

Afirmacja i mantry uczta dla ciała, umysłu i duszy

Wstajesz rano z negatywnym nastawieniem do życia. Przytłacza cię ogrom zadań do wykonania. Czujesz się „dziwnie”. Niby nic ci nie jest, a jednak coś jest nie tak... To znak, że stres opanowuje twoje ciało i nadeszła pora na zmiany.



W takiej sytuacji rodzą się liczne niezwykle ważne pytania. Czy pesymizm jest wrodzony? Jak stres wnika w umysł i przejmuję kontrolę nad organizmem? Jaką moc mają codziennie, wielokrotnie wypowiedzane słowa? Odpowiedzi na nie mogą okazać się kluczowe dla osoby, która szuka wyjścia z psychicznego impasu.

Sklonność do pesymizmu

Psycholog Martin Seligman z Uniwersytetu Pensylwania, wskazał na skłonność do pesymizmu oraz tzw. wyuczoną bezradność jako istotne czynniki słabego zdrowia w okresie późnej dorosłości, wzrostu zapadalności na depresję, a nawet na choroby nowotworowe. Czasem jednak pojawia się wyuczona spostrzeżenie świata. Bywa, że komuś zostanie przypięta łątka „pesymisty”, z którą dana osoba idzie przez życie. Człowiek ten utożsamia się z nią, nie zadając sobie w ogóle pytania, jak może to zmienić? Ucieczka przed samym sobą i wysuwanie zewnętrznych priorytetów wraca jak bumerang ze zdwojoną siłą w postaci migren, bezsennej nocy, zaburzeń psychosomatycznych.

” Czym są afirmacje? To wszystkie stwierdzenia, zarówno pozytywne, jak i negatywne, które aprobujesz w swoim umyśle.

Może warto pokusić się o zmianę? Nie musimy, a możemy przecież zacząć od nowa. Usuwanie starych wzorców i przekonań nie jest trudne – zależy jak do tego podejmiemy. Wymierne korzyści przychodzą bardzo szybko, warto zatem włożyć nowe buty i spróbować. Spokój i relaks, radość z życia, dostrzeganie pozytywów w codziennych, zwyczajnych zajęciach to dobra dostępne dla każdego. Od czego zacząć?

Praktyczne zastosowanie świadomych fraz

Jak pisze amerykański naukowiec Herbert Benson w dziele „The Relaxation Response” z 1975 roku, stan relaksacyjny jest możliwy do osiągnięcia, gdy spełnione zostaną dwa warunki. Po pierwsze, wielokrotne

powtarzanie, może być w myślach, wybranego zwrotu, mantry, wyrazu, frazy z modlitwy, czasem dźwięku. Po drugie, ignorowanie, czy też niezajmowanie się rozpraszającymi i natrętnymi myślami. Zdaniem Bensona, takie praktyki mają miejsce od tysięcy lat w chrześcijaństwie, judaizmie, islamie, buddyzmie, taoizmie, konfucjanizmie i shintoizmie, i można ich opisy odnaleźć w literaturze religijnej tych systemów.

Wpływ reakcji relaksacyjnej

Benson dowiódł silny wpływ reakcji relaksacyjnej na organizm, co wiąże się ze zmniejszeniem zużycia tlenu, częstości uderzeń serca, zwolnieniem rytmu oddychania, obniżeniem poziomu kwasu mlekowego oraz zwiększeniem ilości fal alfa w korze nowej mózgu. W mózgach praktykujących pojawiło się więcej wolnych fal mózgowych: alfa, theta oraz delta, które są charakterystyczne dla stanu odprężenia i odpoczynku i głębokiego relaksu. Idąc dalej, zaleca się samodzielnie formułować autosugestie w sposób pozytywny, które mogą przerwać smutek, odczucie spięcia i separacji.

Oto przykład. Zamiast powiedzieć – „nie jestem zdenerwowany” (wymiar negatywny dla naszej podświadomości), lepiej powiedzieć „jestem spokojny” (wymiar pozytywny). W sytuacjach wyjątkowego stresu np. egzaminu, można powtórzyć w myślach „jestem spokojny i opanowany”, „moja pamięć jest idealna” zamiast „wszystko zapomniałem”. Takie zwroty-mantry relaksują, pomagają przezwyciężyć trudną sytuację, zwiększają kreatywność i spójność półkul mózgowych. Świadome korzystanie z nich pozwala w szybkim czasie poczynić zauważalne postępy w dziedzinach, które chcemy ubogacić, wzmocnić lub nawet zmienić.

Czym są afirmacje? To wszystkie stwierdzenia, zarówno pozytywne, jak i negatywne, które aprobujesz w swoim umyśle. Niestety, wiele z nich oddziałuje na nas niekorzystnie. Dlaczego? Bo wiele z przekonań zostało wdrożonych już w okresie dzieciństwa. Odwołujemy się do nich, nie będąc tego w pełni świadomym. Czasem pojawia się nawet hołd wobec nich. Nie opierają się na faktach, nie mają również odbicia w rzeczywistości.

Weronika Ławniczak

Właściciel i pomysłodawczyni Instytutu Zdrowia i Urody Holispace w Warszawie, Therapeutic Lifestyle Change. Jest zawodowym zielarzem, fitoterapeutą, dietetykiem, dyplomowaną terapeutką SPA&WELLNES oraz absolwentką certyfikowanego kursu Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Obecnie studiuje dobrostan i zdrowie na Akademii Leona Koźmińskiego. Z wykształcenia mgr inż. budownictwa. Absolwentka SGH na kierunku Project Management. – Od ponad 25 lat rozwijam pasję, jaką jest holistyka w świetle piękna i zdrowia człowieka. Stworzyłam unikatowe miejsce na mapie Warszawy – łącząc sztukę i zdrowie z pielęgnacją. Wspieram zdrowie przedsiębiorców i biznes, promując wellbeing i świadomy styl życia lidera. Połączyłam pasję i wiedzę, by pomagać ludziom w przywracaniu wewnętrznej harmonii, odzyskiwać energię, pokonywać słabości. Opracowałam „5 kroków do witalności i długowieczności” oraz Self Immersion Method – autorską metodę, by żyć w zgodzie z samym sobą. Towarzyszę ludziom w zmianie, pokazując, że wiedzą. Jako terapeuta poszukuję problemu, starając się go rozwiązać metodami przede wszystkim naturalnymi, opierając się na wywiadzie, analizie stanu zdrowia, ziołolecznictwie, zmianie codziennych nawyków.



Ciało mówi o tym, o czym nie mogą powiedzieć słowa

Kiedy dochodzimy do tzw. ściany, ciało odpowie migreną, bólem, bezsennością, tyciem, zapominaniem, bezsilnością, brakiem zgody na kolejną zmianę. Objawy psychosomatyczne będą wtedy jak znak STOP na drodze. Przerwanie łańcucha niemocy to absolutna konieczność, aby zachować zdrowie.

Przytoczmy tu historię pewnej 42-letniej kobiety, która z powodzeniem prowadzi firmę. Gdy pewnego dnia wbiegła do gabinetu z rozbieganym wzrokiem, drżącym głosem zaczęła tłumaczyć, że stała w okropnym korku, że ma dziś wyjątkowego pecha, że same problemy spadają jej na głowę. Po chwili, kiedy już skulona siedziała w fotelu, dodała: „świat mi się zawalił i na nic nie mam siły”. Podczas monologu sama podkreśliła, iż korek uliczny jest okropny. A czy rzeczywiście jest? Czyż nie jest po prostu ciągiem aut? Można tu z powodzeniem zrezygnować z epitetu „okropny”. Dalej usłyszeliśmy, że „ma dziś wyjątkowego pecha”. Według metody Access Bars Consciousness®, można powiedzieć: „Jak może być jeszcze lepiej?” (metoda została spopularyzowana w 173

krajach całym świecie. Więcej na stronie <https://holispace.com/produkt/access-bars-z-masazem-glowy/>).

Świadomość własnych potrzeb

Każda fraza ma określoną moc. Jak dojdź do momentu, w którym w życiu rozwiązania będą pojawiać się z łatwością i radością? Po pierwsze, trzeba się zatrzymać. Zapytać samego siebie, gdzie jestem i czego pragnę? Co mnie blokuje? Pozwolić sobie na najpiękniejszy prezent – relaks i zanurzenie w pokładach własnych potrzeb oraz uruchomienie zmysłów. W każdym dniu należy wypowiadać w myślach, a najlepiej na głos, pozytywne frazy. Jeśli wszystko to wydaje się zbyt złudne, wręcz niewiarygodne, trzeba skorzystać z pomocy terapeuty, psychologa. Można poszukać osób, którym taki sposób pomógł i samemu postąpić tak samo. Drobne zmiany i dobre nawyki zainspirują do dalszych zmian i działań na drodze do samorozwoju, co zostało potwierdzone wieloma badaniami. Celem jest znalezienie motywacji, odkrycie swoich talentów, ukrytych predyspozycji, nauka odczytywania sygnałów płynących z ciała. ■