

IDŹ DO:

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- ▶ Katalog online
- ▶ Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

CZYTELNIA:

- ▶ Fragmenty książek online

Do koszyka



Do przechowalni

Nowość

Promocja

Pogromca stresów, czyli jak przejąć kontrolę nad własnymi emocjami

Autor: Katarzyna Lorek
 ISBN: 978-83-246-2093-7
 Format: 22x194, stron: 120



Oswoić stres

- Sztuka zachowywania spokoju w najtrudniejszych sytuacjach życiowych
- Umiejętność rozładowywania napięcia i podtrzymywania optymizmu
- Zdolność do radzenia sobie z mobbingiem, frustracjami i rozczarowaniami

Jak rozbroić stresową bombę?

Masz skurczony żołądek, trudności z zasypianiem, żyjesz w stanie ciągłego podenerwowania i nie możesz dłużej skupić się na jednej czynności? Wszystko wskazuje na to, że stajesz się więźniem stresu. Wszeghogarniający niepokój zaczyna przejmować kontrolę nad Twoim życiem i zmienia Cię w chodzący kłębek nerwów. Przyjazne rady w rodzaju: „Podejdź do tego na luzie” albo „Oddychaj głęboko” sprzyjają tylko zbliżającemu się wybuchowi.

Przyszedł czas na kontratak. Żaden stres nie ma prawa zawłaszczać Twojej energii życiowej. Na szczęście odsiecz już nadchodzi! Nie boisz się walki, co oznacza, że szybko osiągniesz zwycięstwo, a z każdym pokonanym problemem będziesz zyskiwać siłę emocjonalną i nowe pokłady odwagi. Proponujemy Ci gotowe zasady działania w pracy, budowania pozytywnych więzi z innymi ludźmi i zmieniania samego siebie na lepsze. Dostarczymy Ci również narzędzia, które w przyszłości uchronią przed podstępными atakami stresu!

Bądź pogromcą stresów i naucz się, jak:

- budować szczęśliwy i wolny od napięć związek;
- rozwiązywać konflikty w pracy i domu;
- przestać stresować się brakiem pieniędzy i zacząć je zarabiać;
- mądrze postępować z nastoletnim dzieckiem;
- radzić sobie ze stresem w okresie dorastania;
- myśleć i zachowywać się tak, by pokonać chorobę.

Spis treści

WSTĘP	7
1. JAK OSWOIĆ STRES?	11
2. JAK OBIEKTYWNI PATRZEĆ NA ŻYCIE?	19
3. JAK BUDOWAĆ SZCZĘŚLIWY ZWIĄZEK?	29
4. JAK MĄDRZE POSTĘPOWAĆ Z NASTOLETNIM DZIECKIEM?	39
5. JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM W OKRESIE DORASTANIA?	49
6. JAK MYŚLEĆ I CO ROBIĆ, BY POKONAĆ CHOROBE?	57
7. JAK ZDOBYĆ I UTRZYMAĆ POSADĘ?	69
8. JAK SOBIE RADZIĆ Z MOBBINGIEM W PRACY LUB SZKOLE?	79
9. JAK PIELĘGNOWAĆ ZRÓWNOWAŻONY POGLĄD NA PIENIĄDZE I DOBRA MATERIALNE?	85
10. JAK POWSTAJĄ PERŁY?	95

- | | |
|---|-----|
| 11. JAK ROZWIĄZYWAĆ KONFLIKTY
W PRACY I W DOMU? | 99 |
| 12. JAK ZŁAGODZIĆ STRES
PO CIĘŻKIM DNIU PRACY? | 105 |
| 13. JAK BYĆ SZCZĘŚLIWYM POMIMO
ROZCZAROWAŃ W ŻYCIU
ZAWODOWYM I PRYWATNYM? | 109 |
| BĄDŹ POGROMCĄ STRESÓW
I ZAPANUJ NAD WŁASNYM ŻYCIEM! | 115 |

ROZDZIAŁ 6

JAK MYŚLEĆ I CO ROBIĆ, BY POKONAĆ CHOROBE?

Jedną z bardziej przykrych i stresujących sytuacji życiowych jest choroba własna lub ukochanej osoby. Czasem wiadomość o złym stanie zdrowia, nagłej chorobie lub wypadku może całkowicie ograbić z sił. Bardzo łatwo jest się wtedy poddać — zacząć myśleć o najgorszym, położyć do łóżka i rozpaczając, czekać na najgorsze. Ale można też zrobić inaczej. Można zebrać wszystkie swe siły, tak jak gromadzi się wojsko na bitwę i wydać wojnę wrogowi, którym jest choroba. Co więcej, można taką wojnę WYGRAĆ!

Jestem o tym przekonana. Dlaczego? Ponieważ dookoła widzę ludzi, którym się to udaje. To mnie w 100% upewnia, że stan naszego zdrowia zależy od stanu naszej psychiki, od tego, co dzieje się w naszej głowie, i od tego, w jaki sposób o tej sytuacji myślimy, mówimy i co robimy.

Chcesz dowodów? Proszę bardzo.

W marcu kilka lat temu umówiłam się z moją przyjaciółką, Dorotą. Pamiętam, że był to czwartek. W trakcie spotkania bardzo źle się poczułam — Dorota zaproponowała, że natychmiast odwiezie mnie do domu. Pomyślałam wtedy, że muszę naprawdę kiepsko wyglądać. Gdy zmierzyłam temperaturę, okazało się, że mam bardzo wysoką gorączkę: ponad 38 stopni Celsjusza. Wzięłam leki przeciwgorączkowe i położyłam się do łóżka. Chciałam jak najszybciej usnąć. Jednocześnie w myślach cały czas powtarzałam sobie, że mogę być chora, ale tylko przez jeden dzień. Przecież miałam bardzo napięty plan zajęć w tym miesiącu. Musiałam też dokończyć pisanie swojej pracy magisterskiej.

Moja temperatura nie chciała się jednak obniżyć. Wieczorem skonsultowałam się z lekarzem, który stwierdził u mnie grypę. Powiedział, że niestety złe samopoczucie i gorączka będą się utrzymywały przez kilka dni, a może nawet tydzień. Ale ja chciałam wyzdrowieć natychmiast! Umówiłam się sama ze sobą, że będę chorować..., ale tylko jeden dzień. Przed snem przeprowadziłam w myślach wizualizację. Wyobraziłam sobie, że zbieram wszystkie siły organizmu i doszczętnie przeganiam chorobę, że mój system odpornościowy pokonuje wszelkie bakterie i wirusy, a następnie oczyszcza z nich organizm. Wyglądało to trochę jak na filmach z serii „Było sobie życie”, które bardzo lubiłam oglądać w dzieciństwie. Być może Ty też je oglądałeś.

Następnego dnia rano czułam się bardzo dobrze. Zmierzyłam temperaturę i okazało się, że jest normalna. Wiedziałam, że to koniec mojej grypy. Profilaktycznie jednak zostałam trzy dni w domu, a w poniedziałek w pełni sił wróciłam do moich normalnych zajęć.

Może powiesz: „No dobrze. Udało się z grypą. Jednak nie z każdą dolegliwością będzie tak łatwo”.

Oczywiście, masz rację. Ale nasze psychiczne nastawienie może pomagać nam zdrowieć. Wystarczy tylko bardzo mocno tego chcieć.

Zresztą mogę Ci opowiedzieć o jeszcze innych osobach, którym potęga pozytywnego myślenia i chęć wyzdrowienia pomogła pokonać chorobę.

Niesamowitym przykładem samodyscypliny psychicznej i fizycznej w walce z chorobą jest moja mama.

Gdy byłam na czwartym roku studiów stwierdzono u niej złośliwy nowotwór piersi. Powtórna biopsja nie pozostawiła nam żadnych złudzeń. Lekarze natychmiast skierowali mamę na operację. Miało to być całkowite usunięcie lewej piersi i węzłów chłonnych pod pachą. Z tym że węzły chłonne nie były zajęte przez komórki rakowe. Lekarz zaproponował również do rozważenia możliwość „profilaktycznego usunięcia drugiej piersi”, w której nie znaleziono niepokojących objawów.

Mama nie chciała się zgodzić na aż tak drastyczne rozwiązanie.

Początkowo wszyscy w rodzinie byliśmy zaskoczeni, zszokowani i przygnębieni, ale szybko zebraliśmy siły i zaczęliśmy szukać pomocy, gdzie się tylko dało. Czytaliśmy książki o walce z rakiem, pytaliśmy znajomych, konsultowaliśmy się z różnymi lekarzami. Wreszcie trafiliśmy na bezinwazyjną kurację alternatywną. Większości lekarzy pomysł zastosowania jej się nie podobał i byli bardzo negatywnie, wręcz drwiąco do niego nastawieni. Ale jedna lekarka twierdziła inaczej. Przecież to pacjent ma decydujący głos co do sposobu leczenia się i to on ponosi wszelkie tego konsekwencje. Dlatego po rozważeniu wszystkich możliwości mama postanowiła przejść 42-dniową specjalną kurację.

Było to całkowite, dogłębne oczyszczenie organizmu — głódówka, przy której należało pić jedynie ściśle określone ilości ziół i specjalnie przygotowywanych soków. W tym czasie mama nie oglądała telewizji, nie korzystała z telefonu komórkowego i nie używała kosmetyków innych niż w 100% naturalne. Czytała natomiast bardzo dużo książek na temat pokonania nowotworu, pozytywnego myślenia i motywacji. Wypoczywała i uśmiechała się tak często, jak tylko było to możliwe.

Codziennie rano parzyłam mamie zioła, a tata wyciskał i precedzał soki. Później w ciągu dnia razem z bratem pilnowaliśmy, by mama dostała porcję napoju w odpo-

wiednim czasie. Pod koniec kuracji już nie mogła patrzeć na soki, miała ich po prostu dosyć. Mówiła wtedy czasem, że to nie sok, tylko inny napój, na który akurat miała chęć. Mama czasem też najzwyczajniej w świecie była głodna. Oszukiwała wtedy organizm — brała kromkę chleba i wachała ją, wyobrażając sobie, że je. I faktycznie po kilku minutach przestawała być głodna.

Szczerze mówiąc, podziwiam mamę, że miała tak olbrzymią siłę psychiczną i wolę walki. Przeszła przez tę kurację z uśmiechem. I co ważniejsze, metoda okazała się naprawdę skuteczna. Dzięki niej mama uniknęła drastycznej, okaleczającej operacji, chemioterapii i naświetlań. Obecnie regularnie kontroluje swój stan zdrowia. Cały czas czuje się rewelacyjnie. A my całą rodziną cieszymy się, że kuracja przyniosła oczekiwany efekt.

Jednak nie można pominąć jeszcze jednego ważnego elementu — pozytywnego nastawienia. Mój tata, brat i ja zawsze wierzyliśmy i wiedzieliśmy, że mama wyzdrowieje. Nigdy, ale to nigdy nie dopuszczaliśmy do siebie innych myśli. Najważniejszą rolę odegrało jednak nastawienie mamy. Ona każdego dnia wierzyła, że będzie zdrowa, że już jest zdrowsza niż wczoraj. Wielokrotnie przeprowadzała wizualizację zwycięstwa nad chorobą, aż jej myśli stały się rzeczywistością.

Z perspektywy czasu mama stwierdziła, że jedną z przyczyn jej choroby był stres przeżywany w pracy.

Innym przykładem zwycięstwa nad chorobą jest mąż mojej przyjaciółki, Tomek. Basia i Tomek są małżeństwem od 20 lat. Od jakiegoś czasu Tomasz źle się czuł i brzydko kaszłał. W listopadzie okazało się, że ma gruczolaka — złośliwy nowotwór płuc. Lekarze nie zostawili żadnych wątpliwości co do stanu jego zdrowia. Określili stan jako bardzo ciężki, wręcz terminalny. Stwierdzili, że pozostały mu maksymalnie trzy miesiące życia. Tomek poddał się. Nie miał woli walki z chorobą. Myślał o najgorszym, o tym, że choroba go zabije.

Barbara w sytuacjach stresowych najchętniej po prostu siada i płacze. Ale tym razem zacisnęła pięści i wypowiedziała wojnę chorobie męża. Nie wyobrażała sobie życia bez niego. Dlatego Tomasz musiał żyć i musiał wyzdrowieć. Niestety, nie było to takie proste do zrealizowania.

Tomek po pierwszej chemioterapii dostał zakrzepicy, a po drugiej zatoru płucnego. Niewielu ludzi w jego stanie przeżywa, ale on przeżył, choć nie miał wcale gigantycznej woli walki. To Basia robiła wszystko, by Tomek psychicznie czuł się dobrze, by chciał żyć i wyzdrowieć. Była przy nim cały czas i motywowała go, jak tylko mogła. Przygotowała mu przepiękne, motywujące nagranie. Tych pozytywnych słów Tomasz słuchał tuż przed zaśnięciem i podczas snu. Basia całymi godzinami rozmawiała z nim i opowiadała, jak jego organizm walczy z wrogiem, jak guz się odkleja, rozpada na małe cząsteczki, a następnie jest wydalany przez organizm.

Tomek nie dostał kolejnej chemii. Gdy wrócił ze szpitala do domu, wyglądał tragicznie. Był przeraźliwie chudy i całkowicie bezsilny. Oczy miał zapadnięte i pozbawione blasku, skórę bladą.

Barbara zaczęła leczyć go na własną rękę pewnym specyfikiem z pyłków kwiatów. Kryła przed nim swoją rozpacz. Za każdym razem, podchodząc do Tomka, uśmiechała się promiennie i wmawiała mu, że zdrowieje.

Trwało to kilka miesięcy, ale na efekt warto było czekać. Dziś, gdy widzę Tomka, myślę, że to cud. Wygląda rewelacyjnie, ma dużo sił. Chodzi z żoną na spacer i trochę się gimnastykuje. Odczuwa jeszcze bóle w klatce piersiowej, ale dla wszystkich jest oczywiste, że zdrowieje.

Śmiało mogę powiedzieć, że Basia miała olbrzymi wkład w powrót Tomka do zdrowia. To ona motywowała go, gdy nie miał już sił myśleć o niczym pozytywnym. Ona się nie poddała i pomogła mężowi przejść przez tę ciężką chorobę i wreszcie ją zwyciężyć.

Nie bez znaczenia są też starania rodziny i znajomych Tomka, którzy cały czas podtrzymywali go na duchu i byli dla niego i Basi wsparciem.

A co wywołało zdrowotne problemy Tomka? Gdy ostatnio o tym rozmawialiśmy, to doszliśmy do wniosku, że stres.

To właśnie stres jest cichym zabójcą naszych organizmów, gdyż powoli wpędza nas w chorobę. Według medycyny chińskiej fizyczna i psychiczna strefa człowieka stanowią jedność. Emocje, które przeżywamy, mają ogromny wpływ na funkcjonowanie naszych organów wewnętrznych. Silne doznania niszczą nas od środka i osłabiają nasz organizm. Podobno gniew niszczy wątrobę, zmartwienia i nieporozumienia z innymi ludźmi — śledzionę, smutek źle wpływa na płuca, a strach na nerki. Dodatkowo silne bodźce emocjonalne osłabiają nasze serce.

To stres właśnie przyczynia się do powstawania takich chorób i dolegliwości, jak: opryszczka, afty, zapalenia i wykwity skórne, przeziębienia, grypa, wysokie ciśnienie, problemy z układem krążenia, zawały serca, wylewy, problemy układu trawienia, wrzody, nowotwory, w tym również złośliwe, łysienie, depresje... Lista jest bardzo długa.

Jak więc, pomimo przeżywania nieodłącznych w naszych czasach stresów, możemy być zdrowi?

Co w opisanych przeze mnie przypadkach pomogło mnie mojej mamie i Tomaszowi dojść do zdrowia? Postawa nasza i naszych bliskich. Od sposobu myślenia zależy wszystko. W swojej głowie możesz wybrać zdrowie, radość i życie lub chorobę i smutek. Wybierz więc radość i ŻYJ!

Właśnie przypomniał mi się e-mail, który dostałam jakiś czas temu od znajomej. Zawierał piękną, niesamowitą historię, zatytułowaną *Chwila refleksji*. Niestety, nie wiem,

któ jest jej autorem, ale wiem jedno — jestem zdecydowana zawsze walczyć do końca i wygrać. Przeczytaj ją, proszę, i pomyśl nad nią chwilę. Życzę przyjemnych refleksji. Wczuj się mocno w tę historię. I wtedy zadecyduj, jak zaczniesz jutrzejszy dzień. Oto ona:

MICHAŁ JEST TAKIM TYPEM CZŁOWIEKIEKA, KTÓRY ZAWSZE JEST W DOBRYM HUMORZE I ZAWSZE MA COŚ POZYTYWNEGO DO POWIEDZENIA. ZAPYTANY JAK SIĘ CZUJE ODPOWIEDZIAŁBY: „GDYBY BYŁO LEPIJ JUŻ BYM CHYBA NIE WYTRZYMAŁ!”.

BYŁ NATURALNYM MOTYWATOREM. JEŚLI JAKIŚ PRACOWNIK MIAŁ ZŁY DZIEŃ, MICHAŁ ZAWSZE RADZIŁ MU JAK ZNALEŻĆ POZYTYWNA STRONĘ TEJ SYTUACJI.

WIDZĄC TO, BARDZO MNIE TO ZACIEKAWIŁO. PEWNEGO DNIA PODSZEDŁEM WIĘC DO MICHAŁA I SPYTAŁEM GO: „NIE ROZUMIEM. NIE MOŻNA BYĆ TAK POZYTYWNA OSOBĄ PRZEZ CAŁY CZAS. JAK TY TO ROBISZ?” MICHAŁ ODPOWIEDZIAŁ: „KAŻDEGO RANKA, GDY SIĘ BUDZĘ MÓWIĘ SOBIE — „MICHAŁ MASZ DZISIAJ DWIE MOŻLIWOŚCI — MOŻESZ MIEĆ DOBRY HUMOR ALBO MOŻESZ MIECH ZŁY HUMOR”. I WTEDY WYBIERAM DOBRY HUMOR. ZA KAŻDYM RAZEM, GDY WYDARZA SIĘ COŚ NIEDOBREGO, MOGĘ WYBRAĆ ALBO BYCIE OFIARĄ ALBO WYCIĄGNĄĆ Z TEGO JAKĄŚ LEKCJĘ DLA SIEBIE. I WYBIERAM WYCIĄGNIĘCIE LEKCJI. ZA KAŻDYM RAZEM, GDY PRZYCHODZI KTOŚ DO MNIE PONARZEKAĆ, MOGĘ WYBRAĆ ZGODZENIE SIĘ Z NIM ALBO POKAZANIE MU POZYTYWNEJ STRONY ŻYCIA. I WTEDY WYBIERAM POKAZANIE MU TEJ POZYTYWNEJ STRONY.”

„ZARAZ, TO NIE JEST TAKIE PROSTE!” — ZAPROTESTOWAŁEM. „ALEŻ TAK, TO WŁAŚNIE TAKIE JEST.” — ODPOWIEDZIAŁ MICHAŁ. „ŻYCIE POLEGA NA WYBORACH. KAŻDA SYTUACJA

JEST WYBOREM. TY SAM WYBIERASZ JAK ZAREAGUJESZ NA DANĄ SYTUACJĘ. TY WYBIERASZ, JAKI WPLYW MAJĄ LUDZIE NA TWOJE SAMOPOCZUCIE. TO TY WYBIERASZ BYCIE W DOBRYM ALBO ZŁYM HUMORZE. MÓWIĄC KRÓTKO — TO TWÓJ WYBÓR, JAK WYGLĄDA TWOJE ŻYCIE."

ZAPAMIĘTAŁEM, CO POWIEDZIAŁ MI WTEDY MICHAŁ. KRÓTKO POTEM OPUŚCIŁEM FIRMĘ, W KTÓREJ WTEDY PRACOWAŁEM I OTWORZYŁEM SWOJĄ WŁASNĄ. STRACILIŚMY KONTAKT ZE SOBĄ, ALE CZĘSTO PRZYPOMINAŁEM SOBIE MICHAŁA, GDY DOKONYWAŁEM WYBORÓW W MOIM ŻYCIU, ZAMIAST TYLKO REAGOWAĆ NA ZMIANY SYTUACJI.

KILKA LAT PÓŹNIEJ DOWIEDZIAŁEM SIĘ, ŻE MICHAŁ MIAŁ POWAŻNY WYPADK. SPADŁ Z RUSZTOWANIA Z WYSOKOŚCI PRAWIE 20 METRÓW. PO 18-GODZINNEJ OPERACJI I WIELU TYGODNIACH REHABILITACJI MICHAŁ ZOSTAŁ ZWOLNIONY ZE SZPITALA Z WSZCZEPIONYMI W PLECY METALOWYMI PRĘTAMI.

SPOTKAŁEM SIĘ Z NIM OKOŁO 6 MIESIĘCY PO WYPADKU. KIEDY SPYTAŁEM JAK SIĘ CZUJE ODPOWIEDZIAŁ: „GDYBY BYŁO LEPIEJ JUŻ BYM CHYBA NIE WYTRZYMAŁ! CHCESZ ZOBACZYĆ MOJE BLIZNY?" NIE CHCIAŁEM, ALE ZAPYTAŁEM O CZYM MYŚLAŁ W CHWILI WYPADKU. „PIERWSZE, CO MI PRZYSZŁO DO GŁOWY TO MOJA CÓRKA, KTÓRA NIEDŁUGO MIAŁA SIĘ URODZIĆ." — ODPOWIEDZIAŁ MICHAŁ. „PÓŹNIEJ, GDY JUŻ LEŻAŁEM NA ZIEMI, POMYŚLAŁEM SOBIE, ZE MAM DWIE MOŻLIWOŚCI: MOGĘ WYBRAĆ — ŻYĆ ALBO UMRZEĆ. WYBRAŁEM ŻYCIE."

„NIE BYŁEŚ PRZERAŻONY? NIE STRACIŁEŚ PRZYTOMNOŚCI?" — SPYTAŁEM. MICHAŁ KONTYNUOWAŁ: „MOI ZNAJOMI BYLI WSPANIALI. MÓWILI MI, ŻE WSZYSTKO BĘDZIE DOBRZE. AŻ DO MOMENTU, KIEDY ZAWIEŻLI MNIE DO SZPITALA I ZOBACZYŁEM TWARZE LEKARZY I PIELĘGNIAREK — WTEDY NAPRAWDĘ SIĘ PRZERAZIŁEM. W ICH OCZACH WYCZYTAŁEM — TEN FACET JUŻ NIE ŻYJE. WIEDZIAŁEM, ŻE MUSZĘ COŚ ZROBIĆ." „I CO ZROBIŁEŚ?" — SPYTAŁEM. „BYŁA TAM TAKA

DUŻA, TĘGĄ PIELĘGNIARKA WYKRZYKUJĄCA RÓŻNE PYTANIA DO MNIE.” — OPOWIADAŁ DALEJ MICHAŁ. „SPYTAŁA, CZY JESTEM NA COŚ UCZULONY. „TAK” — ODPOWIEDZIAŁEM. LEKARZE I PIELĘGNIARKI PRZESTALI PRACOWAĆ, CZEKAJĄC NA MOJĄ ODPOWIEDZ. WZIĄŁEM GŁĘBOKI ODDECH I KRZYKNAŁEM „GRAWITACJĘ”. ONI ZAŚMIALI SIĘ, A JA POWIEDZIAŁEM — „WYBIERAM ŻYCIE. OPERUJ CIE MNIE JAK ŻYWEGO, A NIE JAK MARTWEGO.

MICHAŁ PRZEŻYŁ DZIĘKI UMIEJĘTNOŚCIOM LEKARZY, ALE RÓWNIEŻ DZIĘKI SWOJEJ NIESAMOWITEJ POSTAWIE.

NAUCZYŁEM SIĘ OD NIEGO, ŻE CODZIENNIE MOŻEMY ŻYĆ PEŁNIĄ ŻYCIA. TO NASZ WYBÓR. POSTAWA JEST WSZYSTKIM.

Masz teraz dwie możliwości:

1. Wyrzucić tę historię i zapomnieć.
2. Opowiedzieć ją ludziom, na których Ci zależy.

Ja wybieram drugą. Zobacz, co się stanie, gdy w poniedziałek rano zrobisz to, na co naprawdę masz ochotę!

PAMIĘTAJ:

TWOJE MYŚLI I TWOJA POSTAWA SĄ NIESAMOWICIE WAŻNE. DLATEGO TY TEŻ BĄDŹ ZAWSZE ZDECYDOWANY WALCZYĆ I WYGRYWAĆ.