

Jak wyleczyć swoje rany?

**Kompletny przewodnik
przezwyciężania emocjonalnych
bólów, lęków i traum bez leków i
terapii!**

Spis treści

WPROWADZENIE.....	5
CZĘŚĆ PIERWSZA	9
1. Nie pragnij by było łatwiej.....	10
2. Duzi chłopcy nie płaczą	20
3. Mniej stresu – od tego zależy twoje życie.....	31

Zastrzeżenie

Wydawca i autor udostępniają niniejszą książkę i jej treść "taką jaka jest" i nie udzielają żadnych gwarancji w odniesieniu do tej książki lub jej treści. Wydawca i autor zrzekają się wszelkich roszczeń i gwarancji, w tym między innymi gwarancji przydatności do określonego celu. Ponadto wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za błędy, nieścisłości, pominięcia lub jakiegokolwiek inne niespójności w niniejszej publikacji.

Chociaż wydawca i autor dołożyli wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej książce były prawidłowe w momencie publikacji i chociaż niniejsza publikacja ma na celu dostarczenie dokładnych informacji w odniesieniu do poruszanej tematyki, wydawca i autor nie ponoszą odpowiedzialności za błędy, nieścisłości, pominięcia lub jakiegokolwiek inne niespójności w tym dokumencie i niniejszym zrzekają się wszelkiej odpowiedzialności wobec jakiegokolwiek strony za jakiegokolwiek straty, szkody lub zakłócenia spowodowane błędami lub pominięciami, niezależnie od tego, czy takie błędy lub pominięcia wynikają z zaniedbania, wypadku lub jakiegokolwiek innej przyczyny.

Treść tej książki służy wyłącznie celom informacyjnym i nie jest przeznaczona do diagnozowania, leczenia ani zapobiegania jakimkolwiek stanom, chorobom lub schorzeniom. Czytelnik powinien przyjąć do wiadomości, że niniejsza książka nie jest przeznaczona do zastępowania konsultacji z wykwalifikowanym lekarzem. Sugestie i zalecenia zawarte w tej książce należy skonsultować z własnym lekarzem lub specjalistą ds. opieki zdrowotnej. Korzystanie z tej książki oznacza akceptację tego zastrzeżenia.

Wydawca i autor nie udzielają żadnych gwarancji dotyczących poziomu sukcesu, jakiego można doświadczyć, stosując się do porad i strategii zawartych w tej książce, czytelnik akceptuje ryzyko, że wyniki będą się różnić w zależności od osoby. Świadcstwa i przykłady przedstawione w tej książce pokazują

wyjątkowe wyniki, które mogą nie mieć odzwierciedlenia w przypadku przeciętnego czytelnika i nie mają na celu reprezentowania ani gwarantowania, że osiągniesz takie same lub podobne wyniki.

Niniejsza publikacja ma stanowić źródło cennych informacji dla czytelnika, jednak nie ma ona zastępować bezpośredniej pomocy eksperta. Jeśli taki poziom pomocy jest wymagany, należy skorzystać z usług kompetentnego specjalisty.

Ta książka jest drugim wydaniem książki zatytułowanej wcześniej "Tell Me Less" ("Powiedz Mi mniej").

Pobierz bezpłatną kolorową kopię PDF tej książki, dodatkowe filmy i wykresy, korzystając z poniższego kodu QR:



wersja w języku angielskim

O autorze



Graeme Errington posiada licencjat z nauk ścisłych (z wyróżnieniem) EFT-Adv, CECP, CBCP, jest byłym funkcjonariuszem policji, który po zmierzeniu się z własnymi wyzwaniami związanymi ze zdrowiem psychicznym, dokonał odważnej zmiany kariery na pomaganie innym przy użyciu "alternatywnych" technik, które są bardzo skuteczne, ale stosunkowo nieznanne.

Graeme poświęcił ostatnie dwie dekady na dostarczanie namacalnych rezultatów niezliczonym klientom, doskonaląc swoje podejście i ułatwiając szybszą podróż w kierunku wolności emocjonalnej i psychicznej.

Z niezachwianą determinacją, aby wyrzec pozytywny wpływ na jak największą liczbę osób, Graeme nie powstrzymuje się przed niczym, prowadząc klientów w kierunku uzdrowienia zranień i stworzenia lepszej przyszłości!

WPROWADZENIE

Ta książka służy jako cenny przewodnik, mający na celu pomóc osobom, które chcą poprawić swoje samopoczucie lub dokonać udoskonalień w różnych obszarach życia. Ma ona być źródłem informacji, jakiego niezwykle potrzebowałem podczas moich trudnych doświadczeń po dwudziestce, kiedy zmagalem się ze stresem związanym z pracą, lękiem, depresją i obowiązkami związanymi z założeniem rodziny.

Mam szczerą nadzieję, że ta książka dotrze do jak największej liczby osób, które mogą z niej skorzystać, zanim osiągną dna. Często trudno jest szukać wskazówek w książce, gdy jest się już na dnie.

Na kolejnych stronach znajdziesz wiedzę i spostrzeżenia, które zdobyłem podczas mojej osobistej podróży ku uzdrowieniu, a także moje doświadczenia w prowadzeniu innych na ich ścieżkach do uzdrowienia. Byłem świadkiem głębokich przemian zarówno u siebie, jak i u moich klientów, którzy bez wysiłku zaczęli czuć się lepiej bez konieczności ujawniania nieznajomym wszystkich intymnych szczegółów swojego życia prywatnego.

Przygotuj się na porady zawarte w tej książce, które dość znacznie odbiegają od standardowych zaleceń oferowanych osobom zmagającym się ze swoim samopoczuciem lub zdrowiem psychicznym. Celowo i bez skrupułów rzucam światło na nieodłączne wady systemu, który zawiódł niezliczoną liczbę osób, pozwalając na trwanie ich cierpienia.

Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że zmiana życia zaczyna się od zmiany nastawienia do tego, co działa, a co nie. Nosisz ze sobą myśli i przekonania na temat tego, co jest skuteczne, a co zawiódło cię w

przeszłości. Musisz pokonać wszelkie przeszkody we własnym sposobie myślenia i podejść do tej książki z otwartym umysłem. Te strony zawierają wszystko, czego potrzebujesz, ale to wszystko nic nie da, jeśli na wstępie jesteś już zdołowany.

To normalne, że jesteś nieco sceptyczny i nie oczekuję, że pozbędziesz się tego całkowicie. Na tych stronach zrobiłem wszystko, co w mojej mocy, aby przekonać cię do spróbowania tych metod, a następnie zdecydowania, czy są one warte dalszej uwagi. Jeśli możesz zrobić przynajmniej to, doceniam to - nie proszę o nic więcej. Jeśli jednak masz już cyniczne nastawienie i lekceważysz wszystko, co nowe, być może najlepiej będzie zaoszczędzić czas i przekazać tę książkę komuś innemu, kto może z niej skorzystać.

Głęboko wierzę, że jeśli naprawdę chcesz zmienić swoje życie, musisz szukać radykalnych przemian na najgłębszym poziomie swojej egzystencji. Zwykłe porady, szczerze mówiąc, tylko rysują powierzchnię i dlatego są nieskuteczne. Dają przeciętne rezultaty i często nie przynoszą trwałych zmian.

Chciałbym podkreślić, że osobiście zmagalem się z trudnościami, przez które ty możesz przechodzić. Wiele osób waha się przed wyruszeniem w tę podróż, ponieważ obawiają się osądu. Jednak praktycy również nie są istotami bez skazy; popełniają błędy i mają własne zawstydzające występki. Nie jestem zainteresowany osądzaniem kogokolwiek. Uczymy się, rozwijamy i przyjmujemy nasze człowieczeństwo poprzez nasze błędy. Zbadajmy więc, co poszło nie tak, stawmy czoła naszym trudnościom i wytyczmy drogę do uzdrowienia.

Czerpiąc inspirację ze słynnych słów Rocky'ego Balboa: "Chodzi o to, jak mocno możesz oberwać i nadal iść naprzód". Ta książka podkreśla znaczenie wytrwałości i ciągłego uczenia się w osiągnięciu sukcesu. Zawierając cenne lekcje, które skrupulatnie zebrałem, oferuję ci przyspieszoną ścieżkę rozwoju. Zadbalem o wykonanie żmudnej pracy u podstaw, abyś mógł skupić się wyłącznie na dążeniu naprzód. Twoje zadanie jest proste: utrzymać niezachwianą dynamikę i podążać naprzód.

Spędziłem ponad dwadzieścia lat pomagając niezliczonym osobom, nieustannie poszukując nowych metod, które są bardziej skuteczne niż poprzednie. Niedawno odkryłem kluczowy element, który zmienił moje życie osobiste i biznes, umożliwiając mi pomoc tysiącom ludzi w ciągu ostatnich kilku lat bez tak dużego wysiłku, jak sugerowałyby wyniki. Ten kluczowy element, o którym dowiesz się później, jest kluczem do twojego osobistego rozwoju. Mam nadzieję, że będziesz mógł zastosować te odkrycia w swoim życiu i doświadczyć przełomowego rozwoju.

Jestem głęboko wdzięczny za możliwość pomagania innym i mam doświadczenie w osiągnięciu zauważalnych rezultatów. Jestem zaangażowany w pomoc i biorę pod uwagę tylko te podejścia, które okazały się przynosić trwałe zmiany. Stawiam na rozwiązania, które wymagają minimalnego wysiłku i przynoszą szybkie rezultaty. Rozumiem, że inwestowanie miesięcy lub lat w kosztowną i bolesną terapię może nie być dla każdego wykonalne.

Z tej książki dowiesz się:

- Dlaczego konwencjonalne podejście do psychoterapii jest przestarzałe i błędne, niezależnie od kwalifikacji terapeuty. Moim celem jest oferowanie alternatyw, a nie jedynie krytykowanie istniejących metod.

- Jak złagodzić wpływ bolesnych emocji, traum i lęków oraz przekształcić obezwładniające przekonania we wzmacniające, które naprawdę będą ci służyły we wszystkich aspektach życia.
- O technikach uzyskiwania dostępu do ukrytych informacji głęboko zakorzenionych w twojej podświadomości, pozwalających ci przewyciężyć długotrwałe trudności, które cię powstrzymywały.

Gdybym napisał tę książkę w połowie 2020 roku, być może zawierałaby elementy przypisujące władzom winę za problemy, z którymi mamy dziś do czynienia. Mogła nawet mieć wydźwięk konspiracyjny.

Jednak teraz zdaję sobie sprawę, że takie dyskusje tylko osłabiają jednostki i przyczyniają się do dalszego stresu. Dlatego głównym celem tej książki jest wzmocnienie pozycji czytelników.

Zrozumiesz, że osobiste umocnienie nie powinno być pochłaniane przez zmartwienia o sytuację na świecie. Zamiast tego należy skupić się na własnym samopoczuciu. Opanowując to, świat zewnętrzny będzie miał znacznie mniejszą kontrolę nad tobą.

CZEŚĆ PIERWSZA

1. Nie pragnij by było łatwiej.



"Proszę brać to i wrócić za miesiąc"

Lekarz wręczył mi receptę i zwolnienie lekarskie, a jego słowa wypowiedziane były z taką samą troską, z jaką listonosz wrzuca rachunek do skrzynki na listy. Ogarnęło mnie odrętwienie, jakbym był obserwatorem własnego życia. Miałem wątpliwości co do przepisanych przez niego leków antydepresyjnych, nie byłem pewien, czy są one odpowiedzią na moje problemy. Szczerze mówiąc, obawiałem się reakcji przyjaciół i współpracowników, którzy mogliby zakwestionować mój zdrowy rozsądek.

W tym okresie z trudem wyrażałam swoje emocje, gdy ktoś pytał, czy wszystko ze mną w porządku. Pojawiały się łzy lub wycofywałem się, gwałtownie zmieniając temat. Brakowało mi społecznie akceptowalnej i szczerzej odpowiedzi. Na szczęście praca nie będzie mnie obciążać przez kilka następnych miesięcy, dzięki zasiłkowi chorobowemu. Wszystko,

co musiałem zrobić, to wziąć przepisane tabletki i znaleźć drogę powrotną do zdrowia.

Proste, prawda?

Lek musi działać! W przeciwnym razie, po co lekarz miałby je przepisywać?

Podczas tej dziesięciominutowej wizyty dołożył wszelkich starań, aby przeprowadzić naprawdę dokładną diagnozę psychologiczną. W końcu był autorytetem w tej dziedzinie, przeszedł rozległe szkolenie w zakresie różnych dolegliwości, od wysypek i infekcji ucha po grudki i guzy. Jego wiedza bez wątpienia obejmowała zawiłości ludzkiego umysłu i moją wyjątkową sytuację!

Ufałem w jego kompetencje, a nawet jeśli nie, to kim byłem, by je kwestionować?

Jednak moja krytyka lekarza jest niesprawiedliwa. Podczas krótkiej, dziesięciominutowej wizyty praktycznie niemożliwe jest, aby zaoferował on znaczącą pomoc poza zwolnieniem lekarskim, lekami i, jeśli miałbym szczęście, skierowaniem do poradni. Lekarze naprawdę wykonują niesamowitą służbę i chcę jasno powiedzieć, że moja krytyka nie jest skierowana do nich jako jednostek lub profesjonalistów. Moja siostra jest pielęgniarką, a moja matka przez lata zarządzała gabinetem lekarskim - bardzo szanuję ich nieocenioną pracę.

To raczej sam system musi ulec poprawie.

W tamtym czasie moja pewność siebie sięgnęła dna i uwierzyłem, że wewnątrz jestem poważnie rozbity.

Dlaczego nie mogłem radzić sobie z rzeczami tak łatwo, jak ci wokół mnie? Wszyscy wydawali się w porządku, a przynajmniej tak mi się wydawało.

Czy jestem słaby?

Czy coś jest ze mną nie tak?

Stare kompleksy powróciły, przeplatając się z nowymi, tworząc duszący ciężar na moich ramionach. Ludzki umysł jest cudowny, ale pozostawiony bez opieki może galopować jak dziki ogier, którego nie da się okiełznać. Bez samoświadomości dotyczącej naszych stanów psychicznych i fizycznych, zarządzanie naszym samopoczuciem staje się uciążliwym zadaniem.

Sytuacja pogarsza się, gdy zdobywamy się na odwagę, by szukać pomocy, ale okazuje się, że nic nie jest w stanie złagodzić naszego cierpienia.

Dlaczego niektórzy ludzie przechodzą przez życie pozornie bez szwanku w najbardziej wstrząsających okolicznościach, podczas gdy inni rozpadają się pod wpływem stosunkowo błahych trudności?

Czy życie naprawdę stało się większym wyzwaniem w dzisiejszych czasach w porównaniu do poprzednich pokoleń?

Czy jesteśmy świadkami wzrostu liczby osób naprawdę zmagających się ze swoim zdrowiem psychicznym? A może to zwiększona świadomość i zmniejszona stygmatyzacja zdrowia psychicznego zachęciły więcej osób do otwarcia się?

W ciągu ostatniej dekady świadomość zdrowia psychicznego znacznie się poprawiła, co doprowadziło do tego, że więcej osób szuka pomocy, gdy jej potrzebuje - to naprawdę zachęcający widok.

Ale czy coś zasadniczo zmieniło się dla tych, którzy dziś zwracają się o pomoc do swoich lekarzy? Sam co do tego mam wątpliwości.

Nawet celebryci, rodzina królewska i gwiazdy sportu otwarcie poruszają temat swoich zmagañ lub udzielają wsparcia kampaniom i organizacjom charytatywnym o dobrych intencjach. Podczas gdy te przedsięwzięcia podnoszą świadomość, co tak naprawdę oferują zwykłym ludziom w obliczu osobistych kryzysów?

Krytyka może wydawać się ostra, gdy jest skierowana do tych działaczy, którzy naprawdę mają dobre intencje. Prawda jest jednak taka, że gdyby systemy wsparcia były skuteczne, nie musiałbym pisać tej książki.

Znalazłbym ulgę, której desperacko szukałem w ciągu pierwszego miesiąca, szybko wracając do normalnego życia, podobnie jak po krótkim leczeniu antybiotykami.

Niestety, zdrowie psychiczne często leczy się samymi lekami, podobnie jak w przypadku infekcji. Jednak dla większości osób takie podejście nie zapewnia skutecznego rozwiązania. Być może powodem tego jest fakt, że leki jedynie łagodzą objawy, zamiast zagłębiać się w pierwotną przyczynę problemu.

Wyobraź sobie, że mając pękniętą rurę w kuchni poświęcasz cały wysiłek na mycie podłogi!



Nadmierny stres, niepokój, lęki, panika, a nawet depresja nie są przyczyną pękniętej rury. Są one konsekwencjami wielu lat niewłaściwego zarządzania uczuciami, myślami, emocjami, traumami i pozbawiającymi mocy przekonaniem. W tej analogii leki działają jak mop, tymczasowo zajmując się następstwami, ale zaniedbując podstawowe kwestie.

Szokujące statystyki ujawniają, że co czwarty dorosły doświadcza choroby psychicznej każdego roku, ale tylko 25% otrzymuje niezbędne wsparcie. W 2019 r. 5,2% dorosłych w USA żyło z poważną chorobą psychiczną, a u niepokojących 10% dzieci zdiagnozowano zaburzenia psychiczne. W raporcie Chief Medical Officer z 2013 r. oszacowano, że problemy ze zdrowiem psychicznym kosztują brytyjską gospodarkę oszałamiające 70-100 miliardów funtów rocznie, co odpowiada 4,5% produktu krajowego brutto (PKB). Wątpię, by w ciągu 10 lat od tego momentu sytuacja uległa poprawie.

Oczywiste jest, że nie można przeoczyć skali wyzwania i konieczne jest zajęcie się wadami obecnego systemu. Chociaż poczyniono postępy w zakresie świadomości i destygmatyzacji, prawdziwe rozwiązania i skuteczne wsparcie pozostają nieosiągalne dla wielu osób.

Nadszedł czas, aby przenieść naszą uwagę ze zwykłej świadomości na kompleksowe działania. Potrzebujemy holistycznego podejścia, które obejmuje nie tylko leki, ale także interwencje terapeutyczne, praktyki samoopieki i sieci wsparcia. Musimy wspierać środowisko, w którym osoby czują się upoważnione do zarządzania swoim zdrowiem psychicznym i szukania pomocy, której potrzebują, bez obawy przed osądem lub ograniczonymi opcjami.

Pielęgnując samoświadomość i zapewniając dostępne zasoby, możemy wyposażać poszczególne osoby w narzędzia do poruszania się po własnych emocjonalnych krajobrazach. Edukacja na temat zdrowia psychicznego powinna być zintegrowana z naszymi szkołami i miejscami pracy, promując inteligencję emocjonalną i wspierając odporność od najmłodszych lat.

Ponadto musimy inwestować w rozwój i poprawę usług w zakresie zdrowia psychicznego. Konieczne jest zwiększenie nakładów finansowych, aby zapewnić osobom poszukującym pomocy dostęp do terminowej i przystępnej cenowo opieki.

Wspomniani celebryci, członkowie rodziny królewskiej i gwiazdy sportu mogą odegrać kluczową rolę w tej transformacji. Poza zwiększaniem świadomości, mogą oni wykorzystać swoje platformy do promowania znaczących zmian, naciskając na poprawę polityki zdrowia psychicznego, zwiększenie funduszy i kompleksowe systemy wsparcia.

Nadszedł czas, aby zmienić narrację dotyczącą zdrowia psychicznego. Zastąpmy pragnienie łatwiejszej drogi zobowiązaniem do podjęcia wyzwania. Wspierając społeczeństwo, które priorytetowo traktuje dobrostan psychiczny, możemy stworzyć przyszłość, w której jednostki nie tylko przetrwają, ale będą się rozwijać.

Ta książka służy jako wezwanie do działania, okrzyk bojowy dla pojedynczych osób, społeczności i społeczeństw, aby zjednoczyć się i stworzyć trwałą zmianę. Podróż w kierunku poprawy zdrowia psychicznego zaczyna się od każdego z nas. Razem zmienimy narrację, przekształcając ją z walki i ciszy w odporność i wsparcie.

Z mojego doświadczenia wynika, że pierwszym krokiem w pomaganiu ludziom w przewyciężaniu tych wyzwań jest zapewnienie im zestawu narzędzi wypełnionego prostymi technikami zmniejszania stresu i niepokoju. Im więcej narzędzi i technik masz do dyspozycji, tym lepiej będziesz przygotowany do stawienia czoła każdej sytuacji, która się pojawi.

Osobiście nie lubię polegać wyłącznie na gadżetach lub wynalazkach, które obiecują działać cuda, gdy są noszone lub podłączone do prądu. Wolę naturalne rozwiązania, które wykorzystują naturalne zasoby, z którymi się urodziliśmy. Te techniki są bardziej skuteczne, ponieważ pochodzą z naszego wnętrza. Co więcej, są one zawsze dostępne, gotowe do użycia w każdej chwili.

Wyobraź sobie, że znajdujesz się w miejscu publicznym, z dala od domu, gdzie twoje urządzenie nie jest dostępne. Albo być w trakcie ataku paniki i uświadomić sobie, że urządzenie jest rozładowane. Czy w takich chwilach nie byłoby lepiej wybrać w myślach technikę i wdrożyć ją po cichu od razu?

W kolejnych rozdziałach poznasz różne narzędzia, które mogą ci znacząco pomóc. Zachęcam jednak do tego, by nie poprzestawać jedynie na czytaniu o nich. Kluczowe jest nauczenie się i przećwiczenie tych technik, zinternalizowanie ich w chwilach spokoju, aby stały się łatwo dostępne w obliczu trudnych momentów.

Na przykład, jeśli zmagasz się z nadmiernym stresem lub czujesz, że zbliża się atak paniki, nie będzie pomocne gorączkowe poszukiwanie książki lub próba przypomnienia sobie konkretnej strony z potrzebną techniką. Musisz ćwiczyć te narzędzia, aż staną się dla ciebie intuicyjne.

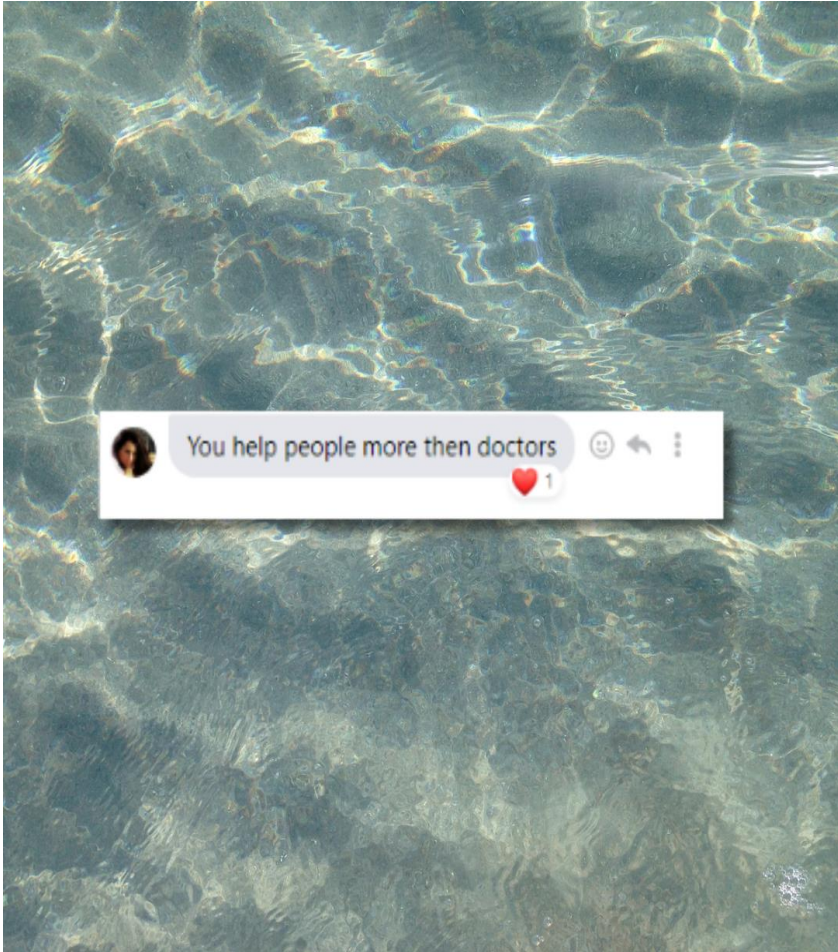
Dobrą wiadomością jest to, że techniki te są łatwe do nauczenia i wymagają jedynie niewielkiego wysiłku, aby nabrać pewności w ich stosowaniu. Poprzez powtarzanie i konsekwentną praktykę można uczynić je integralną częścią codziennego życia.

Budując swój zestaw narzędzi i opanowując te techniki, zdobędziesz umiejętności niezbędne do poruszania się po zawiłościach swojej podróży zdrowia psychicznego. Pamiętaj, że nie chodzi tylko o przeczytanie lub zrozumienie tych narzędzi; chodzi o aktywne włączenie ich do swojego życia.

W kolejnych rozdziałach szczegółowo zbadamy te techniki, dostarczając ci wiedzy i wskazówek, jak skutecznie je wdrożyć. Wspólnie będziemy rozwijać odporność, redukować stres i dbać o dobre samopoczucie.

Wyruszymy więc w tę przełomową podróż, poświęcając się praktyce, rozwojowi i samopoznaniu. Podejmując wyzwanie i inwestując w nasze dobre samopoczucie psychiczne, możemy na nowo napisać naszą historię i stworzyć życie pełne radości, spokoju i spełnienia.

Co mówią?



Pomagasz ludziom bardziej niż lekarze

2. Duzi chłopcy nie płaczą



Czując się sfrustrowany i zniechęcony, nie mogłem dostrzec żadnych znaczących zmian po przyjmowaniu leków. Mój umysł wciąż tkwił w tych samych schematach, a emocje pozostawały niezmienione.

Zdałem sobie sprawę, że muszę coś zmienić.

Znalazłem się na ścieżce, której nikt dobrowolnie by nie wybrał i nie miałem pojęcia, jak się zatrzymać i zmienić bieg wydarzeń.

Chociaż nigdy nie rozważałem samookaleczenia lub samobójstwa, zdawałem sobie sprawę, że im dłużej pozostanę na tej ścieżce, tym mniej będę miał opcji.

Uważałem się za szczęściarza, ale niestety wielu innych nie ma takiego szczęścia. Smutną rzeczywistością dla większości ludzi, którzy szukają pomocy, jest to, że są wrzucani w system, w którym wszyscy są dogłębnie rozbici, i wymagają lat profesjonalnej opieki, zanim znów poczują się dobrze.

W świecie psychologii każdy staje się klientem. Psychologia, choć pomocna na wiele sposobów, odbiera nam wrodzoną zdolność do dobrego samopoczucia w chwili obecnej, oddając naszą osobistą moc w ręce kogoś innego. Wymaga to ciężkiej pracy z psychologami lub doradcami przez miesiące, a nawet lata.

Terapia rozmową niewątpliwie poprawiła życie milionów ludzi na całym świecie i lepiej jest z niej korzystać aniżeli nie. Jednak postępy mogą być powolne, a koszt wynajęcia takiej pomocy na godziny, na miesiące, a nawet lata może być kosztowny.

Co więcej, nie poczujesz się lepiej, dopóki twój terapeuta tego nie oceni. Ich zawód jest również powiązany z branżą, która jest prawdopodobnie jedną z najbardziej dochodowych znanych człowiekowi: farmaceutykami. Chociaż nie wszystkie leki na receptę są

złe lub szkodliwe, często zbyt szybko je przepisujemy i zbyt wolno szukamy alternatywnych rozwiązań.

Nowoczesna służba zdrowia przoduje w udzielaniu pomocy w nagłych wypadkach i opiece medycznej, ale nadal istnieje ogromne pole do poprawy w zakresie profilaktyki i wsparcia zdrowia psychicznego.

Aby zrozumieć początki naszego obecnego systemu służby zdrowia, należy pamiętać, że Louis Pasteur na początku lat sześćdziesiątych XIX wieku zademonstrował "teorię zarazków", udowadniając, że przyczyną chorób są drobnoustroje unoszące się w powietrzu. Odkrycie to stworzyło podwaliny pod nowoczesną służbę zdrowia. Od tego czasu przemysł farmaceutyczny koncentruje się na opracowywaniu leków zwalczających zarazki, od momentu jego powstania przez Carnegie i Rockefellera do dnia dzisiejszego.

Chociaż wiele leków ratuje życie, uważam, że nie powinny one być jedynym rozwiązaniem dla wszystkich schorzeń, zwłaszcza psychicznych. Zamiast tego należy przyjąć zrównoważone podejście, biorąc pod uwagę wszystkie dostępne opcje, ponieważ istnieje wiele skutecznych alternatywnych terapii oferujących naturalne korzyści dla dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego.

Chociaż niektóre osoby cierpiące na choroby psychiczne mogą wymagać przyjmowania leków przez całe życie, niekoniecznie dotyczy to większości ludzi, którzy po prostu przechodzą przez trudny okres wpływający na ich zdrowie psychiczne.

Na przykład, przez pewien czas zmagalem się z własnymi trudnościami, ale nie postrzegam siebie jako kogoś chorego psychicznie. Postrzegam siebie jako kogoś, kto doświadczył trudności w życiu, co może przydarzyć się każdemu.

Niestety, piętno związane ze zdrowiem psychicznym może utrzymywać się nawet po pełnym wyzdrowieniu.

Ponadto warto zauważyć, że jeśli chodzi o leki przeciwdepresyjne, ich skuteczność jest wątpliwa nawet w porównaniu z placebo, zwłaszcza biorąc pod uwagę ryzyko i skutki uboczne powszechnie z nimi związane.

W artykule *Antidepressants and the Placebo Effect* ("Antydepresanty i Efekt Placebo") autorstwa Irvinga Kirscha:

"Gdy różne metody leczenia są równie skuteczne, wybór powinien opierać się na ryzyku i szkodliwości. Spośród wszystkich tych metod leczenia, leki przeciwdepresyjne są najbardziej ryzykowne i szkodliwe. Jeśli w ogóle mają być stosowane, powinno to być ostatecznością, gdy depresja jest wyjątkowo ciężka, a wszystkie inne alternatywy leczenia zostały wypróbowane i zawiodły".

Kirsch kontynuuje.

"Leki przeciwdepresyjne mają działać poprzez naprawianie braku równowagi chemicznej, a konkretnie braku serotoniny w mózgu. Rzeczywiście, ich rzekoma skuteczność jest głównym dowodem na

teorię braku równowagi chemicznej. Jednak analizy opublikowanych i niepublikowanych danych, które zostały ukryte przez firmy farmaceutyczne, ujawniają, że większość (jeśli nie wszystkie) korzyści wynika z efektu placebo. Niektóre leki przeciwdepresyjne zwiększają poziom serotoniny, niektóre go obniżają, a niektóre nie mają żadnego wpływu na serotoninę. Niemniej jednak wszystkie wykazują takie same korzyści terapeutyczne. Nawet niewielka różnica statystyczna między lekami przeciwdepresyjnymi a placebo może być wzmocnionym efektem placebo, ze względu na fakt, że większość pacjentów i lekarzy w badaniach klinicznych z powodzeniem przerywa badania w ciemno. Teoria serotoninowa jest tak bliska udowodnienia, że jest błędna, jak żadna inna teoria w historii nauki. Zamiast leczyć depresję, popularne leki przeciwdepresyjne mogą wywoływać podatność na zaburzenia biologiczne, zwiększając prawdopodobieństwo wystąpienia depresji w przyszłości".

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4172306/>

Oczywiście nie sugeruję zaprzestania przyjmowania leków - nie jestem lekarzem. Powinieneś nadal stosować się do zaleceń lekarza. Zachęcam jednak do przeprowadzenia własnych badań i podejmowania świadomych decyzji we współpracy z lekarzem.

Być może myślisz, że to bzdury i że lekarze wiedzą najlepiej. To całkowicie w porządku i nie mam nic przeciwko temu. Sugeruję jednak, że twoje przekonanie może wynikać z tego, że nie zbadałeś drugiej strony medalu lub nie doświadczyłeś jej z pierwszej ręki.

"Druga strona medalu" to coś, czego lekarz prawdopodobnie nie będzie świadomy ani nie zaleci przez całe życie.

W rozdziale 9 poznasz technikę, która miała ogromny wpływ na moje życie, na zawsze zmieniając jego bieg. Choć należy ona do kategorii "terapii alternatywnych", ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że jej skuteczność nie zmniejsza się tylko dlatego, że nie jest powszechnie akceptowana. Ostatnie wydarzenia pokazały, że bycie "mainstreamowym" nie zawsze gwarantuje najwyższą jakość lub niezawodność, o czym może zaświadczyć większość osób oglądających popularne media.

Jednym z wyzwań stojących przed tą konkretną techniką jest fakt, że nie wymaga ona żadnego sprzętu, co utrudnia zapewnienie ogromnych funduszy wymaganych do przeprowadzenia obszernych badań. Nie ma jasnej ścieżki do uzyskania opłacalności.

W przeciwieństwie do tego, firmy farmaceutyczne zarabiają miliardy dolarów na lekach przeciwdepresyjnych, podkreślając, jak działają mechanizmy "mainstreamowe". Spotkałem się z twierdzeniami, że niektóre kraje nawet narzucają lekarzom określone wymagania dotyczące przepisywania poszczególnych recept, choć nie mogę osobiście zweryfikować tych informacji.

Zapewniam, że przedstawię badania naukowe wspierające te alternatywne techniki. Zagłębiając się w niezwykle dowody potwierdzające ich skuteczność, zachęcam do wzięcia pod uwagę, że badania te nie zostały przeprowadzone w celu osiągnięcia zysku, ale zostały wykonane wyłącznie w dobrych intencjach. Choć te naukowe badania były niedostępne, gdy po raz pierwszy odkryłem tę technikę na początku 2000 roku, teraz potwierdzają moje początkowe doświadczenia zachwytu i zdumienia, tak jak przewidywałem.

Zawsze wiedziałem, że chcę pomagać ludziom, ale nie wiedziałem, jak i co będę robił w swojej karierze. Po ukończeniu studiów podejmowałem się kilku tymczasowych prac, zanim zdecydowałem się wstąpić do policji, myśląc, że pozwoli mi to pomagać wielu ludziom każdego dnia. Niestety, nie wszystko poszło zgodnie z planem. Na samym początku doznałem urazu ręki, który wymagał hospitalizacji i dwóch operacji.

W miarę upływu czasu coraz trudniej było mi sprostać wymaganiom pracy. Źle funkcjonowałem i w głębi duszy zdawałem sobie z tego sprawę. Każdego dnia szedłem do pracy z poczuciem strachu, obawiając się, że wydarzy się coś strasznego. Nie potrafiłem oderwać się od pracy, gdy byłem w domu i pomimo moich najlepszych starań, by wydawać się w porządku dla innych, rozpadałem się w środku.

Miałem wtedy w domu młodą rodzinę, więc myślałem sobie: "Zrób to dla nich". Postaw ich na pierwszym miejscu. Wkrótce się zaaklimatyzuję, dopiero staję na nogi. Wszystko będzie dobrze. Nie przejmuj się tym uczuciem w dole brzucha za każdym razem, gdy wjeżdżasz na parking w pracy przed zmianą.

Powiedzenie "Dużi chłopcy nie płaczą" było zbyt dobrze znane milionom dorastających mężczyzn. Nauczyło ich ono tłumić swoje emocje, zamiast je akceptować i przyjmować do wiadomości, prowadząc do szkodliwego wpływu na ich samopoczucie przez wiele pokoleń.

W kulturze brytyjskiej często kierujemy się zasadą zachowania "zimnej krwi", co oznacza kontynuowanie bez względu na nasze wewnętrzne zmagania i unikanie dyskusji na temat naszych uczuć. To, w połączeniu z moją tożsamością wysokiego mężczyzny noszącego na co dzień mundur i wszystkimi oczekiwaniami, które się z tym wiązały, stworzyło idealną sytuację, w której trzymałem swoje emocje w zamknięciu, zamiast się na nie otwierać.

Życie w ten sposób nie było sposobem na życie, więc nieuniknione było, że musiałem wziąć wolne z powodu stresu związanego z pracą. Wtedy właśnie zwróciłem się o pomoc do mojego lekarza, o czym wspominałem wcześniej.

Na szczęście pomoc nadeszła w postaci przypadkowego telefonu od przyjaciela, który opowiedział mi o nowej technice radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Niedawno otworzył swoją praktykę w Londynie i odkrył, że ta technika jest szczególnie skuteczna w pomaganiu ludziom w rzucaniu palenia.

Technika ta szybko zmieniła moje samopoczucie i wkrótce potem wróciłem do pracy. Jednak w głębi duszy wiedziałem, że dalsza służba w policji nie była ścieżką, którą powinienem podążać. Wiedziałem, że mam pomagać ludziom czuć się lepiej, dzieląc się tą techniką i wszystkim innym, czego nauczyłem się po drodze.

Metoda, o której mówię, jest jedną z pierwszych, która bezpośrednio odnosi się do bolesnych emocji w zorganizowany sposób, dzięki czemu jest dostępna dla każdego i umożliwia skuteczne leczenie szerokiego zakresu problemów, od łagodnych do poważnych.

Wkrótce będziesz mógł zacząć z niej korzystać, ale zanim się w to zagłębimy, ważne jest, aby rozwinąć zrozumienie czegoś, co może utrudniać postęp w różnych dziedzinach życia i mieć również niszczycielski wpływ na ciało.

TWOJA KOLEJ

Jaki mundur TY zakładasz?

Do jakiej roli TY się dostosowujesz?

Czy kiedykolwiek próbowałeś alternatywnych metod, aby poprawić swoje samopoczucie psychiczne?

Jak bardzo pomogły?

Czy pomogły na dłuższą metę?

Jak myślisz, dlaczego ludzie zmagają się z takimi problemami?

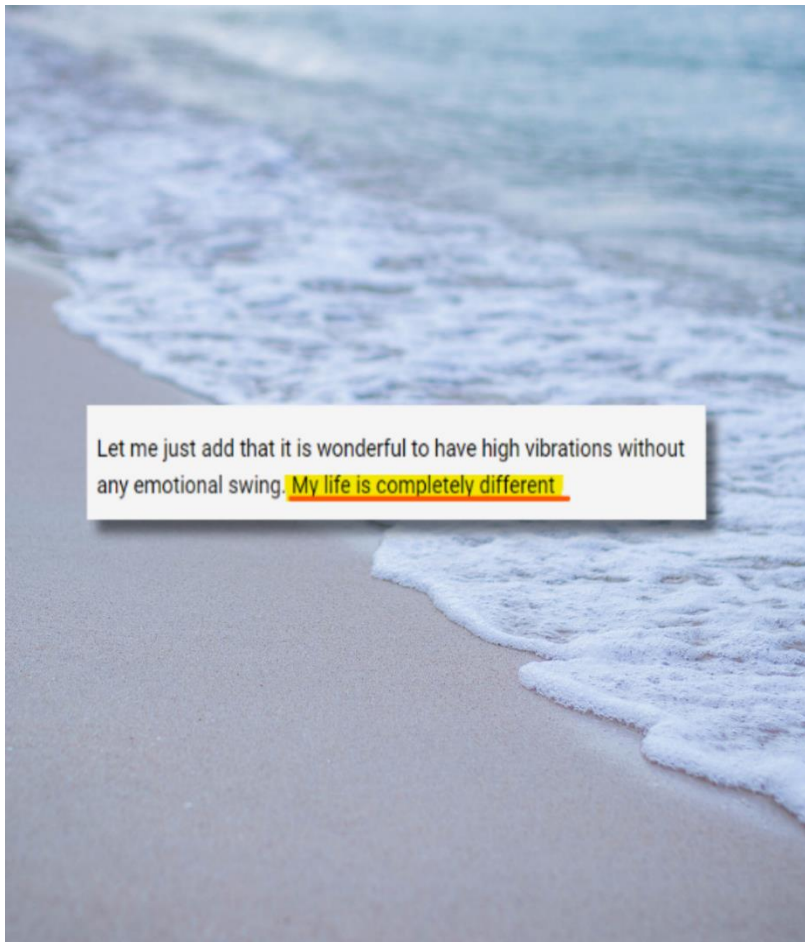
Czy masz otwarty czy zamknięty umysł, jeśli chodzi o nowe metody?

Jeśli czujesz się z tym komfortowo, opowiedz nam o swoich doświadczeniach na grupie

<https://www.facebook.com/groups/healyourhurts>



Co mówią?



Dodam tylko, że cudownie jest mieć wysokie wibracje bez emocjonalnych huśtawek. Moje życie jest całkowicie inne.

3. Mniej stresu – od tego zależy twoje życie.



Stres, największy zabójca na świecie, jest ściśle powiązany z głównymi przyczynami śmierci, takimi jak choroby serca i udar mózgu. Według Amerykańskiego Stowarzyszenia Medycznego jest on odpowiedzialny za ponad 60% chorób i schorzeń występujących u ludzi.

Oprócz obniżania naszej odporności, stres negatywnie wpływa na ogólne samopoczucie.

Co ciekawe, społeczeństwo propaguje ideę, że niewielka ilość stresu może być dla nas korzystna. Koncepcja ta jest jednak wygodnym

wymysłem zakorzenionym w chęci uzasadnienia zwiększonego obciążenia pracą narzucanego przez pracodawców.

"Ale czy odrobina stresu nie zwiększa produktywności?" można zapytać. Czy tak mówi nam nauka? Koncepcja ta wywodzi się od Hansa Selye, który twierdził, że stres pozostaje taki sam niezależnie od tego, czy bodziec jest pozytywny czy negatywny. Stworzył on terminy "dystres" na określenie stresu negatywnego i "eustres" na określenie stresu pozytywnego. Warto zauważyć, że Selye otrzymał stypendium Fundacji Rockefellera.

Odkrycie pozytywnego stresu sięga badania Yerkesa-Dodsona z 1908 roku, w którym zidentyfikowano krzywą w kształcie dzwonu ilustrującą, w jaki sposób umiarkowany stres tworzy "eustres" lub "pobudzenie" przed osiągnięciem szczytu i spadkiem do "dystresu".

Aby przeprowadzić swoje badanie, Robert Yerkes i John Dodson przeprowadzili eksperymenty na myszach, poddając je różnym stopniom wstrząsów elektrycznych podczas przydzielania zadań. Badanie zasadniczo miało na celu wywołanie stresu (lub nawet tortur) w celu osiągnięcia "zwiększonej wydajności" poprzez wywołanie u myszy reakcji walki lub ucieczki. Zaobserwowano jednak, że nadmierny stres doprowadził do spadku produktywności, a jeśli był długotrwały, ostatecznie doprowadził do śmierci badanego.

Ważność krzywej Yerkesa-Dodsona jest coraz częściej poddawana analizie. Przegląd badań psychologicznych dotyczących wydajności pracy wykazał, że mniej niż 5% badań potwierdzało krzywą w kształcie odwróconej litery U, podczas gdy prawie 50% wskazywało na ujemną

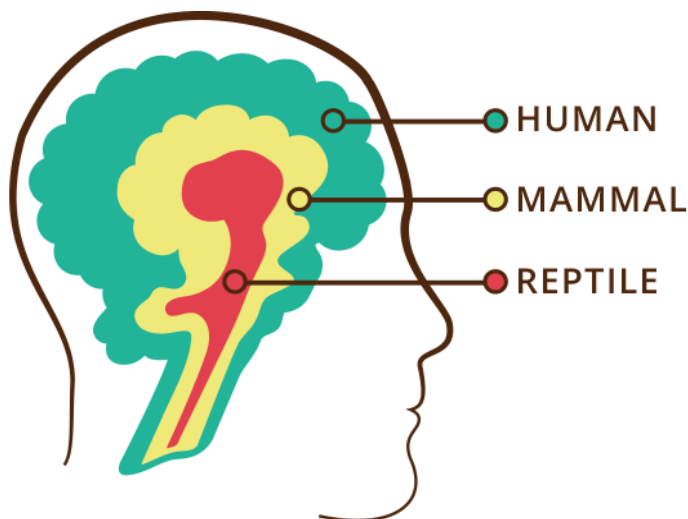
zależność liniową, co oznacza, że każdy poziom stresu obniża wydajność.

Pomimo tych dowodów, nasze społeczeństwo nadal wierzy, że stres może być korzystny, co jest całkowicie bezpodstawne. Stres zawodowy wiąże się ze znacznymi kosztami dla Stanów Zjednoczonych i reszty świata, wynoszącymi od 200 do 300 miliardów dolarów rocznie. Kiedy pracownicy chorują lub umierają, firmy ponoszą wydatki związane ze zwolnieniami lekarskimi, świadczeniami z tytułu śmierci, rekrutacją i wdrażaniem nowych pracowników. W rzeczywistości korzystniej jest mieć produktywnych i zadowolonych pracowników. Zaskakujące, prawda?

Myśląc przyszłościowo firmy zdają sobie z tego sprawę i podejmują różne działania, aby zapewnić swoim pracownikom dobre samopoczucie. Tworzą pozytywne środowisko pracy, oferują elastyczne godziny pracy, a nawet zapewniają nieograniczony czas urlopu, a wszystko to ma na celu poprawę samopoczucia i produktywności.

Niemniej jednak, dla większości ludzi stres pozostaje stałym elementem ich życia. Zagłębmy się zatem w to, czym jest stres i zrozummy, w jaki sposób znajdujemy się w "mentalnych" tarapatach.

Ludzki mózg, niezwykły organ, można podzielić na odrębne obszary, które są dostosowane do naszego rozwoju ewolucyjnego.



Kora mózgowa

Mózg ssaczy

Mózg gadzi

Te trzy rodzaje mózgu można podsumować w następujący sposób:

Mózg gadzi: Ta prymitywna i najstarsza część mózgu funkcjonuje podobnie jak u gadów. Jego głównym zadaniem jest przetrwanie i reprodukcja. Kontroluje automatyczne funkcje, takie jak tętno, temperatura, trawienie i oddychanie, nieustannie skanuje środowisko w poszukiwaniu potencjalnych zagrożeń. Mózg ten działa poprzez autonomiczny układ nerwowy.

Mózg ssaczy: Obszar, który rozwinął się jako kolejny, odpowiedzialny za rozwój emocjonalny i społeczny.

Kora mózgowa: Kora nowa, często określana jako istota szara, obdarza nas niezwykłymi zdolnościami poznawczymi, w tym myśleniem, wyobraźnią, kreatywnością i językiem. Umiejętności te odróżniają nas od większości innych ssaków, chociaż niektóre gatunki, takie jak delfiny i szympansy, posiadają te zdolności w mniejszym stopniu.

Nawet z tego krótkiego wyjaśnienia możemy wywnioskować, że te różne obszary mózgu mają swoje własne role i reakcje na różne bodźce, w tym stres. Mózg gadzi pozostaje czujny na niebezpieczeństwo, mózg ssaczy reaguje poprzez emocje, a kora mózgowa zarządza naszymi myślami i wyobraźnią.

Główne wyzwanie wynika z faktu, że te trzy obszary mózgu nie komunikują się za pomocą tego samego języka. Próba rozumowania z jaszczurką lub małpą byłaby daremna, ponieważ nie rozumieją one słów. Aby osiągnąć postęp, musimy komunikować się z mózgiem gadzim i mózgiem ssaczym, używając ich własnych języków.

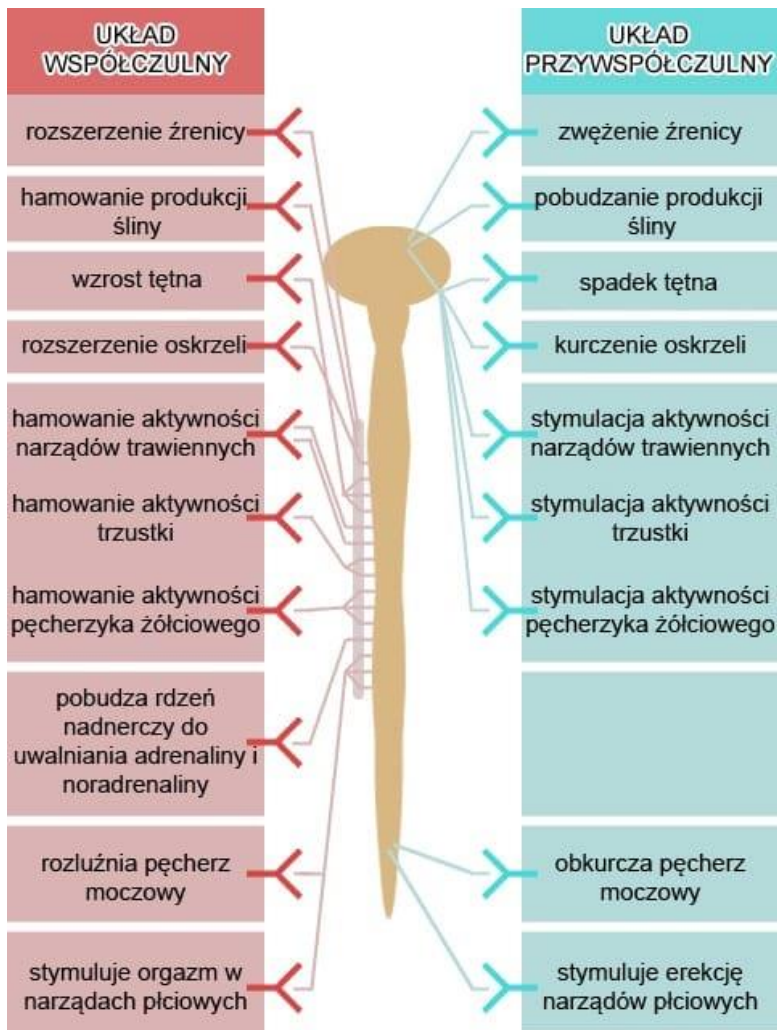
Przez wieki ludzkość starała się zrozumieć powody naszych działań, nie pojmując w pełni tej fundamentalnej koncepcji. Angażowanie się w terapię lub stosowanie kreatywnej psychologii w celu uzasadnienia naszych zwierzęcych instynktów okazuje się być trudną bitwą, chyba że nawiążemy komunikację z mózgiem gadzim i ssaczym w ich odpowiednich językach.

Zacznijmy od mózgu gadziego.

Jak wspomniałem wcześniej, mózg gadzi zajmuje się wyłącznie podstawowymi potrzebami, takimi jak jedzenie, spanie i rozmnażanie. Nie nadaje priorytetu statusowi społecznemu, inteligencji emocjonalnej czy dążeniom intelektualnym - ani nie jest do tego zdolny.

Mózg gadzi doskonale radzi sobie jednak z kontrolowaniem naszych automatycznych funkcji cielesnych, uwalniając nas od ciężaru świadomego regulowania procesów takich jak oddychanie, trawienie czy pocenie się. Co najważniejsze, reguluje on również naszą reakcję na stres za pośrednictwem autonomicznego układu nerwowego, objawiającą się jako reakcja walki, ucieczki lub zamrożenia, znana wielu z nas.

Autonomiczny układ nerwowy składa się z dwóch części: przywspółczulny układ nerwowy, związany z funkcją odpoczynku i trawienia, oraz współczulny układ nerwowy, związany z funkcją stresu.



Źródło: <https://opieka.farm/autonomiczny-uklad-nerwowy/>

Te dwa tryby stanowią dwie strony tej samej monety, co oznacza, że nasze ciało nieustannie oscyluje między nimi. Znajdujemy się albo w

stanie spoczynku, w którym nasze ciało koncentruje się na trawieniu pokarmu, naprawie i ogólnym rozwoju - jest to preferowany stan.

Albo znajdujemy się w stanie reakcji na stres, przekierowując energię z nieistotnych funkcji do napędzania reakcji walki lub ucieczki, która przekierowuje przepływ krwi do mięśni, przyspiesza tętno, zwiększa ciśnienie krwi i uwalnia różne substancje chemiczne i hormony, takie jak adrenalina i kortyzol.

Podczas gdy te fizjologiczne adaptacje pomagają przetrwać w sytuacjach naprawdę zagrażających życiu, długotrwała ekspozycja na działanie substancji chemicznych wywołujących stres może być szkodliwa dla naszego długofalowego samopoczucia. Poświęcenie wewnętrznego dobrostanu na rzecz natychmiastowego przetrwania jest akceptowalne podczas prawdziwych zagrożeń, takich jak fizyczne starcia lub bezpośrednie niebezpieczeństwo, takie jak spotkanie z lwem lub osobą posiadającą broń.

Jednak, gdy zagrożenie ustąpi, ważne jest, aby szybko powrócić do trybu spoczynku, pozwalając ciału wyleczyć wszelkie rany i wznowić normalne funkcje.

Kluczem jest więc minimalizowanie zagrożeń i skuteczna komunikacja z mózgiem gadzim w celu uzyskania kontroli nad anatomicznym układem nerwowym, skracając czas reakcji na stres. W rzeczywistości rzadko spotykamy się z prawdziwymi sytuacjami zagrażającymi życiu, co sprawia, że długotrwały stres jest w dużej mierze niepotrzebny.

Na szczęście rzeczywiście możemy przejąć kontrolę nad autonomicznym układem nerwowym. Zarządzając jego odpowiednikiem - trybem odpoczynku i trawienia - poprzez świadomą kontrolę naszego oddechu, możemy skutecznie regulować stan stresu (współczulny układ nerwowy). Choć być może słyszałeś już wcześniej o różnych technikach oddechowych i eksperymentowałeś z nimi, zrozumienie mechanizmów leżących u podstaw świadomego oddychania może znacznie zwiększyć jego skuteczność.

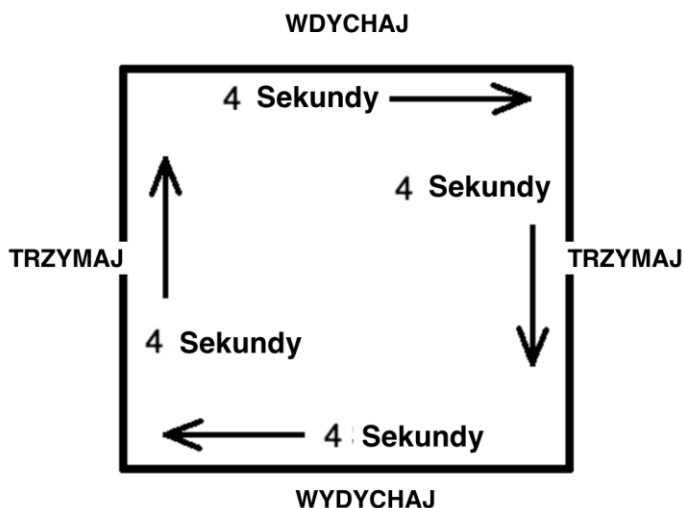
Istnieje wiele technik oddychania, ale podstawowa zasada polega na świadomym spowolnieniu oddechu. Ta prosta czynność sygnalizuje mózgowi gadziemu, że wszystko jest w porządku i jesteśmy bezpieczni. Ważne jest, aby nie odrzucać tego podejścia pochopnie. Kiedy świadomie kontrolujemy nasz oddech, nasz anatomiczny układ nerwowy rozluźnia się, skracając czas reakcji na stres.

Zastanów się: gdybyś był ścigany przez lwa lub w sytuacji bezpośredniego zagrożenia, czy twój oddech byłby powolny i miarowy, czy też oddychałbyś ciężko, próbując dotlenić mięśnie, aby zmaksymalizować swoje szanse na przeżycie? Naturalnie, w sytuacji życia lub śmierci oddech byłby ciężki i szybki. Kiedy jednak świadomie spowalniamy nasz oddech do stałego i kontrolowanego tempa, wysyłamy jasną wiadomość do naszego mózgu gadziego, że nie ma bezpośredniego zagrożenia, pozwalając mu się zrelaksować.

To właśnie dlatego wyczynowi sportowcy, dyrektorzy generalni, a nawet elitarne siły wojskowe, takie jak Navy Seals, ćwiczą kontrolowane ćwiczenia oddechowe. Techniki te pozwalają im zachować spokój i utrzymać pełną sprawność mózgu w niezwykle stresujących lub bardzo wymagających sytuacjach. Kiedy jesteśmy

nadmiernie zestresowani, świadomy umysł ustępuje miejsca naszej zwierzęcej naturze, ponieważ reakcja na stres zmniejsza przepływ krwi do ludzkiego mózgu, utrudniając nam skuteczne myślenie, rozumowanie i planowanie.

Jedno szczególne ćwiczenie oddechowe, które okazało się bardzo skuteczne w osiągnięciu tych pożądaných rezultatów, znane jest jako Box Breathing (oddychanie pudełkowe). Obejmuje ono prostą, ale potężną sekwencję oddechów, którą można ćwiczyć w dowolnym miejscu i czasie.



Źródło: <https://emocje.pro/pobudzenie-emocjonalne-cwiczenia-tipp-ziom-z-terapii-dialektyczno-behawioralnej/>

Wykonaj głęboki i pełny wdech przez 4 sekundy.
Wstrzymaj oddech na 4 sekundy.
Wydech powietrze powoli i do końca przez 4 sekundy.
Utrzymaj puste płuca przez 4 sekundy przed ponownym rozpoczęciem cyklu.

To wszystko!

Nie mów, że to zbyt proste! To działa!

Tak, to tylko pierwszy krok, ale musisz opanować oddychanie pudełkowe, aby pokonać stres.

Zalecam wykonanie co najmniej czterech pełnych "cykli" za każdym razem, gdy czujesz się zestresowany lub niespokojny, a załóż się, że bardzo szybko poczujesz zauważalną zmianę.

Ten schemat tworzy kształt przypominający pudełko, stąd nazwa "oddychanie pudełkowe". Świadomie angażując się w tę technikę, aktywujesz tryb odpoczynku i trawienia autonomicznego układu nerwowego, pozwalając ciału zrelaksować się, przywrócić równowagę i zmniejszyć stres.

Ważne jest, aby pamiętać, że chociaż oddychanie pudełkowe jest skuteczną techniką, dostępnych jest wiele innych ćwiczeń oddechowych.

Metoda Wima Hofa jest dobrze znaną techniką oddychania, z której korzysta wiele osób i która pomogła Wimowi dokonać kilku niezwykłych wyczynów, w tym wspiąć się na górę Kilimandżaro w krótkich spodenkach, przebiec półmaraton nad kołem podbiegunowym boso i stać w zbiorniku wypełnionym kostkami lodu przez ponad 112 minut.

Nie mam nic przeciwko temu, z której z tych metod korzystasz, o ile masz ją w swoim "przyborniku", z którego możesz skorzystać w razie potrzeby.

Kluczem jest świadome spowolnienie oddechu, niezależnie od wybranej techniki. W ten sposób umożliwisz swojemu mózgowi gadziemu rozpoznanie, że jesteś bezpieczny i zasygnalizujesz swojemu ciału przejście w spokojniejszy stan.

Tak więc, niezależnie od tego, czy jesteś sportowcem przygotowującym się do zawodów pod dużą presją, profesjonalistą dążącym do doskonałości w wymagającym środowisku pracy, czy po prostu kimś, kto chce skuteczniej radzić sobie z codziennym stresem, pamiętaj o sile świadomego oddychania. Skorzystaj z okazji, do komunikacji ze swoim mózgiem gadzim i ustanowienia harmonii w strukturze złożonej z trzech odrębnych obszarów mózgu. W ten sposób możesz radzić sobie z wyzwaniem życia z większą odpornością, dobrym samopoczuciem i jasnością umysłu.

Zanim przejdziemy dalej, pozwolę sobie podkreślić jeszcze jedno kluczowe rozróżnienie.

W autonomicznym układzie nerwowym istnieją tylko dwa tryby:
Tryb stresu i tryb spoczynku.
To wszystko.

Nie ma oddzielnych trybów dla niepokoju, zmartwienia, paniki czy depresji. Wszystko sprowadza się do "stresu" i jego przeciwieństwa, którym jest odpoczynek.

Zapamiętaj tę podstawową koncepcję.

Kwestie takie jak niepokój, zmartwienie i depresja są różnymi przejawami zbyt długiego przebywania w "trybie stresu"! Dobłą wiadomością jest to, że skracając nasz czas w stanie stresu, naturalnie łagodzimy objawy takie jak niepokój, zmartwienia i depresja.

Może się to wydawać zbyt uproszczone, ale proszę o wyrozumiałość. Kiedy zrozumiesz cały obraz, zdasz sobie sprawę z prawdy, która się za tym kryje. Innym sposobem na zmniejszenie stresu jest zmiana naszego postrzegania czynników wyzwalających, które aktywują reakcję stresową. Często tworzymy fałszywe skojarzenia, które wprowadzają nas w stan stresu, podczas gdy w rzeczywistości rzadko jest to konieczne.

Nigdy nie powinniśmy pozwalać, by drobne sprawy, takie jak e-mail od naszego szefa o zbliżającym się terminie, wywoływały reakcję, jakby była to sytuacja życia lub śmierci. Wszyscy tego doświadczyliśmy, prawda? Może to nie e-mail od szefa, ale niespodziewany rachunek, problemy w związku lub samochód, który nie chce odpalić. Są to

typowe doświadczenia, które wpędzają nas w tryb stresu, nawet jeśli nie zagrażają życiu!

Dlaczego więc pozwalamy, by te problemy zagrażały naszemu dobremu samopoczuciu? Dzieje się tak, ponieważ postrzegamy je jako zagrożenie dla naszego utrzymania, szczęścia lub bezpieczeństwa.

Jak mądrze powiedział Montaigne,

"Człowieka nie boli tak bardzo to, co się dzieje, ale jego opinia o tym, co się dzieje."

Nasza opinia jest całkowicie pod naszą kontrolą.

Nasze postrzeganie odgrywa kluczową rolę w naszym wrodzonym mechanizmie przetrwania. Kiedy nasze oczy dostrzegają potencjalne zagrożenie, obrazy są szybko przetwarzane przez ciało migdałowe w układzie limbicznym, omijając nasz świadomy umysł. To, dlatego ludzie często reagują silnie na zagrożenie lub zdenerwowanie, a następnie zastanawiają się: "Nie wiem, co we mnie wstąpiło". Ciało migdałowe szybko ocenia, czy coś jest bezpieczne, czy zagrażające i działa z niesamowitą prędkością, ponieważ w prawdziwym niebezpieczeństwie szybkie działanie jest niezbędne do przetrwania.

Co ciekawe, ciało migdałowe jest również naszym centrum kontroli emocjonalnej. Gdy napotykamy jedno postrzegane zagrożenie po drugim, prawdziwe lub nie, naturalnie tworzymy emocjonalne skojarzenia z tymi doświadczeniami. Jeśli mamy negatywne

doświadczenia, mamy tendencję do kojarzenia z nimi negatywnych emocji, przygotowując się na kolejne spotkanie. Ten ewolucyjny mechanizm ma sens, gdy zagrożeniem jest lew, tygrys, wąż lub inne bezpośrednio niebezpieczeństwo.