

**Janusz Konrad Jędrzejczyk**

# „Podstawy zwalczania stresu”

Darmowa prezentacja ebooka „**Zwalcz Stres**”

**Darmowa publikacja** dostarczona przez

[serwis: Kraina Zdrowia i Relaksu](#)

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data 27 luty 2004

**Wydanie darmowe, promocyjne** dostarczone przez [serwis: Kraina Zdrowia i Relaksu](#)

**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.**

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

ARCHmedia s.c.

ul. Przy Dolinie 5/9

61-551 Poznań

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

## SPIS TREŚCI:

### *I. Jak działa stres?* 4

Ciało 4

Oddech 4

Umysł 4

### *II. Jak uwolnić się od stresu* 5

Relaksacja 5

Ideoplastia 6

Przykłady zastosowania ideoplastii w codziennym życiu 8

### *III. Przykładowy dziennik ćwiczeń* 12

Dzień pierwszy 12

Dzień siódmy 13

## I. Jak działa stres?

### Ciało

Jedną z podstawowych reakcji naszego ciała na stres jest wzrost napięcia mięśniowego. Po pewnym czasie napięcie spada, im jednak czynnik stresujący jest mocniejszy tym dłużej trwa powrót do stanu wyjściowego. Jeśli czynniki stresujące występują często lub są długotrwałe (a tak niestety najczęściej jest) nakładają się na siebie i powrót do stanu wyjściowego jest trudny. Takie napięcie może utrzymywać się przez dłuższy czas i przechodzić w formy chroniczne. Ponadto stres powoduje przyśpieszenie akcji serca, wzrost ciśnienia krwi i odpływ jej do mięśni z organów wewnętrznych, co powoduje ich niedokrwienie i jeśli taki stan utrzymuje się dłużej może prowadzić do zaburzenia ich funkcji. Towarzyszy temu również szereg innych zmian fizjologicznych i biochemicznych, które na dłuższą metę są dla nas niekorzystne.

### Oddech

W wyniku stresu oddech ulega spłyceniu i przyśpieszeniu oraz pojawiają się w nim napięcia. Pod wpływem długotrwałego stresu te zmiany również przybierają formę chroniczną, zaś ich skutki mogą być jeszcze bardziej niekorzystne niż te opisane powyżej. Oddech jest odbiciem naszych stanów emocjonalnych i zaburzenia oddechu odbijają się na naszej równowadze emocjonalnej. Ponadto spłycenie oddechu powoduje na dłuższą metę niedotlenienie zwłaszcza w okresie snu i może być jedną z przyczyn tego, że budzimy się zmęczeni, nie pamiętamy snów a w nich często pojawiają się męczące koszmary.

### Umysł

Przede wszystkim nadmierny stres upośledza nasze funkcje psychiczne. Każdy z własnego doświadczenia wie, jak stres wpływa na nasze funkcjonowanie psychiczne – nie możemy sobie przypomnieć ważnych rzeczy, mamy problemy z wysłowieniem się, logicznym myśleniem, koncentracją, nie panujemy nad naszymi reakcjami, emocjami itp. Zmiany psychiczne wywołane nadmiernym stresem również się kumulują i przybierają formy chroniczne. Wzrost poziomu niepokoju, nerwowość i nadmierne reakcje emocjonalne są

najłatwiej dostrzegalne.

Jeśli nie nauczymy się uwalniać od skutków stresu, te niekorzystne zmiany będą postępować zatruwając życie nam i wszystkim wokół. Nie musi jednak tak być. Wystarczy, że potraktujemy poważnie to co poniżej zostało napisane i wprowadzimy to w swoje życie. Wybór należy do nas!

## II. Jak uwolnić się od stresu

To z czym teraz się zapoznasz stanowi unikatową autorską metodę przywracania równowagi będącą owocem wielu lat moich doświadczeń i obserwacji nabytych w trakcie prowadzenia grupowych i indywidualnych treningów antystresowych. Metody te pomogły wielu ludziom, mogą pomóc też tobie. Zaletą opisanych tu metod jest ich prostota i skuteczność. Każdy może zrozumieć ich zasady i stosować je skutecznie. Jedynym warunkiem jest systematyczność i sumienność w ich stosowaniu – przynajmniej na początku. Z czasem staną się one czymś naturalnym.

### Relaksacja

Podstawową metodą pozwalającą nam na bieżąco likwidować skutki stresu jest relaksacja. Relaksacja nie jest rzeczą trudną, ale jak wszystkiego trzeba się jej nauczyć. Istnieje wiele metod relaksacji, niektóre z nich są bardzo rozbudowane i samodzielne ich opanowanie jest trudne gdyż wymaga czasu i samozaparcia, inne są proste. Wszystkie jednak opierają się na tych samych zasadach i wykorzystują te same techniki, które musimy poznać jeśli chcemy skutecznie stosować te metody. Ogólnie możemy powiedzieć, że podstawową zasadą i celem relaksacji jest uwolnienie ciała od napięć mięśniowych i osiągnięcie stanu wyciszenia, w którym nasz organizm wypoczywa, harmonizuje się, odświeża swoją energię i powraca do normy. Wbrew pozorom osiągnięcie takiego stanu nie jest wcale tak proste jak się wydaje i z reguły wymaga systematycznych ćwiczeń. Jest tak dlatego ponieważ większość ludzi praktycznie cały czas pozostaje w stanie napięcia i nie uświadamia sobie głębszych napięć w ciele. Ćwicząc, po pewnym czasie udaje się dostrzec takie napięcia i stopniowo od nich uwolnić, dlatego właśnie regularne ćwiczenia są konieczne.

Zanim jednak przejdziemy do ćwiczeń musimy zrozumieć ogólne zasady ich stosowania. (...więcej informacji dotyczących relaksacji znajdziesz w pełnej wersji ebooka [„Zwalcz stres”](#), który znajduje się na stronie <http://stres.zlotemysli.pl/> ...)

Wykonując to ćwiczenie nie śpiesz się, daj sobie czas, niech wszystko przebiega wolno i leniwie od początku do końca. Ćwiczenie nie zajmie ci więcej niż 5-10 minut, to w zupełności wystarczy. Opis ćwiczenia może wydawać się długi i złożony, ale w rzeczywistości ćwiczenie jest proste i łatwe, o czym przekonasz się kiedy zaczniesz je wykonywać. Nie spodziewaj się po nim jakiś niezwykłych doznań czy niesamowitych efektów, tego tu nie ma. Jednak kiedy zaczniesz wykonywać je regularnie zauważysz, że jego wpływ na twoje funkcjonowanie i samopoczucie jest nieoceniony. Przekonasz się, że to proste ćwiczenie może zmienić twoje życie w sposób przekraczający twoje najśmielsze wyobrażenia. Aby to nastąpiło musisz jednak wykonywać je regularnie i sumiennie, nie spiesząc się, najlepiej trzymając się przedstawionego tu harmonogramu ćwiczeń.

Po tygodniu lub dwu przekonasz się, że stałeś się dużo bardziej spokojny niż byłeś do tej pory, twój nastrój ulegnie poprawie, umysł stanie się jaśniejszy, bardziej chłonny i błyskotliwy, poprawi się również funkcjonowanie twojego ciała, a przede wszystkim twoja zdolność radzenia sobie ze stresem.

Jak wykazują badania, regularne stosowanie ćwiczeń relaksacyjnych wywołuje szereg korzystnych zmian:

1. Zmniejszenie częstotliwości oddechu.
2. Zredukowanie zużycia tlenu.
3. Spadek stężenia koncentracji mleczanu sodowego (jego wzrost wiąże się z niepokojem, spadek ze zmniejszeniem napięcia).
4. Zmiany EEG, współwystępowanie fal alfa i theta.
5. Wzrost oporu skóry.
6. Skrócenie czasu reakcji na bodźce.
7. Wzrost inteligencji i zdolności twórczych.

Z tych względów z korzyścią dla siebie i innych warto poświęcić ćwiczeniom kilkanaście minut dziennie. Rozpoczynając ćwiczenia wykonujemy kilkakrotnie ćwiczenie pierwsze aby się z nim oswoić, po czym powinniśmy przejść do ćwiczenia drugiego. Przez kolejny tydzień ćwiczymy wg harmonogramu ćwiczeń. (...więcej ćwiczeń związanych z relaksacją znajdziesz w pełnej wersji ebooka [„Zwalcz stres”](#), który znajduje się na stronie <http://stres.zlotemysli.pl/> ...)

## Ideoplastia

Dzięki świadomemu wykorzystaniu mechanizmu ideoplastii możemy nie tylko pogłębić relaks, ale również kontrolować nasze nastroje, wpływać na nasze zdrowie i samopoczucie. Aby móc tego dokonać musimy najpierw zrozumieć czym jest ideoplastia jak działa i następnie nauczyć się jej świadomie używać, dlatego zanim wzbogacimy nasze ćwiczenia o elementy ideoplastii powinniśmy dokładnie zapoznać się z tym co poniżej napisałem.

Ideoplastia jest mechanizmem poprzez który w określonych warunkach pewne wyobrażenia i aktywności mentalne wpływają na funkcjonowanie naszego ciała i umysłu. Poprzez proces ideoplastii mogą oddziaływać na nas różnego rodzaju sugestie i wyobrażenia. W rzeczywistości nie tylko mogą, ale i oddziałują, jednak najczęściej dzieje się to niezależnie od naszej woli i bez udziału świadomości i niekoniecznie jest dla nas korzystne. Dlatego tutaj skupimy się na świadomym wykorzystaniu tego mechanizmu dla naszej korzyści.

Podstawowym warunkiem sprzyjającym uaktywnieniu mechanizmu ideoplastii jest stan relaksu i odprężenia. Dlatego zanim spróbujemy go użyć musimy najpierw nauczyć się relaksować, dopiero później użyjemy ideoplastii do wpływania na nasz organizm.

Aby uświadomić sobie na czym polega ideoplastia najlepiej wykonać kilka doświadczeń, oto one:

1. Usiądź wygodnie, zrelaksuj się - odpręż się. Następnie zacznij myśleć o cytrynie; wyobraź ją sobie, przypomnij sobie jej smak.

Kiedy to robisz spostrzeżesz, że zwiększa się wydzielanie śliny pod wpływem tego wyobrażenia – twój organizm odpowiada na wyobrażenie reakcją fizjologiczną – myśl wywołuje niezależną od woli reakcje fizjologiczną.

2. Usiądź wygodnie, zrelaksuj się - odpręż się. Następnie zacznij myśleć o ziewaniu; wyobraź sobie jak ziewasz myśl o tym.

Kiedy to robisz zauważysz, że masz ochotę ziewać i niezależnie od twojej woli jeśli utrzymujesz to wyobrażenie zaczynasz ziewać. Znowu twój organizm odpowiada na wyobrażenie reakcją fizjologiczną – myśl wywołuje niezależną od woli reakcje fizjologiczną.

Tak właśnie organizm twój reaguje na wyobrażenia poprzez mechanizm ideoplastii. Różne wyobrażenia wywołują różne reakcje w twoim organizmie. Kiedy na przykład wyobrażasz sobie, że twoje ciało staje się ciężkie i bezwładne, ciało reaguje na to wyobrażenie rozluźnianiem mięśni szkieletowych; kiedy wyobrażasz sobie, że twoje ciało staje się ciepłe, reakcją na to wyobrażenie jest rozluźnianie mięśni gładkich i rozszerzanie naczyń włosowatych; kiedy wyobrażasz sobie, że twoje oczy są z tyłu czaszki rozluźniają się mięśnie oczu i obniża się ciśnienie wewnątrz siatkówkowe. Gdy wyobrażasz sobie, że twoja lewa ręka rozgrzewa się, poprawia się ukrwienie serca itp.

Jednak wyobrażenia nie tylko mogą wpływać na twoje ciało, one mogą również wpływać na stan twojego umysłu, samopoczucie i stan oraz funkcje twojej psychiki. Dlatego jeśli nauczymy się je właściwie używać, możemy je wykorzystać do strojenia i harmonizowania psychiki, wpływania na nasze sny i na wiele innych, korzystnych dla nas rzeczy. Używanie wyobrażeń do kontroli naszego ciała i umysłu to temat na osobną książkę, więc tutaj ograniczymy się tylko do kilku przydatnych nam na co dzień rzeczy, które możemy wykorzystać w naszym treningu, bowiem celem jest uwolnienie się od skutków stresu i poprawy naszego funkcjonowania.

Wyobrażenia realizujące się poprzez mechanizm ideoplastii mogą mieć różny charakter. Mogą to być obrazy, wyobrażenia określonych doznań, stanów psychicznych, sytuacji czy w końcu wyobrażenia związane z określonymi słowami, sentencjami czy zdaniami. Nie jest istotny tu charakter wyobrażenia jakiego używamy, liczy się tylko cel i do niego dostosowujemy metodę. Różni ludzie mają różne predyspozycje i charakter wyobrażeń powinien być dobrany do tych predyspozycji, dlatego pracując z wyobrażeniami powinniśmy zwracać na to uwagę i stosować takie metody, które na nas oddziałują najskuteczniej.

### **Przykłady zastosowania ideoplastii w codziennym życiu**

Przedstawię tu kilka prostych przykładów wykorzystania mechanizmu ideoplastii w życiu codziennym, by zilustrować na czym to w praktyce polega – oczywiście nie musimy się ich kurczowo trzymać, możemy je dowolnie przystosowywać do swoich potrzeb. Jeśli uważnie przeczytaliśmy to, co powyżej napisałem, nie będzie z tym żadnych problemów.

Załóżmy, że czeka nas jakieś ważne spotkanie od którego może wiele zależeć. Może to być egzamin, narada ze zwierzchnikiem, ważnym klientem, pracodawcą czy bogatym wujkiem, który rozważa możliwość zapisania nam okrągłej sumki. W każdym bądź razie zależy nam, żeby wszystko przebiegło pomyślnie i poważnie przygotowujemy się do tego spotkania. Mamy wiele koncepcji, ale jednak obawiamy się, że coś może pójść nie tak i denerwujemy się, a na myśl przychodzą nam różne negatywne scenariusze. Próbuje je odsuwać, ale one powracają. Jesteśmy trochę zdenerwowani myśląc o tym, co się wydarzy. Oczywiście możemy próbować wziąć się w garść i nie robiąc nic innego stawić czoła wyzwaniu, ale zawsze jest możliwość, że pod wpływem stresu popełnimy wiele błędów i coś pójdzie nie tak. Aby tego uniknąć możemy użyć ideoplastii.

Zrelaksujmy się, zapomnijmy o wszystkim i poddajmy się głębokiemu odprężeniu. Przywołajmy z przeszłości wspomnienie, kiedy coś podobnego poszło gładko, napelniając nas satysfakcją i radością. Oczywiście nie musi to być identyczna sytuacja ani nawet specjalnie zbliżona, ważne jest, by było to coś, co wiąże się nam z pozytywnymi doznaniem, sukcesem i tym podobnymi emocjami. Sytuacja, w której nie ulegliśmy stresowi i dzięki temu wszystko poszło gładko dając nam satysfakcję z wyniku.

Przywołajmy tę sytuację i skupmy się na związanych z nią pozytywnymi emocjami, pozwólmy się im opanować, napełnić, poczuć ten spokój i pewność siebie.

Teraz powoli zastąpmy obraz tamtej sytuacji, wyobrażeniem sytuacji, która nas czeka. Zobaczmy siebie jak w sytuacji, która nas czeka doświadczamy tych samych pozytywnych emocji jakich doświadczaliśmy w przypominanej sytuacji. Zobaczmy siebie opanowanego, pełnego spokoju, jak z pewnością siebie i pogodą prowadzimy daną sytuację do pożądanego dla nas zakończenia. Nie skupiamy się na szczegółach, tylko na ogólnym obrazie pozytywnych emocji z tym związanych. Wyobraźmy sobie punkt po punkcie jak przebiega to spotkanie, przywołajmy uczucie satysfakcji i pewności siebie, kiedy osiągniemy zamierzony cel. Poddajmy się tym emocjom pozwólmy im się opanować i przepelnieni tym pozytywnym nastawieniem pograżmy się w relaksie. Po czym powróćmy do zwykłego stanu świadomości.

Zauważymy, że nasze nastawienie dotyczące tego co nas czeka zmieniło się na korzyść. Powinniśmy powtórzyć to kilkakrotnie, aby ugruntować się w tym nastawieniu, zaś bezpośrednio przed spotkaniem należy zrobić krótka powtórkę pamięciową poprzedniego działania.

W ten sposób poprzez zmianę naszych nastawień i oczekiwań znacznie zwiększymy prawdopodobieństwo sukcesu i maksymalnie zminimalizujemy możliwość porażki. Pozytywne nastawienie sprawi, że stres nas nie zdominuje i unikniemy błędów z tym

związanych. Ponadto nasze pozytywne nastawienie udzieli się innym, zwiększając szansę sukcesu nawet w przypadku naszych potknięć.

Kiedy byłem na studiach niejednokrotnie mogłem się przekonać o niezwyklej skuteczności tej metody w przypadku egzaminów. Jak każdy student starałem się być w miarę przygotowany do egzaminów i jak każdy student wiedziałem, że mimo to mogę zdać lub nie.

Aby zwiększyć prawdopodobieństwo zdania egzaminu stosowałem tę metodę, zwłaszcza przed trudnymi egzaminami, i niejednokrotnie zdarzało się, że wchodząc z kolegą znacznie bardziej obkutym ode mnie ja zdawałem bez trudności, a on oblewał. Przyczyny były dwie: on był zdenerwowany i popełniając nawet drobny błąd coraz bardziej się denerwował, nie potrafił wykorzystać swojej wiedzy i sprawiał wrażenie, że idzie mu to ciężko. Ja nastawiony pozytywnie miałem umysł jasny i sprawiałem wrażenie kogoś kto wie co trzeba i ze swobodą potrafi się tą wiedzą posługiwać. Wszelkie potknięcia z mojej strony traktowane były pobłażliwie i tuszowane pozytywnym nastrojem, jaki wytwarzałem.

Równie skuteczne okazywało się to w przypadku rozmowy z pracodawcami i w wielu innych sytuacjach. Zawsze dzięki właściwemu nastawieniu osiągniętemu poprzez świadomie stosowaną ideoplastię udawało mi się w takich sytuacjach wywierać korzystne wrażenie i nie poddawać stresowi tak, iż nikomu nie przyszłoby do głowy, że kiedy przygotowywałem się do tych sytuacji nogi dygotały mi nie mniej niż innym.

Oczywiście, aby osiągać taki efekt trzeba sumiennie popracować, jednak im bardziej stresująca sytuacja tym większa motywacja.

Przypominam sobie pewien szczególnie trudny egzamin do tego prowadzony przez wykładowcę cieszącego się zasłużenie złą sławą. Bałem się tego egzaminu, a szczególnie tego wykładowcy. Znając moje szczęście byłem prawie pewny, że sytuacja potoczy się tak, że akurat wyląduję u niego. Przygotowując się psychicznie do egzaminu wziąłem to pod uwagę i poświęciłem też trochę czasu na wyobrażanie sobie, że to miły, sympatyczny facet, wytwarzając nastawienie, które uwolniło mnie od strachu przed nim i pozytywnie do niego nastawiło. Oczywiście trafiłem do niego wraz z czterema innymi osobami, przy czym dwie z nich były zdecydowanie lepiej przygotowane niż ja. Odpowiedziałem płynnie na jedno pytanie nie zagłębiając się w szczegóły, ze swobodą, która w zarodku zdusiła u pytającego wszelkie pomysły aby drażnić temat (co mogło by być dla mnie zgubne), więc egzaminator przeszedł do kolejnej osoby. Ta nie miała mojego spokoju i swobody, więc egzaminator zaczął dociekać głębi jej wiedzy, a im bardziej dociekał, tym bardziej napięta stawała się sytuacja i tym głębsze przekonanie egzaminatora, że ta osoba nie jest gruntownie przygotowana. Kolejka obleciała i dostałem drugie pytanie przy którym w pewnej kwestii wyniknęła między nami różnica zdań zakończona tym, że on stwierdził iż trochę fantazuję, a

ja powiedziałem, że miałem na ten temat referat co on zbył machnięciem ręki i przeszedł do następnej osoby. Po drugiej turze pytań zostałem na placu boju tylko ja z pytaniem o którym wiedziałem, że nie powiem ani słowa z sensem. Kiedy więc przyszła na mnie kolej zacząłem lać wodę, a egzaminator kazał mi przestać i przejść do konkretów. Nie pozostało mi nic innego jak tylko się zaśmiać. On też się zaśmiał i powiedział, że daje mi tylko 3,5 a tej części powinienem się douczyć. Wszyscy pozostali zdający byli zaszokowani i nie mogli zrozumieć jak udało mi się tak pozytywnie nastawić egzaminującego do siebie, że potraktował mnie tak łagodnie.

Opisałem ten przykład, aby dokładnie zilustrować jak właściwe nastawienie funkcjonuje w praktyce, nawet w wydawałoby się niemal beznadziejnej sytuacji. Moje doświadczenie mówi mi, że działa ono w każdej sytuacji, jeśli tylko dobrze się do niej przygotować. Nie jest jednak istotne z naszego punktu widzenia jakie wrażenie wywiera na innych, ale jak działa na nas i tylko to się liczy. A działa ono w ten sposób, że nawet w trudnych sytuacjach potrafimy działać wolni od stresu i zachować jasny błyskotliwy umysł i ustrzec się ciężkich traumatycznych przeżyć, które by później niekorzystnie rzutowały na nasze życie.

Niektórzy ludzie mają taki charakter, że potrafią to robić instynktownie w sposób naturalny, mówi się o takich ludziach, że mają szczęście i są w czepku urodzeni. Można się jednak tego nauczyć, jeśli się tylko zrozumie na czym to polega i jak skutecznie tego używać z pożytkiem dla siebie i innych. Ideoplastię możemy wykorzystywać w każdej sytuacji do różnych celów, wszystko zależy tylko od naszej inwencji i opanowania mechanizmu jej świadomego używania – możliwości są nieograniczone. Dlatego powinniśmy poświęcić uwagę temu co zostało tu napisane a następnie sumiennie ćwiczyć aż stanie się to dla nas proste i naturalne.

(...więcej informacji dotyczących ideoplastii znajdziesz w pełnej wersji ebooka [„Zwalcz stres”](#), który znajduje się na stronie <http://stres.zlotemysli.pl/> ...)

### III. Przykładowy dziennik ćwiczeń

Przedstawione to przykładowe zapisy z dziennika ćwiczeń pochodzą ze zbliżonego, ale bardziej rozszerzonego programu treningu antystresowego, stąd uważny czytelnik bez trudu zauważy pewne różnice pomiędzy ćwiczeniami zaprezentowanymi w przykładzie, a ćwiczeniami opisanymi w tej publikacji. Nie jest to jednak w tym przypadku istotne, ponieważ celem przedstawienia tych przykładów jest ilustracja sposobu prowadzenia dziennika relaksu i opisywania swoich spostrzeżeń.

#### Dzień pierwszy

“W trakcie pierwszego ćwiczenia zauważyłem, że najwięcej napięcie jest u mnie w okolicach barków i ramion, z nimi też miałem najwięcej trudności przy rozluźnieniu, kiedy wstawałem napięcie powracało jednak z każdym rozluźnieniem było coraz mniejsze. Kiedy przeszedłem do rozluźniania na siedząco praktycznie równie łatwo rozluźniałem obszar barków i rąk jak reszty ciała. Kiedy ćwiczyłem na stojąco zauważyłem, że napięcie pojawia się w udach oraz, że nadmiernie prostuję kolana, dopiero przy trzecim powtórzeniu udało mi się je wyeliminować. Po ćwiczeniu zauważyłem, że pozostaję naturalnie rozluźniony jednak wyraźnie zauważam tendencję do napinania barków, ramion i nóg, jednak łatwo mi utrzymywać świadomie stan rozluźnienia. Zauważyłem też, że ćwiczenie wyraźnie mnie wyciszyło i co dziwniejsze wyostrzył mi się wzrok oraz znikły napięcia psychiczne – co ciekawsze uświadomiłem sobie, że istniało ono dopiero kiedy zniknęło.”

“(ćwiczenie powtórzone 6gdz. później w trakcie reklam telewizyjnych.) Przede wszystkim zauważyłem, że rozluźnianie przychodzi mi znacznie łatwiej niż za pierwszym razem i wydaje się głębsze. Hałas telewizora nie przeszkadzał mi w żaden sposób w ćwiczeniu. Kiedy po wstępnym rozluźnieniu zacząłem obserwować barki uświadomiłem sobie, że jest w nich znacznie mniej napięcie niż przy pierwszym ćwiczeniu, zauważyłem za to jakieś głębsze subtelniejsze napięcie w tym rejonie i obserwowałem jak powoli się rozluźnia. Wyraźniej czułem je leżąc, ćwicząc rozluźnianie na siedząco czułem je mniej - przechodząc do ćwiczeń na stojąco znów wyraźniej je wyczułem i zauważyłem, że jest to związane z nienaturalnym unoszeniem przeze mnie barków.

Zauważyłem też, że napięcie w udach i kolanach podczas stania związane jest z nadmiernym prostowaniem nóg w kolanach, wraz z rozluźnieniem nogi w kolanach naturalnie

się ugięły i napięcie znikło.

Znowu po ćwiczeniu pojawiło się to dziwne wrażenie wyostrenia wzroku. I jeszcze jedno spostrzeżenie – po pierwszym ćwiczeniu, kiedy uwolniłem od napięć barki i ramiona zmieniła się nieco moja postawa, czułem się z tym trochę dziwnie - widać od dłuższego czasu w wyniku napięć byłem sztywny i dlatego przez jakiś czas czułem się dziwnie, dopiero się do tego przyzwyczajam. To było związane głównie z uwolnieniem od napięć ramion, teraz muszę popracować nad barkami.”

“Kiedy uświadomiłem sobie to unoszenie barków pod wpływem napięcia po ćwiczeniu co chwilę byłem świadom, że się unoszą przy każdym ruchu więc świadomie je relaksowałem i opuszczałem. Dopiero po jakiejś godzinie stało się to bardziej naturalne.”

“(Drugie powtórzenie ćwiczenia po ok. 4 godz. - przed snem.) Tym razem nie miałem już takich kłopotów z barkami jak przy poprzednich ćwiczeniach; nie napinały się nie unosiły. Owszem czułem, że jest tam jeszcze jakieś subtelne napięcie, ale barki rozluźniały się równie łatwo jak inne części ciała. Zauważyłem, że teraz zwłaszcza kiedy wykonuję ćwiczenie na leżąc dodatkowo rozluźniają się plecy w których nie byłem wcześniej świadom napięcia. Zaczynam też uświadamiać sobie napięcie w splotcie i w głowie – w trakcie ćwiczeń zaczynam się uwalniać od tych napięć, ale czuję że jeszcze długa droga przede mną.

Z każdym ćwiczeniem jestem coraz bardziej świadom swojego ciała i czuję, że robię postępy i rozluźniam się na coraz głębszym poziomie. W trakcie rozluźniania na siedząca zaczynam wyczuwać subtelne ciepło w okolicach splotu słonecznego. To ciepło relaksuje mnie i odpręża. Kiedy ćwiczę na stojąco zaczynam wyczuwać subtelne napięcia w różnych częściach ciała – szczególnie w nogach i okolicy brzucha. Czuje jak powoli uwalniam się od tych napięć czemu towarzyszą niekiedy dreszcze lub delikatne drgania ciała.

Uwalnianie od tych napięć wyraźnie wpływa na poprawę mojego samopoczucia. Następuje też uwalnianie od napięć emocjonalnych, które uświadamiam sobie wraz z ich znikaniem. Podobnie jak przy poprzednich ćwiczeniach po ich zakończeniu obserwuję to dziwne wyostrenie wzroku, tym razem delikatnie zaczyna to obejmować również inne zmysły”.

(...więcej ćwiczeń znajdziesz w pełnej wersji ebooka [„Zwalcz stres”](#), który znajduje się na stronie <http://stres.zlotemysli.pl/> ...)

## **Dzień siódmy**

“Dziś zauważyłem kolejną prawidłowość. Kiedy relaksuję się pierwszy raz na leżąc

udaje mi się osiągnąć pewien poziom rozluźnienia, który trudno jest przekroczyć. Później wstaję i rozluźniam się na stojąco przez co udaje mi się dostrzec napięcia, których nie dostrzegłem w pierwszej fazie i rozluźnić je.

Teraz kiedy ćwiczę z ruchami dzięki bardzo wolnym płynnym ruchom udaje mi się zrelaksować na znacznie głębszym poziomie i kiedy ponownie się kładę relaks znacznie się pogłębia. Druga sekwencja stania, ruchów i leżenia również pogłębia rozluźnienie, ale już nie tak wyraźnie jak pierwsza.

Giedy przechodzę do relaksacji na siedząco znowu następuje pogłębienie rozluźnienia, ponieważ w tej pozycji mogę odkryć jeszcze inne rodzaje napięcia. Każda z tych pozycji ma swój plus i nawzajem się uzupełniają. Najlepiej relaksuje się w pozycji leżącej, chociaż siedząca również ma wiele plusów, ale wyraźny postęp pojawia się dzięki relaksowaniu na stojąco.”

“(po południu) Relaks przebiegał podobnie jak rano, zauważyłem tę samą prawidłowość w pogłębianiu się rozluźnienia. Jedyna różnica polegała na tym, że ciało wibrowało w związku ze wzburzeniem jakie było wynikiem sprzeczki z rodziną.

Stopniowo w trakcie pogłębiania rozluźnienia to mrowienie traciło na sile i pod koniec było już bardzo słabe. Po ćwiczeniu czułem się jak zwykle odświeżony a moje zmysły wyostrzone. **Zauważyłem, że im dłużej po ćwiczeniu świadomie utrzymuję rozluźnienie tym ogólniej jest ono trwalsze.”**

“(Przed snem) Wieczorem grałem kilka godzin w grę komputerową. Kiedy położyłem się i zacząłem relaksować to była tragedia. Moje ciało nie tyle wibrowało ile się trzęsło, czułem skurcze mięśni i tiki w różnych częściach ciała. Gdy przeszedłem do ćwiczeń ruchowych pojawiły się dreszcze i praktycznie dopiero kiedy trzeci raz leżałem i relaksowałem się wreszcie poczułem, że osiągam jako taki spokojny zrelaksowany stan. Jednak nawet po ćwiczeniach na siedząco, kiedy byłem już dość dobrze zrelaksowany czułem, że to jeszcze nie to – jednym słowem wielogodzinne gry komputerowe nie pomagają w rozluźnieniu ;-)

Podsumowując pierwszy tydzień ćwiczeń muszę stwierdzić, że zmiany na korzyść w moim funkcjonowaniu są ogromne. Nie tylko czuję się znacznie lepiej fizycznie i psychicznie, ale zupełnie inaczej funkcjonuję w życiu codziennym. Sytuacje, które wcześniej mnie bardzo spinały teraz stały się neutralne i pozostaje w nich rozluźniony i spokojny.

Stałem się świadom napięć, jakie stwarzam w ciele i nauczyłem się tego nie robić,

dzięki czemu napięcie nie kumuluje się. Przestałem gwałtownie reagować na różne sytuacje i zanikło wiele negatywnych emocji, które do tej pory pojawiały się w różnych stresujących sytuacjach. Nie pojawia już się znużenie i co ciekawsze znacznie lepiej pamiętam swoje sny i są one bardziej plastyczne i ciekawsze – a przecież to dopiero początek treningu.

Więcej informacji dotyczących relaksacji i zwalczania stresu znajdziesz w pełnej wersji ebooka „Zwalcz stres”, który znajduje się na stronie <http://stres.zlotemysli.pl/>

Zajrzyj na tą stronę i zamów ebooka, dzięki któremu stres stanie się dla Ciebie czymś zupełnie obcym i będziesz mógł zasmakować naprawdę życia!

