



Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje  
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

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

Autor: Agnieszka Ornatowska, Bogusław Stępień

ISBN: 978-83-246-2161-3

Format: A5, stron: 96



- Poznaj drogę do uzyskania wewnętrznej równowagi
- Naucz się zarządzać swoimi emocjami
- Spraw, by każdy Twój dzień był radosny i pozbawiony stresu
- Zastosuj w praktyce metody i techniki opisane w książce

### Żyjesz w stresie? Nie potrafisz się wyluzować? Marzysz o chwili spokoju?

Próbowałeś już prawie wszystkiego, żeby wyrwać się z tego zakłętego kręgu? Twoja codzienność wciąż Cię jednak przytłacza? Coraz częściej popadasz w panikę, kombinując, jak wreszcie złapać chwilę oddechu? Nie ma sensu wyobrazić sobie bezstresowego życia na rajskiej wyspie ani marzyć o dniach wypełnionych relaksem, śmiechem i prywatnymi masażystkami, gotowymi ulżyć Ci w każdy możliwy sposób. Raczej Ci to nie pomoże, a może sprawić, że powrót do codzienności będzie jeszcze trudniejszy. Ale czy to oznacza, że zostałeś skazany na życie w wiecznym stresie? Nic podobnego! Jest lepiej, niż przypuszczasz – możesz pozbyć się napięcia i zrelaksować bez względu na to, gdzie jesteś i co robisz.

Rewolucyjna BeUnity Method powstała po to, żeby pomóc Ci odnaleźć Twoją własną drogę. Skorzystaj z wiedzy z dziedziny psychologii, NLP, filozofii Wschodu – huny, tao, oraz osobistych doświadczeń życiowych autorów. BeUnity Method opiera się na fundamentalnej wartości, z którą można się spotkać we wszystkich systemach pomagających ludziom w odnalezieniu różnych dróg rozwoju – JEDNOŚCI, w szerokim tego słowa znaczeniu – oraz na otwarciu umysłu na chwilę, która trwa tu i teraz, aby osiągnąć wewnętrzny spokój. Dowiedz się, czego tak naprawdę chcesz, i podejmij decyzję o zmianie jakości swojego życia.

*Naprawdę rzadko można spotkać tak ciepłą i otwartą osobę jak Agnieszka. Należy do grupy ludzi, którzy naprawdę potrafią słuchać. Wielu, w tym również i ja, zawdzięcza jej odnalezienie swojej wartości, wewnętrznej piękna i własnej drogi. Można o niej powiedzieć, że oprócz tego, że jest świetnym psychologiem i jednym z najbardziej genialnych trenerów NLP w Polsce, to jest jeszcze wspaniałym przyjacielem i człowiekiem. Co więcej, ma unikalną umiejętność przekazywania swojej wiedzy w prosty i zrozumiały sposób.*

Bogusław Stępień



## Spis treści

O autorach 5

Dlaczego warto przeczytać tę książkę 7

Jak nabrać dystansu do swoich problemów  
— otwórz oczy 17

Jak pozbyć się wewnętrznego krytyka  
— mów i słuchaj 27


Jak szybko się uspokoić i pozbyć lęków  
— odkryj wewnętrzną harmonię 41

Błyskawiczne i wolniejsze metody zarządzania  
emocjami — po prostu się zrelaksuj 53

Jak utrzymać spokój niezależnie od otoczenia  
— uśmiechnij się do ludzi 65

Małe drobne przyjemności  
— znajdź radość życia 79

Książki, które były naszą inspiracją 95



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

W tym rozdziale dowiesz się:

- **jak szybko i skutecznie uspokoić się nawet przy bardzo silnych emocjach.**

*Agnes przebiegła między blokami, ale zniknęła jej z oczu. Rozglądała się dookoła. Musiał się gdzieś schować, nie zdążyłby przebiec na drugą stronę ulicy, na pewno by go zauważyła. Musi go przecież odnaleźć, zanim Zoe popełni jakieś głupstwo. Bez względu na to, czy to był tylko sen, czy może jakaś projekcja jej wyobraźni, gdzieś wewnątrz czuła, że to dla niej cholernie ważne i że nie może jej pozwolić oddać się w ręce, jak to nazywała, Kontrolii.*

Coś mignęło pomiędzy krzakami i w oddali zobaczyła skuloną postać przebiegającą przez ulicę. „To on”. Biegł w stronę starego kościoła. Ruszyła za nim.

Buuuuuu!!! — usłyszała tuż obok siebie klakson samochodu.

— Jak jeździsz, baranie! — krzyknęła. — Teren zabudowany, uliczka osiedlowa, dwadzieścia na godzinę, osłe — stanęła i wymownie pokazała kierowcy środkowy palec lewej ręki, a potem pobiegła dalej. Zobaczyła, jak chłopak zmierza do ogrodzenia kościoła. Kiedy dotarła na miejsce, okazało się, że... zniknął.

— Cholera, zgubiłam go! — była zła.

Stała na wprost muru okalającego starą drewnianą świątynię, otwieraną tylko w okresie wakacyjnym — jako jedyna atrakcja turystyczna w okolicy. Zresztą też nie wiadomo po co, bo chyba tak naprawdę nikt tutaj nie przychodził. Wejście znajdowało się od południa, a ona stała od strony zachodniej. Na prawo i na lewo roztaczał się porośnięty rzadkimi krzakami wysoki średniowieczny mur.

„Nie mógł zniknąć, musi gdzieś tutaj być”. Podeszła bliżej, przyglądając się krzewom. Słońce schowało się już prawie całkiem za horyzont i na ulicy zapłonęły latarnie. W blasku sodowego światła zauważyła głęboki cień w dolnej części muru za krzewami. Podeszła bliżej, delikatnie rozchyliła gałęzie. Jej oczom ukazała się mała, lekko uchylona furтка.

— Kurde! — przeklęła pod nosem.

Chodzenie po cmentarzach czy kościołach po zmroku nie należało do jej ulubionych zajęć. Zawahała się. Poczula, jak strach paraliżuje jej ciało, jak z sekundy na sekundę traci motywację.

Wzięła głęboki oddech i zrobiła krok wstecz, wyobrażając sobie jednocześnie, że wychodzi ze swojego ciała i patrzy na siebie, dalej stojącą przed wejściem. Napięcie spadło. Uścisk w gardle zelżał. Zrobiła jeszcze jeden krok. Tym razem patrzyła na siebie patrzącą na siebie. Strach odszedł całkiem, nie pozostawiając śladu w jej ciele.

„Zoe” — pomyślała i szybko ruszyła w kierunku furtki, omijając dwa swoje wyobrażone wcielenia.

*Uchyliła drzwi i weszła do środka. Musiała chwilę postać, zanim oczy przyzwyczaiły się do zmroku. Robiło się już naprawdę ciemno. Niebo miało kolor ciemnego granatu. „Starzy mnie zabiją, jak wrócę do domu”. Ruszyła powoli w kierunku kościoła. Był stary i drewniany. Trochę inny niż te, które widziała do tej pory. Cały pokryty ciemnymi deskami. Nie miał żadnych zdobieć ani ornamentów, ot taka większa szopa z malutkim krzyżem i cienką dzwonnica wyrastającą na środku dachu. W półmroku wyglądał niepokojąco. W jednym z okien przy ziemi paliło się światło.*

*Przeskoczyła szybko przez podwórze, omijając kilka sporych głazów i kupek wyschniętych liści. Przywarła do ściany obok okna. Wyglądało na to, że jest tu sama. „Gdzie ten główniarz, no przecież jak go dorwę, to normalnie uduszę!”. Kucnęła i zajrzała przez szybę oświetlonego okna. Nielatwo było cokolwiek dojrzeć z powodu brudu, jaki zdążył się już odłożyć na nigdy niemytych szybach.*

*— Ku ku!!!*

*Któs krzyknął jej koło ucha. Serce o mało nie wyskoczyło jej z piersi. Chciała odskoczyć, ale potknęła się i wyłożyła jak długa wzdłuż ściany.*

*— Ha ha ha ha ha. Wystraszyłaś się? — to był jego głos. Militarnego Świra.*

*Zerwała się i chwyciła go za kołnierz. Otworzył szeroko oczy, jakby znów był zaskoczony jej reakcją.*

*— No co? Wyglupiam się — powiedział, jakby na wytłumaczenie.*

*— Medalion! Gdzie jest medalion?!*

*— Nie mam.*

*— Jak to nie masz, przecież miał być dla mnie — jedną ręką zaczęła przeszukiwać jego kieszenie. Rzeczywiście, nie znalazła nic oprócz zasmarowanej chusteczki i czerwonego wielofunkcyjnego scyzoryka swiss knife.*

*— Gdzie jest medalion?*

*— Puść mnie, nie mam żadnego medalionu.*

*— Nic z tego, już miałam za tobą sprint na 1000 metrów, nie mam zamiaru cię drugi raz gonić — wzięła scyzoryk i schowała do kieszeni. — Ściągaj buty!*

— Co?

— *Ściągaj buty.*

*Patrzył na nią osłupiały, ale posłusznie zsunął buty, zaczepiając jeden o drugi.*

— *Teraz skarpetki! No już!*

*Posłusznie schylił się i ściągnął jedną skarpetkę.*

— *No co ty, zwariowałaś?*

— *Druga!*

*Z grobową miną chwycił skarpetkę palcami i wtedy coś z brzękiem upadło na kamienny chodnik.*

— *Daj mi to!*

— *Agnes, ty nic nie rozumiesz, ja to muszę oddać.*

— *Dawaj, powiedziałam! Myślisz, że filmów nie oglądam? Najlepsza skrytka policjanta to jego skarpetka.*

*Podał jej medalion, chwyciła go i schowała do kieszeni.*

— *Skąd to masz?*

— *Ukradłem!*

— *Jak to ukradłeś? Powiedziałeś, że to od kogoś, dałeś i znowu ukradłeś?*

— *Agnes, ja... to chciałem dla ciebie — patrzył zawstydzony. — Ale jak założyłaś na siebie, to... to nie mogłem cię dobudzić i dopiero jak ściągnąłem, to się obudziłaś. A potem zaczęłaś mnie gonić.*

— *Co ty bredzisz? Skąd to masz?*

— *Stąd — wskazał na palące się światło.*

— *Co tam jest?*

— *Biblioteka, pomagam tu czasami kustoszowi. Rysuję dla niego wizerunki starożytnej broni i zbroi.*

— *Gwizdnąłeś zabytek z kościoła?*

— *To dla ciebie... bo...*

*Nie mogła uwierzyć. Takiego adoratora jeszcze nie miała.*

— *Jesteś nie tylko świr, ale do tego jeszcze mocno powalony świr.*

— *Agnes, ja cię bardzo lubię...*

*Patrzyła na niego i nie mogła uwierzyć. Stał tutaj, patrzył na nią miętowymi oczami i mówił, że ją lubi.*

*„Świetne wyczucie chwili, chłopie” — nie mogła uwierzyć, jak się zmienił: ze złośliwego gburą w potulnego baranka. Ale chłopcy tak mają, w szczególności w tym wieku — pod maską supermacho kryje się właśnie totalna pierdoła. Ten, jak widać, był nawet na etapie ciągnięcia dziewczynkę za warkoczyki.*

*— Tam ktoś jest — wskazała na dół.*

*— Eeee, nie, chyba nie o tej porze. Nie powinno tam już nikogo być.*

*— A światło?*

*— Zawsze się świeci, chodzi tam taka maszyna do naświetlania, nie wiem, o co chodzi.*

*— Musimy tam wejść.*

*— Zwariowałaś?*

*— Już raz tu coś dzióbnałeś, więc co za różnica? — wyglądał na totalnie wystraszonego. — Chodź!*

*— Nie, ja... nie dam rady! Przedtem to ja po prostu wziąłem ze stołu, ale żeby się włamywać? — nogi zdrętwiały mu całkowicie i nie mógł się nawet ruszyć. Zaczął coraz szybciej oddychać, jakby za chwilę miał wpaść w panikę.*

*— Chcesz mi pomóc?*

*— Tak, ale... — zawahał się.*

*— Nie ma żadnego „ale”. Możesz się bać tylko tego, co jest przed tobą, nigdy tego, co jest za tobą, tak?*

*— No... tak.*

*— To wyobraź sobie, że pomiędzy twoimi stopami w przód biegnie linia, która wyznacza całą twoją przyszłość. Chcę, żebyś umieścił na niej to, co mamy za chwilę zrobić. Masz?*

*— No... tak.*

*— To teraz przejdź po tej linii, zatrzymując się dużo dalej w przyszłości, i spójrz wstecz, jakby to już było za nami.*

*Puściła go.*

*— No idź!*

Ruszył powolnym krokiem, widać było, jak napięcie rysuje się na jego twarzy. Zmrużył oczy i przyspieszył, po czym zatrzymał się kilka kroków dalej.

— I jak? — zapytała.

— O, już minęło. Czuję się... ok.

— To dobrze — wyciągnęła scyzoryk i zaczęła majstrować przy oknie.

— Cholera, ciężko otworzyć.

— Daj mi to — uklęknął obok niej. Wsadził ostrze z boku, coś chrupnęło i rama wyskoczyła z zawiasów. — Tak to się robi — był z siebie bardzo dumny.

— Niezłe, wchodź pierwszy.

— Dlaczego ja?

— Żebym wiedziała, że nie zwiejesz.

Popatrzył jej w oczy z wyrzutem i wślizgnął się do środka.

Wskoczyła za nim.

W środku było w miarę jasno. Pachniało starą piwnicą, pleśnią i wilgocią. W powietrzu unosiło się sporo kurzu. Pomieszczenie było dużo większe, niż się spodziewała, poprzedzielane korytarzami, które tworzyły półki z książkami. Pod ścianą stało duże biurko, połączone ze sporym, mocno oświetlonym stołem. Pod nim stał komputer i skaner, a na przykręconych do blatu stołowego statywach wisiały dwa aparaty fotograficzne i coś jeszcze, ale nie potrafiła tego nazwać.

— Jesteśmy w tym teraz razem, rozumiesz? — pokiwał głową. — Znasz to miejsce? — przytaknął. — Chcę, żebyś znalazł coś na temat medalionu, kontroli, strażników i drzewa o imieniu Leila.

— Co? — zapytał wyraźnie zaskoczony.

— Powtórz!

— Ok. Medalion, kontrola, strażnicy i Leila. A ty co?

— Ja muszę tam wrócić.

— Gdzie wrócić?

— Nieważne. Usiądę na tym krześle i założę medalion, nie przeszkadzaj mi przez co najmniej pół godziny. Jakbym do tego czasu się nie obudziła, to ściągnij medalion. Ale chyba już wiem, co robić, więc spox.



\*\*\*\*\*

*Zoe siedziała pod drzewem i płakała.*

— *Leilo, Leilo, co ja teraz zrobię?*

— *Decyzja, jak zwykle, należy do Ciebie, ale może jest jakaś szansa.*

— *Słyszysz mnie?* — *zapytała Agnes.*

*Zoe wzdrygnęła się zaskoczona.*

— *Słyszę. Gdzie byłaś? Najpierw pakujesz mnie w tarapaty, a później znikasz.*

— *To nie moja wina, przepraszam. Później ci wytłumaczę. Słyszałam coś o jakiejś szansie, zapytaj je, o co chodzi.*

— *Ją! To drzewo to bogini.*

— *Ok, ok, ją.*

— *Leilo, powiedz mi, jaka to szansa.*

— *Jest jedno miejsce, do którego nie zagląda nawet Kontrola, i to bardzo blisko. Kilka godzin drogi stąd. To wyspa. Nazywają ją Wyspa Wszelkich Możliwości. Mieszka na niej smoczyca o imieniu Aventia. Wiele lat temu, kiedy smoki musiały się wycofać, Kontrola objęła nad większością władzę, a one nie chciały się jej poddać. Aventia ukryła jajo, swojego ostatniego potomka. Jego ojciec, Dragon, nie uwierzył jej i myślał, że porzuciła je, uciekając. Wpadł w furję i zszedł do świata podziemi. Aventia próbowała odzyskać jajo, ale Kontrola już wszędzie miała swoich szpiegów i strażników. Pozostała więc na swojej wyspie. Myślę, że do dziś czeka na okazję, żeby odzyskać swoje dziecko.*

— *No i?*

— *No i gdybyś zaniósła jej to jajo, to jestem przekonana, że na pewno by ci pomogła.*

— *Co? Nie ma takiej opcji!* — *Zoe złożyła ręce na piersi.* — *Nie ma takiej opcji.*

— *Zoe* — *krzyknęła Agnes.* — *Jeśli to jest szansa, to może warto z niej skorzystać.*

— *Nie dam się pożreć przez smoka, nie ma mowy. Wolę więzienie.*

— Smoki nie są takie, jak się powszechnie sądzi. Mają wielkie serca pełne miłości — zaszumiała Leila.

— I do tego mają paszczę pełne zębów, kto wie, czy nie jadowitych, ostre szpony i jedzą mięso.

— A ty co, wegetarianka jesteś? Widziałam na tym waszym targu wiszące połówki prosiaków, chyba nie na pokaz? — powiedziała Agnes.

— To co innego! — oburzyła się jeszcze bardziej.

— Tak, jak mówiłam, decyzja należy do Ciebie — zaszumiało drzewo.

Zoe wstała, otrzepała ubranie i ruszyła w kierunku wioski.

— Stój!

— Nie dam się zjeść.

— Zoe, to twoja szansa. To nasza szansa. Przynajmniej dowiedzmy się, gdzie jest to jajo. Obiecuję, że pomogę ci bez względu na wszystko, do samego końca.

Zoe upadła na kolana i z oczu popłynęły jej łzy.

— Ja... się... po prostu... boję! Rozumiesz? Buu hu hu huu!!! — całe ciało trzęsło się w spazmatycznym płaczu.

— Rozumiem!

Agnes też czuła się fatalnie, w jakimś stopniu była w końcu odpowiedzialna za to, co się działo.

— Zoe, zrobimy tak: pomogę ci się pozbierać, wysłuchamy drzewa... Leili... do końca i dopiero wtedy podejmiesz decyzję.

Zoe milczała przez chwilę, zanosząc się od płaczu.

— Buuuu huu huu... Dobrze — wydusiła z siebie.

— Zoe, gdzie w ciele odczuwasz najbardziej to uczucie?

— Jak to gdzie? Wszędzie!

— Zoe, proszę, skoncentruj się, obiecuję ci, że cię z tego wyciągnę — Agnes sama nie do końca wierzyła w swoją obietnicę.

— Dobrze! Tutaj — wskazała na okolice prawego obojczyka.

— Jakie ono jest? Ciepłe? Zimne? Czy się porusza? Może ma jakąś fakturę? — częściowo była w stanie odczuwać zmiany w ciele Zoe, ale to ona sama musiała sobie uświadomić, co się dzieje, żeby mogła coś z tym zrobić.

— *Takie gorące pulsowanie, o tak — przyłożyła swoją dłoń do ramienia i uderzyła się, zupełnie jak w rytm bicia swojego serca.*

— *Dobrze. A faktura? Jest miękkie, szorstkie?*

— *Miękkie i takie pływające.*

— *To teraz wyobraź sobie, że tą właśnie ręką, którą mi pokazywałaś, wyciągasz to uczucie i trzymasz przed sobą na dłoni. Czy możesz jeszcze określić, jaki miałyby ono kolor?*

— *Pomarańczowy — Zoe wpatrywała się w pustą przestrzeń na swojej rozłożonej dłoni.*

— *A gdybyś miała wybór, to jak chciałabyś się czuć?*

— *Silna, pewna siebie i zrelaksowana.*

„Zuch dziewczyna” — pomyślała Agnes. Swoją drogą była nawet zaskoczona, że tak łatwo i dobrze jej się z nią współpracuje. To dodatkowo potwierdzało, że w tym wszystkim musi być coś więcej. Miała zamiar dowiedzieć się co. Poprosiła Zoe, żeby zmieniła wygląd swojego wyciągniętego uczucia poprzez dodanie do niego wszystkiego, czego potrzebuje — aż zmieniło zupełnie kolor i kształt oraz konsystencję i w pełni odpowiadało temu, jak chciała się czuć — po czym wsadziła je w to samo miejsce.

— *Lepiej?*

— *Dużo lepiej — odpowiedziała Zoe, ocierając łzy.*

*Chodźmy z powrotem porozmawiać z Leilą.*

Czasem — bez względu na to, jak się starasz — rzeczywistość zewnętrzna wpływa na Twoje emocje — coś Cię irytuje, złości, stresuje, doprowadza do rozpacz... Pozwalasz komuś lub czemuś przejąć kontrolę nad Twoimi uczuciami i naprawdę trudno jest się wtedy uspokoić. Ludzie w takich sytuacjach robią zazwyczaj różne rzeczy — krzyczą, płaczą, przeklinają albo — w bardziej „cywilizowany” sposób — wychodzą na papierosa, piją jednego (lub kilka) głębszego na rozluźnienie... Albo po prostu skupiają się tylko na swoich negatywnych uczuciach... Cokolwiek by robili, zawsze jednak w ciele pozostaje nieprzyjemne uczucie. Jak można to zmienić w szybszy i bardziej efektywny sposób?