

Kazimiera Sokołowska

# LEK

jak ostatecznie  
uwolnić się od niego

Samodzielne techniki  
eliminowania  
niepokoju i depresji

  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*





Kazimiera Sokołowska

# LEK

jak ostatecznie  
uwolnić się od niego

Samodzielne techniki  
eliminowania niepokoju i depresji

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz

Wydanie I  
Białystok 2019  
ISBN 978-83-7377-987-7

Copyright © Kazimiera Sokołowska

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

---



Wstęp .....	9
Interpretacja określenia nerwicy .....	13
Życie z zaburzeniami lękowymi .....	17
Źródła lęku .....	21
Motywacja do pracy nad sobą .....	27
METODY KONWENCJONALNE .....	31
Akceptacja lęku. Lęk jest twoim obrońcą .....	73
Powtarzanie czynności .....	87
Ciało fizyczne i psychika .....	95
Emocje .....	101
Teoria poparta praktyką .....	113
Stanie w miejscu .....	129

Nie rób z siebie ofiary .....	139
Paradoks życia .....	141
Wybaczenie .....	145
Azyl w domu .....	149
Lęk racjonalny i lęk irracjonalny .....	159
Wewnętrzne dziecko .....	165
Afirmacje .....	179
METODY NIEKONWENCJONALNE .....	187
Stosunki międzyludzkie, a twoje spostrzeżenia .....	193
Odpuść, poddaj się .....	201
Poddaj się i zaufaj .....	207
Twój dar .....	215
Budowanie poczucia bezpieczeństwa w oparciu o wewnętrzną mądrość – intuicja .....	227
Zakończenie .....	251

Nieważne, ile zła przeżyłaś w życiu.  
Ważne, ile zła zakodowało się w podświadomości.





# WSTĘP

---



**P**o wielu latach zmagania się z zaburzeniami lękowymi, nie znalazłam panaceum na lęk. Szukałam wszelkich możliwych rozwiązań. Muszę zaznaczyć, że szukałam kilkanaście lat.

Wyjście poza ramy społeczeństwa, pozwoliło mi szukać pomocy tam, gdzie umysł ludzki nie sięga.

Dopiero nawiązanie kontaktu z wewnętrzną mądrością położyło kres moim obawom i lękom.

W książce napisałam o leczeniu zaburzeń lękowych metodami konwencjonalnymi i niekonwencjonalnymi, które podczas pracy nad sobą uzupełniają się.

Jestem zmuszona zaznaczyć, że nie dotarłabym do metod niekonwencjonalnych, gdybym nie pracowała nad sobą metodami konwencjonalnymi. Abyś mnie zrozumiała, ujęmę to w metaforyczny sposób. Metody konwencjonalne to nauka pływania w basenie. Metody niekonwencjonalne to wypłynięcie na ocean. Owe metody się zazębiają, aby wypłynąć na szeroką wodę, najpierw powinnaś się nauczyć pływać.

Nie ukrywam, że metody niekonwencjonalne to sposób na zaszczerpienie w sobie naturalnego poczucia bezpieczeństwa i wyeliminowania kontroli.

Metodami konwencjonalnymi można sztucznie wprowadzić w podświadomość poczucie bezpieczeństwa.

Różnica polega na tym, że sztuczne poczucie bezpieczeństwa podczas gorszego samopoczucia pryska jak mydlana bańka na wodzie.

Wprowadzone poczucie bezpieczeństwa metodą niekonwencjonalną jest trwałe.

Gdy czujesz się bezpiecznie, kontrolowanie siebie i otoczenia znika.

Dwa lata temu byłam na spotkaniu terapeutów z osobami chorymi na zaburzenia lękowe. Wykład był bardzo ciekawy, padało dużo pytań i odpowiedzi.

Moją uwagę przykuło stwierdzenie terapeuty, które było podsumowaniem spotkania. „Gdybyście wiedzieli, że wam nic złego się nie stanie, to nie mielibyście zaburzeń lękowych”.

Chciałam po usłyszeniu owego zdania, wstać z krzesła i podejść do terapeuty, aby powiedzieć, że mamy w sobie wewnętrzną siłę, która powie, że nic nam się złego nie stanie i zapewni poczucie bezpieczeństwa.

To poczucie bezpieczeństwa będzie pochodziło od mądrości wewnętrznej, która jest w każdym z nas.

Człowiek jest omylny, siła wewnętrzna nigdy się nie myli.  
Moc działania mądrości wewnętrznej na podświadomość jest nieporównywalnie silniejsza od logicznego umysłu.

◇ LĘK - JAK OSTATECZNIE SIĘ OD NIEGO UWOLNIĆ ◇

# INTERPRETACJA OKREŚLENIA NERWICY

---



**N**erwica to choroba myśli. Zinterpretuję to dokładniej: nerwica to choroba myśli i emocji, z którymi chory się utożsamia.

Aby pokusić się o określenie siły zaburzeń lękowych na twój umysł i organizm, wyznaczyłam dwa poziomy.

Gdy w głowie pojawią się negatywne myśli podszyte strachem, a ty potrafisz zapanować nad emocjami, to jeszcze nie jest z tobą tak źle.

Gorzej, gdy utożsamisz się z negatywną myślą do tego stopnia, że wpadasz w panikę i reagujesz ucieczką.

Muszę w tym miejscu zaznaczyć dobitnie, że nie ma możliwości ucieczki od siebie. Wszędzie gdziekolwiek uciekniesz, zawsze zabierzesz siebie z całym ekwipunkiem, z myślami i emocjami.

Takie podejście do problemu nie rozwiąże zaburzeń lękowych. Będzie tylko pogłębiało stan choroby, bo lęk kojarzy się z czymś, nad czym nie potrafisz zapanować. Takim postępowaniem utwierdzisz się w przekonaniu, że lęk rządzi twoim życiem, a ty z pokorą mu się poddajesz. Jest silniejszy od ciebie, bo mu na to pozwoliłaś. (W tym momencie nie użalaj się nad sobą i nie twierdź, że twoje lęki są silniejsze niż u innych. Też tak myślałam w początkowych fazach choroby i robiłam z siebie ofiarę zamiast rozwiązywać problem).

Powinnaś na samym początku choroby odrzucić myśli, które inspirują cię do ucieczki przed lękiem.

Zdrowy psychicznie człowiek jest zrównoważony emocjonalnie. W jego umyśle pojawiają się pozytywne i negatywne myśli. Codziennie przez głowę przechodzi tysiące myśli o różnym zabarwieniu emocjonalnym. Gdy się z kimś pokłóci, jego myśli skierowane są na międleniu jednego i tego samego zagadnienia. Pojawiają się też emocje złości, gniewu. Analizuje słowa, wyciąga wnioski, układa ripostę. Gdy emocje opadną, w jego głowie pojawiają się myśli związane z dniem obecnym, bądź wybiegają w przyszłość czy

wspominają przeszłość. **Utrzymuje się balans myślowy, który można porównać do szalek wagi, utrzymujących się mniej więcej na równym poziomie.**

Człowiek z nerwicą lękową jest nie zrównoważony emocjonalnie. Zdecydowana większość myśli jest podszyta obawą, niepokojem czy lękiem. Taki człowiek często utożsamia się z negatywnymi myślami, które wywołują nieprzyjemne emocje, a te z kolei – niechciane reakcje ciała fizycznego. Codziennie wybiega myślami w przyszłość, zadając pytania, które napędzają strach i podsycają lęk: „Czy stanie mi się coś złego? Czy zemdleję? Czy upadnę? Czy dopadnie mnie udar?”. Wyczekuje w każdej chwili zagrożenia.

**Jego myśli porównam do przejścia pod wiaduktem. Każdy kolejny krok na przód wiąże się z obawą i lękiem, czy akurat w tej chwili wiadukt się nie zawali.**

Tak kontroluje siebie i otoczenie, że negatywne emocje sięgają zenitu, ciało fizyczne odmawia posłuszeństwa, a w głowie myśl woła: „Zawracaj, ratuj się ucieczką”.

Myślę, że uświadomiłam ci, na czym polega istota choroby zwanej zaburzeniami lękowymi. Jeszcze raz powtórzę, jest to choroba myśli.

◇ LĘK - JAK OSTATECZNIE SIĘ OD NIEGO UWOLNIĆ ◇



# ŻYCIE Z ZABURZENIAMI LĘKOWYMI

---



To był koszmar. Bałam się dosłownie wszystkiego. Byłam zmęczona i wyczerpana tą nerwową sytuacją. Nie mogłam ze sobą wytrzymać. Bałam się samego lęku i oczekiwania na następny lęk. Zapowiedzią lęku był niepokój, trzęsło mnie, a jednocześnie odczuwałam słabość. Drżały mi ręce i kolana, przed oczami miałam rozmazujący się jak za mgłą obraz, który na krótko wyłączał się i następowała kilkusekundowa ciemność. Serce biło jak oszalałe, brakowało mi powietrza. Grunt pod stopami stawał się grząski. Reakcje nerwowe następowały jedna po drugiej. Moje ruchy były nieskoordynowane, wpadałam w panikę. Myślałam, że mnie rozerwie, że nie wytrzymam dłużej we własnej skórze. Byłam przekonana, że umieram. W owej tragicznej dla mnie

chwili ratowałam się ucieczką, w zaciszne miejsce, w którym nie mogła mnie dostrzec żadna para oczu.

Po kilkunastu minutach dochodziłam do siebie. Moja cera odzyskiwała naturalny różowy kolor. Oddech się wyrównywał. A puls wracał do normy. Wszystko wracało do pozornego spokoju. Boże, jakże bałam się tego stanu. Moje ciało drżało nadal, drętwiały mi górne i dolne kończyny. W głowie rodziły się różne pytania, które pozostawały bez odpowiedzi. Co ze mną będzie? U kogo mam szukać pomocy? Czy nauczę się żyć z lękiem? Czy dam sobie z nim radę w codziennym życiu? Ogarnął mnie przejmujący smutek. Zastanawiałam się nad sensem istnienia. Znowu zaczęłam zadawać sobie pytanie: Dlaczego akurat mnie spotkała taka choroba? Rozczulaniu nad sobą i pretensjom do losu nie było końca.

Okrucieństwo nerwicy polegało nie tylko na tragedii wewnętrznej chorego, ale także na ukrywaniu cierpienia przed ludźmi.

Zapisałam się na terapię, która trwała trzy miesiące. Tutaj spotkałam ludzi o takich samych bądź podobnych problemach zdrowotnych jak moje. Tu nie czułam się wyobcowana, nie musiałam ukrywać swoich reakcji na lęk. Podczas zajęć grupowych odgrywaliśmy różne scenki z życia osobistego, w zależności od potrzeb uczestników. To wtedy nastąpił przełom w moim nastawieniu uczuciowym do najbliższych. Dowiedziałam się, skąd biorą się moje lęki, cierpienia psychiczne, zniekształcone, pełne obaw wyobrażenia o świecie i otaczających mnie ludzi.

Byłam rozbita, w głowie szalała burza myśli: „Jak mogę zaufać obcym ludziom, skoro zastałam odrzucona, oszukana

i pozbawiona miłości przez najbliższych”. Zaczęłam się obwiniać, że tak długo zachowywałam bierną i uległą postawę wobec krzywd psychicznych, które godziły w moją psychikę, aż stałam się kaleką. Dostałam potężne razy ze wszystkich stron. Jak zatrute jadem strzały celnie godziły w moją psychikę. Smutek i lęk coraz bardziej osaczały mnie swoimi szponami. Wtedy dotknęłam dna psychicznego.

Moje zachowanie zmieniało się diametralnie z dnia na dzień. Z ruchliwej, pełnej energii zaradnej osoby stawałam się smutną, pasywną, przestraszoną istotą. Często podczas napadu lęku, z trudem łąpałam powietrze. Miałam wrażenie, że podłoga się zapada, a ściany zbliżają się do siebie. Zdesperowana i wystraszona, patrzyłam na telefon, w głowie kołatała się myśl: „Zadzwoń po pogotowie czy przeczekać atak paniki”. W takich momentach modliłam się, prosząc Stwórcę o wyciszenie umysłu. Czułam się pokrzywdzona przez los i przesiąknięta żalem. Desperacko szukałam pomocy. Nawet do głowy mi nie przyszło, aby pracować nad sobą. Byłam przekonana, że ktoś mnie wyleczy z zaburzeń lękowych.

Odsunęłam się od bliskich, odsunęłam się od społeczeństwa. Stałam się samotnicą. Gdybym miała zilustrować mój stan psychiczny i fizyczny na różnych etapach życia, namalowałabym dwie rośliny. Ta przed chorobą byłaby piękna, z rozłożystymi, zielonymi gałązkami i nieśmiałymi kwiatkami poszukującymi słońca, a ta z czasów nerwicy, bezlistna i zwiędła, uginałaby się bezwładnie i dotykała obumarłym kwiatem ziemi. Tak samo zdrowy człowiek zmienia się drastycznie podczas nerwicy. Uśmiech zostaje zastąpiony ukrytym w oczach smutkiem, optymizm wypierają myśli pełne

obaw i pesymizmu. Moja dusza była zdeptana i rozdarta, ponieważ uświadomiłam sobie istotę cierpienia, które zadane w dzieciństwie, teraz zaowocowało w pełnym tego słowa brzmieniu. Wiem jedno: drugiego życia już nie dostanę, dlatego chcę godnie i w poczuciu ochrony, przeżyć te lata, które mi pozostały. Postanowiłam pracować nad sobą, aby pozbyć się zaburzeń lękowych.

# ŹRÓDŁA LĘKU

---



**D**ziecko zostało brutalnie okradzione z dzieciństwa. Jego psychika nie nadążyła w pewnym okresie rozwoju psychicznego za faktycznym odbiorem otaczającej je rzeczywistości. W tym okresie życia w podświadomości dziecka, kodowały się cudze poglądy, ocena własnej postawy i prawa rządzące otaczającym go światem.

Nikt temu niewinnemu dziecku nie pomógł przejść przez traumatyczne wydarzenia, nie potraktował je jak dorosłego osobnika. Potraktował jak ofiarę, która nie mając wyboru, była skazana na wychowanie w takim, a nie innym otoczeniu.

Przykład.

Przerażona matka, wyczekując na pijanego męża powtarzała dziecku: „Ciekawe co dzisiaj się stanie. Tyle godzin czekamy, a on nie wraca. Czy dzisiaj będziemy musieli uciekać przed pijakiem z domu? Przygotuj się, bo może być różnie,

nie wiadomo co ojcu przyjdzie do głowy. Pamiętasz jak nas pobił ostatnim razem”.

Co takie bezbronne dziecko myśli?: „Muszę czekać na ojca i być w gotowości. Muszę obronić matkę. Muszę być dzielna. Muszę być przygotowana na ucieczkę”.

Co w podświadomości dziecka się koduje?

„Świat jest okrutny. Nie mogę liczyć na pomoc bliskich. Muszę być silna. Nie mogę nikogo zawieść. Muszę kontrolować każdy ruch, aby być w gotowości do działania. Co się ze mną stanie, jak okażę słabość?. Życie jest ciężkie i przerażające. Czy ja sprostam wyzwaniom?”.

To dziecko, zamiast się bawić z rówieśnikami, jest narażone na udział w wydarzeniach dla niego niezrozumiałych. Nie ma oparcia w bliskich, nikt nie tłumaczy mu w sposób zrozumiały, co dzieje się w jego otoczeniu. Jest pozostawione sobie samemu. Jego podświadomość w tym okresie wchłania jak gąbka wszelkie przekazy i związane z nimi obrazy bez filtra. Dziecko widzi sytuacje w czarno-białych kolorach, nie zauważa szarości. Koduje na twardym dysku, którego zapis staje się wskazówką i przewodnią myślą w przyszłym, dorosłym życiu.

Nadal dziwisz się, skąd masz irracjonalny lęk?

Nadal jesteś zaskoczona: czarnowidztwem, złowrogą myślą, która podąża za emocją, w otoczeniu ludzi czujesz się źle, boisz się, że zawiedziesz innych, nie panujesz nad emocjami, kontrolujesz siebie i otoczenie.

Gdy takie sytuacje powtarzają się nagminnie, to biedne dziecko będzie w przyszłości skupiało uwagę na sobie, będzie kontrolowało siebie i otaczających go ludzi, bo nie ma poczucia bezpieczeństwa. Będzie brało wszystko do siebie.

Nazbierało się tego dużo, a podałam tylko przykład wycekiwania na przyście do domu ojca alkoholika. Zapewne w takiej rodzinie przeżyłaś nieporównywalnie więcej traumatycznych wydarzeń.

Przykład:

Matka często wymierzała kary cielesne, okładając cię rękami po twarzy czy plecach. Byłaś zastraszana, słyszałaś obelgi i oskarżenia pod swoim adresem. Bardzo się bałaś jako dziecko tych wymierzanych kar.

W pamięci, wzrokowo, mogłaś zatrzymać obraz rąk matki. Teraz np. stojąc przy kasie w sklepie, możesz odczuwać zniecierpliwienie, obawy czy lęki, patrząc na ręce kasjerki.

Następny przykład karygodnego wychowania dziecka.

Matka kontrolowała cię, narzucała swoją wolę, system wychowawczy opierała na bazie rozkazu i wykonania. Nie wchodził w rachubę żaden sprzeciw z twojej strony. Planowała ci dzień według własnych upodobań, nie zwracając uwagi na twoje potrzeby czy zainteresowania. Działałaś na rozkaz jak w wojsku. Narzucano ci dosłownie wszystko.

Wiesz, czym taki system wychowawczy może owocować w przyszłości? Możesz mieć lęk przed narzucaniem czy oszczaniem, który wiąże się z ograniczeniami z dalekiej przeszłości. Jest to bardzo uciążliwy lęk, ponieważ ma wpływ na wszelkie twoje poczynania w różnych dziedzinach życiowych. Możesz bać się nawet zjawisk przyrody. Mgła może wywoływać lęk, bo skojarzy ci się z brakiem swobodnego poruszania się. Nawet krajobraz może wywołać lęk i panikę. Przebywanie na wybrzeżu morskim, wywoła lęk, bo nie masz możliwości poruszania się w kierunku morza. Wysoka skała na szlaku górskim również może przywołać w pod-

świadomości ograniczenie możliwości swobodnego poruszania się w zamierzonym kierunku.

Gdy przebywasz wśród ludzi w codziennym życiu, spiętrzają się skojarzenia o braku wolności i osaczeniu, które wywołują niepokój, obawy, lęki i panikę. Boisz się zamkniętych pomieszczeń, które kojarzą się z brakiem wolności.

Stoisz w sklepie w kolejce, a do głowy dobija się myśl: „Muszę stać cierpliwie”. Słowo *musisz* kojarzysz z rozkazem, który masz wykonać bez możliwości sprzeciwu. Zaczynasz się bać, bo utożsamiasz się z myślą. Negatywne emocje wywołują nieміłe fizyczne objawy, nad którymi trudno ci zapanować.

Jedziesz pociągiem czy środkiem lokomocji miejskiej.

Pojazd nie zatrzymuje się na twoje polecenie, masz narzucone z góry miejsca, na których są wyznaczone postoje.

Co dzieje się z tobą w takiej sytuacji?

Wpadasz w panikę, obezwładnia cię niemoc.

Masz iść do pracy. Na samą myśl o tym, że musisz wytrzymać w owym miejscu kilka godzin, robi ci się słabo. Boisz się, że nie dasz rady. Ogarnia cię zniecierpliwienie, obawa i lęk.

Spotykasz znajomego, który opowiada historię, a ty skupiłaś się na swoich objawach fizycznych, bo w głowie dominuje myśl: „Czy dam radę go wysłuchać?”. Zniecierpliwienie i obawy uniemożliwiają swobodny kontakt.

Zaprosiłaś do domu gości na umówioną godzinę. Myśli w głowie podsycają obawy: „Muszę czekać na znajomych. Czy dam radę towarzyszyć gościom?”. Silny niepokój często doprowadza do lęku.

Źródłem lęku mogą być słowa często powtarzane przez rodzica. Pamiętam słowa księdza podczas kazania, które



głęboko zapadły mi w pamięci: „A słowo ciałem się stało i mieszkało między nami”.

Przeczytaj historię mojej przyjaciółki.

„Zaczęłam zadawać sobie pytania i automatycznie na nie odpowiadać. Czego ja się tak panicznie boję? Boję się, że nie poradzę sobie w życiu.

Z czym sobie nie poradzisz? Nie dam rady zrobić zakupów w sklepie, nie poradzę sobie wśród tłumu ludzi, nie dam rady pojechać na wczasy nad morze, nie dam rady nauczyć się jeździć samochodem itd. Boję się nowych wyzwań, bo nie podołam z ich wykonaniem. Boję się iść do pracy, bo nie wytrzymam tam tyle godzin”.

Nadal drażyłam temat. Przypomniałam sobie, kiedy odczułam pierwszy lęk. Dlaczego akurat po śmierci matki zaczęłam się bać? W uszach dźwięczały słowa, które słyszałam niemal każdego dnia. „Nie dasz sobie rady beze mnie. Jesteś do niczego. Niczego nie potrafisz zrobić sama. Wszystko robisz źle. Zginiesz, gdy mnie zabraknie”.

Doszłam do sedna mojego problemu.

Uwierzyłam w słowa matki, które zostały zapisane w mojej podświadomości. Kieruję się tymi stwierdzeniami w życiu dorosłym.

Przed śmiercią matki, byłam zaradną osobą, wspaniale radziłam sobie z problemami w życiu codziennym. Po jej śmierci zawałił się mój świat. Spełniły się jej złowieszcze słowa: „Nie dasz sobie rady w życiu beze mnie”. I nie dałam. Z dnia na dzień, zmieniałam się diametralnie. Praca, którą bardzo kochałam, stała się moim utrapieniem. Codziennie przeżywałam koszmar. Bałam się wychodzić z domu”.

Jako dziecko uwierzyła w słowa matki, które zakodowały się w podświadomości. W dorosłym życiu, gdy zabrakło przewodnika, owe stwierdzenie stało się jej drogowskazem.

# MOTYWACJA DO PRACY NAD SOBĄ

---



To jest twoje życie i masz prawo je przeżyć tak, jak chcesz.

To jest twoje życie i powinnaś się z nim uporać.

Zadam ci pytanie, które decyduje o wyjściu z choroby.  
Czy chcesz nauczyć się życia z lękami bądź się ich pozbyć?

Odpowiedz szczerze.

Zanim podasz odpowiedź, może to potrwać minutę, godzinę czy kilka dni. Bądź szczerą wobec siebie, tylko siebie. Jeżeli będziesz myślała pod tym kątem, że nie jest ci jeszcze

tak źle, że jakoś sobie dajesz radę, to ci podpowiem, że nie jest tak dobrze, żeby nie mogło być lepiej.

Zadaj sobie pomocnicze pytania.

Jeżeli pozbędę się lęku, to jak będzie wyglądało moje życie?

Gdy opuści mnie lęk, co będę robiła?

Czy mam jakieś marzenie, a lęk uniemożliwia spełnienie go?

Jeżeli będziesz się kierowała odpowiedziami (bo tak czujesz), typu: „Chcę się pozbyć lęku, bo mąż będzie zadowolony, bo nie będę obciążała rodziny swoim problemem, bo będę żyła jak „normalni” ludzie”. To jest słaba motywacja, aby pokonać lęk.

Ty powinnaś kierować się tylko własnymi pragnieniami, a nie spełniać cudze zachcianki.

Możesz nagromadzić tyle pozytywnej siły, aby uświadomić sobie całą sobą, że chcesz pokonać lęk, bo chcesz spełnić swoje marzenie.

A może myślisz, że nie jesteś na tyle warta, żeby zawalczyć o swoje życie.

Wolisz wciąż potulnie spełniać cudze wymagania?

A może przybrałaś rolę ofiary, którą wpojono ci w przeszłości?

Jeżeli jest ci z tym dobrze, to bądź w tym miejscu, co jesteś.

Jeżeli jest ci źle i czujesz, gdzieś tam w środku, że pozbywając się lęku, możesz osiągnąć upragniony cel, to walcz o to z całych sił.

Uświadom sobie, że lęk jest przeszkodą do zrealizowania marzenia.

Uświadom sobie, że utożsamiasz się z myślą.

Pomyśl, jaką sprawczą siłę ma myśl. Skoro utożsamiłaś się z myślą, która prowadzi w złym kierunku, to teraz próbuj utożsamić się z myślą, która prowadzi w dobrą stronę.

Myśl jest energią.

Napisz na kartce swoje marzenie i przyklej ilustrację, która jest odzwierciedleniem pragnienia. Sprecyzuj dokładnie, co będziesz robiła, jak będzie wyglądało twoje życie bez lęku. Usiądź, przeczytaj w skupieniu i zastanów się, czy warto pracować nad sobą. Jeżeli tak, to zacznij od dzisiaj, nie odkładaj na później.

◇ LĘK - JAK OSTATECZNIE SIĘ OD NIEGO UWOLNIĆ ◇

# METODY KONWENCJONALNE

---









**N**a podstawie własnych wieloletnich doświadczeń borykania się z zaburzeniami lękowymi, metodą prób i błędów opracowałam plan pracy nad sobą. W pracy, stosując różne metody nauczania, wykorzystywałam obserwację uczniów podczas przyswajania wiedzy. Pomogła mi również obserwacja zachowań starszych ludzi w domu opieki społecznej.

Skupiałam się na wydarzeniach dnia codziennego oraz towarzyszących im myślach i emocjach, z którymi się utożsamiałam. Obserwowałam swoją psychikę, emocje i reakcje ciała fizycznego.

Pracę nad sobą oparłam w dużej mierze na praktyce i niezbędnej teorii o mechanizmie działania lęku oraz źródle jego pochodzenia.

Chorobę fizyczną leczy się w oparciu o przyczynę, a nie skutek. Podobnie ma się leczenie zaburzeń lękowych. Nazywałam siebie niekompletnym dzieckiem, ponieważ we wczesnym okresie dzieciństwa zabrakło mi ochrony, poczucia bezpieczeństwa, zaufania do życia i miłości ze strony opiekunów. W traumatycznych wydarzeniach, w których często byłam zmuszona uczestniczyć, zabrakło wytłumaczenia zaistniałych faktów ze strony bliskich mi osób. Jako dziecko przyjmowałam wszystko bez filtra. Przystwoiłam prawdy i poglądy innych, które stały się wskazówką do życia w dorosłości.

**Opiekunowie potraktowali mnie jako dorosłą osobę, brutalnie odbierając prawa rządzące dzieciństwem.**

**Nietrudno się domyślić, że skutkiem w dorosłym życiu są zaburzenia lękowe, a przyczyną brak poczucia bezpieczeństwa, brak wiary w to, że nic złego się nie stanie, utożsamianie się z myślami podszytymi obawami i strachem. Totalny brak przeprowadzenia dziecka przez fazę rozwoju psychicznego we wczesnym okresie życia zaowocował lękami i brakiem dostosowania się do życia w społeczeństwie.**

Podczas obserwacji prowadziłam pamiętnik zatytułowany „Wydarzenia, sytuacje, myśli i emocje”. Zapisywałam czerwonym kolorem pozytywne myśli i emocje w danych sytuacjach, a czarnym negatywne. Słowo pisane ma większą moc niż słowo mówione.

Każdy inaczej reaguje na dane wydarzenia, ja oparłam je na swoich doświadczeniach. Procedura działania jest wspólna, zamiana negatywnych myśli i emocji na pozytywne oraz wyeliminowanie kontroli i lęku przed przyszłością.

Głównym problemem w zaburzeniach lękowych jest oczekiwanie na tragiczną w skutkach przyszłość. Dlatego powinnaś uczyć umysł projektowania pozytywnej przyszłości, tak jak uczysz mięśnie zapamiętywania ruchów podczas ćwiczeń fizycznych.

## Projektowanie przyszłości opartej na wyobraźni

Chodziłam z psem na spacerówkę pośród łąki przyrody. Wędrówka niezależnie od pogody trwała godzinę lub dłużej. Wyciszało mnie otoczenie. Brak obecności człowieka, odgłosy przyrody i piękno krajobrazu działały na moją psychikę jak balsam.

Uruchamiałam wyobraźnię, w której były motywy moich marzeń. Grałam w nich główną rolę. Angażowałam metodę werbalną, wyobraźnię i pozytywne emocje. Tak potrafiłam zatopić się w scenkach, w których uczestniczyłam, że nie wiedziałam, kiedy przeszłam tak długi odcinek drogi. Łapałam się nad tym, że mówię głośno bądź w ciszy sama do siebie.

Myślę, że to wewnętrzna mądrość kierowała moim działaniem. Sprawiała, że dzięki temu porzucałam kontrolę nad sobą i otoczeniem. Projektowałam w umyśle czas przyszły i całą sobą się w nim zatapiałam, przeżywając to w chwili obecnej. Wszystkie mięśnie były odprężone. Niesamowicie odpocząłam od negatywnego myślenia. Uśmiechałam się sama do siebie, dzięki czemu wytwarzały się endorfiny- hormony szczęścia, które leczą organizm.

Uczyłam podświadomość innego myślenia za pomocą wyobraźni i odczuć. Docierała do niej potwierdzona działaniem wiadomość, że nic mi się nie stało, a przecież bałam się wyjść z domu, obawiając się o upadek czy zemdlenie. Powoli przekonywałam świadomość i podświadomość, że strach ma wielkie oczy. Przychodziłam do domu z naładowanym pozytywną energią akumulatorem. Dobre samopoczucie po spacerze przynosiło upragnione skutki, trwało dwie bądź trzy godziny i wydłużało się z biegiem czasu.

Często do moich uszu dobiegało, że projektowanie w umyśle czarnowidztwa, to samospełniająca się przepowiednia. Powyższe ćwiczenie umysłu jest jak najbardziej wskazane, aby temu zapobiec. Podświadomość nie rozróżnia fikcji od prawdy. Uczestnicząc w wyobraźni w wydarzeniach opartych na wizualizowaniu pozytywnej przyszłości, podświadomość odbiera to za prawdę.

Poświęciłam chwile tylko dla siebie, bawiąc się ze sobą jak dziecko. I o to w tej metodzie chodzi, bo niekompletne dziecko powinno nadrobić utracony czas dzieciństwa.

Dziecko lubi marzyć, wyobrażając sobie niesamowite historie, idź za jego przykładem. Twórz w wyobraźni upragnione sceny, w których uczestniczysz. Realizuj swoje marzenia w sferze marzeń.

To ćwiczenie możesz wykonywać w miejscach, które lubisz. Ja stosowałam i stosuję je codziennie, jest niesamowicie skuteczne i bardzo przyjemne.

## Fundowanie sobie nagrody

Gdy idziesz do sklepu, a w głowie myśl zasiała niepokój, przegoń ją, mówiąc do siebie w ciszy: „Zaraz wrócę do domu, zrobię kawę i wygodnie usiądę w fotelu”. Może lubisz wykonywać inne czynności, więc mów do siebie: „Gdy wrócę z zakupów, wezmę się za pieczenie ciasta czy zadzwonię do koleżanki lub pojedę rowerem na ulubioną trasę w mojej okolicy itp.”. Tym sposobem przegonisz czarnowidztwo. W głowie pojawi się myśl: „Jak wykonam zadanie, czeka mnie wspaniałe spędzenie czasu”. Funduj sobie nagrody za pozytywne wykonanie czynności, które są dla ciebie wyzwaniem. Takie podejście do siebie będzie cię zachęcało do podejmowania codziennych wyzwań.

## Skupianie się na swoich objawach

Szłam z koleżanką w pobliskie góry. Skupiłam się na swoim oddechu, im bardziej się skupiałam, tym trudniej mi się oddychało. Podejście pod kolejną górę sprawiało mi coraz większą trudność. W pewnym momencie chciałam zawrócić do domu, ponieważ byłam pewna, że dalej nie dam rady dojść. Stałam, aby trochę odpocząć i набrać tchu.

Zwróciłam się do koleżanki z pytaniem: „Czy ty oddychasz swobodnie? Ja mam trudności z oddechem, zapiera mi dech w piersiach”.

Uznałyśmy jednogłośnie, że zwolnimy marsz. Obserwowałam zachowanie koleżanki, która szła obok mnie. W pewnym momencie zatrzymała się i powiedziała: „Gdy

powiedziałaś mi o oddychaniu, zaczęłam się nad nim skupiać. Wiesz, że mi też trudno zaczerpnąć swobodnie powietrze, gdy podchodzę pod górę. Wcześniej o tym nie myślałam i nie zwracałam na to uwagi”.

Pomyśl, człowiek, który nie ma zaburzeń lękowych, utożsamia się z myślą dopiero, gdy zwrócisz mu na to uwagę. Ty natomiast masz zakodowaną kontrolę nad sobą i otoczeniem. Takim skupianiem się utrudniasz sobie życie. Zamiast się relaksować, wprowadzasz stresową sytuację.

Jesteś zmuszona odciągać niemiłe myśli od siebie i kierować je w pozytywnym kierunku. Bądź kamerą, obserwuj krajobrazy i napotykanych na drodze ludzi. Wsłuchuj się w odgłosy przyrody i dźwięki dobiegające z oddali. Wolnym krokiem przemierzasz kilometr w piętnaście minut, a szybkim w jedenaście. Popatrz na zegarek, która jest godzina i oblicz, ile przeszłaś kilometrów. Może pokusisz się na policzenie kroków, ile zrobiłaś w ciągu minuty. Odliczanie i notowanie wyników odciągnie cię od skupiania się na sobie.

## Otoczaj się pozytywnymi ludźmi

Skupiaj koło siebie ludzi pozytywnie myślących. Przebywaj często w ich towarzystwie. Jest jeden warunek, nie możesz opowiadać o swoich objawach i użalać się nad sobą. Takim zachowaniem sprawisz, że osoby będą cię omijały szerokim łukiem. Jeżeli będziesz mówiła o zaburzeniach lękowych, wybierz śmieszoną formę opowiadań. Pośmiej się z siebie, tym sposobem osłabisz działanie lęku. Przyciągniesz do siebie znajomych, którzy będą lubili przebywać w twoim towa-

rzystwie. Gdy spotkasz osoby chore na zaburzenia lękowe, na forum w internecie, które będą opowiadały o sposobach pokonania lęku, wysłuchaj je. Podziel się swoimi pozytywnymi doświadczeniami. Nawiąż z nimi stały kontakt. Unikaj uzalających się nad sobą osób, które zadają pytania typu: „Czy ty masz taki..... objaw? Czy też robi ci się tak....?, itp.”. Takie towarzystwo sprawi, że będziesz utożsamiała się z ich objawami albo będziesz wyczekiwała na nie, mówiąc do siebie: „Jeszcze takiego objawu nie miałam, ale mogę go mieć w każdej chwili”. Nie czytaj też wiadomości typu: „Wiesz, co nerwica może zrobić z człowiekiem? Wiesz, na co możesz zachorować podczas nerwicy?”.

Zamiast się leczyć, szukasz klimatów z dalekiej przeszłości, które napędzają myśli: „Jest źle, ale może być ze mną gorzej. Bardzo się tego boję”.

Czy takie nastawienie do życia jest ci potrzebne? Czy to pomoże ci się uleczyć, skoro wiesz, że zaburzenia lękowe to choroba myśli?

Negatywne myślenie i czarnowidztwo to główny objaw choroby. Ty powinnaś wszystko robić, aby odciągać negatywne myśli, a nie nakręcać strach wiadomościami podszytymi niepokojem i obawą.

Słuchaj pozytywnych ludzi, którzy pracują nad sobą, abyś mogła powiedzieć do siebie: „Skoro jej się udało pokonać lęk, to mi też się uda. Ona radzi sobie w życiu codziennym pomimo zaburzeń lękowych, to ja też dam radę”. Takie zachowanie pomoże ci wziąć życie w swoje ręce i uporać się z nim, pomimo przeszkód.

## Zajmowanie umysłu oczekiwaniem

Dziecko kocha miłe niespodzianki i dorosły człowiek również je uwielbia. Oczekiwanie na coś dobrego sprawia, że umysł zaprzątnięty jest myślami, wyczekując na chwilę spotkania z czymś, co sprawi radość. Wybiega w pozytywną przyszłość. Przyjemny dreszczyk miłych emocji sprawia, że z utęsknieniem oczekuje na ową chwilę. Moją niespodzianką było czytanie książki i pozostawienie jej w ciekawym momencie. Potrafiłam w danym dniu angażować pozytywne myśli, które budziły zaciekawienie tym, jaki los czeka głównego bohatera lektury. Nie mogłam się doczekać, kiedy położę się do łóżka i zacznę czytać, skupiając myśli na ciekawej lekturze.

Prace, które lubiłam wykonywać, przekładałam na jutrzejszy dzień, aby go wyczekiwać z niecierpliwością. Wyobrażałam sobie w umyśle, że nadszedł upragniony czas na wykonanie ulubionej czynności. Kładłam się spać z myślą, aby jak najszybciej zaczął się nowy dzień. Lubiałam aranżować wystrój mieszkania, przesuwając meble, projektowałam firany, robiłam stroiki na okna, drzwi czy ławę. Wymyślałam potrawy.

Takie zachowanie spełniało podwójną, dobroczynną rolę. Zajmowałam umysł chwilą obecną, wyszukiwaniem przepisów na dania w Internecie lub w książce kucharskiej. Wybiegałam w przyszłość, która jawiła się w pozytywnych przeżyciach i emocjach. Cieszyłam się na samą myśl, że miło zaskoczę domowników czy bliskich znajomych.

Spróbuj poznać ciekawą osobę na facebooku, z którą będziesz pisała. Rano, wstając z łóżka, pierwsze kroku skierujesz do komputera, aby sprawdzić, czy masz wiadomość.



Organizuj swoje życie i polegaj na sobie. Nie oczekuj tego od innych, bo prędzej czy później zawiedziesz się. To ty powinnaś uporać się ze swoim życiem, bo masz je tylko jedno. Może będę nudna, ale jeszcze raz ci przypomnę, że człowiek z zaburzeniami lękowymi projektuje pełną obaw przyszłość. Powyższe ćwiczenia sprawią, że oduczysz się czarnowidztwa, stosując praktyczne podejście do leczenia myśli.

## Zabawianie siebie

Dziecko szybko się nudzi i trzeba organizować mu czas, aby go zabawić.

A ty co robisz, gdy do twojego codziennego dnia wkrada się monotoność? Zaczynasz myśleć. Nic złego by w tym nie było, gdyby nie twoja przypadłość negatywnego myślenia i skupiania się na tym, co się stanie złego za chwilę. Powinnaś starać się sama zabawiać siebie. Twoim celem jest zamienianie negatywnego myślenia na pozytywne. Słuchaj muzyki i poruszaj się w jej rytmie. Zobaczysz, jak szybko przegonisz obawy. A może pokusisz się o wzięcie do ręki prowizorycznego mikrofonu i w wyobraźni stworzysz obraz siebie śpiewającej na scenie. Świetna zabawa. Tym sposobem wyrzucisz negatywne emocje na zewnątrz poprzez słowa i ruchy. Nieraz widziałam takie scenki z dorosłymi osobnikami na tarasie czy balkonie. Projektuj dla siebie stroje czy fryzurę. Szukaj inspiracji w różnych źródłach. Przymierzaj ubrania przed lustrem, bądź modelką.

Zabawianie siebie, będzie sprowadzało myśli na pozytywne tory i o to w tym chodzi. Szukaj w codziennym życiu

rozrywek. Wygospodaruj dla siebie czas na celebrowanie miłych i ciekawych chwil. Na tym polega praca nad sobą, aby odciągać umysł od nawyku negatywnego myślenia i skupiania się na chwili obecnej.

## Obserwacja myśli, emocji i zachowania

Gdy pokłócisz się z kimś, wsłuchaj się w swoje myśli.

Czy po takim incydencie myślisz o tym, co stanie się za chwilę złego? Czy podburzasz myśli obawami? Zdecydowanie nie. Twoje myśli o zaistniałej kłótni zajęły naczelną pozycję w umyśle. Przebiły się przez obawy i lęk. Mają zdecydowanie silniejszy wpływ na umysł, który porzucił myśli o obawach i lęku. Zajął się wspomnianiem przeszłości i planowaniem przyszłości, układając ripostę. W twojej głowie nadal toczy się kłótnia. Rozpiera cię złość i gniew. Na twarzy widać wyraźne napięcie, grymas czy ślady łez. Burza myśli nie pozwala uwolnić się od minionej chwili i żyć teraźniejszością. Twój umysł pozostał w świecie, który nie istnieje, w świecie iluzji ego.

Podobnie rzecz ma się z ważnymi wydarzeniami w twoim życiu. Sięgnij pamięcią i przypomnij sobie, w których momentach czułaś się dobrze. Chodzi mi o takie momenty, w których zapomniałaś, że masz lęki i radziłaś sobie całkiem nieźle. Wiem z doświadczenia, że człowiek ma tendencję do zapamiętywania złych wydarzeń. Usiądź wygodnie i sięgnij pamięcią, zanurzając się w wspomnieniach o miłych chwilach. Gdy wykonywałam takie ćwiczenie, o ile mogę je tak nazwać, byłam zaskoczona i pełna podziwu dla swojego zachowania. Nie potrafiłam uwierzyć, że dobrze radziłam sobie

w takich momentach życia. Były okresy, że panicznie bałam się przekroczyć próg domu. Gdy pojawiała się ważne wydarzenie, zawsze w nim uczestniczyłam, radząc sobie przy tym dobrze. Złowieszcze myśli i obawy usuwały się na bok, dając pierwszeństwo myślom zaangażowanym w daną sytuację.

Myślę, że uświadomisz sobie, czytając powyższy tekst, że obawy i skupianie się na sobie to momenty, w których możesz sobie na to pozwolić. Teraz czujesz do mnie złość, rozumiem. Ja też czułam złość do siebie, gdy to odkryłam. Gdyby w owym czasie to powiedział mi ktoś z domowników, wpadłabym w złość i pomyślała, że nie rozumie istoty choroby i nigdy tego nie zrozumie. Niestety to jest prawda, pomyśl o tym i wyciągnij z tego wnioski. W umyśle toczy się walka myśli, dominująca myśl przejmie nad tobą przewodnictwo. Gdy zajmiesz umysł w angażowaniu się daną ważną dla ciebie chwilą, myśli o obawach, które podsycają lęk, usuną się na dalszy plan. Zwróciłam na to uwagę, ponieważ moim zamiarem jest, abyś pomimo przeszkód uczestniczyła w życiu. Nie wycofuj się. Branie czynnego udziału w niecodziennych sytuacjach życiowych wypiera niechciane myśli.

Stawiasz te złowrogie myśli na piedestał, dlatego wciąż są obecne w twoim umyśle, bo reagujesz na nie emocjami. Nie potrafisz uwierzyć w to, że możesz zastąpić je innym pozytywnym myśleniem. Nie polega to na tym, aby na siłę zamieniać myśli z negatywnych na pozytywne. Zmieniaj je poprzez czyny i zabawę ze sobą, tak jak robią to dzieci.

Nie martw się na zapas o trudne sytuacje, które mogą zdarzyć się w przyszłości. W takim momencie przyjdzie ci z pomocą siła wewnętrzna, która odzywa się, kiedy cierpisz i nie widzisz drogi rozwiązania problemu. To twój niewi-

działny przyjazny stróż, który cię chroni. Brzmi jak bajka, lecz to nie jest bajka. W najtrudniejszych chwilach zawsze znajdziesz wyjście z opałów, wewnętrzna mądrość przychodzi z pomocą. Rozciąga się to w czasie i często nie zdajesz sobie z tego sprawy.

## Pasja

Podam ci przykład ze swojego doświadczenia w najtrudniejszym momencie życia, gdy do zaburzeń lękowych wdarła się depresja, dotknęłam dna psychicznego. Wstawałam na siłę z łóżka po bezsennej nocy. Stawiałam pierwszy krok z obawą, że zaraz upadnę i dostanę zawału serca. Wpadałam w panikę. Siedziałam beczynn timer w fotelu, nie widząc drogi wyjścia. Ogarniała mnie ciemność i bezsens.

Wiesz dlaczego o tym piszę? Z zaburzeniami lękowymi męczysz się ze sobą, lecz za plecami podąża małymi krokami nadzieja na lepsze jutro. Podczas depresji straciłam nadzieję i chęć do życia. Już nie było wiary w lepsze jutro. Była pustka spowita przejmującym smutkiem i otchłanią donikąd.

Po miesiącu w takim beznadziejnym stanie zdrowia psychicznego, pojawiła się chęć malowania obrazów. Zaczęła mnie ochraniać siła wewnętrzna, bo wiedziała, że umysł zaczyna mnie niszczyć bez obronn timer odzewu z mojej strony. Wkroczyła do akcji, aby mi pomóc i pokazać kierunek działania. Odczytałam jej przekaz po pewnym czasie i zrozumiałam, że mam zajmować umysł pozytywnymi działaniami, aby wyjść z choroby. Odruchowo wzięłam pędzel, farby i kartki. Chodziłam na poddasze i malowałam. Zabrzmi to

paradoksalnie, ale w tym trudnym okresie przeżywałam najpiękniejsze chwile w moim życiu podczas tworzenia obrazów. Gdy malowałam, byłam tylko ja, pędzel i farby. Żyłam chwilą terażniejszą.

Bez mojej wiedzy domownicy zgłosili parę obrazów na konkurs, dwa z nich zdobyły pierwsze miejsce. Wiecie, co jest zastanawiające w tym wydarzeniu? Pomysł malowania, który uratował mi życie, przyszedł poza umysłem. W tym trudnym dla mnie okresie z pomocą przyszła wewnętrzna mądrość. To ona podsunęła mi ten pomysł i sprawiła swoją siłą, że zaczęłam malować.

Pasja do malowania pozwoliła mi żyć chwilą terażniejszą i czekać z niecierpliwością na kontynuowanie ulubionego zajęcia. Spełniała bardzo ważną rolę, odciągając myśli od nawyku skupiania się na sobie i planowania czarnowidztwa.

Zachęcam cię z całego serca, abyś znalazła pasję i oddawała się jej. Często słyszałam stwierdzenie: „Szczęśliwy człowiek to ten, który ma pasję”.

Rozmawiałam z ludźmi, którzy mieli hobby. Opowiadali, że nie wyobrażają sobie życia bez ukochanego zajęcia, które pochłania duszę, umysł i ciało. Budzą się każdego dnia z radością, aby poświęcić czas na swoją pasję.

Zagorzali wędkarze żyją chwilą, na którą czekają z utęsknieniem. Gdy opowiadają o swojej pasji łowienia ryb, ich usta się, śmieją a oczy napęłniają się blaskiem. Ciało podczas gestykulacji, nabiera sprężystej postawy. Często nie potrafią dobrać odpowiednich słów, aby wyrazić swoje zadowolenie, podczas przebywania nad rzeką i wpatrywania się w splotnik.

Idąc z pieskiem na spacer, przechodzę koło domu sąsiadki. W jej ogrodzie kwitną rozmaite gatunki kwiatów. Każdy

kawałek ziemi jest dokładnie zaplanowany i wykorzystany. Zwiedzający zaproszony gość stawia ostrożnie stopy na płaskich kamieniach. Podczas oglądania pięknych okazów, starsza pani opowiada o roślinach i ludziach, którzy stworzyli nowe odmiany gatunków. Jest zafascynowana pasją hodowania kwiatów i krzewów ozdobnych.

Opowiedziała mi swoją historię, podkreśliła w niej dobitnie o swojej pasji, która ją leczy i nadaje sens życiu.

## Nie śpiesz się

Podczas wykonywania czynności w życiu codziennym pamiętaj, abyś się nie śpieszyła i nie planowała w umyśle następnej pracy. Skupiaj całą uwagę na tym, co wykonujesz. Tym sposobem będziesz uczyła umysł bycia myślami w teraźniejszości. Jest to niezmiernie ważne dla osób z zaburzeniami lękowymi. Gdy skupisz całą uwagę na danej czynności, twoje mięśnie się rozluźnią, organizm uwalnia się od stresu i odpoczywa. Umysł wypełnia się myślami, które wywołują pozytywne emocje.

Podam ci przykład ze swojego życia. Porządkowałam półki, w których trzymam rozmaite przyprawy. Było deszczowe popołudnie. Wypakowałam z półki papierowe torebki z przyprawami. Miałam kilka rozpoczętych opakowań z tymi samymi ziołami. Zaczęłam je wsypywać do większych torebek, aby znajdowały się w jednym miejscu. Tak zatopiłam się całą sobą w pracę fizyczną, że nie spoglądałam na zegarek. Czas się dla mnie zatrzymał. Wyciszony umysł zaczął podsuwać twórczą pracę. Zasiadłam do maszyny, aby uszyć z lnu

woreczki. Następnie wyobraźnia podsunęła mi pomysł, aby na woreczkach umieścić ozdobne napisy z nazwami ziół. Gdy skończyłam pracę powróciłam do otaczającej mnie rzeczywistości. Uśmiechałam się sama do siebie. Byłam wypoczęta psychicznie i pełna pozytywnej energii. Coraz częściej planowałam taki sposób wykonywania zajęć, aby uczyć świadomość i podświadomość bycia w terażniejszym czasie. Takim sposobem postępowania leczyłam się z zaburzeń lękowych i dodatkowo wykonałam pożyteczną pracę.

Po pewnym czasie wykonywałam identyczne zajęcia. Nie skupiałam się na pracy, często patrzyłam na zegar, który nieubłaganie pędził do przodu. Cały czas myślałam o tym, że czeka mnie jeszcze dużo innych zajęć. Zaczęła boleć mnie głowa, trzęsły mi się ręce ze zdenerwowania, przewodnia myśl krzyczała: „Nie zdążysz”.

Czas poświęcony na sprzątanie półek w obu przypadkach zajął mi mniej więcej tyle samo czasu. Różnica polegała na tym, że pierwszym razem wykonałam efektywną pracę. Byłam z siebie zadowolona, że spędziłam wspaniale czas, odpoczywając. Drugim razem zmarnowałam dzień, który już nigdy się nie powtórzy.

Pamiętaj, dbaj o stan psychiczny w każdym momencie swojego życia.

## Szukaj wyjść awaryjnych

Postanowiłam zmienić słowo „muszę” na „mogę”. „Muszę” wywoływało w mojej psychice negatywne skojarzenia, takie jak narzucenie, brak wyboru, niemożność odmowy czy brak

wyjścia z danej sytuacji. Słowo „muszę” kojarzyło się z klimatem dzieciństwa. To z kolei wiązało się z negatywnymi emocjami: strachem, lękiem, gniewem i złością.

Postanowiłam systematycznie i konsekwentnie pracować nad tym zagadnieniem i stosować tę zasadę w codziennej rzeczywistości: „Mogę, a nie muszę”.

Szukaj wyjść „awaryjnych”, gdy niepewnie się czujesz w danych sytuacjach.

Idziesz do sklepu, w głowie zaczynają się rodzić obawy, które wywołują niepokój. Myśli w formie pytań zaczynają przebiegać przez umysł, jedna po drugiej. Czy dam radę zrobić zakupy? Czy nie stanie mi się nic złego? Czy wytrzymam w placówce handlowej? Czy nie zakręci mi się w głowie? Czy zdołam opanować lęk? Itp.

Zamiast podsycać lęk negatywnymi myślami, zacznij go wyciszać. Możesz podejść pod sklep i zawrócić. Zrobisz innym razem zakupy. Twoje myśli będą skupione na łagodzeniu ewentualnego lęku, a nie na wyolbrzymianiu go.

Skup myśli na tym, co możesz zrobić, aby ułatwić sobie przebywanie wśród ludzi. Możesz wziąć wózek, który zapewni ci stabilność i swobodniejsze poruszanie się. Gdy zrobi ci się słabo z emocji, zawsze możesz się przytrzymać czy oprzeć o niego. Pomyśl o wewnętrznych parapetach w sklepie, na których możesz usiąść. Możesz wziąć ze sobą mp4 i słuchać muzyki, która wyciszy myśli i odciągnie umysł od negatywnego myślenia. Możesz założyć ciemne okulary. Będziesz czuła się bezpieczniej, ta czarna szybka odgrodzi cię od otoczenia, takie będziesz miała wrażenie. Gdy spotkasz znajomego, zawsze możesz uniknąć rozmowy, powołując się na ból głowy czy na brak czasu w owej chwili.



Jeżeli zachodzi taka potrzeba, szukaj w każdej sytuacji wyjść „awaryjnych”, które ułatwią ci życie i zakodują w podświadomości, że ty zarządzasz swoim życiem, a nie ktoś inny.

## Medytacja

Medytacją nazywam poświęcenie czasu tylko dla siebie, w izolacji od ludzi.

Siedziałam wygodnie w fotelu i wpatrywałam się w obraz wiszący na ścianie. Na początku nie odrywałam oczu od widoku około 5 minut. Czas niesamowicie się dłużył, niecierpliwość powodowała, że zmieniałam co chwilę pozycję ciała.

Po kilku dniach wydłużyłam czas medytacji do piętnastu minut. Rozluźniałam mięśnie, oddech stawał się miarowy, a gałki oczne w bezruchu wpatrywały się w obraz. Po trzech tygodniach systematycznego stosowania medytacji dostrzegłam efekty. Rozmawiałam z pielęgniarką w szkole, o dziwo nie skupiałam się na sobie, tylko obserwowałam guziki na jej bluzce.

Gdy wyjeżdżam na dwa tygodnie nad polskie morze, tam automatycznie stosuję medytację. Siedzę na leżaku blisko morskiego brzegu i obserwuję przyplływające i odpływające fale. Wdycham powietrze przez nos do płuc, gdy fala uderza o brzeg i wydecham powietrze ustami, gdy fala odpływa. Czas upływał wspaniale, mięśnie się rozluźniły, umysł się wyciszył. Byłam ja i morze. Stosowałam medytację kilka razy dziennie podczas pobytu na wczasach.

Owa medytacja miała niesamowicie dobroczynny wpływ na moją psychikę. Po powrocie do domu przez kilka miesięcy

cy oplatał mnie wewnętrzny spokój. Robiłam rzeczy, których wcześniej bałam się wykonać. Chodziłam bez obaw do sklepu, wracałam do ćwiczeń fizycznych bez lęku, że zakręci mi się w głowie, jeździłam na rowerze, nie bojąc się upadku.

Lubię medytować podczas pracy w ogrodzie, która należy do moich ulubionych zajęć. Nie myślę o niczym. Jestem ja i przyroda. Przycinając krzewy, pieląc rabaty, skupiam się na wykonywanej czynności, czuję, że jestem tu i teraz. Często w takich momentach rozpiera mnie wewnętrzna radość, która wypływa z głębi wnętrza. Trwa kilkanaście sekund. Jest tak wspaiałym przeżyciem, że trudno opisać to słowami. Wtedy chciałoby się krzyknąć z radości: „Chwilo, trwaj jak najdłużej”.

Uwielbiam medytację podczas samotnych spacerów na łonie natury. Wsłuchuję się w odgłosy przyrody, obserwuję krajobraz, który codziennie mnie zachwyca swoim urokiem. Stosuję ją prze wiele lat systematycznie niezależnie od pogody. Taki sposób medytowania daje mi pozytywną energię na cały dzień.

## Problem z oddychaniem

Ów problem skutecznie wyeliminowałam, stosując ćwiczenia.

Idź do lasu, na pobliskie łąki czy zamknij się w samochodzie i krzycz pojedyncze sylaby: ba, da, ma. Wykrzycz je najgłośniej, jak potrafisz. Po dwóch tygodniach odczujesz pozytywny skutek. To niewypowiedziane słowa blokowały swobodny dostęp powietrza do płuc. Gdy je wykrzyczysz na zewnątrz, ulga nastąpi szybko. Wykrzykując sylaby, możesz

stanać w rozkroku i ugiąć nogi w kolanach, wtedy poczujesz stabilność z podłożem. Podczas krzyku strzepuj energicznie rękami negatywną energię, wyobrażając sobie, że wyrzucasz ją na zewnątrz.

## Mam lęk. To jest lęk

Zmieniłam emocjonalne podejście do lęku, nie nazywając go moim lękiem.

Ja z lękiem się nie urodziłam, ja go nabyłam w dzieciństwie przez nieumyślne, nieodpowiedzialne i brutalne wychowanie.

Gdy umysł opanował irracjonalny lęk, mówiłam do siebie: to jest lęk, a nie ja mam lęk.

Wypowiadając te słowa, czułam, że osłabiam moc lęku, że jego władza nade mną zdecydowanie maleje.

Spróbuj kilkakrotnie wypowiedzieć te stwierdzenia i skup się na emocjach, jakie wywołują działanie na twoją psychikę.

Stwierdzenie: „To jest lęk”, kojarzyło mi się z czymś obcym i cudzym. Wypowiadając je, miałam odczucie, że lęk się pojawia i znika.

Natomiast stwierdzenie: „Mam lęk” kojarzyło mi się z czymś co jest ze mną nierozzerwalne, z czymś co jest moje.

Podczas paniki powtarzałam: „To jest lęk, przyszedł i zaraz odejdzie. Wszystko mija i to też minie”.