



# **STRES I RELAKS**

**- jak radzić sobie ze stresem? >**

**Wykorzystaj potęgę artykułów!**



**Darmowa publikacja,**  
utworzona z wykorzystaniem artykułów  
z serwisu [Artelis.pl](http://Artelis.pl)



Artykuły zostały wybrane z Działu  
Rozwój Osobisty, którego sponsorem  
jest serwis [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl)

© Copyright for Polish edition by [Artelis.pl](http://Artelis.pl) & autorzy artykułów  
Data: 5.11.2007

Tytuł: Stres i relaks

Wybór artykułów i skład tekstu: Anna Grabka

**Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie  
rozprowadzana tylko i wyłącznie w niezmienionej formie.**

**Zabrania się jej odsprzedaży oraz nanoszenia zmian  
bez pisemnej zgody serwisu [Artelis.pl](http://Artelis.pl)  
i autorów poszczególnych artykułów.**

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

## SPIS TREŚCI

<b>Janusz Konrad Jędrzejczyk</b> .....	<b>4</b>
<u>JAK DZIAŁA STRES?</u> .....	4
<b>Aneta Styńska</b> .....	<b>6</b>
<u>SEKRETY ZWALCZANIA STRESU</u> .....	6
<b>Iwona Kotłowska</b> .....	<b>10</b>
<u>STRES. JAK Z NIM WALCZYĆ?</u> .....	10
<b>Teresa Maria Zalewska</b> .....	<b>15</b>
<u>DOKĄD ZMIERZAMY?</u> .....	15
<b>Jędrzej Gerwel</b> .....	<b>19</b>
<u>W OKOWACH WSPÓŁCZESNEGO STRESU</u> .....	19
<b>Paweł Sygnowski</b> .....	<b>22</b>
<u>JAK OPANOWAĆ EGZAMINACYJNY STRES?</u> .....	22
<b>Daniel Bordman</b> .....	<b>26</b>
<u>WYSTĄPIENIA PUBLICZNE A STRES</u> .....	26
<b>Janusz Konrad Jędrzejczyk</b> .....	<b>28</b>
<u>JAK UWOLNIĆ SIĘ OD STRESU?</u> .....	28
<b>Marcin Siwiec</b> .....	<b>36</b>
<u>CO MOŻE ZDROWA MUZYKA CZYLI O RELAKSACJI, MUZYKOTERAPII I FITNESS</u> .....	36
<b>Arek Czapla</b> .....	<b>38</b>
<u>TAI CHI CHUAN</u> .....	38
<b>Sławomir Głaz</b> .....	<b>40</b>
<u>DOBROCZYNNNE MOCE SAUNY</u> .....	40
<b>Grzegorz Serwin</b> .....	<b>43</b>
<u>CZY RELAKSACJA MOŻE BYĆ KLUCZEM DO SUKCESU?</u> .....	43

**Janusz Konrad Jędrzejczyk**

## **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!

Powyższy fragment pochodzi z książki pt. "[Zwalcz stres](#)"

**Aneta Styńska**

## **Sekrety zwalczania stresu**

### **Co to jest stres?**

Stres można określić jako reakcję organizmu na wszelkie stawiane mu zadania. Takim zadaniem może być zarówno próba zdobycia pracy, jak również przystosowanie się organizmu do funkcjonowania w warunkach zewnętrznych np. w hałasie.

### **Czy stres zawsze jest zły?**

Stres jest naturalną, nieuniknioną częścią naszego życia, dlatego towarzyszy każdemu z nas. Jest reakcją na codzienne wyzwania i życiowe zmiany - nie tylko negatywne, ale i pozytywne. Stresujący może być egzamin na studia, ale również pierwsze spotkanie z sympatią.

Pewien optymalny poziom stresu jest niezbędny dla efektywnego funkcjonowania człowieka, ponieważ działa na nas mobilizująco. Zbyt niski poziom stresu powoduje spadek motywacji, apatię i znużenie. Leczą zbyt wysoki napięcie, trudności z koncentracją, lęk i fizyczne zmęczenie.

To nie sam stres jest niebezpieczny dla człowieka, ale to jak na niego reagujemy.

Nietrudno przywołać w pamięci stresujące wydarzenia. Prawdopodobnie byliśmy przerażeni, często agresywni, trudno nam było zebrać myśli, sądziliśmy, że to się nigdy nie skończy.

Stres prowadzi często także do zmian w zachowaniu takich jak m.in.:

- objadanie się, czy odwrotnie brak apetytu,
- palenie papierosów,
- nadużywanie alkoholu,
- obgryzanie paznokci,
- zaburzenia snu,
- łatwe wpadanie w gniew,
- unikanie kontaktów z ludźmi.

Wszystkie te czynniki mają negatywny wpływ nie tylko na nasze zdrowie i życie, ale także na życie naszych bliskich.

### **Jak sprawdzić, czy potrafisz kontrolować stres?**

Jednym ze wskaźników jest poziom zmęczenia, jaki osiągnęliśmy. Odpowiedz sobie na pytanie: czy jesteś w stanie zregenerować swoje siły w ciągu doby? Jeśli tak, potrafisz trzymać stres na smyczy. Jeśli potrzebujesz więcej czasu - oznacza to, że zaczyna on tobą rządzić.

### **Czy zatem ze stresem można walczyć?**

Często wobec własnego stresu i stanu psychiki przyjmujemy postawę bezradności. Natomiast psychika człowieka jest mechanizmem zdolnym do samonaprawy i regeneracji.

Niezwykle ważne jest poznanie naszych indywidualnych reakcji na sytuacje stresujące. Pozwoli nam to na natychmiastowe zadziałanie, zanim poziom stresu dojdzie do poziomu, który przerośnie nasze możliwości poradzenia sobie z nim.

### **Od czego zacząć?**

- Niezwykle ważne jest abyś zdał sobie sprawę, że jesteś odpowiedzialny za swój własny poziom stresu.
- Warto również zastanowić się skąd stres się bierze, i jakie czynniki go wywołują?

Jednym ze źródeł stresu są niewątpliwie wszelkie zmiany życiowe. Czy mamy zatem unikać zmian? Oczywiście, że nie. Musimy jednak być świadomi tego jak one wpłyną na nas.

Nierzadko w sytuacjach stresujących pomaga pozytywne myślenie, nastawienie, przypominanie sobie pomyślnych sytuacji i osiągnięć, sposób w jakim myślisz o wydarzeniu czy świecie. Można we własnej głowie zredukować wagę wydarzenia, niepewność, a tym samym zmniejszyć poziom stresu. Pomocne bywa też kontrolowanie oddychu czy relaksacja mięśniowa.

Przy radzeniu sobie ze stresem najlepsza i najskuteczniejsza jest profilaktyka.

### **Już teraz spróbuj wyciszyć swój umysł.**

Pomogą ci w tym poniższe porady:

1. Rozładuj nagromadzone emocje przez kontakt z naturą.
2. Zajmij się czymś, co sprawia Ci przyjemność - idź na spacer, posłuchaj relaksującej muzyki.
3. Stosuj techniki relaksacyjne - spróbuj medytacji lub kontrolowania oddechu.
4. Uprawiaj sport - przecież w "zdrowym ciele - zdrowy duch".
5. Zdrowo się odżywiaj i unikaj używek, które często pogłębiają stres.
6. Śmiej się! Śmiech burzy napięcie, rozjaśnia Twoją twarz, rozluźnia mięśnie, przywraca obiektywizm i ożywia nadzieję.
7. Zadbaj o sposób życia - śpij odpowiednio długo, zaplanuj czas na rozrywkę, unikaj hałasu.
8. Nie bierz za dużo spraw na swoje barki. Stawiaj sobie realistyczne cele - ustal co chcesz osiągnąć i w jakim czasie. Sporządź plan działań, ale nie bądź dla siebie zbyt wymagający.
9. Naucz się lepiej gospodarować czasem - sporządzaj plan dnia, a nawet tygodnia, spis rzeczy, które masz do załatwienia

bardzo pilnie i takich, które mogą jeszcze poczekać.

Zorganizuj dobrze miejsce pracy.

10. Nie zapominaj o odpoczynku. Nie mieszaj tego czasu z innymi zajęciami.
11. Zaakceptuj siebie ze wszystkimi zaletami i wadami. Pamiętaj, że nikt nie jest doskonały! (Choć doskonalenie jest wskazane). Nie staraj się być perfekcjonistą - każdy popełnia błędy. Bądź dla siebie tolerancyjny.
12. Oczekuj najlepszego. Nawet jeżeli spotka Cię rozczarowanie, czas przed nim przeżyjesz bez stresu.
13. Naucz się mówić "nie"!

To tylko kilka porad, które pomogą Ci zredukować stres do optymalnego poziomu i zacząć nowe życie. Aby dowiedzieć się więcej i zacząć zwalczać stres już w zarodku polecam

Świetne książki, które znajdziesz je w internetowej [księgarni](#):

Relaksującej lektury!

--

Aneta Styńska,

psycholog

[Pracownia psychologiczna](#)

[Wortal informacji psychologicznej](#)

[Wirtualna książka](#)

**Iwona Kotłowska**

## **Stres. Jak z nim walczyć?**

### **Czym jest stres?**

W dzisiejszych czasach stres jest chorobą cywilizacyjną. Stres to reakcja naszego ciała i umysłu na jakąś sytuację – realną lub wyobrażoną. Kiedyś mówiliśmy o nim nerwy czy niepokój, a teraz wszyscy mówią o zestresowaniu. Pionierem w stworzeniu definicji stresu był Hans Seleye. Jednak jego rozumienie stresu skupia się tylko na stronie fizjologicznej. Na obecną epokę to za mało – nie jest to ujęcie całościowe.

### **Skąd się bierze stres?**

Najczęściej źródłem stresu jest:

- niepokój o przyszłość (np. zamartwianie się tym co będzie jutro)
- presja czasu i narzucone terminy (wszystko na „wczoraj”)
- nadmiar lub brak zajęć i pracy,
- zbyt wysokie wymagania wobec nas, duże ograniczenia a małe wsparcie,
- nasza ambicja i nierealne cele,
- frustracja, niemożność wpłynięcia na daną sytuację (np. korki),
- nieodpowiednie odżywianie (np. nadmiar soli).

Większość stresów jest wynikiem tego, co dzieje się w naszej głowie, a nie tego jak funkcjonuje ciało. Często jest rezultatem naszego wewnętrznego konfliktu, którego nie dostrzegamy.

### **Jak nauka podchodzi do stresu dzisiaj?**

W walce ze stresem zalecano nam najczęściej usuwanie skutków np. ćwiczenia fizyczne, odprężającą kąpiel, pójście do kina czy masaż.

Nie przynosi to jednak na dłuższą metę oczekiwanych rezultatów czyli usunięcia przyczyn. Nowoczesna nauka w walce ze stresem wraca do korzeni. Odkryto bowiem to, co już dawno było wiadomo – emocje i umysł także są odpowiedzialne za stres. I to właśnie jest podejście całościowe, holistyczne, czyli założenie jedności ducha i ciała.

Z najnowszych badań wynika, że to, czy zachorujemy z powodu stresu zależy od tego, jak będziemy reagować, co będziemy czuć, myśleć, jak się zachowamy. Kluczowym czynnikiem jest tu siła naszej psychiki. Wiemy także dzięki Psychoneuroimmunologii (nauce o odporności), że stres wpływa na cały organizm. Nasz układ nerwowy, hormonalny czy immunologiczny (odporność) jest podatny na stres tak samo, jak nasze serce czy żołądek. To dlatego chorujemy i łatwiej ulegamy grypie, kiedy jesteśmy pod wpływem stresu.

### **Cechy sprzyjające odporności na stres**

Profesor Henry Dreher, który zajął się stresem całościowo, zebrał doświadczenia wielu naukowców w jedną całość. Opracował zbiór cech i postaw, które sprzyjają odporności na stres. Wyraża się to w konkretnych postawach i zachowaniach. Są to: czynnik ACE (zauważanie-połączenie-wyrażenie), zdolność do zwierzeń, siła charakteru, asertywność, zaufanie i związki, zdrowe pomaganie, wszechstronna osobowość. Profesor Aleksander Teisseyre z Instytutu Psychoimmunologii dodaje jeszcze jedną cechę: uważność - czyli skupiony umysł.

### **Czynnik ACE**

Wykorzystano tutaj badania psychologa Gary E. Schwarza. Odkrył on, że ludzie, którzy "wnikają" do swojego wnętrza i zauważają sygnały swojego ciała i umysłu (np. ból, zmęczenie, smutek, złość i przyjemność) mają wyższą odporność i zdrowszy układ krążenia.

Schwartz zauważa, że emocje niosą ważne informacje zwrotne. To ważny komunikat naszego organizmu. Złość, strach czy martwienie się mówią nam, że są one niezbędne dla naszego dobrego samopoczucia. Trzy czynniki wyróżnione przez Schwarza, które pomagają nam w takiej samoświadomości to: attention (zauważanie), connection (połączenie), expression (wyrażenie).

Kiedy:

- A - zauważamy emocje i uczucia w momencie kiedy się pojawiają
- C - dopuszczamy je do świadomości, „łączymy” się z nimi, staramy się zrozumieć (dlaczego czuję to, co czuję?) i odnosimy do aktualnej sytuacji
- E - i odpowiednio wyrazimy, to wtedy przywrócimy równowagę w naszym systemie umysł-ciało.

### **Zdolność do zwierzeń**

Amerykański psycholog James W. Pennebaker przeprowadził badania, z których wynika że osoby, które zwierają się innym ze swoich sekretów, przeżyć czy uczuć są o wiele mniej podatni na choroby i mają lepsze samopoczucie. Uważa on, że utrzymywanie swoich przemyśleń w sekrecie, nawet przed samym sobą, pochłania ogromne pokłady energii psychicznej i fizycznej. Tłumienie emocji prędzej czy później negatywnie odbija się na zdrowiu. Idzie za tym osłabienie i mniejsza odporność na różnego rodzaju choroby. U osób, które potrafią się szczerze zwierzyć z dręczących problemów, stwierdzono natomiast znaczny wzrost żywotności komórek T, mających największą zdolność niszczenia komórek chorobowych.

### **Siła charakteru**

Psycholog Suzanne Ouellette w swoich badaniach skupiła się na sile naszego charakteru. Odkryła, że zaangażowanie w wydarzenia

(a nie ucieczka), szukanie wpływu na rezultat i traktowanie stresu jako wyzwania (a nie jako porażki) sprawia, że rzadziej zapadamy na chroniczne choroby i mamy mocniejszy układ immunologiczny.

### **Asertywność**

George F. Solomon wykazał, że ludzie wyrażający asertywnie swoje potrzeby i uczucia są silniejsi i mają bardziej zbalansowany układ odpornościowy. O tych, którzy dbają o zaspokojenie swoich potrzeb szanując jednocześnie prawa innych mówi się, że są asertywni.

### **Zaufanie i związki**

Kolejny psycholog David McClelland, udowodnił, że ludzie zdolni do stworzenia bezinteresownych związków (partnerstwo, przyjaźń, rodzicielstwo) mniej chorują. Te głębokie relacje bazują na miłości i ufności.

### **Zdrowe pomaganie, altruizm**

Badacz Alan Luks zauważył, że ludzie, którzy są wolontariuszami, angażują się w pomaganie innym wykazują większy optymizm i pogodniejsze podejście do życia. Jednocześnie spada poczucie przygnębienia, depresji i bezsilności a wzrasta poczucie więzi z innymi.

### **Wszechstronna osobowość**

To badania psycholog Patrici Linville. Różnorodne cechy naszej osobowości wyrażane są poprzez różne zainteresowania i różne role w naszym życiu, np.: hobby, zainteresowania zawodowe, wolontariat, działania artystyczne itp. Im bardziej różnorodna jest osobowość, tym bardziej jesteśmy odporni na życiowe wahania „w górę” i „w dół”.

### **Jak tę wiedzę wykorzystać?**

„Wzmacnianie zdrowych cech wymaga pracy nad sobą i regularnej praktyki. Trening pod kierunkiem psychologa może przyspieszyć ten proces. Dobrą metodą jest rozpoczynanie od prostych podstawowych kompetencji, możliwych do nauczenia w jeden weekend.” - twierdzi prof. Aleksander Teisseyre. „Taki trening powinien być oparty na zasadzie: od prostych kompetencji do trwałych, konstruktywnych postaw przynoszących siłę i zdrowie.”

Jedną z zasad psychoterapii, której stosowanie uczy nas funkcjonowania w stresie i dzięki której unikniemy wielu problemów mówi: „Daj mi odwagę, by zmienić to, co zmienić mogę, i daj mi siłę, by pogodzić się z tym, na co nie mam wpływu. I naucz mnie odróżniać jedno od drugiego”. Pamiętajmy – to od nas zależy nasze życie, i to jak je przeżyjemy.

W wykorzystaniu tej wiedzy w życiu codziennym pomoże ci darmowy 10-dniowy e-kurs „Nowoczesne sposoby radzenia sobie ze stresem” ([www.stres.eduinnovacja.pl](http://www.stres.eduinnovacja.pl)).

--

Źródła:

Henry Dreher "The Immune Power Personality: 7 Traits You Can Develop to Stay Healthy"

Aleksander Teisseyre „Nowe spojrzenie na stres”

**Teresa Maria Zalewska**

## Dokąd zmierzamy?

W naszym społeczeństwie rywalizacja jest tak rozpowszechniona, że nawet dzieci szkolne są pod wpływem wszechobecnych nacisków, które w konsekwencji prowadzą do stresu. Sama szkoła jest wielkim źródłem stresu, zwłaszcza dla dzieci, których wyniki szkolne są słabe. Bez wątplenia szkoła jest doświadczeniem definiującym człowieka. Poczucie własnej wartości, wybór kariery, oczekiwania w życiu kształtują się w dużym stopniu pod wpływem ocen, nagród, które otrzymujemy w szkole. Słabe wyniki w szkole przynoszą wiele negatywnych emocji, które prowadzą do lęku i postrzegania zagrożenia, i niebezpieczeństwa, czyli stresu. Upośledza on uczącego się uruchamiając błędne koło, po którym oceny szkolne spadają spiralą w dół...

Ogólnie nauczyciele szkolni testują i doceniają zadania półkuli logicznej. Logika, sekwencje, liczenie, kategoryzowanie, umiejętności werbalne wszystko to jest wysoko nagradzane w szkole. Intuicja, emocje, humor, ruch rytmiczny, tworzenie obrazu i inne "gestaltowe" możliwości mózgu nie są używane, testowane i szczególnie cenione. Dopiero w prawdziwym świecie, poza klasą, gdzie sukces zależy od twórczej wyobraźni, która umożliwia ustanawianie i prowadzenie biznesu i innych działalności, zaczynamy doceniać wagę mózgu "gestalt".

"Smart moves, why learning is not all in your head" dr Carla Hannaford

Życie w nieustannym stresie wiąże się z poważnymi konsekwencjami. The American Medical Association zgodnie twierdzi, że ponad 90% chorób ma powiązanie ze stresem.

Kiedy jesteśmy w stanie konfrontacji z sytuacją, którą nasz twórczy umysł postrzega jako niebezpieczną, nasz organizm zaczyna wydzielać kilkadziesiąt neurotransmiterów, z których najbardziej znanym jest hormon walki lub ucieczki – adrenalina.

To nasza indywidualna interpretacja świata decyduje o tym, czy daną sytuację będziemy postrzegać jako zagrożenie, czy możliwość poznawania otaczającej rzeczywistości.

Wydzielanie adrenaliny, to reakcja stopniowa zależna od stanu zagrożenia, stąd by ją organizm rozłożył, potrzebny jest czas zanim poczujemy się znowu spokojni. W czasie stresu kora nadnerczy również wydziela grupę hormonów zwanych glukokortykoidami, z których najważniejszy to kortyzol. Kortyzol podnosi poziom cukru we krwi, aby wydzielić energię potrzebną do aktywności mięśni. Badania na Uniwersytecie McGill wykazały, że większa ilość kortyzolu wiąże się z mniejszą możliwością uczenia się i słabszą pamięcią, a także z problemami w koncentracji. Dzieci w sytuacjach, które postrzegają jako stresujące reagują roztargnieniem, i "walczą". W trudnej sytuacji reakcja "przetrwanie" jest bardziej pożądana niż racjonalne myślenie. Ale gdy stres jest przewlekły i długotrwały płacimy za to coraz większą cenę. Ponieważ rozwój sieci nerwowych i mielinizacja są skoncentrowane na obszarach przetrwania, rozwój sieci w odpowiedzialnym za tzw. wysokopoziomowe myślenie przyuczynowo- skutkowe mózgu limbicznym i nowej korze jest ograniczone.

Ludzie żyjący w dużym stresie nieodpowiednio rozwijają drogi nerwowe, tworzące fundamenty dla nowego uczenia się, rozumowania i twórczości.

Często też są nieświadomi tego, jak bardzo są zestresowani.

Jest tak, ponieważ stało się to dla nich stylem życia. Hans Selye nazywa tę nieświadomość "General Adaptive Syndrome - GAS"), skomplikowanym fizjologicznym mechanizmem, którego celem jest pozwolić organizmowi dostosować się do stresu. Adaptacja jednak niekoniecznie zawiera w sobie zdolności wyższego myślenia i twórczego funkcjonowania.

A konsekwencje?

Czy nieumiejętność radzenia sobie z wyzwaniami życiowymi wynikająca z braku mielinizacji sieci nerwowych u dzieci, nie przekształca się w problemy związane z brakiem zaspokojenia własnych ekonomicznych potrzeb u ludzi dorosłych?

Czy stres związany z tą sytuacją nie przekłada się na rozwój chorób takich jak rak?

"Plaga nowotworów dziesiątkuje Polskę" - donosi sobotnie wydanie informacji na [www.wp.pl](http://www.wp.pl) "Wybrzeże i Mazury - najmniej skażone regiony Polski - są dotknięte plagą zachorowań na raka płuc. Te szokujące informacje podaje ostatni raport przygotowany przez Centrum Onkologii w Warszawie. Największy wpływ na zachorowalność ma zachowanie i styl życia ludzi, a nie stan otaczającego ich środowiska - uważa współtwórczyni raportu dr Joanna Didkowska z Zakładu Epidemiologii i Prewencji Nowotworów Centrum Onkologii w Warszawie."

Znakomita większość lekarzy i psychologów zdaje sobie sprawę z tego, że stres osłabia działanie układu immunologicznego. Dopóki układ immunologiczny jest sprawny, powstające bezustannie komórki nowotworowe są eliminowane zanim poczynią jakiegokolwiek szkody. Wzmożone wydzielanie kortyzolu towarzyszące "zespołowi przetrwania", tłumi działanie systemu immunologicznego, a co z tym się wiąże, wzrasta podatność na zachorowanie m.in. na schorzenia nowotworowe.

Biorąc pod uwagę wyniki prac wielu specjalistów z zakresu pedagogiki, psychologii i medycyny, nie trudno jest odgadnąć iż droga, którą jako społeczeństwo podążamy, wiedzie do krajobrazów dalekich od wyśnionego raj. Myślę, że raczej należałoby się zastanowić, co zmienić, by konsekwencje podjętych działań były bardziej zadowalające zarówno ze społecznego jak i medycznego punktu widzenia.

Pozdrawiam  
Teresa Maria Zalewska

--

[Centrum OBK "Vega"](http://CentrumOBK.com.pl)

**Jędrzej Gerwel**

## **W okowach współczesnego stresu**

Niezwykle nieprzyjemne uczucie, które zniechęca do wszystkiego to stres. Nie wyobrażam sobie osoby, która nie miała z nim do czynienia. Objawy i skutki stresu mogą uprzykrzyć naszą codzienność, pogorszyć stosunki międzyludzkie i poważnie naruszyć stan zdrowia.

Jest to coś, co potrafi zatruć myśli i zmatowić obraz postrzegania życia. Może to spotkać każdego, niezależnie od wieku, trybu życia i stanu zdrowia. Nie można jednak robić z tego tragedii, bo po chwili zastanowienia można temu zacząć bardzo skutecznie przeciwdziałać.

Mam oczywiście tu na myśli stres nagromadzony i nierozładowany, który sam siebie napędza żywiąc się sam sobą. Pomijam napięcia i podekscytowania, które są normalne w codziennym życiu i stanowią podstawę naszych pozytywnych reakcji i funkcji (rywalizacja sportowa, negocjacje biznesowe, egzamin et cet.).

Szkodliwe, długotrwałe napięcia prowadzą do zaburzeń i dolegliwości natury fizjologicznej oraz psychicznej. Specjaliści od „reperowania” naszych organizmów i dusz są absolutnie zgodni uważając, że niezwykle chytra i zdradliwa natura stresu może wywołać lub rozwinąć niemal każdą chorobę.

Jeszcze kilkanaście lat temu z powątpiewaniem słuchałem opowieści o tym, że na Zachodzie do dobrego zwyczaju jest mieć własnego prawnika i własnego psychoterapeutę. Teraz chyba każdy przyzna, że to jest dobre i potrzebne rozwiązanie.

Człowiek jest od początku wyposażony w fizjologiczny mechanizm obrony, walki i ucieczki. Gruczoły produkujące adrenalinę bez wysiłku dostarczały ją do organizmu powodując przyspieszenie oddychania, wzrost napięcia mięśni i ciśnienia krwi przygotowując daną osobę do sytuacji ekstremalnych.

Dziś niemal każde, nawet błahe niepowodzenie uruchamia niepotrzebnie reakcję obrony, walki ewentualnie ucieczki. Tu właśnie leży sedno problemu: kiedyś człowiek w takich sytuacjach bronił się, walczył lub wiał, gdzie pieprz rośnie – napięcie rozładowywało się!!

Teraz jesteśmy zmuszeni pozostać za kierownicą naszego samochodu, czekać w poczekalni gbuza urzędnika, stanąć przed biurkiem niedouczzonego szefa i tak dalej...

Rozładowanie tego co wytworzyło się w naszym organizmie jest niemożliwe – sytuacja powoduje, że stres wzmagają się i sam się napędza. To właśnie odbija się na naszym zdrowiu, sytuacji rodzinnej, zawodowej i towarzyskiej.

Czasy, w których przyszło nam żyć wybitnie sprzyjają stresogennym okolicznościom.

W skrajnych przypadkach może być nieodzowna pomoc dobrego psychoterapeuty.

Spotkałem się kiedyś ze starą lekarską zasadą: "lepiej zapobiegać niż leczyć". Przypomniałem ją sobie kiedy sięgnąłem po książkę opisującą metody opanowania "huśtawek" nastrojów:

<http://stres.zlotemysli.pl>

Autor, doświadczony psycholog podaje w niej ćwiczenia, które pomagają temu, aby nie doprowadzić do sytuacji stresowej - nigdy jeszcze nie spotkałem się z taką profilaktyką.

Jeśli jednak czujemy już kleszcze stresu znajdziemy tu wiele ciekawych spostrzeżeń, które podane są z dużym zaangażowaniem. Sam znalazłem kilka uwag sugerujących jak wykorzystać sytuację stresową tak, aby mogła przynieść nam korzyści.

Książka jest dla mnie typowym podręcznikiem, po który sięga się w chwilach potrzeby.

Posłużę się teraz innym przykładem. Zdaję sobie sprawę z tego, że poruszam trudny i ważny problem....

Powiem inaczej - do napisania tego sprowokowało mnie śledzenie dostępnych w internecie licznych "blogów" i dyskusji na tak zwanych "forach".

Panowie i Panie!

Jeśli uważacie, że pojawił się problem pod tytułem:

"dlaczego tak szybko!!?" albo

"już???"

przeczytajcie -- to jest mądra i dobra sprawa:

<http://przedwczesny-wytrysk.zlotemysli.pl>

Uwagi i ćwiczenia tam zawarte są przydatne także dla Pań, które rozumiejąc mogą nam bardzo pomagać!

Nie jestem lekarzem, ale: "quidquid agis prudenter agas et respice finem!"

Nie dajmy się stresowi!

--

=====  
uważam, że nie ma lepszych polskich poradników internetowych:

<http://sukurs2007.ecom.net.pl/>  
=====

**Paweł Sygnowski**

## **Jak opanować egzaminacyjny stres?**

Technika opanowania stresu omówiona w tym artykule polega na wizualizowaniu sobie określonych obrazów wydarzeń, w których obawiasz się wystąpienia bardzo silnego, paralizującego wręcz stresu. W naszym przypadku – chodzi tutaj oczywiście o egzamin. Ze względów technicznych – technika ta została omówiona w tym tekście w jak najbardziej skrótowym i nadającym się do rozumowego ogarnięcia wymiarze. Pominięte zostały techniczne szczegóły, przy czym tekst został skoncentrowany na efektach i sposobie zastosowania tejże techniki.

Technika ta stosowana jest z powodzeniem przez takie grupy zawodowe, jak sportowcy, czy ochroniarze, którzy wizualizują sobie np. przebieg zawodów, czy interwencji. Rzecz jasna – ludzie ci robią to samo podczas rzeczywistego treningu, jednakże istnieją pewne możliwe scenariusze wydarzeń bardzo trudne do odtworzenia w czasie normalnego treningu. Właśnie w takich przypadkach jak najbardziej przydaje się metoda wizualizacji. Efekt wizualizacji, jest taki, że jeśli zobrazowane wydarzenia będą miały miejsce w realnym świecie, to osoba, która stosowała tę technikę, będzie mimowolnie, często całkiem nieświadomie wiedziała, co robić i zrobi to.

Wizualizacja opiera się na pewnej właściwości mózgu, który nie potrafi odróżnić rzeczywistości od fantazji. Innymi słowy – odtwarzając w swoim umyśle określone sytuację i swoje reakcje na tą sytuację, programujesz swój mózg określonym wzorcem postępowania. Wzorec ten zostanie uaktywniony przez mózg, w momencie wystąpienia w realnym świecie identycznej lub podobnej sytuacji do tej,

która została wcześniej przez Ciebie przypisana do określonego wzorca postępowania.

Jak łatwo się domyślić, cała technika wizualizacji opiera się na potędze wyobraźni. Celem zobrazowania przykładowego działania wyobraźni i jej wpływu na zachowania twojego ciała i umysłu, odwołajmy się do klasycznego już przykładu z cytryną.

Usiądź wygodnie w fotelu i zrelaksuj się. Nie czas i miejsce na opisywanie, jak to zrobić. W dużym skrócie – świadomie relaksuj poszczególne części swojego ciała od dołu do góry, rytmicznie i wolno przy tym oddychając. Następnie wyobraź sobie wielką cytrynę, która lata wokół twojej głowy. Próbujesz ją złapać ręką, ale ta cały czas Ci umyka. Wreszcie za którymś razem udaje Ci się ją złapać. Obracasz cytrynę w dłoniach. Wyczuwasz wszelkie zgrubienia na powierzchni. Przystawiasz cytrynę do nosa – wyczuwasz charakterystyczny zapach. Ściskasz coraz mocniej cytrynę, tak, że po rękach zaczyna ci ściekać jej sok, a twój nos łechtany jest coraz intensywniejszym, bardzo charakterystycznym zapachem. Zlizujesz językiem sok cytrynowy ze swoich dłoni. Następnie obdzierasz zębami cytrynę z jej skóry i ściskasz ją mocno, a wyciekający z jej sok wlewasz prosto do gardła.

Przerwij to wszystko. Niech obraz cytryny zniknie z twojego umysłu. Co czujesz w ustach? Czyżby autentyczną ślinę? Jak nie wierzysz, że tak jest, to zrób to ćwiczenie ponownie – tym razem zgodnie z instrukcją.

Skąd bierze się ta ślina? Ślina to reakcja twojego mózgu na twoje cytrynowe wyobrażenia. Oto masz dowód, jak potężny jest wpływ i oddziaływanie wyobraźni na prace umysłu.

A teraz konkretnie. Jakie to ma przełożenie do omawianej tutaj techniki wizualizacji? Ano takie, że wystarczy zrobić to samo, co z tą

cytryną, tyle, że w miejsce cytrynki wstawić egzamin i sprawa zakończona.

Żeby jeszcze bardziej ułatwić sprawę – przytoczę przykład jak mogłoby wyglądać wizualizowanie sobie własnej odpowiedzi na egzaminie ustnym.

Obserwujesz całą sytuację z punktu zawieszonego gdzieś w górze. Pod sobą widzisz egzaminatora, jak rozkłada kartki z pytaniami. Następnie przechodzisz wzrokiem do korytarza, gdzie widać i słyszeć całe panikujące towarzystwo. Gdzieś tam, w tym wszystkim dostrzegasz samego siebie. Jesteś uśmiechnięty, pewny siebie, zadowolony, aż nie możesz się doczekać, kiedy poproszą Cię do sali. Widać ciągle wchodzące i wychodzące osoby. Niektóre się cieszą, niektóre płaczą, ale ty jesteś poza tym wszystkim. Cierpliwie czekasz na swoją kolej. Wreszcie – pada twoje nazwisko i ruszasz do sali. Poruszasz się pewnym, powolnym krokiem z nieodłącznym uśmiechem na twarzy. Siadasz przed profesorem – pewny swego. Nawiązujesz przyjacielską pogawędkę z egzaminatorem, jakby tutaj chodziło o spotkanie starych znajomych, a nie bardzo, bardzo poważny egzamin. Nagle – profesor prosi cię o wyciągnięcie kartki z pytaniami. Wyciągasz i patrzysz na pytania. Zaczynasz jeszcze szerzej uśmiechać się – myślisz sobie: łatwizna, piątka murowana. Oddajesz kartkę profesorowi i zaczynasz swoją wypowiedź. Mówisz powoli, dyplomatycznie, przekonywująco, płynną i niemalże śpiewną polszczyzną. Mówisz i mówisz i coraz szerzej się uśmiechasz. Egzaminator odpowiada ci uśmiechem i słucha cię z nieukrywaną przyjemnością. Wreszcie kończysz – egzaminator ściska ci rękę, wychwala cię pod niebiosa i odsyła z piątka w indeksie.

Tak wygląda prawdziwa wizualizacja. Proste? Proste. Trudne? Trudne. Dlaczego? Nie wiem.

Wiem tylko jedno. Jeśli będziesz wykonywał taką wizualizację systematycznie przez okres, co najmniej kilku tygodniu, to stres Cię na egzaminie nie dopadnie, a oto przede wszystkim Ci chodzi, prawda?

Na zakończenie – kilka uwag technicznych odnośnie wizualizacji. Zwróć uwagę na odpowiedni nastrój przy wykonywaniu tego ćwiczenia. Musisz być przynajmniej częściowo zrelaksowany, gdyż w innym przypadku to po prostu nie zadziała. Jeśli masz problemy z relaksacją, to poszukaj odpowiednich pozycji książkowych. Jest tego pełno. W trakcie ćwiczenia – większą uwagę zwracaj nie na przebieg samego egzaminu, ale na siebie samego, a zwłaszcza na swoje odczucia. Pamiętaj, że chodzi tutaj o to, żeby opanować stres egzaminacyjny, a nie wymyślać niestworzone historyjki.

Uwierz, że ta metoda działa, bo działa [pamiętasz przykład z cytryną?] i stosuj ją regularnie – ot, cała tajemnica opanowania egzaminacyjnego stresu.

--

[Jak zdać każdy egzamin?](#)

**Daniel Bordman**

## Wystąpienia publiczne a stres

Podobno większość z nas wystąpień publicznych boi się bardziej niż śmierci – nie wiem czy jest to prawdą. Z pewnością prawdą jest to, że myśl o nich sprawia nam wielki lęk. Często myśląc o nich nie możemy spać po nocach. Przewracamy się z boku na bok zastanawiając się czy wszystko nam wyjdzie. A gdy wychodzimy na środek, zaczynamy myśleć o tym by się nie pomylić i by nikt o nic nie pytał. Na szczęście jest możliwe by zmniejszyć ten lęk lub go całkowicie wyeliminować. Pewnie zapytasz jak?

A o to kilka rad jak osłabić strach lub się go pozbyć:

1. Weź głęboki wdech a następnie powoli wypuść powietrze. Zrób tak kilka razy, z pewnością poczujesz różnicę a napięcie powinno opaść.
2. Wyobraź sobie jak wszystkie osoby na sali siedzą w pieluchach i mają u ustach smoczki. Wystarczy, że o tym pomyślisz już jest lepiej
3. Pomyśl o wydarzeniu z przyszłości jak o takim, które już się wydarzyło. Z pewnością będzie łatwiej wyjść na środek.
4. Pobiegnij przed wystąpieniem publicznym. Niektórym bardzo dobrze robi ruch.
5. Medytuj, nie tylko pozbędziesz się napięcia, ale też usprawnisz umysł.

6. Zrób coś głupiego. Np. poskacz wcześniej przez 3 min. na jednej nodze w około jakiegoś pomnika w centrum miasta. Jeśli to zrobisz, nic już nie będzie straszne.
7. Włącz sobie bardzo śmieszny muzykę lub film i trenuj wystąpienia publiczne patrząc lub słuchając tej ulubionej muzyki.
8. Weź na wystąpienie kilku przyjaciół i mów do nich. Oni na pewno będą życzliwi.
9. Rozluźnij ciało. Jeśli będziesz rozluźniony łatwiej będzie Ci utrzymać spokój.
10. Załóż coś, bo będzie powodowało, że będziesz czuł się wyjątkowo. Np. mój znajomy na początku swojej kariery często zakładał krawat, który był wiązany jakimś bardzo skomplikowanym węzłem. Nawet jak mu coś nie szło powtarzał sobie w głowie. Ja mam tak wiązany krawat, którego nikt z was nie umie zawiązać tylko ja. I przez to czuł się wyjątkowy.

--

Powodzenia!

PS. Jeśli masz jakieś metody, które działają na Ciebie napisz mi o tym.

<http://www.wystapieniapubliczne.com>

--

Daniel Bordman - specjalista kreowania wizerunku medialnego.

<http://www.wystapieniapubliczne.com>

**Janusz Konrad Jędrzejczyk**

## **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.

## **Zasady stosowania ćwiczeń relaksacyjnych**

### **1. Kiedy możemy wykonywać ćwiczenia?**

W zasadzie ćwiczenia relaksacyjne możemy wykonywać w każdym czasie i w każdych warunkach z wyjątkiem okresów, kiedy jesteśmy pod wpływem silnych emocji, pod wpływem środków odurzających, bezpośrednio po posiłku, kiedy jesteśmy chorzy lub wyczerpani.

Najlepiej jednak ćwiczyć regularnie o określonych porach dnia: rano (o ile potrafimy wygospodarować kilka minut na ćwiczenia), co pozwala zacząć dzień w dobrej formie i przygotować się na wyzwania, jakie nas czekają. Po południu po powrocie z pracy, aby uwolnić się od stresu i napięć związanych z pracą, odpocząć i zregenerować siły, oraz wieczorem przed snem by uwolnić się od napięć dnia i przygotować się do snu.

Najważniejsze są ćwiczenia wieczorem przed snem. Pomiar napięć w trakcie snu dowodzą, że jeśli położymy się spać w stanie napięcia, napięcie to tylko nieznacznie zmniejsza się w czasie, gdy śpimy. Przez to nasz sen nie daje nam właściwego wypoczynku i nie pozwala w pełni zregenerować naszych sił. Jeśli natomiast sen poprzedzony jest ćwiczeniami relaksacyjnymi wtedy zasypiając osiągamy głębokie rozluźnienie i nasz sen staje się głęboki i pozwala w pełni zregenerować nasze siły. Ponadto nasze sny stają się bardziej wyraziste, przyjemne i lepiej je pamiętamy. Dlatego relaksacja przed snem jest niezwykle istotna dla naszego zdrowia i do-

brege samopoczucia i powinniśmy do niej podchodzić z równą powagą jak do wieczornej toalety, nigdy nie powinniśmy o niej zapominać, musi się ona stać dla nas nawykiem. O właściwych zasadach przygotowania się do snu, aby zapewnił nam on właściwy odpoczynek i regenerację sił napiszę jeszcze później, ale już teraz powinniśmy zapamiętać, że podstawowym warunkiem zdrowego regenerującego snu jest relaksacja przed zaśnięciem.

## **2. Podstawowe zasady relaksacji**

Przed rozpoczęciem ćwiczeń relaksacyjnych zawsze musimy się uspokoić, dlatego zanim rozpoczniemy ćwiczenia powinniśmy przez chwilę pozostać w wygodnej i nieruchomej pozycji, aż organizm uspokoi się i osiągniemy gotowość do relaksacji. Utrzymanie ciała w pozycji wygodnej i nieruchomej jest jedną z podstawowych zasad całej relaksacji. Jeśli ciało pozostanie przez pewien czas rozluźnione i nieruchome automatycznie doprowadzi to do uspokojenia umysłu – pamiętanie o tej zasadzie pozwoli nam dużo łatwiej osiągnąć postęp w ćwiczeniach.

Drugą rzeczą, równie ważną, jest wolne, głębokie oddychanie stosowane przez pewien czas na początku ćwiczenia. Takie wolne głębokie oddychanie pozwala nam dotlenić się i uspokoić przed ćwiczeniami, co pomaga łatwo osiągnąć stan głębokiego rozluźnienia. Badając stopień rozluźnienia w trakcie ćwiczeń zauważono, że niezależnie od metody relaksu, jaką się stosuje, o ile poprzedzona jest głębokim oddychaniem, osiąga się znacznie głębszy stopień zrelaksowania niż bez zastosowania takiego oddechu. Dlatego ćwicząc powinniśmy zawsze pamiętać by poprzedzić relaksację głębokim, wolnym oddychaniem.

Kolejnym krokiem jest dokładne rozluźnienie wszystkich mięśni. Ponieważ większość napięć mięśniowych jest wynikiem tego, iż sami je niepotrzebnie napinamy, dlatego najlepszą metodą jest

uświadomienie sobie tego stanu i zaprzestanie napinania ich. W tym celu powinniśmy dokładnie prześledzić wszystkie mięśnie wzdłuż całego ciała i pozwolić im rozluźnić się. Możemy pomóc sobie w tym odpowiednimi wyobrażeniami.

Najczęściej rozluźnienie mięśni prowadzi także do rozluźnienia i zharmonizowania oddechu, jeśli jednak nasz oddech pozostaje splotyony lub napięty powinniśmy sami spróbować świadomie go rozluźnić, co przyczynia się do pogłębienia relaksu i uspokojenia umysłu.

Na zakończenie powinniśmy doprowadzić do wyciszenia umysłu, co najłatwiej osiągnąć przez skupienie się na oddechu, jakiejś części ciała lub prostej mentalnej aktywności.

Kiedy osiągniemy już stan głębokiego relaksu, powinniśmy pozostać w wyciszeniu przez kilka minut, przez co relaks pogłębi się i utrwali.

Kończąc relaks powinniśmy starać się jak najdłużej pozostawać w miarę rozluźnieni i wyciszeni także przy zwykłych czynnościach, przez to stopniowo uwolnimy się od wielu niepotrzebnych napięć w codziennym życiu, a nasza podatność na stres znacznie się zmniejszy. Może nam w tym pomóc prowadzenie dziennika relaksu, w którym notujemy czas ćwiczeń i spostrzeżenia z nimi związane. Taki dziennik oprócz tego, że pozwala śledzić swoje postępy i lepiej uświadamiać sobie znaczenie relaksu, pomaga także poprzez skupienie się na tym stanie w czasie zapisywania spostrzeżeń, utrwaląc go i przenosić w naszą zwykłą aktywność.

### **3. Ćwiczenia**

Teraz, kiedy znamy już podstawowe zasady relaksu możemy przejść do ćwiczeń. Na początku najlepiej jest ćwiczyć leżąc na kocu na podłodze, pozwala to utrzymać prosty kręgosłup i zapobiec senności

podczas ćwiczeń. Należy w miarę możliwości ćwiczyć w dobrze wentylowanym pomieszczeniu gdzie panuje cisza i gdzie nikt nam przez te kilka minut, które przeznaczymy na ćwiczenia, nie będzie przeszkadzał. Kiedy nabędziemy trochę wprawy w ćwiczeniach będziemy mogli to robić praktycznie w każdych warunkach, ale na początku dobrze jest zadbać o komfort.

Powinniśmy też, zwłaszcza na początku przez pierwszy tydzień lub dwa, wykonywać ćwiczenia sumiennie i regularnie przynajmniej dwa, trzy razy dziennie i dokładnie notować spostrzeżenia z tym związane. Pewna doza dyscypliny i zaangażowania jest niezbędna, ponieważ tylko w ten sposób możemy nabrać doświadczenia i uświadomić sobie wpływ relaksacji na nasze funkcjonowanie (przykład takich notatek znajdziemy na końcu tej publikacji). Mając to na uwadze możemy zapoznać się z pierwszym ćwiczeniem.

## Ćwiczenie pierwsze

Położ się wygodnie na wznak, ręce niech będą ułożone swobodnie wzdłuż ciała, oczy zamknięte. Połóż tak przez chwilę starając się rozluźnić i uspokoić. Po pewnym czasie skieruj uwagę na swoje barki, obserwuj je przez chwilę starając się całkowicie je rozluźnić i uwolnić od napięć. Następnie przenieś uwagę na swoje ramiona i zrób to samo. Dalej obserwuj i rozluźniaj po kolei przedramiona, dłonie, klatkę piersiową, brzuch, plecy, biodra, uda, podudzia, stopy i na końcu głowę.

Kiedy rozluźnisz w ten sposób całe ciało pozostań przez chwile w rozluźnieniu, obserwując swoje ciało.

Następnie ponownie zacznij od barków i kiedy rozluźniasz barki powiedz sobie wolno w myśli: “rozluźniam barki, moje barki są rozluźnione”. Następnie przenieś uwagę na ramiona, rozluźnij je

i powiedz sobie w myśli: “rozluźnię ramiona, moje ramiona są rozluźnione” itp. Rozluźnij w ten sposób całe swoje ciało, wtedy ponownie przez chwilę je obserwuj pozostając rozluźniony. Jeśli w jakiejś jego części wyczuwasz jeszcze napięcie skieruj tam swoją uwagę i rozluźnij to miejsce. Kiedy uznasz, że jesteś już całkowicie rozluźniony powiedz sobie w myśli: “całe moje ciało jest rozluźnione, jestem odprężony, spokojny i czuję się lepiej niż poprzednio”.

Pozostawaj przez chwilę w tym stanie, aby go pełniej doświadczyć, po czym łagodnie przenieś uwagę na miejsca, w których twoje ciało styka się z podłożem i postaraj się uświadomić wszystkie wrażenia, jakie pojawiają się w tych miejscach.

Po chwili zacznij sobie łagodnie wyobrażać, że twoje ciało jest ciężkie i pod wpływem tego ciężaru przylega do podłoża, niemal wtapia się w nie. To wyobrażenie stopniowo powinno doprowadzić cię do pogłębienia się rozluźnienia. Mogą przy tym pojawić się różnego rodzaju wrażenia np. kołysania, pulsowania, wirowania, zmiany w odczuwaniu ciała, dreszcze itp. Nie należy się nimi przejmować ani pozwolić się im rozproszyć, to są wrażenia związane z uwalnianiem się od napięć i mimo iż mogą się wydać dziwne i niepokojące, po pewnym czasie przeminą, i pomogą nam uzyskać głębszy stan relaksacji – nie należy również ich wymuszać – wszystko powinno przebiegać naturalnie.

Kiedy nasz relaks pogłębi się łagodnie kierujemy zamknięte oczy ku górze i w skupieniu powoli, ale bez napinania się zaczynamy odliczać od 10 do 1. Kiedy dojdziemy do 1 wolno powtarzamy w myśli “Jestem odprężony, spokojny i czuję się lepiej niż poprzednio”.

Następnie przez chwilę obserwujemy swój stan. Po chwili powiedz sobie w myśli: "Z każdym dniem idzie mi pod każdym względem coraz lepiej i lepiej".

Na zakończenie powiedz sobie w myśli: "Jestem odświeżony, wypoczęty i czuję się lepiej niż przedtem", po czym wykonaj kilka głębszych oddechów i powoli otwórz oczy.

Gdy otworzysz oczy nie zrywaj się tylko wykonaj kilka spokojnych ruchów, poobserwuj siebie, po czym łagodnie wstań i nie spiesząc się zapisz swoje spostrzeżenia.

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:

Jak uwolnić się od stresu?

- Zmniejszenie częstotliwości oddechu.
- Zredukowanie zużycia tlenu.
- Spadek stężenia koncentracji mleczanu sodowego (jego wzrost wiąże się z niepokojem, spadek ze zmniejszeniem napięcia).
- Zmiany EEG, współwystępowanie fal alfa i theta.
- Wzrost oporu skóry.
- Skrócenie czasu reakcji na bodźce.
- 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.

--

Powyższy fragment pochodzi z książki pt. "[Zwalcz stres](#)"

**Marcin Siwiec**

## **Co może Zdrowa Muzyka czyli o relaksacji, muzykoterapii i fitness**

Większość ludzi uważa, że muzyki słucha się wyłącznie dla przyjemności i wrażeń artystycznych. Ale przecież prawda jest taka, że muzyka może być bardzo konkretnym narzędziem do osiągnięcia konkretnych celów. W pewnych dziedzinach bardzo skutecznym a w niektórych nawet niezastąpionym! Jak wyglądałby trening step czy aerobik bez muzyki!? Czy istniałoby łyżwiarstwo figurowe lub gimnastyka artystyczna bez muzyki? No i oczywiście jak wyglądałaby relaksacja bez muzyki relaksacyjnej :)

**Ale do rzeczy!** Zastanówmy się jak odpowiednia muzyka może korzystnie wpłynąć na jakość Twojego życia.

Jeśli chcesz być szczęśliwy, cieszyć się życiem i osiągać sukcesy musisz umieć zarówno efektywnie pracować jak i skutecznie odpoczywać i regenerować siły. Walka ze stresem nie jest łatwa. Nie zawsze udaje się złagodzić jego skutki i zapanować nad nerwami. Ale przecież mamy potężnego sprzymierzeńca. Jest nim.. tak, tak, wiem, że już wiesz - jest nim muzyka! A szczególnie muzyka specjalnie do tego celu stworzona - po prostu Zdrowa Muzyka! Dzięki niej Twój umysł oderwie się od rywalizacji i walki o byt i rozgości się w krainie harmonii, współpracy i kreatywności. Jeśli zaczniesz korzystać z dobrej muzyki relaksacyjnej będziesz mieć lepsze i ciekawsze relacje z innymi oraz bardziej twórcze i lepiej "poukładane" kontakty zawodowe a co za tym idzie większe zarobki! Spytasz: jak muzyka może mi pomóc w zarabianiu pieniędzy?!? Odpowiedź jest prosta: ponieważ jest to jeden ze sposobów samod-

oskonalenia, stawania się lepszym, mądrzejszym, spokojniejszym i skuteczniejszym w działaniu. A na dodatek jest to sposób łatwy i przyjemny!

Jeśli rano poświęcisz kilka minut na zharmonizowanie i łagodną aktywizację swojego umysłu przy pomocy właściwej muzyki łatwiej zniesiesz stres jaki przyniesie Ci dzień, Twoja praca będzie bardziej efektywna a Twoje kontakty z innymi będą bardziej twórcze i owocne.

Jeśli wieczorem poświęcisz kilka minut na wyciszenie umysłu przy pomocy dobrej muzyki relaksacyjnej złagodzisz zmęczenie po dniu intensywnej pracy. Sen przyjdzie szybciej, będzie spokojniejszy i skuteczniej zregeneruje Twoje siły przed kolejnym, być może trudnym dniem.

Jednym słowem zabawa z muzyką i muzykoterapią oznacza inwestycję w siebie, samodoskonalenie i rozwój osobisty. Możesz być pewien, że zaprocentuje to w przyszłości! Chcesz wiedzieć więcej!? Zapraszam do odwiedzenia serwisu poświęconego takim tematom jak [muzyka relaksacyjna](#), [muzykoterapia](#), [fitness](#). Znajdziesz tu kolejne ciekawe artykuły oraz oczywiście to co najważniejsze - wysokiej jakości muzykę do relaksacji, muzykoterapii oraz do treningu fitness na płytach CD.

--

[Zdrowa Muzyka](#)

[Arek Czapla](#)

## Tai Chi Chuan

---

Lubisz ćwiczyć? ale nie lubisz zbyt męczących treningów?  
A więc jest rozwiązanie - [Tai chi chuan](#),  
to znakomite rozwiązanie dla Ciebie.

---

Ruchy w [Tai chi chuan](#) są bardzo spokojne, harmonijne.

Trening [Tai chi chuan](#) wymaga koncentracji, gdyż bardzo ważne jest aby ruchy były płynne i precyzyjne.

[Tai chi chuan](#) to doskonały sposób na relaks i uspokojenie.

### Zalety [Tai chi chuan](#):

**Wzmacnia serce** - podczas ćwiczeń głęboko oddychasz, a więc zwiększasz pojemność swoich płuc oraz ich wentylację. Serce pracuje wtedy wydajniej, krew lepiej krąży w naczyniach wieńcowych, regulując w ten sposób ciśnienie krwi. Trening [Tai chi chuan](#) zwiększa ukrwienie wątroby, poprawia przemianę materii oraz obniża poziom cholesterolu. Trening [Tai chi chuan](#) polecam szczególnie osobom cierpiącym na nadciśnienie tętnicze i choroby serca. [Tai chi chuan](#) doskonale kształtuje sylwetkę, podczas ćwiczeń odpoczywa kręgosłup i stawy a osoba ćwicząca nabiera nawyk utrzymywania prawidłowej sylwetki ciała. Trening [Tai chi chuan](#) zwiększa siłę mięśni ich sprężystość i elastyczność.

Zarazem wysiłek podczas treningu nie jest duży.

**Tai chi chuan** zwiększa także odporność organizmu, stajemy się mocniejsi i bardziej odporni na choroby. Nasz organizm podczas treningu dzięki lepszemu krążeniu krwi oczyszcza się z toksyn. Nasze narządy wewnętrzne pracują lepiej i wzmacnia się nasza odporność.

--

[Blog wegetariański](#)

[Prawo pracy w praktyce](#)

**Sławomir Głaz**

## **Dobroczynne moce sauny**

Jej wzmacniające i upiększające właściwości są znane od wieków. Dzisiaj cenimy ją też za to, że koi psychikę i skutecznie zwalcza stres.

Tradycyjna fińska łaźnia, zbudowana z sosnowych bali, składa się z trzech pomieszczeń: w jednym bierze się kąpiel w gorącej parze, w drugim ochładzające prysznice, a w trzecim odpoczywa.

W kabinie kąpielowej są zainstalowane, na różnych poziomach, ławeczki. Znajduje się tam ponadto elektryczny piecyk rozgrzewający kamienie, które w regularnych odstępach czasu polewa się wodą, aby stopniowo podnosić temperaturę i nawilżenie powietrza.

Jest ono bardzo suche - od 5 do 20% wilgotności - oraz upalne. Dochodzi nawet do 80-100 stopni C i szybko unosi się do góry: najbardziej gorąco jest więc na najwyższych ławeczkach.

Ciało również rozgrzewa się mocno - jego temperatura osiąga nawet 39 stopni C, a skóry 42 stopnie. Przyspiesza to przemianę materii i sprawia, że pocimy się obficie.

### **Zalety i zasady**

Kąpiel parowa złuszcza martwe komórki, otwiera pory skóry, z których wypływają, razem z potem i nadmiarem łoju, wszystkie nieczystości. Systematyczne odwiedzanie sauny tak bardzo wzmacnia i ożywia skórę, że do późnego wieku zachowuje ona gładkość, elastyczność i młody wygląd.

Zaleca się takie kąpiele szczególnie osobom o cerze tłustej, cierpiącym na łuszczycę bądź młodzieńczy trądzik.

W saunie pozbywamy się zatruwających organizm toksyn, nadmiaru soli, chloru, kwasu moczowego. To oczyszczenie staje się źródłem odnowy biologicznej, zwiększonej produkcji czerwonych ciałek krwi i hormonów.

Jeśli do wody, którą polewa się kamienie, dodamy olejki eteryczne (np. sosnowy, eukaliptusowy), wpłyną one inhalującą i leczniczo na drogi oddechowe, uodparniają je przed infekcjami.

W saunie łatwiej się oddycha, tym bardziej że gorąco zmniejsza napięcie mięśni gładkich oskrzeli.

Nie zaleca się natomiast fińskiej łaźni ciężarnym kobietom, osobom cierpiącym na nadciśnienie, nowotwory, epilepsję, chorobę wieńcową, trądzik różowaty i pękające naczynia krwionośne.

Jak z niej korzystać?

1. Rozbierz się, weź prysznic, potem starannie wytrzyj ciało (sucha skróra poci się szybciej).
2. Wejdź do kabiny kąpielowej owinięta ręcznikiem, rozłóż go i usiądź na najniższej ławeczce, aby oswoić się z wysokością temperatury. Po kilku minutach gdy zaczniesz się pocić, polej kamienie wodą, które obficie parując, nawilżą powietrze.
3. Po 10-15 minutach wyjdź z kabiny, aby wziąć letni lub chłodny prysznic.
4. Owiń się szlafrokiem kąpielowym i przez kwadrans poleż sobie w sali wypoczynkowej.

5. Weź ciepły tusz, osusz się dokładnie aby ułatwić skórze oddychanie i znów wejdź do kabiny kąpielowej, tym razem na 10 minut: poczujesz, że serce zaczyna bić szybciej, a ciało oczyszcza się i odpręża.
  
6. Na zakończenie wejdź pod zimny prysznic, a potem przez moment odpocznij. Zanim się ubierzesz, wymasuj twarz i ciało nawilżającym preparatem.

[www.infoKobieta.pl](http://www.infoKobieta.pl) - Poradnik każdej kobiety

--

Poradnik każdej kobiety - [www.infoKobieta.pl](http://www.infoKobieta.pl)

**Grzegorz Serwin**

## **Czy relaksacja może być kluczem do sukcesu?**

Kiedy po raz dziesiąty na nowo zaczynasz się odchudzać, lub kolejny raz z rzędu na siłę próbujesz nakłonić się i zmotywować do napisania kolejnego wpisu do bloga lub od dłuższego czasu próbujesz osiągnąć jakiś cel, ale jak na złość nic Ci nie wychodzi to... zatrzymaj się na chwilę i zacznij myśleć na nowo.

Twoim znajomi powiedzą Ci - "Jeśli chcesz osiągnąć sukces musisz działać!". Ja powiem Ci coś innego: jeśli od dłuższego czasu nie osiągasz tego co chcesz to znaczy, że zanim zaczniesz działać musisz zmienić najpierw myślenie.

Jakiś czas temu przeczytałem w innym blogu, że kluczami do osiągnięcia sukcesu są praca z podświadomością i działanie.

Jaki jednak związek łączy ze sobą te dwie rzeczy? Czy, to nie jest tak, że skuteczna praca z podświadomością wymusza później niejako działanie z automatu?

Jeśli nic Ci się nie chce, a działanie przychodzi z dużym wysiłkiem lub wcale to znaczy tylko jedno: Twoja podświadomość i jej zawartość jest odpowiedzialna za ten stan rzeczy.

Jednym z naistotniejszych czynników koniecznych, do osiągnięcia sukcesu w pracy nad podświadomością jest relaks, tak więc...

**Zanim zaczniesz działać zatrzymaj się i zrelaksuj**

## **Czym tak na prawdę jest relaks?**

Kiedy byłem młodszy graliśmy w grę, którą zna chyba każdy. Nazywa się Monopoly. Gdy przesuwalem swój pionek po planszy czasem zdarzało mi się natrafić na pole o nazwie Relaks. Taki niefortunny ruch sprawiał, że musiałem czekać jedną kolejkę podczas gdy inni gracze mogli dalej rozwijać swoje biznesy i zarabiać pieniądze.

Niby niewinna gra, ale w umyśle przeciętnego gracza mogła się wytworzyć potężna podświadoma myśl - "jeśli się relaksuje i odpoczywam to przegrywam". Czy, aby na pewno to prawda?

Oczywiście ten przykład jest trochę przerysowany, ale może sprawić, że zaczniesz zadawać sobie pytanie - "czy ja też myślę w taki sposób?"

Czy takie myślenie jest złe? Użyłbym innego stwierdzenia: czasem powoduje ono, że próbujemy zrobić coś na siłę podczas gdy problem nie tkwi nazewnątrz, a w naszym wnętrzu. Istotnie większość naszych problemów tkwi w nas samych - o ile nie wszystkie, ale ten temat poruszę kiedy indziej.

## **Więc, jak to jest z Tą podświadomością?**

Gdybym pisał te słowa kilka, kilkanaście lat temu to zostałbym posądzonym co najmniej o głupotę lub nakłanianie do przyłączenia się do jakiejś sekty. "O czym on piszę? Podświadomość, praca z umysłem?".

Dziś jest inaczej. Nurt pracy z umysłem rozwija się bardzo szybko za sprawą takich dziedzin jak chociażby psychologia motywacji i NLP.

A wszystko zaczęło się od słynnej książki Josepha Murphy'ego pt. "Potęga podświadomości". Jeśli jeszcze nie znasz tej książki to znaczy, że należysz do mniejszości osób, które wogóle nie siedzą

w temacie:) Jeśli tak to przeczytaj tę książkę koniecznie - Twoi znajomi pewnie ją już mają, a jak nie to zobacz na linki na dole.

Polecam tę książkę tylko początkującym w tym temacie, gdyż nie wnosi ona nic nowego. Przez całą książkę autor piszę o tym samym nie dając żadnych konkretnych porad pomocnych w pracy z podświadomością. Ale ta pozycja jest ważna ze względu na idee jakie wnosi.

Możemy się z niej dowiedzieć bardzo istotnej rzeczy. Otóż dzięki podświadomości możesz osiągnąć swoje cele - zdrowie, bogactwo i co tylko pragniesz. Autor podaje wiele przykładów ludzi, którzy osiągnęli swoje cele tylko dzięki pracy wewnętrznej.

Oczywiście w praktyce nie jest, aż tak różowo, bo większość ludzi wogóle nie wiem jak zabrać się za zmianę wzorców myślenia. Dzięki ćwiczeniu, które poniżej przedstawię możesz poświęcając 10 minut dziennie zacząć już dziś pracę ze swoim umysłem i przekonać się jakie daje to efekty.

Ćwiczenie to nie pochodzi z powyższej książki, a od innego znanego autora - Dane'a Spotta. Jest bardzo proste, ale zarazem ogromnie potężne. Niektórzy trenerzy uczą tych podstawowych umiejętności za grube pieniądze, a tutaj przeczytasz o tym za darmo.

Przeczytaj całą instrukcję, a następnie wykonaj to ćwiczenie. Zajmie Ci ono jakieś 7-10 minut.

### **Odkryj bramę do podświadomości**

Uwaga! Usiądź lub połóż się wygodnie. Zamknij oczy. Teraz z zamkniętymi oczami skieruj swój wzrok w górę - tak jakbyś chciał spojrzeć na swoje własne czoło.

Ostatnio odkryłem, że jeszcze lepsze efekty daje wyobrażenie sobie, że spoglądasz w tył, za głowę jakiś metr wyżej.

Cały czas oddychaj. Podczas gdy koncentrujesz się na oddechu, rytm Twoich fal mózgowych zwalnia, aby po jakichś 20 sekundach osiągnąć poziom alfa. O falach mózgowych będę pisał więcej w innym poście.

Póki co wystarczy, że dowiesz się, że po tych 20 sekundach jesteś w stanie, który niesamowicie sprzyja komunikacji z podświadomością. I to wszystko.

Spodziewałeś się jakichś sztuczek, dziwnych trików? Tak jak mówiłem wcześniej - cała tajemnica tkwi w prostocie.

Teraz tylko od Ciebie zależy co będziesz robił dalej. Ja polecam przywołanie pozytywnej emocji. Emocje stanowią paliwo dla myśli. Generalnie sama myśl i sama emocja niewiele działają, dopiero połączone razem dają niesamowite efekty.

Najprostszym sposobem na przywołanie emocji jest przypomnienie sobie jej.

Tak, przypomnij sobie sytuacje, w której byłeś ekstremalnie szczęśliwy, coś Ci się super udało - każdy ma takie zdarzenia w swoim życiu.

Teraz, gdy już czujesz to w sobie stwórz w umyśle myśl – obraz przyszłego zdarzenia - celu, który chcesz osiągnąć i napełnij go tym uczuciem. Im więcej użyjesz do tego celu zmysłów tym lepszy da to efekt. Obraz już widzisz, ale możesz jeszcze w swojej wyobraźni dotykać, wachać, smakować i słyszeć. Bardzo istotne jest, aby obraz ten był w takiej formie jakby to się już wydarzyło.

Działa tu bardzo ciekawe prawo, które mówi, że Twój mózg nie potrafi dostrzec różnicy między tym co się rzeczywiście wydarzyło, a tym co sobie w danej chwili tylko wyobrażasz.

Na koniec powiedz do siebie w myślach lub na głos - "i tak właśnie się stało". Dzięki temu prostemu zabiegowi "wyrzucasz cel w kosmos" i pozwalasz działać wszechświatowi, aby pomógł Ci go zrealizować. Koniec prostego, szybkiego ćwiczenia.

Jeśli brak Ci motywacji, aby wykonać taką prostą czynność raz dziennie to zrób to ćwiczenie tylko raz i ustal jako cel wykonywanie tego ćwiczenia raz dziennie:) Zobaczysz jakie będą efekty.

I tutaj właśnie zaczyna się działanie. Teraz możesz iść w świat i jeśli wpadnie Ci do głowy jakaś myśl np. zrobię to czy tamto, napiszę do kogoś lub zadzwonię itp. to od razu zrób to – jeśli myśl pojawia się teraz to znaczy, że to jest najlepszy moment, aby to zrobić. Wiedz, że działa dla Ciebie w takim momencie moc Twojej podświadomości i miej pewność, że ćwiczenie się udało.

--

Artykuł pochodzi ze strony [e-magine.pl](http://e-magine.pl)

Jeśli zainteresował Cię on i chcesz dowiedzieć się więcej zajrzyj tutaj:

[E-magine - artykuły, kursy, szkolenia - sukces](#)

---

Ebook powstał dzięki serwisom: [Artelis.pl](http://Artelis.pl) i [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl)

