

RAFAŁ KOŁODZIEJ

NO STRESS



80% sytuacji, jakimi się stresujesz
I TAK SIĘ NIE WYDARZY

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[NO STRESS](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez
[ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Rafał Kołodziej, rok 2011

Autor: Rafał Kołodziej
Tytuł: NO STRESS

Data: 08.08.2012

Złote Myśli Sp. z o.o.
ul. Toszecka 102
44-117 Gliwice
www.zlotemysli.pl
email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dolożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

Spis treści

Wstęp.....	7
Rozdział I Czym jest stres.....	9
Skąd ten cały stres?.....	9
Definicje stresu.....	11
Radzenie sobie ze stresem — definicje.....	16
Rodzaje stresu	16
Pozytywna strona stresu.....	18
Historia stresu.....	20
Stresuję się, bo myślę, że trzeba!.....	21
Zależność ciała od umysłu	23
Wschodnie kultury.....	25
Trzy źródła stresu.....	27
Ciało poza balansom	30
Skąd tyle stresu w naszym życiu?.....	33
Negatywny nastrój zabija.....	34
Strategia 1. Cele	37
Strategia 2. Skupienie się na pozytywnej stronie życia.....	37
Strategia 3. Szukanie korzyści.....	38
Strategia 4. Skupienie się na tym, co ważne.....	38
Natura stresu.....	39
Śmierć bliskiej osoby a stres.....	40
Rozdział II Jak zwalczyć stres?.....	43
Podstawowe zasady zarządzania stresem.....	43
Typowe reakcje na stres	45
Kategorie metod radzenia sobie ze stresem	47
Metodologia.....	48

Wykaz metod radzenia sobie ze stresem.....	49
Pióro i długopis	49
Odwrócenie uwagi	51
Afirmacje	52
Muzyka łagodzi obyczaje	53
Nagrania alfa	54
Uśmiechnij się	54
Medytacja	55
Inne sposoby medytacji.....	58
Ćwiczenia fizyczne	59
Oddychaj prawidłowo	61
Joga	62
Spacer	63
Zmiana pozycji ciała	64
Masaż.....	66
Odżywianie.....	66
Spędzaj czas z uśmiechniętymi ludźmi.....	68
Bądź wdzięczny.....	70
Sen	71
Bądź łagodny dla siebie	72
Naucz się mówić „nie”	73
Możesz sobie pozwolić na płacz.....	75
Żyj tu i teraz.....	75
Zapach	76
Relaksująca kąpiel.....	77
Nic nie rób — samo minie	77
Skala stresu.....	79
Czytanie	80
Rób to, co lubisz.....	81

Gra na instrumencie	81
Nie odkładaj na później	82
Pomagaj innym	83
Porozmawiaj z kimś	84
Rozpraw się ze stresem w międzyczasie	86
Jedna rzecz w jednym czasie	86
Znajdź przyczyny	87
Urlop	87
Dystansowanie	88
Pozytywny poranek	90
Małe przerwy w ciągu dnia	90
Unikaj zaciętości	91
Relaksacje	92
Bądź optymistą	95
Nie martw się na zapas	95
Nie odkrywaj Ameryki	96
Zaakceptuj siebie	97
Przejmij kontrolę nad swoim życiem	98
Wizualizacje	100
Kontakt z Bogiem	101
Powiedz „stop”	102
Zrób przerwę	104
Rozdział III Głęboka przemiana	107
Uwaga już w pierwszym momencie	107
Sytuacje stresowe	109
Korek uliczny	109
Stres w pracy	110
Finanse	113
Studia, szkoła	115

Inny sposób myślenia	115
Kontakt ze sobą.....	117
Głęboka przemiana — zwalczanie przyczyn stresu	120
Jednominutowa reakcja	120
Równowaga w życiu	123
Dodatkowe rady w walce z chronicznym stresem	124
Rozdział IV Dowiedz się o stresie więcej	125
Wymiar społeczny.....	125
Leki i używki a stres	125
Zaprzestanie brania stymulatorów jako powód stresu..	127
Symptomy stresu, objawy, reakcje.....	130
Co, jeśli nic nie zrobisz z sytuacją stresową i jej symptomami?.	134
Małe zmiany — duże znaczenie	135
Wpływ diety	135
Styl życia.....	136
„Kontakt z życiem”.....	137
Płęć a stres	138
Stres u dzieci	140
Jak sobie radzić ze stresem dziecka?.....	142
Inne sposoby na złagodzenie stresu u dzieci.....	143
10 wymyślnych sposobów radzenia sobie ze stresem	144
Dodatek Dezyderata — Max Ehrmann.....	147
Życie — instrukcja obsługi.....	147

Rozdział II

Jak zwalczyć stres?

*Najlepszą bronią na pozbycie się stresu jest zdolność
wyboru jednej myśli ponad inną.*
William James

Podstawowe zasady zarządzania stresem

Akcja + relaksacja = niższy poziom stresu.

Samo podjęcie akcji i zajmowanie się problemem spowoduje zminimalizowanie stresu. A jeśli dodasz do tego skuteczną relaksację, to możesz wyjść z wielu sytuacji obronną ręką. Zrób coś, zadzwoń, podejmij decyzję, kup coś. Jeśli z kolei nie możesz podjąć żadnej akcji i wiesz, że nic nie da się więcej zrobić, skup się na relaksacji. To podstawowa zasada w zarządzaniu stresem. Pamiętaj: akcja + relaksacja = niższy poziom stresu.

Inną metodą jest dbanie o wykonywanie codziennych praktyk związanych z zarządzaniem stresem. Z tych

przedstawionych poniżej wybieraj te, które uważasz za najbardziej odpowiednie dla Twojego charakteru.

Jeśli nic się nie da zrobić i zmienić, bo sytuacja już zaistniała, to pozostaje Ci tylko rozluźnić się i zaakceptować. Postaraj się, by skutki, jakie już wystąpiły, przeszły do przeszłości. Przejmowanie się nimi nic nie pomoże. Jeśli zawałiłeś jakiś występ, to nic — następnym razem możesz zrobić to lepiej. Możesz nauczyć się więcej, możesz wysnuć wnioski z tego doświadczenia. Jednak samo zadręczanie się problemami, rozmyślanie, uzalanie się, rozdmuchiwanie wśród przyjaciół, nazywanie się niedojdą, łamagą itd. nic tutaj nie pomoże. Nie rób tego więcej.

Skup się na przyszłości, na tym, jak możesz robić to lepiej i rób to. Pamiętaj, że nikt tak naprawdę nie przejmuje się i nie odczuwa problemów, jakie zdarzają się u Ciebie, tak mocno jak Ty. Tak naprawdę ludzie są egocentrykami i dużo bardziej interesują ich małe problemy w ich życiu niż duże w Twoim. Ktoś powiedział, że przeciętnego człowieka bardziej obchodzi jego ból zęba, niż tysiące głodujących i umierających w Afryce. Jest to dość radykalny przykład, ale za to bardzo obrazowy. Pamiętaj, że problemy dotyczą Ciebie. Naucz się radzić sobie z nimi, bo tak naprawdę mają wpływ na całe Twoje życie. Zawsze możesz zrobić coś więcej i coś zmienić, ten rozdział pokaże jak.

Typowe reakcje na stres

Co często robimy, gdy mają miejsce różnego rodzaju sytuacje stresowe? Część osób pod wpływem nadmiaru stresu bierze wolne i jedzie na urlop. Gdy masz problemy w pracy, możesz mieć problemy z relaksem. Co chwilę będziesz sprawdzać, co dzieje się w firmie — chociażby przez internet. Pojawią się zaległości, nowe napięcia, stesy, nerwy, brak kontroli. Uważam, że wzięcie wolnego czasu i odpoczynek od nagromadzonych zajęć może przynieść dużo dobrego Twoim nerwom, jednak musisz w tym czasie odciąć się od pracy. Jeśli musisz trzymać rękę na pulsie, włączaj telefon lub laptop na godzinę dziennie i koniec. Ludzie często pod wpływem nadmiaru zajęć wpadają w pracoholizm, starają się zrobić więcej, niż tak naprawdę mogą udźwignąć. Pracujesz, nie możesz się zatrzymać i się stresujesz. To naprawdę niezbyt dobra reakcja, a na pewno niesprzyjająca zdrowiu. Możesz doprowadzić do degradacji organizmu, wykończenia się, skrajnego wyczerpania, spadku odporności i wielu chorób.

Nigdy nie możesz zrobić wszystkiego, jednak zawsze możesz zrobić najważniejsze rzeczy — na nich się więc skup. Ludzie pod wpływem stresu popadają w najdziwniejsze stany lub przesadnie narzekają. Nie jest to dobre rozwiązanie dla adepta sztuki radzenia sobie ze stresem. Narzekanie może „upuścić” z Ciebie odrobinę nerwów, ale możesz także zdenerwować tym

wszystkich wokół. Z drugiej strony jest to rozdmuchiwanie problemu, który wystąpił, przeżywanie go na nowo, skupianie się na negatywach. Takie działanie nie przynosi długotrwałego rozwiązania i określonych efektów. Warto zwrócić uwagę na konkretne sposoby postępowania w sytuacjach stresowych. Część ludzi będących po wpływie stresu może po prostu „wybuchnąć”. Istnieje ograniczony poziom stresu, jaki może zaakceptować organizm. Gdy cały czas będziesz przeladowywać się stresorami, w końcu możesz doprowadzić do sytuacji, w której „pęknie jak balon”. Co należałoby zatem robić w sytuacjach stresowych?

Jedną z głównych zasad będzie to, że gdy stres zaczyna pojawiać się w ciele, należy jak najszybciej znaleźć dla niego ujście — od razu, szybko i skutecznie. Nie możesz go zatrzymać w sobie. Nie jest on Ci potrzebny, więc pozbadź się go jak najszybciej. Chyba nie chcesz być wciąż napięty jak balon, by w końcu wybuchnąć? Nie chcesz być także nielubianą przez nikogo marudą, która większość czasu pożytkuje na uzalanie się nad sobą i obecną, niekorzystną sytuację. W takim wypadku nikt nie będzie Cię lubił, stracisz znajomych, a nerwy i tak w Tobie pozostaną. Pamiętaj, że to nie działa. Inną metodą, która nie działa, jest unikanie sytuacji stresowych. Unikanie stresu może przybierać różne formy, chociażby takie, jak: przejadanie się, spożywanie nadmiernych ilości alkoholu

czy też sięganie po medykamenty. Ucieczka i zapomnienie nie rozwiążą stresującej sytuacji. Na szczęście są inne skuteczne metody.

Kategorie metod radzenia sobie ze stresem

Właściwie możemy wyróżnić dwa główne rodzaje metod, dzięki którym pokonujemy stres w życiu. Pierwszym rodzajem są metody emocjonalne. W głównej mierze chodzi o dystansowanie się do problemów. To sposoby takie, jak: odcięcie się od problemu, potraktowanie go z humorem, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, spojrzenie na problem z innej perspektywy lub nawet ucieczka lub unikanie. Do tego rodzaju metod należą także te niekorzystne dla Ciebie. Ucieczka od problemów na pewno nie jest dobrym rozwiązaniem. Niektórzy sięgają po alkohol lub objadanie się. Takie podejście często prowadzi do groźnych powikłań, a nawet depresji. Popadając w alkoholizm, nie rozwiązujesz problemu, on istnieje dalej, a zdrowie jest zniszczone.

Drugim rodzajem metod jest rozwiązywanie samego problemu. W tym podejściu chodzi o skuteczne zajęcie się problemem, zebranie odpowiednich informacji na jego temat i szukanie wyjścia z trudnej sytuacji.

Do różnych sytuacji należy dobierać odpowiednie metody rozwiązywania problemów, sytuacje bowiem bywają odmienne. I tak na przykład podczas wycieczki do sztolni zatrzymujesz się na chwilę, by pooglądać maszynę górniczą. Po chwili zdajesz sobie sprawę, że grupa już się oddaliła, a Ty nie znasz drogi powrotnej. Jesteś gdzieś głęboko pod ziemią, a samo dojście do tego miejsca z przewodnikiem zajęło dwie godziny. Pojawia się zdenerwowanie, coś trzeba zrobić, i to szybko. Czy w takiej sytuacji:

1. rozwiążesz problem, szukając wyjścia,
2. potraktujesz go emocjonalnie i będziesz płakać nad swoim losem,
3. uciekniesz od problemu i sięgniesz po butelkę wódki, którą masz w plecaku na właśnie takie trudne chwile?

To pytanie jest oczywiście żartem, niemniej zdarzają się różne sytuacje, w których nie jest pewne, co trzeba zacząć robić, a działanie jest konieczne.

Metodologia

Sytuacji powodujących stres jest mnóstwo. Skategoryzujmy je, by łatwiej było je rozpoznać i zająć się nimi. Pierwszą kategorią są sytuacje zagrożenia życia (fizjologiczne). Zazwyczaj reagujemy na nie w poznany już sposób „walka lub ucieczka”. Drugą kategorią

są sytuacje życiowe powodujące stres, takie jak śmierć małżonka, rozwód, zwolnienie z pracy, problemy finansowe. Trzecią kategorią są zaburzenia równowagi między oczekiwaniami a możliwościami. W takich sytuacjach należy zadawać sobie odpowiednie pytania typu: „Co się dzieje?”, „Jak się czuję?”, „Co mogę zrobić?”. Stres pojawia się, gdy dana sprawa jest ważna dla Ciebie, a Twoje możliwości w tym momencie nie pozwalają sprostać tym wymaganiom. Zaburzenie balansu może być spowodowane zbyt dużą ilością pracy, której wykonanie w danym czasie jest niemożliwe. Tak pokrótce można by skategoryzować sytuacje, w jakich występuje stres. W praktyce nie jest to tak przejrzyste, a stres atakuje z zaskoczenia, łącząc ze sobą sprawy z różnych dziedzin. Nie pozwala obiektywnie ocenić, do czego daną sytuację zakwalifikować. Poniżej znajduje się wykaz metod radzenia sobie z najczęstszymi sytuacjami stresowymi w dniu codziennym.

Wykaz metod radzenia sobie ze stresem

Pióro i długopis

Zalecane dla: menedżerów, studentów, uczniów, osób mających „dużo na głowie”.

Pióro i długopis to prosta technika, którą możesz zastosować od zaraz. Technika ta opiera się na planowaniu i zarządzaniu czasem każdego dnia.

Przygotuj dzień wcześniej, najlepiej wieczorem, listę rzeczy do zrobienia dnia następnego. Ustal wszystko bardzo dokładnie, łącznie z przerwami w ciągu dnia, kiedy będziesz mógł odpocząć. Zaplanuj je, ponieważ potrzebujesz ich, by zregenerować siły, a tym samym mieć więcej odporności na stres. Następnie zastanów się, co stresującego może wydarzyć się w ciągu tego dnia. Z pewnością jesteś w stanie określić, czy dane czynności będą powodowały napięcie czy też nie. Jeśli uważasz, że wystąpią trudności, przygotuj się do nich już wcześniej. Proste techniki wizualizacyjne i oddechowe mogą Ci znacznie pomóc. Wyobraź sobie, jak bez problemów przechodzisz przez sytuacje stresowe. Zrób to najpierw w myślach, a obraz taki pozostanie w Twojej głowie i łatwiej poradzisz sobie z problemami już na żywo. Wytwórz w głowie obraz sytuacji stresowej, następnie pomniejsz go w wyobraźni, oddal, zmień jego kolory, przesun w bok. Zastąp obraz korzystniejszym. Wyobraź sobie, jak bez problemu radzisz sobie z sytuacją, dodaj do tego obrazu intensywne kolory, powiększ i wpraw go w mentalny ruch. Niech będzie filmem w Twojej głowie, w którym bez problemu radzisz sobie ze wszelkimi sprawami.

Gdy masz mnóstwo rzeczy na głowie, „pióro i długopis” pomoże Ci utrzymać kontrolę nad wszelkimi działaniami. W ciągu dnia wykreślaj wszystkie zala-

twione już sprawy i wykonane zadania. Spowoduje to, że poczujesz kontrolę nad dniem oraz da Ci to poczucie, że idziesz cały czas do przodu.

Odwrócenie uwagi

Zalecenia dla: każdej niespodziewanej sytuacji stresowej w szkole, pracy itp.

Gdy pojawia się trudna, niespodziewana sytuacja, może ona spowodować spore napięcie. W takich chwilach potrzeba natychmiastowego remedium. Odwrócenie uwagi pozwoli Ci na chwilę uspokoić nerwy i wrócić do problemu na innym już poziomie emocji. Gdy czujesz, że napięcie narasta, to wszelkie Twoje myśli zaczynają koncentrować się na danym problemie. Widzisz tylko tę sytuację i coraz bardziej się nią denerwujesz. Trzeba jak najszybciej przerwać ten schemat. Za przykład może posłużyć wizyta u lekarza, a tym bardziej czekanie na wyniki badań. Czujesz, że nerwy zaczynają brać górę. Ktoś z boku rozmawia o dziwnych chorobach, co powoduje jeszcze większy niepokój. Przerwij to teraz. Wyjdź z poczekalni i zaczerpnij świeżego powietrza. Popatrz na drzewa i skup się na nich na chwilę. Gdy wrócisz do poczekalni, weź gazetkę i czytaj o rozmazanej szmince gwiazdy podczas rozdania Oscarów. To oderwanie pozwoli Ci uspokoić nerwy i nie będą one dalej narastały do niebezpiecznego poziomu. Po-

czujesz się w danej chwili spokojniejszy i w większym bądź mniejszym stopniu ten stan pozostanie.

Afirmacje

Można je wykorzystywać w wielu sytuacjach dnia codziennego. Nie tylko gdy problem już występuje, ale także by przygotować się na mający wystąpić stres i wytworzyć system obronny w ciele oraz wzmocnić siłę charakteru. Jeśli jesteś osobą nieśmiałą i chcesz to zmienić, afirmacje mogą Ci w tym pomóc. Działają bardzo dobrze na umysł i pozwalają skupić się na pozytywnych aspektach życia. Jak wiadomo, sposób myślenia determinuje wszystko. Afirmacje to sugestie działające wprost na podświadomość. Dzięki nim Twoje podejście będzie się zmieniało w kierunku oczekiwanym, dokładnie w takim, w jakim zechcesz. Pewnie zadajesz sobie pytanie: „Czy to wmawianie sobie czegoś, czego się nie posiada?”. Powiedziałbym, że jest to raczej uwierzenie w możliwości, które masz. Gdyby ktoś Ci bez przerwy powtarzał: „Jesteś rewelacyjny, jesteś taki pewny siebie”, to w końcu taki byłby dominujący styl Twoich myśli. To, jak będziesz spoglądać na siebie w wyobraźni, w rezultacie stanie się rzeczywistością. Twój sposób myślenia zacznie się zmieniać, a tym samym zmieni się Twoje zachowanie. Zobaczysz efekty i więcej zadowolenia. Pamiętaj jeszcze, jak umysł działa na ciało? Powtarzanie afirmacji i zmiana sposobu myślenia wpłynie

na Twój sposób wyrażania się. Jeśli wyobrażasz sobie siebie jako osobę pewną siebie i zaczynasz czuć się taką osobą, to w końcu zaczniesz się to odzwierciedlać w Twoim życiu. Spostrzeżesz, że nagle zaczynasz chodzić pewnie, prostujesz plecy, patrzysz przed siebie, patrzysz ludziom prosto w oczy. Afirmacje nie tylko będą zwalczać stres, ale także wpłyną na samoocenę, motywację i działanie. Wykorzystaj to już dziś.

Muzyka łagodzi obyczaje

To kolejna propozycja, która pozwoli zredukować stresy dnia codziennego. Wybieraj zwłaszcza muzykę, jaką lubisz. Istnieją również specjalne ścieżki muzyczne gwarantujące relaks. Przeważnie będą to dźwięki natury lub specjalna muzyka relaksacyjna. Na rynku powstaje coraz więcej wydawnictw specjalizujących się w tego rodzaju muzyce. Może to być także muzyka zmieniająca częstotliwość fal mózgowych i tym samym wprowadzająca w stan relaksu, szybkiego uczenia lub koncentracji. Specjalne właściwości naukowcy odnajdują także w muzyce klasycznej. Zwłaszcza muzyka baroku wprowadza w stan relaksu i koncentracji. Niemniej nie słuchaj jej tylko dlatego, że ktoś uznał ją za sprzyjającą nauce. Jeśli czujesz, że jazz lub cokolwiek innego lepiej na Ciebie działa, to wybierz właśnie to.

Nagrania alfa

To sposób na relaks i rozładowanie napięć całego dnia już po pracy. Nagrania takie mają za zadanie wprowadzić umysł, a tym samym całe ciało, w stan relaksu. Dzieje się to poprzez słuchanie specjalnie przygotowanych nagrań zmieniających częstotliwość fal mózgowych. Podczas typowego dnia mózg pracuje na falach *beta*. Mózg pracuje w ten sposób, podczas wykonywania rutynowych zadań dnia codziennego. Stan *alfa* powstaje, gdy częstotliwość fal mózgowych obniża się (8–13 Hz). Następuje wówczas relaks i odprężenie. Jest to podobna sytuacja, jaka zachodzi podczas medytacji, z tym że tutaj mamy do czynienia z płytą, na której jest specjalna relaksująca muzyka. Podczas słuchania różnych dźwięków z jednej i z drugiej słuchawki powstają dudnienia różnicowe, zmieniające częstotliwość, na jakiej działa mózg.

Uśmiechnij się

Śmiech jest często uznawany za najprostsze lekarstwo na zszargane nerwy. Teoria ta ma swoje podstawy także w nauce. Podczas uśmiechu mięśnie rozluźniają się i relaksują. Śmiech powoduje uspokojenie umysłu, a także stymuluje wytwarzanie endorfin, poprawia działanie układu odpornościowego, a tym samym usprawnia obronę przeciwko stresowi. Jak dodać więcej uśmiechu do swojego życia? To już

zależy od Ciebie: może lubisz dobry kabaret, dowcipy, filmy komediowe, a może spotkania z przyjaciółmi obfitują w dużą dawkę śmiechu. To nie jest takie ważne, co dostarcza radości, ale ważne, by uśmiechać się jak najczęściej. Nawet ten uśmiech, jaki wywołasz samodzielnie, „na siłę”, daje zdumiewające rezultaty. Stań przed lustrem i zacznij się szeroko uśmiechać. Na początku wyda się to bardzo nienaturalne i wymuszone — nie przejmuj się tym. Zauważysz, jak po chwili robi się to coraz prostsze i swobodniejsze, a ciało staje się zrelaksowane. Spróbuj — efekty gwarantowane.

Medytacja

Medytacja pomaga uspokoić nerwy i połączyć się z Twoją prawdziwą naturą — z wnętrzem. Jest ona skutecznym przeciwieństwem reakcji „walczyć lub uciekać”. Można by powiedzieć, że organizm został uzbrojony w możliwość głębokiej relaksacji przez medytację dla zrównoważenia reakcji „walczyć lub uciekać”. Słowo medytacja być może brzmi dość mistycznie, ale staje się ono coraz bardziej popularne. Medytacja jest wykorzystywana przez ludzi wykonujących najróżniejsze zawody, mających rozmaite cechy czy charakter. Nie musisz się wcale wspinać po górach i spotykać Dalajlamę, żeby zacząć korzystać z niesamowitych efektów, jakie daje medytacja. Nie będą też potrzebne mnisie szaty i lata spędzo-

ne w Tybecie. Medytacja jest niezwykle prosta, a jej praktykowanie przyniesie niesamowite rezultaty. Potwierdza to niemalże każdy, kto praktykuje medytację. Badania naukowe (wykonane m.in. przez R. K. Wallace'a i H. Bensona z Uniwersytetu Harvardzkiego, a opublikowane w 1972 roku w „Scientific American” w artykule *Fizjologia medytacji*) udowadniają, że... umysł w stanie medytacji staje się zrelaksowany, skoncentrowany, jest bardziej czujny i zdolny do lepszej kontroli reakcji stresowych w organizmie. Podczas medytacji staje się on mniej aktywny w jednej części, za to pracuje wydajniej w innej. Według badań 2,5 godz. medytacji w ciągu tygodnia (na przykład po 30 min) może zredukować stres o połowę. Poprawi się Twoja odporność na niego i będziesz spokojniejszy na co dzień. Nawet 10–20 min w ciągu jednego dnia pozwoli uzyskać bardzo dobre efekty dla ciała i umysłu. W głównej mierze medytacja to wejrzenie w głąb siebie i praca z umysłem. Często polega na uspokojeniu myśli poprzez skupienie na oddechu. Takie działanie pomaga usunąć z organizmu napięcie. Istnieje wiele technik medytacyjnych. Niektóre z nich polegają na powtarzaniu słów, nazwanych mantrami, by uwolnić się od nagromadzonych myśli. Skupienie się na mantrze pozwala doświadczyć uczucia spokoju i głębokiego relaksu. Myśli podczas praktyki będą się dalej pojawiać, ale nie będą Cię niepokoić. Traktuj je jak obłoki, które przychodzą i odchodzą. Nie za-

trzymuj się na żadnej z nich ani też ich nie odpędzaj. Skupiaj się bardziej na własnym oddechu.

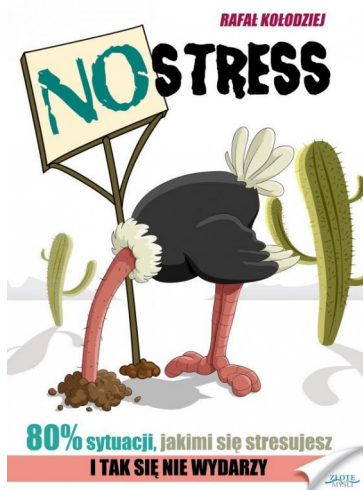
Badania (przeprowadzone m.in. przez dr. Jamesa W. Andersona, z University of Kentucky College of Medicine) wykazują zmiany w ciśnieniu krwi osób praktykujących medytację. Następuje relaksacja ciała, obniżenie ciśnienia, normuje się praca serca, zwalnia oddech i zmniejsza temperatura ciała.

Możesz korzystać z wielu technik medytacyjnych. Wybierz tę, która najbardziej pasuje do Twojego charakteru. Ważne jest, by w technikach znalazła się pewna powtarzalność, powodująca wejście w głębszy stan świadomości. Może to być dźwięk, słowo lub ruch. Uwolnij ciało od natłoku myśli poprzez koncentrowanie się na tej powtarzalności.

Podczas medytacji przyjmij wygodną i stabilną pozycję ciała. Możesz usiąść zarówno na podłodze, jak i na krześle. Niech będzie to miejsce, w którym czujesz się komfortowo (niektórzy potrafią medytować nawet na lotnisku). Usiądź wygodnie, skrzyżuj nogi i złącz ręce na podbrzuszu. Osoby praktykujące medytację uważają, że jest to najkorzystniejsza pozycja dla przepływu energii i powietrza w ciele.

Relaksuj się i pozwól myślom na swobodny lot.

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli <http://pokonac-stres.zlotemy.sli.pl>