie ośrodka mocy. • Herbata z rumianku.

Krople Rescue Remedy zwane też kroplami pierwszej pomocy.

Pozycja sfinksa.

Pobudzanie punktu odpowiedzialnego za relaks.

Rozkojarzenie



Masz tyle do zrobienia, że właściwie nie wiesz, na czym masz się skupić najpierw. Obowiązki zawodowe, lista e-maili do przeczytania oraz numerów telefonów, pod które powinnaś oddzwonić — wydaje się, że im więcej spraw wymaga Twojej uwagi, tym bardziej tracisz umiejętność skoncentrowania się na czymkolwiek — błędzisz bezradnie między na wpół skończonymi zadaniami z wszechogarniającym uczuciem, że jest jeszcze przynajmniej dziesięć spraw, którymi powinnaś się w tym momencie zajmować. Gdybyś tylko potrafiła ocenić, które z obowiązków są najważniejsze, mogłabyś je wykonywać zgodnie z tym kryterium.

W dzisiejszym zabieganym świecie poczucie, że chodzisz jak w kieracie, a wszystko kręci się zbyt szybko i nie można tego zatrzymać, jest zupełnie zrozumiałe.

Technika, która obniży poziom stresu i zwiększy zdolność koncentracji, polega na kilkuminutowym uciskaniu punktu znajdującego się dokładnie pośrodku przestrzeni między brwiami — znanego pod nazwą trzecie oko. Naciskanie tego z wielu względów ważnego miejsca skutkuje szybkim ukojeniem nerwów oraz wyciszeniem umysłu, a tym samym przywróceniem zdolności koncentracji.

*Masz poczucie,
że chodzisz jak w kieracie,
a wszystko kręci się
zbyt szybko i nie można
tego zatrzymać.*

Twój podręczny uspokajacz. Niezbędnik każdej kobiety

Jogini uważają ponadto, że trzecie oko jest siedzibą intuicji. Zgodnie z ich punktem widzenia stymulacja tego miejsca pozwoli Ci dotrzeć do Twojej wewnętrznej mądrości, dzięki czemu nie dasz się więcej ponieść panice i będziesz umiała zdecydować, którą z czynności powinnaś wykonać najpierw. ☒

Metoda

Ucisk trzeciego oka

Elementy

Opuszki palców.

Czas

Jedna do dwóch minut.



Instrukcje

- © Usiądź wyprostowana na krześle, ze stopami przylegającymi całą powierzchnią do podłoża.

Stany emocjonalne

- ⊙ Zlokalizuj niewielkie wgłębienie między brwiami, w miejscu, gdzie wierzchołek piramidy nosa łączy się z czołem.
- ⊙ Za pomocą palca środkowego jednej ręki zacznij pewnym ruchem uciskać ten punkt, głęboko oddychając. Ze względu na to, że ćwiczenie ma na celu zwiększenie koncentracji, zamknij oczy, tak by skierować uwagę na swoje wnętrze i nie rozpraszać się rozglądaniem po pomieszczeniu.
- ⊙ Po wzięciu od dziesięciu do piętnastu oddechów powoli rozluźnij ucisk i powróć do normalnego oddechu.
- ⊙ Połóż obie dłonie na udach i przez chwilę wyobrażaj sobie siebie wykonującą kolejne zadanie skutecznie i z łatwością, po czym wróć do świata realnego i zajmij się obowiązkami.

Dodatkowe wskazówki

- ⊙ Jeżeli potrzebujesz nieco większego odprężenia i zakotwiczenia umysłu, złoż dłonie razem na wysokości klatki piersiowej, następnie przesuń je w kierunku czoła i zwróć w kierunku twarzy, a następnie za pomocą obu palców środkowych zacznij uciskać trzecie oko. Ten prosty gest oznacza uległość. Choć osoby z Twojego otoczenia być może będą się zastanawiać, jaki rodzaj modłów odprowadzasz, nie przejmuj się tym i wybierz ten wariant ćwiczenia, który odpowiada Ci najbardziej. Uważaj, by się nie zranić, jeśli masz długie paznokcie.

Korzyści

- ⊙ Wycisza umysł, redukuje niepokój i dezorientację, ułatwia myślenie.
- ⊙ Technika ta stosowana jest też w akupresurze jako środek zaradczy na bóle głowy, bezsenność i zapalenie zatok.

Metody alternatywne

Jednominutowa wizualizacja. • Pozycja dziecięca podpierana.

Płyn po własnym oceanie spokoju.

Przemęczenie



Wszyscy czegoś od Ciebie chcą — i chcą tego *natychmiast*. Obowiązki Cię przytłaczają, wydaje Ci się, jakby ogromna fala porwała Cię na głęboką wodę, w której zaczynasz się topić. Gdzież, do diabła, podziewa się Twoja dobra wróżka, kiedy jej najbardziej potrzebujesz?

Ćwiczenie o nazwie pozycja dziecięca podpierana przyniesie Ci ukojenie, o którym marzysz. Jest ono niesamowicie relaksujące i sprawi, że poczujesz się wspaniale, a najważniejsze jest to, że możesz je wykonywać tak długo, jak chcesz, dopóki nie poczujesz się gotowa do stawienia czoła czekającym Cię obowiązkom.

Metoda

Pozycja dziecięca podpierana



Elementy

Okolo metr kwadratowy podłogi,
a na niej dywan, koc lub złożona na pół mata do jogi,
twarda poduszka, dwa zwinięte koce albo wałek do jogi.

Czas

Od pięciu do dziesięciu minut.

Instrukcje

- ⊙ Usiądź na podłodze z tydkami podwiniętymi pod siebie, tak by pupa spoczywała na stopach.
- ⊙ Rozsuń szeroko kolana i umieść między nimi poduszkę.
- ⊙ Pochyl się w przód i połóż tułów na poduszce.
- ⊙ Obróć głowę w bok.
- ⊙ Ramiona ułóż z tyłu obok bioder, z przodu przy głowie lub też skrzyżuj je i połóż na głowie spoczywającej na poduszce — wybór należy do Ciebie.
- ⊙ Oddychaj i pozwól ciału w pełni się zrelaksować.
- ⊙ Mniej więcej w połowie czasu, jaki masz zamiar poświęcić temu ćwiczeniu, odwróć głowę na drugi bok.
- ⊙ Pozostań w tej pozycji tak długo, jak zechcesz.
- ⊙ Na koniec powoli podnieś tułów do pozycji wyjściowej i weź kilka uważnych oddechów przed powrotem do zwykłych zajęć.

Dodatkowe wskazówki

- ⊙ Jeżeli będziesz odczuwać ból w kolanach, zwiń ręcznik do rąk albo ściereczkę do naczyń w cienki tobołek i umieść go w górnej części tydek, po wewnętrznej stronie kolan. To stworzy więcej przestrzeni w stawach kolanowych, przez co powinno zwiększyć komfort podczas wykonywania ćwiczenia.
- ⊙ Jeśli pupa nie opiera się na stopach, zwiń nieco poduszkę pod tułowiem tak, by znalazł się on wyżej, albo złóż dodatkowy koc i połóż go na czubkach pięt, by móc oprzeć na nim pośladki.

Korzyści

- ⊙ Działa uspokajająco i wyciszająco, dzięki temu rozjaśnia umysł i redukuje niepokój.
- ⊙ Uwalnia od napięcia w plecach i w karku, daje poczucie, że zrzuciło się z siebie pewien ciężar.

Twój podręczny uspokajacz. Niezbędnik każdej kobiety

- ⊙ Rozciągą stawy skokowe, golenie i biodra.
- ⊙ Poduszka przyciśnięta do brzucha redukuje także bóle menstruacyjne, ćwiczenie jest zatem dobrym rozwiązaniem w przypadku tej dolegliwości.

Metody alternatywne

Oddychanie brzuchem. • Herbata z rumianku.

Przerwa z głową w dół.

Strach



Życie wymaga od Ciebie, byś na jakiś czas opuściła swoją strefę komfortu, dlatego odczuwasz dziwne ściskanie w żołądku za każdym razem, kiedy pomyślisz o tym, co Cię czeka; być może jest to publiczne przemówienie, rozmowa z osobą, na którą jesteś zła, lub też rozpoczęcie pracy na nowym stanowisku. To strach daje o sobie znać, a jednym z najlepszych sposobów na poradzenie sobie z nim jest otwarcie bioder.

Dlaczego akurat bioder? Dlatego, że ten obszar ciała mieści w sobie pierwszą i drugą ćakrę. Pierwsza jest ulokowana w okolicach kości ogonowej — na której właśnie siedzisz — i odpowiada za przetrwanie. Kiedy na przykład boisz się, że nie będziesz mogła zapłacić w tym miesiącu za mieszkanie lub że nie zdobędziesz dobrze płatnej pracy, o którą się starasz, lęk ten najprawdopodobniej umiejscawia się u podstawy miednicy. Druga ćakra mieści się tuż powyżej kości łonowej i sprawuje nadzór nad seksualnością, emocjami, kreatywnością i umiejętnością cieszenia się życiem.

Odczuwanie emocji, robienie czegoś twórczego i przebywanie w sytuacji intymnej z drugą osobą może czasem wywoływać lęk, więc

niezależnie od tego, czy Twoje obawy związane są z praktyczną czy z emocjonalną sferą życia, najprawdopodobniej zagnieździły się one w okolicach bioder.

Do tego wszystkiego należy dodać, że siedzący tryb życia przeważający w naszej kulturze tylko pogarsza sprawę i prawdopodobnie większość z nas ma bardzo zaciśnięte mięśnie bioder. Ze względu na to, że staw biodrowy jest stawem kulistym, umożliwia on nam wykonywanie bardzo dużej liczby zróżnicowanych ruchów, z których większość nie jest przez nas wykorzystywana na co dzień, więc gdybyśmy nagle chcieli wykonać któryś z nich, pewnie potrzebowalibyśmy pomocy olejarki, jak R2-D2 z *Gwiezdnych Wojen*.

Na szczęście jest pewien sposób na poprawienie ukrwienia stawu biodrowego. Przysiad jest pozycją, która otwiera cały obszar biodra, oczyszcza go i rozluźnia. Działa tak, jak robienie porządku w szafie — kiedy pozbywamy się ubrań, które nie są nam już potrzebne i tylko zajmują miejsce, a przy tym już nam się nie podobają. Otwierając biodra, otwierasz się także na nowe możliwości. Jeśli wciąż nie jesteś przekonana, że to właściwa pozycja dla Ciebie, weź pod uwagę fakt, że dawniej kobiety przybierały ją właśnie podczas porodu — niech świadczy to o jej potędze i zdolności do wprowadzania ciała w nową fazę życia. Niech moc bioder będzie z Tobą! ❀

Niezależnie
od tego, czy Twoje obawy
związane są z praktyczną,
czy z emocjonalną sferą życia,
najprawdopodobniej
zagnieździły się one
w okolicach
bioder.

Metoda

Przysiad

Elementy

Elastyczne spodnie,
zwinęty ręcznik (opcjonalnie),
ściana (opcjonalnie).

Czas

Jedna, dwie minuty.



Instrukcje

- ◎ Stań w rozkroku, tak by stopy znajdowały się w odległości od sześćdziesięciu do dziewięćdziesięciu centymetrów od siebie i były nieznacznie skierowane na zewnątrz.
- ◎ Zegnij całkowicie kolana i zniż pupę w kierunku podłogi.
- ◎ Złóż dłonie razem, a łokcie oprzyj na wewnętrznych częściach kolan. Lekko napierając łokciami na kolana, postaraj się jak najbardziej wyprostować kręgosłup, tak by otworzyła się i poszerzyła klatka piersiowa.
- ◎ Unieś czubek głowy jak najwyżej w stronę sufitu, a kość ogonową staraj się przyciągać ku ziemi.
- ◎ Weź od pięciu do dziesięciu powolnych, głębokich oddechów. Wyobraź sobie, że każdy wdech wiruje wokół stawów biodrowych, a każdy wydech wymiata stamtąd wszelkie napięcie i sztywność.

Stany emocjonalne

- ⊙ Aby powrócić do pozycji stojącej, odepchnij się stopami mocno od podłogi i wyprostuj nogi.
- ⊙ Biorąc pod uwagę fakt, że Twoje biodra są prawdopodobnie dość zeszytywniałe, powtórz ćwiczenie przynajmniej jednokrotnie, by uzyskać oczekiwany efekt.

Dodatkowe wskazówki

- ⊙ Jeśli podczas przysiadu pięty odrywają się od podłogi, podłóż pod nie zwinięty ręcznik. Dzięki temu poczujesz łączność z podłożem i bezpieczeństwo, a w związku z tym łatwiej pozbędziesz się lęków i wątpliwości. Kiedy więc pięty nie sięgają do podłogi, spraw, by podłoże zbliżyło się do nich.
- ⊙ Jeśli przysiad jest dla Ciebie niewygodny, stań tyłem, w odległości kilku centymetrów od ściany, i podczas przysiadu po prostu oprzyj się o nią oraz/lub podłóż pod pupę niewielki stos książek, czasopism albo blok do jogi, by osadzić na nim cały ciężar ciała. Nie ma nic złego w stosowaniu dodatkowych rekwizytów.
- ⊙ Nie wykonuj tego ćwiczenia w okresie ciąży (chyba, że przeprowadzasz je pod kontrolą położnej, instruktorki w szkole rodzenia bądź innego specjalisty, który je poleca). Podczas ciąży więzadła stopniowo rozluźniają się, przygotowując ciało do porodu. Ćwiczenie to mogłoby przyspieszyć ten proces, co jest niewskazane.

Korzyści

- ⊙ Otwiera biodra, miednicę i dolną część pleców — obszar, w którym znajdują się pierwsza i druga ćakra.
- ⊙ Wzmacnia mięśnie brzucha, siedlisko trzeciej ćakry — będącej źródłem osobistej mocy, dzięki której skuteczniej stawisz czoła własnym lękom.
- ⊙ Uelastycznia stawy skokowe, wpływając korzystnie na stabilność ciała i ducha, kiedy droga staje się wyboista.

Metody alternatywne

Wsluchaj się w ciało.

Krople Rescue Remedy zwane też kroplami pierwszej pomocy.

Pozycja dziecięca podpierana. • Oddech wojownika.

Przygnębienie



ażdemu czasem zdarza się mieć gorszy dzień, kiedy wydaje się, że nic nas nie cieszy i wszystko jakby straciło sens; tylko sięć i płakać. Stan przygnębienia może mieć podłoże hormonalne; wtedy najczęściej występuje przez kilka dni w miesiącu, ale może też przybrać formę przewlekłą i przylgnąć do nas na dłuższy okres. Żadna technika nie sprawi, że znikną wszystkie Twoje problemy, jednak istnieje pewna pokrzepiająca pozycja jogi, która pomoże Ci otworzyć ciało i w konsekwencji wprowadzić umysł w lepszy stan. Kiedy poczujesz, że zbliża się okres przygnębienia, wykonuj to ćwiczenie codziennie. Połączenie dobrych chęci i właściwego działania pomoże Ci na powrót zacząć cieszyć się życiem.

Ta podpierana, otwierająca serce pozycja wymaga niewiele wysiłku, a w zamian daje dużo satysfakcji. Jest skoncentrowana na klatce piersiowej, ponieważ tam właśnie mieszka serce. Kiedy opierasz ciężar ciała na przygarbionych barkach, chodzisz ze zwieszoną głową i zapadniętą klatką piersiową, utrudniasz dopływ krwi oraz wszystkich życiodajnych elementów do serca, w sensie dosłownym i metaforycznym. Zaproponowane przeze mnie łatwe do wykonania ćwiczenie delikatnie rozciąga obszar ciała wokół serca i ułatwia dopływ świeżej krwi, tlenu i energii do jego wnętrza. Pamiętaj o tej pozycji zawsze, kiedy zechcesz wlać w siebie nieco otuchy. (To tańszy sposób niż terapia indywidualna u specjalisty).

Metoda

Pozycja otwartego serca podpierana



Elementy

Cienki koc lub ręcznik zwinięty w równy rulon o długości co najmniej czterdziestu pięciu centymetrów.

Czas

Od pięciu do dziesięciu minut.

Instrukcje

- ⊙ Połóż złożony w rulon ręcznik lub koc na podłodze.
- ⊙ Usiądź na podłodze z plecami ustawionymi prostopadłe do zwiniętego materiału, z pośladkami oddalonymi od koca na około sześćdziesięciu centymetrów.
- ⊙ Pochyl się do tyłu i oprzyj na łokciach, stopniowo obniżaj ciało w kierunku podłoża. W rezultacie powinnaś znaleźć się na podłodze z rulonem umieszczonym dokładnie pod łopatkami, tak by klatka piersiowa ze znajdującym się w niej sercem była najwyżej położoną częścią ciała.
- ⊙ Wyprostuj nogi i ułóż ramiona na ziemi wzdłuż tułowia, dłonie skieruj na zewnątrz.
- ⊙ Pozostań w tej pozycji, oddychając głęboko przez pięć, dziesięć minut. Poczuj, jak ciało coraz bardziej wtapia się w podłoże.
- ⊙ Skoncentruj się na oddechu — nie jest to odpowiedni moment na to, by zastanawiać się nad listą zakupów albo ubiorem na jutro.

Twój podręczny uspokajacz. Niezbędnik każdej kobiety

- ⊙ Aby zakończyć ćwiczenie, zegnij kolana i postaw stopy na ziemi, następnie przewróć się na prawy bok i poleż przez chwilę w pozycji płodowej; na koniec przejdź do pozycji siedzącej, odpychając się dłońmi od podłogi.

Dodatkowe wskazówki

- ⊙ Spróbuj zwijać koc tak, by otrzymać za każdym razem rulon innej grubości; sprawdź, na którym jest Ci najwygodniej. Powinno być Ci dość wygodnie, ale ze względu na to, że celem ćwiczenia jest wywołanie widocznej zmiany, niech nie będzie Ci *zbyt* wygodnie.
- ⊙ Możesz także użyć dodatkowego zwiniętego w rulon koca bądź ręcznika, by podłożyć go sobie pod głowę i barki, jeśli nie sięgają podłogi. Pamiętaj jedynie o tym, aby klatka piersiowa znajdowała się najwyżej.

Korzyści

- ⊙ Tworząc fizycznie więcej przestrzeni wokół „cielesnego” serca, sprawia, że otwiera się Twoje duchowe serce.
- ⊙ Pogłębia oddech, co z kolei wywołuje uczucie relaksu; stymuluje organy abdominalne; wprowadza więcej tlenu do organizmu i ogólnie wpływa na poprawę samopoczucia.
- ⊙ Daje fizyczną możliwość zrobienia czegoś miłego dla siebie i obdarzenia się dodatkową dawką czulej, pełnej miłości troski.

Metody alternatywne

Ramiona w górę, pierś w górę. • Mielone siemę lniane.

Automasaż. • Pozycja sfinksa. • Oddech wojownika.

Poczucie winy



Masz na swoich barkach ciężar, który ani przez chwilę nie daje Ci o sobie zapomnieć, a pojawił się z powodu czegoś, co zrobiłaś (albo tego, czego nie zrobiłaś). Jest to poczucie winy nawiedzające Cię w dzień i w nocy, które nie odejdzie, dopóki nie postarasz się świadomie wybaczyć sobie popełnionego błędu, bez względu na to, jak był poważny.

Opisana niżej technika medytacyjna da Ci możliwość powtórnego doświadczenia tego, co się wydarzyło, i spróbowania rozgrzeszenia samej siebie. Celem ćwiczenia jest rozwijanie cechy, którą buddyści tybetańscy nazywają *mettą* (czyli miłującą dobrocią) w stosunku do samej siebie. Jest to dużo lepsze rozwiązanie od ciągłego robienia sobie wyrzutów; daje Ci ono ponadto możliwość kultywowania w sobie umiejętności współczucia samej sobie, co w konsekwencji umożliwia przelewanie tego szlachetnego uczucia na innych. Po przeprowadzeniu jednej medytacji miłującej dobroci być może nie poczujesz się od razu uwolniona od poczucia winy, jednak dzięki wielokrotnej praktyce z pewnością zauważysz, że ciężar, który spoczywa na Twoich barkach, staje się coraz lżejszy. ☸

Metoda

Medytacja miłującej dobroci (skierowanej ku sobie)

Elementy

Wszystko to, czego potrzebujesz, by usiąść wygodnie z wyprostowanymi plecami — czyli twarda poduszka lub złożony koc, jeśli będziesz siedzieć na podłodze, lub wygodne krzesło ze sztywnym oparciem.

Czas

Pięć do dziesięciu minut.

Instrukcje

- ⊗ Usiądź ze skrzyżowanymi nogami na podłodze, na poduszce (kocu) albo na drewnianym krześle, ze stopami przylegającymi całą powierzchnią do podłoża.
- ⊗ Połóż ręce na udach, dłońmi do góry.
- ⊗ Przez kilka minut oddychaj przez nos, wsłuchuj się we własny oddech i poczuj powietrze wpływające do płuc i wypływające z nich.
- ⊗ Po wyciszeniu umysłu przywołaj w wyobraźni wydarzenie, z powodu którego odczuwasz wyrzuty sumienia.
- ⊗ Mając ten obraz w pamięci, zacznij cicho wypowiadać zdanie: „Wybaczam sobie to, że _____”. Powtórz je wielokrotnie. Możesz wymienić naraz kilka swoich win lub poświęcić czas każdej z osobna i sprawić, by powoli zaczęły znikać.
- ⊗ W trakcie medytacji zwracaj uwagę na każdą fizyczną reakcję ciała. Czy czujesz ucisk w piersi lub w żołądku? Mocno zaciśnięte szczęki? Wyobraź sobie, że wraz z wydechem uwalniasz się od czegoś negatywnego i wzbogacasz się w świeżą energię z każdym wdechem.
- ⊗ Po przeanalizowaniu sytuacji w myślach zrób kilka oddechów i powtarzaj w tym czasie zdanie: „Obym była szczęśliwa, zdrowa i wolna” — lub każdego innego, w którym dobrze sobie życzysz. Jeśli powyższe sformułowanie Ci nie odpowiada, sama ułóż takie, z którym będziesz się dobrze czuła, na przykład: „Niech będzie błogosławione moje serce”, „Obym umiała zaakceptować to, czego nie mogę zmienić” albo „Amen”.
- ⊗ Kiedy będziesz gotowa na zakończenie medytacji (a tylko Ty możesz o tym zdecydować), przez kilka chwil po prostu wsłuchuj się we własny oddech, by dać sobie szansę wyjścia ze stanu emocjonalnego, którego właśnie doświadczyłaś.

Dodatkowe wskazówki

- ⊗ Jeżeli wysiłek wkładany w siedzenie z wyprostowanym kręgosłupem sprawia, że się dekoncentrujesz, oprzyj plecy o ścianę lub skorystaj z krzesła.

Stany emocjonalne

- ⊙ Oczy mogą być otwarte lub zamknięte, w zależności od tego, jak jest Ci wygodniej i w jakim miejscu się znajdujesz.
- ⊙ Możesz też wykorzystywać tę technikę w celu przebaczenia ludziom, którzy Cię skrzywdzili bądź którzy Cię denerwują. Pamiętaj jednak o tym, że jeśli nie wybaczysz sobie, jeszcze trudniej przyjdzie Ci wybaczyć innym.

Korzyści

- ⊙ Dzięki temu ćwiczeniu rozwijają się „mięśnie współczucia” budujące przebaczenie. Mimo że skupiasz się na sobie, pomaga ono przejawiać więcej empatii w stosunku do osób, w relacjach z którymi masz trudności.
- ⊙ Daje możliwość przyznania się przed sobą do cech, które nie napawają Cię dumą i popracowania nad ich wykorzeniem.
- ⊙ Medytacja jest konkretną czynnością, którą możesz wykonać zamiast beczynnie siedzieć, obwiniać się i pogarszać własne samopoczucie.
- ⊙ Działa rozluźniająco i poprawia nastrój w chwilach przygnębienia.

Metody alternatywne

Automasaż. • Pozycja dziecięca podpierana.

Oddech wojownika.



Rozpacz



mutek i żal to uczucia, które są nieodzowną częścią naszego życia. Zdaniem, które słyszymy chyba najczęściej, kiedy pogrążeni jesteśmy w rozpacz, jest to, że „czas leczy rany”. Naturalna jest chęć uniknięcia przykrych uczuć, takich jak głęboki żal, ponieważ są one bardzo bolesne. Praktyka, którą w tym wypadku proponuję, sprawia, że uczucia te są unoszone w naszej świadomości, tak by w końcu wypłynąć z niej na zewnątrz.

Jest to ćwiczenie oddechowe jogi i możesz je wykonywać każdego dnia, dopóki nie dojdiesz do siebie po przeżytej tragedii.

Bolesne uczucia
są unoszone
w naszej świadomości,
tak by w końcu
wypłynąć z niej
na zewnątrz.

Technika ta znana jest pod nazwą oddech wojownika. Umożliwia ona dopływ świeżego powietrza głębiej do płuc, które, według koncepcji jogi i tradycyjnej chińskiej medycyny, są miejscem osadzania się smutku w ciele. To przekonanie ma praktyczne podstawy — przypomnij sobie ostatni raz, kiedy byłeś tak smutny, że nie tylko zaczęłaś płakać, ale i łkać, co było wywołane tym, że Twój oddech blokował się w płucach.. Wypełniając płuca powietrzem, wraz z oddechem uwolnisz się od myśli i emocji, które być może nagromadziły się głęboko w Tobie, i utworzysz drogę nowej, życiodajnej fali powietrza.

Nie lekceważ siły tego ćwiczenia tylko dlatego, że sprawia wrażenie łatwego — po upływie zaledwie kilku minut zauważysz, że wytrwanie do jego końca wymaga od Ciebie dużej koncentracji i znacznego wysiłku fizycznego. Medytuj tak długo, jak potrafisz, i nie zdziw się, jeśli w Twoich oczach pojawią się łzy. Potraktuj je jako znak, że Twoje ciało przetwarza rozpacz, i zwróć uwagę na to, o ile lepiej poczujesz się po ich wypłynięciu. Poradzisz sobie, szczególnie teraz, kiedy wiesz już, w jaki sposób sobie pomóc i przyspieszyć proces leczenia ran. ✧

Metoda

Oddech wojownika



Elementy

Wygodne ubranie,
bosc stopy.

Czas

Pięć do dziesięciu minut.

Instrukcje

- ◎ Stań w rozkroku ze stopami rozstawionymi na około dziewięćdziesiąt centymetrów i skierowanymi lekko na zewnątrz.
- ◎ Zegnij kolana i niż pupę tak, jakbyś wsiadała okrakiem na niewidzialnego konia.
- ◎ Złóż dłonie na wysokości klatki piersiowej.
- ◎ Robiąc głęboki wdech przez nos, wyciągnij ramiona w bok na wysokość barków, dłońmi do góry.

Twój podręczny uspokajacz. Niezbędnik każdej kobiety

- ⊗ Wypuść powietrze przez usta, wydobywając z siebie delikatny dźwięk: „ha”, przypominający chuchanie na zaparowaną szybę, jednocześnie ponownie złączaj dłonie na wysokości klatki piersiowej. Kontynuuj.
- ⊗ Kiedy skoordynujesz oddech z wykonywaniem odpowiednich ruchów i właściwym odgłosem, zacznij gwałtownie wydychać powietrze przez nos, wydając z siebie nieco świszczący dźwięk. Nie będzie on równie głośny jak poprzedni, wciąż powinien być jednak dla Ciebie słyszalny.
- ⊗ Wykonuj ćwiczenie tak długo, jak możesz. Postaraj się wziąć co najmniej piętnaście lub więcej oddechów.
- ⊗ Na zakończenie wyprostuj nogi w kolanach, połóż ręce na biodrach i oddychaj przez chwilę normalnie, po czym wróć do zwykłych zajęć.

Dodatkowe wskazówki

- ⊗ Jeśli stanie z ugiętymi kolanami jest zbyt uciążliwe, możesz równie dobrze przeprowadzić to ćwiczenie, siedząc na podłodze ze skrzyżowanymi nogami albo na krześle z twardym oparciem.

Korzyści

- ⊗ Oddech wojownika pomaga usunąć z płuc i klatki piersiowej zastale powietrze i zleżałe emocje.
- ⊗ Dostarcza w zamian nowej energii i świeżego tlenu.
- ⊗ Artykułowanie dźwięku „ha” wymaga zaciśnięcia tylnej części gardła, to zaś reguluje przepływ powietrza i pozwala umysłowi skupić się na czymś konkretnym, innym niż analizowanie własnego smutku.

Metody alternatywne

Medytacja serca. • Pozycja sfinksa.

Pozycja dziecięca podpierana.

Pozycja otwartego serca podpierana.

Napięcie



Zamiast niecierpliwie wyczekiwać nadchodzących wydarzeń, zamartwiasz się i dręczysz, wyobrażając sobie tysiąc najgorszych scenariuszy. Jesteś tak przejęta trwogą, że zaczyna Ci brakować energii na odczuwanie zwykłych przyjemności. A fuj. Musi istnieć jakieś inne wyjście.

Według tradycyjnej medycyny chińskiej są takie punkty w górnej części klatki piersiowej, które odpowiadają za relaks. Pobudzenie tych punktów równoważy emocje, redukuje napięcie skumulowane w piersi i sprzyja głębokiemu oddechowi. Kiedy zauważysz, że myśli wymykają się spod kontroli, poświęć kilka minut na stymulację tych miejsc, by przywrócić w swoim wnętrzu bardziej stabilny poziom emocji. ☒

Metoda

Otwieranie drzwi obłoków



Twój podręczny uspokajacz. Niezbędnik każdej kobiety

Elementy

Kciuki.

Czas

Trzy, cztery minuty.

Instrukcje

- ⊙ Najpierw znajdź na ciele punkty odpowiedzialne za relaks, zwane drzwiami obłoków. W tym celu zlokalizuj zagłębienia pod obojczykami. Znajdują się one w jednej linii z punktem leżącym w odległości trzech palców od górnego wierzchołka kości obojczykowych.
- ⊙ Naciśnij kciukami punkty odpowiedzialne za relaks; ucisk powinien być delikatny, lecz zdecydowany.
- ⊙ Oddychaj głęboko, uciskając wskazane miejsca przez trzy minuty.
- ⊙ Stopniowo rozluźnij ucisk.

Dodatkowe wskazówki

- ⊙ Możesz mieć otwarte lub zamknięte oczy w zależności od miejsca, w którym się znajdujesz, i od własnych preferencji.

Korzyści

- ⊙ Łagodzi emocje, przerywając potok myśli, które wywołują napięcie.
- ⊙ Rozluźnia mięśnie klatki piersiowej, wspomaga głębsze oddychanie i w konsekwencji wywołuje uczucie relaksu.
- ⊙ Ćwiczenie wskazane również w przypadku astmy.

Metody alternatywne

Oddychanie brzuchem. • Niewidzialna trampolina.

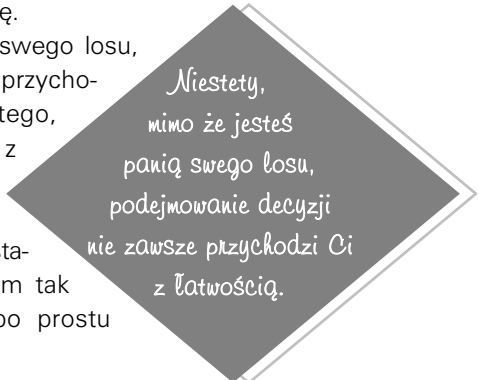
Pozycja dziecięca podpierana.

Niezdycydowanie



Jedną z ważniejszych zalet bycia dorosłym jest możliwość dokonywania wyborów. Malutkie dzieci nie decydują o tym, kiedy należy zmienić pieluszkę, podobnie jak nastolatki nie ustalają godziny wieczornego powrotu do domu. Ty jednak możesz sama rozstrzygnąć, jaką pracę chcesz wykonywać, gdzie mieszkać, z kim się spotykać i czy wolisz chińską, czy hinduską kuchnię.

Niestety, mimo że jesteś panią swego losu, podejmowanie decyzji nie zawsze przychodzi Ci z łatwością. Niezależnie od tego, czy rozważasz kolejny krok związany z karierą zawodową, czy zastanawiasz się, co na siebie włożyć, analizowanie poszczególnych opcji i ostateczne podjęcie decyzji jest czasem tak trudne, że chciałabyś, aby ktoś po prostu postanowił coś za Ciebie.



Niestety,
mimo że jesteś
panią swego losu,
podejmowanie decyzji
nie zawsze przychodzi Ci
z łatwością.

Aby ułatwić sobie zadanie, prosisz o radę przyjaciół, rodzinę, wróżkę, a nawet nieznanego, który usiadł obok Ciebie w tramwaju. Choć opinie innych mogą być bardzo cenne, prawda jest taka, że tylko Ty jedna wiesz, co jest dla Ciebie najlepsze. Powinnaś więc zwrócić się tylko w jedną stronę, w stronę swojego wnętrza, i poprosić o radę najmądrzejszą i najbardziej zrównoważoną część siebie. Jakkolwiek ją nazwiesz: intuicją, instynktem, przeczuciem, głosem natury — jest to głęboko ukryta mądrość, która tkwi w każdym z nas. Ten wewnętrzny głos zna Cię lepiej niż ktokolwiek inny i zawsze ma całkowitą jasność na temat tego, co powinnaś uczynić. Niestety nie potrafi on zostawić Ci wiadomości na biurku ani przestać priorytetowego e-maila, najczęściej przemawia do Ciebie za pomocą odczuć fizycznych — mogą to być ciarki przechodzące po plecach albo dziwne ściskanie w żołądku — zwykle nie masz jednak czasu, by je zauważyć, a zupełnie brakuje Ci go na to, by się w nie wsłuchać. Dziś nadszedł dzień, aby to zmienić...

Poświęcenie kilku minut na to, aby sprawdzić, co instynkt próbuje powiedzieć za pomocą ciała, pomoże Ci łatwiej podejmować decyzje,

Twój podręczny uspokajacz. Niezbędnik każdej kobiety

a w konsekwencji sprawi, że będziesz bardziej zadowolona z siebie. Być może dojdiesz do wniosku, że ćwiczenie to wymaga poświęcenia zbyt dużej ilości czasu, ale zauważ, ile godzin spędzonych na rozważaniu wad i zalet danej opcji oraz nieprzespanych nocy zaoszczędzisz. Ponadto im częściej będziesz wykonywać to ćwiczenie, tym sprawniej będzie ono przebiegać. Z czasem będziesz w stanie dotrzeć do swojej wewnętrznej mądrości w ciągu zaledwie kilku sekund, zatrzymując się jedynie na chwilę, by wstuchać się we własne ciało. Z pewnością kosztować Cię to będzie mniej niż wizyta u wróżki! ✕

Metoda

Wstuchaj się w ciało

Elementy

W miarę ustronne miejsce — pusta sala konferencyjna, własny zaparkowany samochód, a nawet publiczna toaleta.

Czas

Pięć minut (z czasem nawet mniej, kiedy nauczysz się słyszeć to, co ciało chce Ci powiedzieć).

Instrukcje

- ⊙ Usiądź wygodnie w wybranym przez siebie miejscu.
- ⊙ Wyeliminuj wszystkie elementy rozpraszające uwagę, takie jak włączony telewizor, telefon komórkowy czy komputer.
- ⊙ Zrób głęboki wdech, a przy wydechu uwolnij z siebie każdą najmniejszą cząstkę powietrza. Weź trzy takie oddechy, by wprowadzić ciało w stan relaksacji.
- ⊙ Zamknij oczy, jeśli to pomaga Ci się rozluźnić i skoncentrować, ale jeżeli przez to czujesz się senna, lepiej miej oczy otwarte.
- ⊙ Zadał sobie pytanie, nad którym się zastanawiałaś, na przykład: *Czy powinnam przeprowadzić się do nowego mieszkania? Czy ten facet/to rozwiązanie jest dla mnie właściwy/właściwe?*

- ⊙ Teraz Twoim zadaniem jest zwrócenie uwagi na opisane niżej elementy.
- ⊙ Co dzieje się z Twoim oddechem? Spłylenie oddechu, który zaczyna przypominać dyszenie psa, jest wyraźną oznaką stresu; wstrzymanie oddechu może oznaczać strach, natomiast wolny, spokojny oddech to znak, że wybór jest najprawdopodobniej słuszny.
- ⊙ Jak zachowuje się Twój żołądek? Czy masz uczucie, że jest ciężki, jakbyś połknęła kawałek cegły? Nie jest to dobry znak. Jeśli zaś odczuwasz lekkie łaskotanie lub zupełną lekkość, może to oznaczać, że jakaś część Ciebie jest podekscytowana perspektywą, jaka się przed Tobą rysuje.
- ⊙ Jak reaguje serce? Podobnie jak w przypadku żołądka, odczucie ciężkości wskazywałoby na to, że decyzja, którą chcesz podjąć, najprawdopodobniej nie jest dla Ciebie korzystna (czy słyszałaś kiedyś powiedzenie: „robić coś z ciężkim sercem”? Jest to dość uniwersalne sformułowanie wyrażające brak chęci do zrobienia czegoś). Jeżeli natomiast robi Ci się ciepło na sercu lub przechodzą Cię lekkie dreszcze, oznacza to, że metaforycznie pojęte serce zgadza się z Twoim wyborem.
- ⊙ Przed zakończeniem ćwiczenia szybko przeanalizuj też to, jak zachowują się głowa, szyja, barki, biodra, nogi i stopy. Zwróć uwagę na każdy znaczący sygnał, taki jak napięcie mięśni (które może oznaczać stres) czy mrowienie (wskazujące na podekscytowanie).
- ⊙ Otwórz oczy i weź jeszcze raz głęboki oddech, by płynniej wtopić się z powrotem w otaczający świat.

Dodatkowe wskazówki

- ⊙ Każdy odbiera nieco inne sygnały wysyłane przez swój wewnętrzny ośrodek mądrości. Jeżeli po wsluchaniu się we własne ciało nie jesteś w stanie odczytać ani jednej wiadomości, spróbuj wypisać na kartce wszystko to, co przychodzi Ci w tym momencie do głowy. Nie musisz mieć żadnego specjalnie przygotowanego pamiętnika, wystarczy skrawek papieru.

- ⊙ Możesz też potrzebować ruchu w celu wyciszenia umysłu. Spróbuj wykonać powyższe ćwiczenie podczas spaceru, robienia na drutach, pielienia w ogródku, zamiatania podłogi lub wykonywania dowolnej mechanicznej czynności, która nie wymaga całkowitego zaangażowania uwagi. Nie przeprowadzaj go, proszę, podczas jazdy samochodem ani w trakcie krojenia warzyw na zupę — na niektórych działaniach lepiej jest się skoncentrować w stu procentach.
- ⊙ Jeżeli wciąż nie jesteś w stanie odczytać żadnego sygnału, spróbuj powtórzyć ćwiczenie następnego dnia. Im częściej będziesz korzystać z tej techniki, tym lepsze rezultaty zaczniesz osiągać. Nie zniechęcaj się, przypomina ono uczenie się obcego języka — wymaga czasu, cierpliwości i wytrwałości.
- ⊙ Należy zauważyć, że istnieją dwa rodzaje strachu: pierwszy jest sposobem ciała na poinformowanie Cię, że sytuacja może być niebezpieczna, a drugi wskazuje jedynie na to, że wykraczasz poza strefę komfortu — czyli robisz coś, na co każdy z nas powinien zdecydować się od czasu do czasu, by mimo towarzyszącego lęku iść w życiu naprzód. W moim przypadku strach sygnalizujący niebezpieczeństwo jest dużo silniej odczuwalny i przypomina bardziej przerażenie, natomiast drugi rodzaj lęku jest dużo mniej intensywny i często objawia się łaskotaniem w brzuchu. Z czasem powinnaś nauczyć się rozróżniać poszczególne rodzaje strachu i odpowiednio je interpretować.
- ⊙ To ćwiczenie przydaje się także przy radzeniu sobie z fizycznymi i emocjonalnymi zmianami zachodzącymi w okresie ciąży. Nawyk codziennego wsłuchiwania się w ciało, by sprawdzić, czego potrzebuje, może pomóc w złagodzeniu wymiotów, objawów zmęczenia, bólów głowy oraz zmienności nastroju, które występują u większości kobiet oczekujących na narodziny potomka.

Korzyści

- ⊙ Pomaga w zastąpieniu wahania działaniem.
- ⊙ Obniża poziom stresu, przyspieszając wyjście z męczącego stanu zawieszenia.

- ⊙ Zwiększa pewność siebie przy dokonywaniu wyborów (prawdziwa intuicja nigdy nie zawodzi).
- ⊙ Łagodzi bezsenność, ponieważ pomaga wyeliminować problemy, które spędzają Ci sen z powiek.

Metody alternatywne

Pozycja kobry. • Ucisk trzeciego oka.

Roztargnienie



statnio bardzo często zdarza Ci się wychodzić z domu bez portfela, zapominać o umówionych spotkaniach i o oddzwanianiu do znajomych? Masz wrażenie, że jesteś bardziej niezorganizowana niż zwykle, i zaczynasz się zastanawiać, czy nie skończysz jako najmłodsza osoba, u której zdiagnozowano chorobę Alzheimera?

Powody takiego stanu mogą być bardzo różne: nieustanna ekspozycja na stres, brak snu, niezdrowe odżywianie, posiłki ubogie w składniki odżywcze; wszystkie te czynniki mogą wpływać na niewłaściwe funkcjonowanie mózgu. Ponadto wraz z wiekiem odnotowuje się niestety spadek zdolności kognitywnych. Kluczem do rozwiązania tego problemu jest zrównoważenie codziennych czynności przyczyniających się do wyczerpywania zasobów umysłu za pomocą prostych technik uzupełniających powstałe braki.

Niżej opisane ćwiczenie pomaga w zwalczaniu stresu i wyczerpania, jednocześnie jest tak naturalne i łatwe, że najczęściej wykonują je znużeni lekcją uczniowie — kładąc głowy na ławkach. Jest to podobna technika, wzbogacona o kilka elementów jogi. Możesz wykonywać to ćwiczenie zarówno w pracy, jak i w domu, a nawet w samochodzie (oczywiście zaparkowanym). Pomoże Ci ono wprowadzić miniprzerwy w codzienność, tak byś mogła się uspokoić, wyciszyć zmęczony umysł i nieco się ożywić. Korzystaj z tej techniki przed spotkaniami, przed

rozpoczęciem nowych projektów czy wyjściem na zakupy — jednym słowem zawsze wtedy, kiedy sytuacja wymaga jasnego myślenia i wykorzystywania pamięci.

Więcej informacji na temat innych rozwiązań znajdziesz we fragmencie zatytułowanym „Dodatkowe wskazówki”. 

Metoda

Przerwa z głową w dół

Elementy

Biurko lub stół,
krzesło.

Czas

Od dwóch do trzech minut.

Instrukcje

- ⊙ Usiądź na krześle przed biurkiem/stołem. Cofnij krzesło do tyłu na odległość około sześćdziesięciu centymetrów od krawędzi biurka.
- ⊙ Postaw stopy płasko na ziemi.
- ⊙ Pochyl tułów w stronę biurka i ułóż skrzyżowane przedramiona na jego brzegu.
- ⊙ Połóż głowę na przedramionach. Patrz prosto w dół, tak by kark był zupełnie wyprostowany, a głowa nie była przekręcona w żadną stronę.
- ⊙ Wyciągnij do tyłu kości kulszowe, tak by kręgosłup był rozciągnięty na całej długości, podobnie jak boki, plecy i brzuch (możliwe, że będziesz musiała odpowiednio przesunąć krzesło, aby osiągnąć pożądany efekt).
- ⊙ Zamknij oczy i oddychaj normalnie przez nos. Skup się na uwalnianiu od wszelkiego napięcia podczas wydechu i nabieraniu nowej energii wraz z wdechem.
- ⊙ Głowę oprzyj całym ciężarem na przedramionach.

- ⊙ Po upływie dwóch, trzech minut powoli wróć do pozycji siedzącej; pozostań w niej przez kilka chwil, zanim powrócisz do zwykłych zajęć.

Dodatkowe wskazówki

- ⊙ Roztargnienie często związane jest z zachwianiem równowagi estrogenów w organizmie. Chińska roślina o nazwie *dong quai* pomaga w uregulowaniu poziomu tej grupy hormonów. Jeśli roztargnienie staje się notoryczne, porozmawiaj z lekarzem, akupunkturzystą lub innym specjalistą o zastosowaniu tego środka w odpowiedniej dla Ciebie dawce. *Uwaga:* Nie powinny przyjmować *dong quai* kobiety w ciąży ani te, u których występują obfite krwawienia miesięczne, gdyż może to spowodować nasilenie krwotoków.
- ⊙ Kwasy tłuszczowe omega-3 to dodatek do diety, który również powinnaś wziąć pod uwagę, jeśli jesteś zbyt roztargniona. Dobrym źródłem tych związków są takie pokarmy jak mielone siemię lniane, olej z nasion lnu, ryby oleiste, na przykład łosoś, a także wysokiej jakości suplementy diety na bazie oleju rybnego. Uważa się, że przeciwzapalne i poprawiające humor właściwości kwasów tłuszczowych omega-3 dobrze wpływają na funkcjonowanie mózgu.
- ⊙ Na zdolność jasnego myślenia wpływa również brak snu. Jeśli zauważysz, że pamięć zaczyna coraz bardziej szwankować, spróbuj przesypiać zalecane osiem godzin na dobę.

Korzyści

- ⊙ Oparcie głowy sprzyja złagodzeniu nadmiernego obciążenia mózgu, dzięki czemu zaczyna on funkcjonować sprawniej. Pozycja ta wpływa także korzystnie na zmniejszenie napięcia nerwowego i zwiększenie tym samym przytomności umysłu.
- ⊙ Miękkie barki i wyciągnięty kark pomagają uwolnić napięcie z obszaru, który jest pomostem łączącym ciało z umysłem oraz ułatwiają dotarcie myśli do miejsca przeznaczenia.
- ⊙ Ponadto ćwiczenie to zapewnia chwilę wytchnienia w ciągu dnia. Nic nie zastąpi głębokiego snu, jednak chwilowy odpoczynek od czasu do czasu z pewnością odświeża ciało i umysł.

Metody alternatywne

Ramiona w górę, pierś w górę. • Pozycja dziecięca podpierana.

Ucisk trzeciego oka.

Monotonia



Jakaś część Ciebie pragnie zmian, nowych doświadczeń, wyzwań, ale cała reszta zadowala się podążaniem każdego dnia tą samą utworowaną ścieżką, którą znasz — jedzeniem takiego samego rodzaju płatków na śniadanie, jeżdżeniem do pracy tą samą trasą, spotykaniem się z tymi samymi znajomymi i oglądaniem wciąż tych samych programów w telewizji. Chciałabyś coś zmienić, naprawdę tego pragniesz, ale myślisz, że może jeszcze nie nadszedł odpowiedni moment, może zrobisz to kiedyś, gdy będziesz miała więcej energii, możliwość skupienia i mniej obaw.

Już dziś, dzięki pozycji o nazwie deska, możesz wyjść naprzeciw zmianom, zamiast czekać, aż one same zapukają do Twoich drzwi. Jest to niezwykle rozgrzewające, napinające mięśnie całego ciała ćwiczenie, które rozpali Twój wewnętrzny ogień oraz zapewni Ci hart ducha i ciała niezbędny, by wyjść na zewnątrz i pokazać, na co Cię stać. Ponadto technika ta uczy zachowywania równowagi między wysiłkiem i skłonnością do ustępstw. Wytrwanie w tej pozycji jest dość dużym wyzwaniem — w pewnym momencie będziesz zmuszona walczyć sama ze sobą o to, by wytrzymać jeszcze przez chwilę. Takiej samej równowagi między determinacją i zaufaniem do siebie potrzebujesz, by wejść w nową fazę swojego życia. ☒

Metoda

Deska

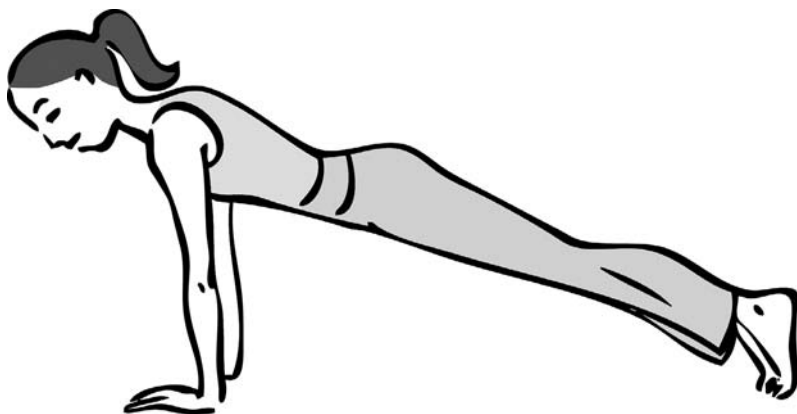
Stany emocjonalne

Elementy

Bose stopy,
mało śliskie podłoże, na przykład podłoga z twardego drewna
lub mata do jogi.

Czas

Jedna, dwie minuty.



Instrukcje

- ⊙ Uklęknij na ziemi z rękami opartymi na podłodze; dłonie powinny się znajdować w jednej linii z barkami, a kolana w jednej linii z biodrami.
- ⊙ Następnie odewnij kolana od ziemi, cofając stopy do tyłu, tak jakbyś miała zamiar robić pompki. Patrząc na swoją pozycję z boku, powiniś zobaczyć całe ciało, poza ramionami, ułożone w linii prostej; biodra nie powinny być ani pochylone w dół, ani zadarte w górę.
- ⊙ Wyciągaj czubek głowy jak najdalej do przodu, a pięty do tyłu, by całkowicie rozprostować kręgosłup.
- ⊙ Wpatruj się w punkt na ziemi, znajdujący się około piętnastu centymetrów przed dłońmi, tak by kark był wyprostowany.

Twój podręczny uspokajacz. Niezbędnik każdej kobiety

- ⊗ Zaangażuj w ćwiczenie również mięśnie brzucha, przyciągając pępek do kręgosłupa.
- ⊗ Pozostań w tej pozycji przynajmniej przez pięć długich, głębokich, powolnych oddechów.

Dodatkowe wskazówki

- ⊗ Jeśli wytrwanie w tej pozycji nie jest możliwe dłużej niż przed jeden lub dwa oddechy, oprzyj kolana na podłodze.

Korzyści

- ⊗ Wzmacnia całe ciało — ramiona, nogi, plecy, brzuch — dając Ci siłę i determinację do zerwania ze starymi przyzwyczajeniami oraz zdecydowania się na zmianę.
- ⊗ Rozgrzewa ciało, rozniecając Twój wewnętrzny ogień (a ogień niesie ze sobą przemianę — wypala nieczystości i rozpala wolę zmian).

Metody alternatywne

Pobudzanie ośrodka mocy. • Pozycja kobry.

Uderz w gong.

Twoje rozkosznie zdrowe życie

Czy czasem wydaje Ci się, że Twoje życie jest nieustannym pasmem frustracji i stresu? Czy zdarzają Ci się dni wściekle najeżone przeszkodami i utrapieniami, zarówno w pracy, jak i w domu? Czy nawarstwiające się dolegliwości fizyczne sprawiają, że pod koniec dnia jesteś kompletnie wypompowana i zdemotywowana? Przestań pocieszać się śmieciowym jedzeniem, espresso czy kolejnym kieliszkiem czegoś mocniejszego. Zamiast tego proponujemy Ci metody zatroszczenia się o siebie, które skutecznie i trwale wyeliminują dolegliwości Twojego ciała, umysłu i duszy. Książka ta jest znakomitą remedialną na wszelkie niedogodności życia. Zawiera zestaw prostych ćwiczeń, które możesz wykonać w dowolnym czasie i miejscu. Dzięki nim osiągniesz spokój, nie będziesz mieć koszmarów, poczujesz w sobie więcej energii, staniesz się mniej podatna na wahania nastroju — po prostu zaczniesz bardziej cieszyć się życiem!

W PRACY: rozmowa kwalifikacyjna, przepracowanie, publiczne wystąpienia, ważne spotkanie, kłótnia z szefem. **MIŁOŚĆ I PRZYJAŹŃ:** zrywanie, przeprosiny, przekazywanie i odbieranie złych wieści, kłótnia, przebaczenie. **DOLEGLIWOŚCI FIZYCZNE:** kac, ból głowy, bóle żołądka, czkawka, bezsenność, PMS, przeziębienie. **STANY EMOCJONALNE:** rozdrażnienie, strach, przygnębienie, poczucie winy, rozpacz. **ŻYCIOWE ZMIANY:** ślub, ciąża, rozwód, choroba, śmierć kogoś bliskiego. **W MIEJSCACH PUBLICZNYCH:** tłok, korki, agresja, spóźnienie, zabłądzenie, choroba lokomocyjna. **ŻYCIE TOWARZYSKIE:** pierwsza randka, poznanie nowych osób, przyjmowanie gości, publiczna gafa.

KATE HANLEY jest założycielką strony internetowej *msmindbody.com*, redaktorką i autorką artykułów poświęconych m.in. zwalczaniu stresu, które zostały opublikowane w magazynie „Body + Soul”, a także na portalu *GoodHousekeeping.com*. Opisane w książce techniki dbania o siebie pomogły jej podczas wielu podróży po kraju, przy okazji tragicznych wydarzeń, w momentach pracy ponad siły, a także w okresie macierzyństwa.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 6137



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:
- <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:
- <http://sensus.pl/novowosci>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 36,90 zł

ISBN 978-83-246-3041-7



9 788324 630417