

## 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

# Droga do wewnętrznej równowagi, czyli jak wyluzować i pozbyć się stresu. Wydanie II

Autorzy: [Agnieszka Ornatowska](#), [Bogusław Stępień](#)

ISBN: 978-83-246-3396-8

Format: 140 × 208, stron: 168



### Ciało, umysł i dusza — odzyskaj wewnętrzną harmonię!

- Dystans do własnych problemów, czyli koniec z narzekaniem
- Prawdziwy spokój ducha, czyli precz z lękami
- Małe co nieco, czyli drobne przyjemności na co dzień

Wewnętrzna harmonia to naturalny stan duszy, ciała i umysłu człowieka. Właściwie wszyscy powinniśmy cieszyć się nią bez ograniczeń i korzystać z jej szerokiego dobroczynnego wpływu na nasze zdrowie, powodzenie i jakość życia. Niestety, ten idealny stan w przypadku zdecydowanej większości sfrustrowanych współczesnych ludzi wciąż pozostaje w sferze marzeń. Mało kto wie, że osiągnięcie równowagi i zwiększenie własnego potencjału we wszystkich sferach życia zależy głównie od naszego własnego nastawienia, umiejętności sprawnego omijania pułapek zastawionych przez naszą psychikę i stosowania wypróbowanych metod radzenia sobie ze stresem. Jeśli czujesz, że Twoja radość życia gdzieś się rozplynęła, jeśli nie pamiętasz, kiedy ostatnio szczerze się uśmiełeś, po prostu przeczytaj tę książkę!

Drugie wydanie poradnika autorstwa dwójga znakomitych autorów pozwoli Ci przezwyciężyć „obiektywne trudności” i odnaleźć klucz do wewnętrznego spokoju. Dowiesz się stąd, jak dbać o różne aspekty swojego istnienia, by było ono pełne i radosne. Poznasz sposoby ucziszania wewnętrznego krytyka, dokładnie przyjrzyj się swoim problemom i ocenisz ich wagę, rozproszysz obawy blokujące Twoją inwencję. Nauczysz się trzymać na wodzy emocje i bez wyrzutów sumienia sprawiać sobie drobne przyjemności. A ponadto, co najważniejsze, po lekturze tej książki zdołasz zachować spokój i zimną krew w każdych okolicznościach. Ta bezcenna wiedza z pewnością zapoczentuje w przyszłości!

- Ciało, umysł, dusza
- Od czegoś trzeba zacząć — zrób pierwszy krok
- Jak pozbyć się wewnętrznego krytyka — mów i słuchaj
- Jak szybko się uspokoić i pozbyć lęków — odkryj wewnętrzną harmonię
- Błyskawiczne i wolniejsze metody zarządzania emocjami — po prostu się zrelaksuj
- Jak utrzymać spokój niezależnie od otoczenia — uśmiechnij się do ludzi
- Małe drobne przyjemności — znajdź radość życia
- Odnajdź swój własny wewnętrzny spokój — odzyskaj równowagę

**Rozjaśnij swoją przyszłość!**

AGNIESZKA ORNATOWSKA

BOGUSŁAW STĘPIEŃ

*Wydanie II*

# DROGA DO WEWNĘTRZNEJ RÓWNOWAGI,

*czyli jak wyluzować  
i pozbyć się stresu*

*Ciało, umysł i dusza — odzyskaj wewnętrzną harmonię!*



*Dystans do własnych problemów,  
czyli koniec z narzekaniem*

*Prawdziwy spokój ducha,  
czyli precz z lękami*

*Małe co nieco, czyli drobne  
przyjemności na co dzień*



charyzma  
sensus.pl



# Spis treści

	Wstęp	
	Dlaczego warto przeczytać tę książkę	5
Rozdział 1.	Ciało	7
Rozdział 2.	Umysł	23
Rozdział 3.	Dusza	29
Rozdział 4.	Od czegoś trzeba zacząć — zrób pierwszy krok	35
Rozdział 5.	Jak nabrać dystansu do swoich problemów — otwórz oczy	43
Rozdział 6.	Jak pozbyć się wewnętrznego krytyka — mów i słuchaj	55
Rozdział 7.	Jak szybko się uspokoić i pozbyć lęków — odkryj wewnętrzną harmonię	71
Rozdział 8.	Błyskawiczne i wolniejsze metody zarządzania emocjami — po prostu się zrelaksuj	87
Rozdział 9.	Jak utrzymać spokój niezależnie od otoczenia — uśmiechnij się do ludzi	103
Rozdział 10.	Drobne przyjemności — znajdź radość życia	121
Rozdział 11.	Odkryj w sobie wewnętrznego spokój — odzyskaj równowagę	143
Rozdział 12.	Beunity, czyli Jedność	163

# Jak nabrać dystansu do swoich problemów — otwórz oczy

Z tego rozdziału dowiesz się:

- jak nabrać dystansu do swoich problemów,
- jak wzmocnić pozytywne uczucia i osłabić negatywne,
- jak pozbyć się raz na zawsze natrętnych myśli,
- jak zacząć się śmiać z tego, co wcześniej traktowałeś zbyt poważnie.

*Słońce leniwie sunęło w kierunku horyzontu, połyskując ostrym wieczornym światłem dokładnie w szparze pomiędzy dwoma blokami. Po czerwonym niebie płynęły chmury gonione wiatrem, przybierając różne kształty. W oknach budynków mieniło się kolorowe, odbite od tarczy słonecznej światło.*

*Obok, w parku, na malutkim skwerku pośrodku blokowiska, zapomnianym kawałku miejskiej zieleni, na grzbiecie kamiennego wróbelka siedziała dziewczynka z twarzą zwróconą w stronę słońca. Agnes, bo tak właśnie ma na imię nasza główna bohaterka, lubiła tu przychodzić. Mogła sobie spokojnie odpocząć i poczytać.*

*A miała bardzo nietypowe jak na nastolatkę hobby: najbardziej ze wszystkiego fascynował ją ludzki umysł. Uzbierała już pokaźną biblioteczkę książek na ten temat. Począwszy od starych teorii z początku wieku, skończywszy na nowym, zupełnie innym podejściu do człowieka i struktury jego myśli.*

*Wzięła głęboki wdech nosem i nabrała w płuca wieczornego, chłodnego powietrza. Pachniało jesienią. Z plecaka wygrzebała kolejną książkę z cyklu Przeżyj w miejskiej dżungli i jeszcze do tego zarób na tym kupę kasy i zagłębiła się w lekturze.*

*Była uroczą nastoletnią dziewczyną, w wieku, w którym dzieci myślą, że już są dorośli, a dorośli, że jeszcze są dziećmi. Te właśnie „dzieci” z politowaniem wówczas patrzą na dorosłych, którzy z godnym podziwem uporem traktują je, jakby nie chcieli zauważyć, że ich córkom dawno urosły piersi, a synowie mówią z basowym podźwieniem i często rano zajmują łazienkę na poranne golenie.*

*Najciekawsze jest w tym jednak to, że dorośli zachowują się tak, jakby nigdy, ale to nigdy nie byli w tym wieku. Skutecznie usunęli z pamięci swój własny obraz, kiedy to musieli borykać się z burzą hormonów i swoimi własnymi, czepiającymi się starymi. No jasne, lepiej takich rzeczy nie pamiętać. Chociaż może warto byłoby od czasu do czasu poszukać w sobie chociaż szczątków dziecka, którym się było, po to, żeby jeszcze raz doświadczyć prawdziwej, szczerzej dziecięcej otwartości i prostolinijności, której teraz często im tak bardzo brakuje.*

*Dzięki wiedzy, jaką wyczytała, Agnes osiągnęła w szkole minimalnym nakładem pracy to, na co inne dzieci musiały ciężko pracować. Miała rewelacyjne oceny, była kapitanem drużyny siatkarskiej i najpopularniejszą dziewczynką w szkole. A nawet jeśli jeszcze nie najpopularniejszą, to z pewnością niedługo nią będzie. Czasami tylko starzy dawali popalić. Ciągłe im było mało, w szczególności mamie. Nieustannie podnosiła poprzeczkę. Agnes rozumiała, że mama chce się nią chwalić dokoła, lecz czasami jakby wyczuwała w niej chęć rywalizacji ze swoją własną córką. Na szczęście znalazła i na nią skuteczne sposoby. Wiedziała, co powiedzieć, żeby poczuła się dobrze, no i żeby... przede wszystkim przestała się czepiać. Niestety, nie można zmienić drugiego człowieka, więc albo trzeba go zaakceptować takim, jakim jest, albo... dobrze wytresować.*

*Bęc!!!*

— Ożeż kurde, znowu — powoli uniosła się na rękach. — Zawsze, jak się zamyszę, to spadam z tego cholernego wróbelka. Au! Kurczę! — usiadła, rozmasowując sobie plecy. — Może powinnam sprawić sobie jakieś siodetko? — powiedziała do siebie i bynajmniej nie był to żart.

— Hi, hi, hi — nieopodal w krzakach usłyszała czyjś chichot.

Szybko zerwała się na nogi i jednym susem wskoczyła w krzew dzikiej róży.

— Au, aj, aj! Kurde — to nie był dobry pomysł, kolce powbijały się jej w ubranie, drapiąc ręce i nogi. Szybkość działania okazała się jednak owocna, bo trzymała za ubranie chłopca z przerażoną miną, który chyba zupełnie nie spodziewał się takiego obrotu sytuacji.

— Mam cię, gówniarzu!

— Puść, no co ty!

— Czego szpiegujesz? — popatrzyła na niego podejrzliwie. — Zraz, zaraz, ja cię znam, to ty jesteś ten Militarny Świr ze szkoły. Pamiętam cię, łaziłeś za mną, zanim poszłam do liceum. Ja cię oduczę, gnojku, podglądania starszych — i zamachnęła się, żeby go palnąć w jego czarną czapkę z napisem N.Y.P.D.

— Nie szpieguję, mam coś dla ciebie — zmrużył oczy i wsunął się głębiej w kołnierz, oczekując na uderzenie.

— Co? — Agnes stała z ręką w powietrzu.

— To — wyciągnął z kieszeni kopertę i przycisnął jej do brzucha.

— Co to jest?

— Nie wiem, mam ci tylko to przekazać i tyle. Puść mnie — zaczął się szarpać.

— Żarty? Co tam jest?

— Mówiłem, że nie wiem.

Chwyciła kopertę, a on, korzystając z chwili jej nieuwagi, szybko wyrwał się z uścisku i zaczął uciekać.

— Nie jestem żaden świr! — krzyknęła i pobiegła między bloki.

— Stój! — rzuciła jeszcze, ale już zniknęła jej z oczu.

Była ciekawa, co tam jest. Usiadła z powrotem na wróbelku. „Pewnie znowu jakieś wypociny domorosłego wierszoklety ze szkoły, który się we mnie zakochał. Problem w tym, że jest pewnie młodszy ode mnie” — uśmiechnęła się do siebie. — „W sumie to nawet miłe” — już dawno nie miała cichego wielbiciela.

Chłopcy w jej wieku i starsi, przeladowani testosteronem, myślą tylko o tym, żeby dotknąć jej piersi, a jeśli już się pojawia jakiś cichy wielbiciel, okazuje się, że to chodząca pierdota.

Potrząsnęła kopertą, była za ciężka na liścik. Coś zabrzęczało. „O, jakiś kreatywny — pomyślała — czyżby biżuteria? Ale zanim zobaczę, co to jest, poukładam sobie w głowie, żeby wrócić w odpowiednim stanie do domu. Może pomoże, jutro mam w końcu sprawdzian i pasowałoby, żebym mogła się do niego spokojnie pouczyć”.

A to już nie było takie oczywiste.

Mama!

Mama, jak to mama, pewnie w dobrej wierze, bo jakżeby inaczej, już od wejścia zacznie ją wkurzać. Ma niesamowity dar narzekania i zrządzenia. Poza tym gdy się dowie, że dzisiaj znów narozrabiała w szkole, będzie piekło.

Zacisnęła pięści. „Cholera, dlaczego tak zawsze jest?”. Tylko sobie o czymś takim pomyśli, a już zaczyna się nakręcać. Ciało zaczyna się spinać, w gardle robi się sucho, a przed oczami staje duży, soczysty i kolorowy obraz zrządzającej mamy.

„Okej. Wiesz, co robić” — powiedziała sobie w duchu.

Zamknęła oczy i przyjrzała się dokładniej scenie rozgrywającej się przed oczami jej wyobraźni. W odległości jakichś dwóch metrów w drzwiach do jej pokoju stała mama, krzycząc i energicznie gestykulując. Agnes nie słyszała, co mówi, bo zawsze w takiej sytuacji zakładała ukradkiem słuchawki na uszy i pogłaśniała swojego i Poda.

*Był to duży, wyrazisty, kolorowy obraz, a raczej film bez żadnej ramy, jakby zawieszony w przestrzeni przed nią.*

*Najpierw w wyobraźni zmieniła muzykę i puściła sobie swoją ulubioną pieśń miłośników pokoju, czyli stary szlagier Johna Lennona „Imagine”.*

*Ten krok to niezbędne minimum, żeby przynajmniej przestała się już nakręcać.*

*Potem szybko zmniejszyła obraz do wielkości znaczka pocztowego i odsunęła go daleko od siebie.*

*„Uff, już czuję się lepiej”.*

*Ciało zaczęło się odprężyć i w ustach z powrotem pojawiła się ślina. Odsunęła obraz jeszcze bardziej i zupełnie pozbaawiła go kolorów. Po czym wyobraziła sobie, że przykleja go superklejem na drugiej stronie księżycy. Sprawdziła, czy dobrze się trzyma.*

*„Okej. Gotowe!” — napięcie zeszło i wszystko wróciło do normy, spojrzała krótko na swoje spocone dłonie, które zaciskała w pięści, i wytarła je w spodnie. Czowała się zupełnie spokojnie. W pełni zdystansowana do problemu.*

*Mogłaby nawet od razu wrócić do domu, no ale podobno może być jeszcze lepiej. Uśmiechnęła się w duchu.*

*„No dobra, to co teraz?”*

*Przeszukiwała bazę danych w swojej głowie, żeby znaleźć coś naprawdę fajnego. Coś, co działa natychmiast. Już jakiś czas temu wpadła na to, że gdy pouklada sobie w głowie jak w bibliotece, łatwiej jest jej odszukać wspomnienia. Miała więc swoją umysłową bibliotekę z półkami, folderami, szufladami, wszystko było odpowiednio ponazywane.*

*Otworzyła szufladę z napisem „Megafajne” i przeglądała wspomnienia, poszukując najwłaściwszego. Były tam różne rzeczy, od wakacji, poprzez chwile triumfu na boisku, do rzeczy, które uwielbiała jeść.*



„O, jest... to jest suuuper” — na oglądanym przed sobą obrazie otwierała pudełeczko, w którym był jej wymarzony... iPod. To było w jej urodziny. Rano, zanim poszła do szkoły, podszedł do niej ojciec.

— No, widzę, że w domu rośnie mi prawdziwa kobieta — powiedział z uśmiechem. — Przydałby się jakiś prezent z tej okazji, co? — i zrobił jedną ze swoich śmiesznych pytających min z uniesioną jedną brwią. Po czym wyciągnął z kieszeni pudełeczko i wręczył jej, całując ją w czoło.

— To tak, żeby nie było, że starzy nie pamiętają o twoich urodzinach — puścił oko i wyszedł z domu.

Obraz ten był bardzo blisko niej, niewielki i kolorowy. Powiększyła go więc tak, że musiała kręcić głową z zamkniętymi oczami, żeby móc go w całości obejrzeć, po czym wskoczyła w swoje ciało i uruchomiła całą scenę, jednocześnie ją rozjaśniając i dodając żywszych kolorów. To było super! Czuli się naprawdę fantastycznie.

— Yes!!! — krzyknęła na głos i już miała zeskoczyć z wróbelka, żeby w takim nastroju pobiec szybko do domu, gdy ujrzała w swojej dłoni kopertę.

„No tak, cichy adorator”. Rozerwała papier i na kolana wypadło jej coś srebrnego.

„A to co?” — chwyciła za sznureczek i podniosła do oczu lekko kołyszący się medalion. Był wielkości sporej monety, zupełnie jak te wydawane na specjalne okazje; widziała raz taką ze statkiem i z gościem w hełmofonie. Mieszko I czy jakoś tak. Na tym były dwa smoki po bokach drzewa, którego liście przypominały koniczynę. Wyglądał na stary i prawdziwy. Nie był to na pewno jeden z tych, jakie dodaje się do miesięczników dla młodzieży czy pań domu.

„Kurczę, to wygląda na wartościowe” — pomimo młodego wieku jak każda kobieta miała nosa, szósty zmysł, jeśli chodzi o biżuterię, torebki, buty, i potrafiła prawie natychmiast się zorientować, kiedy widziała coś naprawdę drogiego — a ten medalion z pewnością na taki wyglądał.

„Chyba nie będę go mogła zatrzymać. Jutro znajdę tego, co mi to dał, i mu zwrócę” — pomyślała z żalem, bo wisiołek bardzo jej się spodobał. Ale po chwili się uśmiechnęła: „No, ale to będzie jutro, a na razie, ponieważ mam dobry humor, to go sobie ponoszę” — chwyciła za sznurek i założyła medalion na szyję.

Dokładnie w chwili, gdy medalion dotknął jej piersi, coś, jakby jakaś potężna siła, porwało ją w dół.

„O w mordę, znowu” — chwyciła się za głowę. Pomyślała, że znów straciła równowagę i właśnie leci z wróbelka w kierunku trawnika, żeby jeszcze raz wyrznąć tyłkiem o ziemię. Tymczasem zamiast się zatrzymać, poczuła jeszcze jedno silne szarpnięcie i to coś porwało ją w szaleńczym tempie jeszcze głębiej.

— Aaa! — krzyknęła ze strachu. Otworzyła oczy. Wokoło niej wirowało tysiące światła, w dzikim pędzie leciała szklistym tunelem w głąb ziemi.

Jak już pisaliśmy wcześniej, poznajesz swój świat za pomocą zmysłów.

U większości ludzi dominującym zmysłem jest wzrok — żyjemy przecież w kulturze obrazkowej, a telewizor i przekazywany przez niego obraz jest zazwyczaj centralnym punktem w większości domów. Każda Twoja myśl też ma postać obrazu — z domieszką dźwięku i odczucia. Sprawdź to teraz! Pomyśl o czymś, co lubisz robić. I co się dzieje? Gdzieś w przestrzeni wokół Ciebie pojawia się obraz wyświetlany z głębi Twojego umysłu. Jest gdzieś umieszczony, ma swój własny kształt, kolorystykę, być może jest tam jakiś ruch... A teraz pomyśl o czymś, czego nie lubisz robić, i zwróć uwagę na to, jak ten obraz różni się od poprzedniego — nie tylko ze względu na samą treść, ale także na jego cechy — położenie, wielkość, kolory... Ciekawe, prawda? Możesz jeszcze tak poeksperymentować z innymi swoimi myślami — i możesz nawet się zdziwić, że żyjesz w trójwymiarowej przestrzeni i że tyle miejsca zajmują Twoje myśli!

Pewnie się zastanawiasz, jak możesz wykorzystać tę wiedzę, aby się wyluzować?

### **Ćwiczenie nr 1**

Dzięki temu ćwiczeniu dowiesz się, jaką strukturę mają Twoje myśli, i nauczysz się ją opisywać. Kiedy będziesz już wiedzieć, na co warto zwracać uwagę, będzie Ci łatwiej zarządzać swoimi myślami.

Pomyśl teraz o czymś, co nazywasz problemem. I zwróć uwagę na obraz, który pojawił się w Twoim umyśle.

Zauważ:

- Gdzie on się znajduje w przestrzeni wokół Ciebie?
- W jakiej jest odległości?
- Jaki ma kształt i jakie są jego wymiary?
- Czy jest kolorowy?
- Czy jest to obraz płaski, czy trójwymiarowy?
- Jak bardzo jest wyraźny?
- Czy jest to film, czy zdjęcie?
- Czy oglądasz tę sytuację swoimi oczami, czy też patrzysz na siebie z boku?
- Czy jest jeszcze coś charakterystycznego dla tego obrazu — na przykład sposób oświetlenia czy kontrast?

I zapamiętaj ten obraz, bo będziesz jeszcze nad nim pracować.

Teraz popatrz na niego jeszcze raz i sprawdź, jak się czujesz.

Dalej niefajnie? Następne ćwiczenie pomoże Ci to zmienić!

## Ćwiczenie nr 2

Dzięki temu ćwiczeniu dowiesz się, jak osłabiać negatywne uczucia.

Kiedy już się tego nauczysz, będzie Ci łatwiej zdystansować się do swoich problemów i będziesz mógł skuteczniej sobie z nimi radzić. Negatywne uczucia sprawiają bowiem, że trudno jest znaleźć skuteczne rozwiązanie — znasz pewnie taką sytuację: odbywasz stresującą rozmowę i trudno jest Ci znaleźć celne riposty, nie wspominając nawet o prostych odpowiedziach. A zaraz po zakończeniu tej rozmowy przychodzi Ci do głowy milion właściwych sformułowań. Znasz to pewnie doskonale, prawda?

Zatem jak to zmienić?

Wróć do swojej myśli o problemie i teraz sprawdź, jak Twoje negatywne uczucie maleje, gdy:

- przenosisz ten obraz w dół;
- odsuwasz go od siebie jak najdalej;
- zmniejszasz go do rozmiarów znaczka pocztowego;
- sprawiasz, że jest w kolorze szarym;
- zamazujesz treść;
- widzisz go jako zdjęcie — najlepiej w sepii;
- patrzysz na siebie w tej sytuacji z boku.

A teraz dodaj do siebie te wszystkie zmiany, które zmniejszały negatywne uczucie — większości ludzi wystarczy odsunąć obraz, pomniejszyć go i zmienić na czarno-białe zdjęcie, na którym oglądają siebie. O ile lepiej się teraz czujesz?

Tak możesz robić ze wszystkimi swoimi myślami, które wywołują w Tobie negatywne uczucia, i po prostu wyluzować!

### Ćwiczenie nr 3

Dzięki temu ćwiczeniu dowiesz się, jak zupełnie bez powodu poczuć się o niebo lepiej.

Bardzo rzadko ludziom zdarza się myśleć o przyjemnych rzeczach, a przecież takie myśli powodują, że człowiek czuje się lepiej. A zatem warto to robić.

Pomyśl teraz o czymś przyjemnym, czymś, co lubisz, i zwróć uwagę na uczucie, które pojawia się w Twoim ciele. I znów skup się na strukturze obrazu — gdzie jest położony, jakie ma wymiary, kolorystykę, głębię, czy pojawia się w nim ruch, czy oglądasz go swoimi oczami?

A teraz pobaw się tym obrazem.

Sprawdź, co się dzieje z Twoimi uczuciami, gdy:

- przesuwasz obraz na wprost Twoich oczu;
- przybliżasz go;
- powiększasz do rozmiarów panoramy od sufitu do podłogi;
- nadajesz mu kolorów i wyrazistości;
- sprawiasz, że jest jaśniejszy;
- wprawiasz go w ruch;
- zaczynasz go oglądać swoimi oczami, tak jakbyś był w tej sytuacji!

Teraz sprawdź, o ile lepiej się czujesz. A przecież w Twoim otoczeniu nic się nie zmieniło. Jedyne, co zostało zmienione, to struktura Twoich myśli. Tymczasem tak wielu ludzi uważa, że potrzebuje czegoś lub kogoś, żeby poczuć się lepiej! Ty właśnie masz za sobą pierwszy krok do tego, żeby stać się osobą wyluzowaną i zadowoloną zupełnie bez powodu.

Zdarzają się takie myśli, których dobrze byłoby się pozbyć raz na zawsze. Jak to zrobić? W tym pomoże Ci kolejne ćwiczenie.

## Ćwiczenie nr 4

Wyobraź sobie, że gdzieś w przestrzeni wokół Ciebie znajduje się taki mentalny kosz na śmieci; wygodnie jest go umieścić po lewej stronie u dołu; niech wygląda jak normalny kosz — taki zamykany z klapką na górze — choć nie jest to zwykły kosz: wszystko, co do niego wrzucisz, zniknie z Twoich myśli na stałe. Zniknie także z tego kosza, ponieważ można sobie dodatkowo wyobrazić, że bezpośrednio z niego wszystko idzie do środka Ziemi, a tam spala się w jej jądrze na popiół. I za każdym razem, gdy tylko pojawi się jakaś myśl, która powoduje negatywne odczucia, możesz wrzucić ją do tego kosza; możesz to robić tylko w swojej wyobraźni, albo też możesz wyobrazić sobie, że chwytasz w dłoń daną myśl i wrzucasz ją do kosza.

To technika szczególnie użyteczna, kiedy masz jakieś myśli, które nie chcą zniknąć z Twojej głowy — teraz po prostu możesz je wyrzucić do kosza i wyobrazić sobie, jak spalają się w środku Ziemi; w przypadku myśli, które powracają, może być konieczne kilkukrotne powtórzenie tej techniki, jednak gdy będziesz postępować konsekwentnie, możesz się ich pozbyć na zawsze. Na szczęście umysł szybko się uczy (wystarczy siedem powtórzeń, żeby powstał nawyk) i zawsze dąży do stanu przyjemności, więc wystarczy konsekwentnie przez siedem dni wrzucać daną negatywną myśl do kosza i Twój umysł nauczy się, że jej po prostu już nie chcesz. To takie proste, prawda?

Dobrze jest również, zarządzając swoimi myślami, pamiętać o jednej z naszych zasad — baw się tym! Czy wiesz, że jednym z powodów, dla których niektóre myśli wywołują negatywne uczucia, jest to, że traktujemy je zbyt poważnie? Jak to zmienić? W tym pomoże Ci kolejne ćwiczenie.

## **Ćwiczenie nr 5**

Kiedy pojawi się jakaś myśl, do której przydałoby się więcej dystansu i której nie trzeba traktować nader poważnie, możesz sobie wyobrazić po prostu śmieszna ramkę wokół niej. To mogą być jakieś zabawne dodatki — rogi, skrzydełka, wzory w dziwaczne postaci — albo coś, co Cię bawi — ulubiony kabareciarz, postać z kreskówki, zwierzątko — cokolwiek, co traktujesz lekko i z zabawieniem. Przetestuj to teraz i sprawdź, o ile inaczej się czujesz, oglądając tę myśl w takim otoczeniu. Zabawne, prawda?

Ludzie, kiedy chcą zmienić obrazy swoich myśli, zazwyczaj zmieniają treść — to, o czym myślą. My przedstawiliśmy Ci sposoby na zmianę struktury — to tak naprawdę sprawia, że zmieniają się Twoje uczucia. Zaprezentowane tu techniki są niezwykle skuteczne — wystarczy po prostu zacząć je stosować i wybrać te, które okażą się najskuteczniejsze.

# Rozjaśnij swoją przyszłość!

Wewnętrzna harmonia to naturalny stan duszy, ciała i umysłu człowieka. Właściwie wszyscy powinniśmy cieszyć się nią bez ograniczeń i korzystać z jej szerokiego dobroczynnego wpływu na nasze zdrowie, powodzenie i jakość życia. Niestety, ten idealny stan w przypadku zdecydowanej większości sfrustrowanych współczesnych ludzi wciąż pozostaje w sferze marzeń. Mało kto wie, że osiągnięcie równowagi i zwiększenie własnego potencjału we wszystkich sferach życia zależy głównie od naszego własnego nastawienia, umiejętności sprawnego omijania pułapek zastawionych przez naszą psychikę i stosowania wypróbowanych metod radzenia sobie ze stresem. Jeśli czujesz, że Twoja radość życia gdzieś się rozplynęła, jeśli nie pamiętasz, kiedy ostatnio szczerze się uśmiełeś, po prostu przeczytaj tę książkę!

Drugie wydanie poradnika autorstwa dwojga znakomych autorów pozwoli Ci przezwyciężyć „obiektywne trudności” i odnaleźć klucz do wewnętrznego spokoju. Dowiesz się stąd, jak dbać o różne aspekty swojego istnienia, by było ono pełne i radosne. Poznasz sposoby uciszania wewnętrznego krytyka, dokładnie przyjrzyj się swoim problemom i ocenisz ich wagę, rozproszysz obawy blokujące Twoją inwencję. Nauczysz się trzymać na wodzy emocje i bez wyrzutów sumienia sprawiać sobie drobne przyjemności. A ponadto, co najważniejsze, po lekturze tej książki zdołasz zachować spokój i zimną krew w każdych okolicznościach. Ta bezcenna wiedza z pewnością zaprocentuje w przyszłości!



*Ciało, umysł, dusza*

*Od czegoś trzeba zacząć — zrób pierwszy krok  
Jak pozbyć się wewnętrznego krytyka — mów i słuchaj*

*Jak szybko się uspokoić i pozbyć lęków  
— odkryj wewnętrzną harmonię*

*Błyskawiczne i wolniejsze metody zarządzania  
emocjami — po prostu się zrelaksuj*

*Jak utrzymać spokój niezależnie od otoczenia  
— uśmiechnij się do ludzi*

*Małe drobne przyjemności — znajdź radość życia*

*Odnajdź swój własny wewnętrzny spokój  
— odzyskaj równowagę*



**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: **6643**

 **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/nowości>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 29,00 zł

ISBN 978-83-246-3396-8



9 788324 633968