

ODBUDUJ SIĘ CZYLI
**JAK DBAĆ O
ODPORNOŚĆ
PSYCHICZNĄ**

NIE TYLKO W CZASIE EPIDEMII

bezpłatny
ebook

JAKBUDOWACRELACJE.PL
PAWELWALCZAK.EU



JAK BUDOWAĆ ODPORNOSC PSYCHICZNA?

PAWEŁ WALCZAK

Okazuje się, że przez świat przetacza się efekt motyla. Kilka miesięcy temu ktoś zjadł zupę z nietoperza i teraz wszyscy musimy siedzieć w domu. A gdy już z niego wyjdziemy, może się okazać, że wchodzimy do świata z nowymi regułami i prawami. Nie wiemy jakimi. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć co będzie. I chciałoby się powiedzieć, że morał z tej historii jest taki, żeby dbać o dietę i nie zjadać wszystkiego jak leci, ale to byłaby tylko część prawdy. Czy raczej morału. Bo kolejna, znacznie ważniejsza jest taka, że w czasach tak dużej niepewności liczą się specyficzne kompetencje: umiejętność znoszenia frustracji, umiejętność czekania i umiejętność myślenia. W skrócie: odporność psychiczna.



ZATRZYMAJ SIĘ

Chciałbym przedstawić Ci mój własny i pewnie nieco kontrowersyjny punkt widzenia na odporność psychiczną. Jako psychoterapeuta pracuję z ludźmi doświadczającymi przewlekłego stresu i borykającymi się ze skutkami życiowych traum. Przeszkoliłem też więcej niż tysiąc osób w temacie redukcji stresu. Sam w życiu doświadczyłem bardzo dużego stresu i presji. Zatem mam poczucie, że moje słowa mają sens, choć mam świadomość, że na koniec i tak sam ocenisz, czy mają dla Ciebie jakąś wartość.

Moją intencją jest przedstawić Ci w tym materiale kilka ćwiczeń, które, jeśli tego będziesz potrzebowała/potrzebował pomogą Ci się zregenerować i zbudować odporność psychiczną. Jeśli będziesz potrzebować więcej, na dole strony możesz kliknąć w link, który przekieruje Cię do informacji o moim kursie online. Tak, ten materiał jest darmową próbką. Jednak nawet jako próbka stanowi pewną całość i jest w stanie Cię wesprzeć. Warunek jest jeden, zatrzymaj się. Kiedy zatrzymuje nas świat, rzadko robi to na naszych zasadach. Kiedy robimy to jednak sami, możemy wtedy dać sobie znacznie więcej wsparcia niż wtedy, kiedy jesteśmy w pędzie życia.

[CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ O KURSIE ODBUDUJ SIĘ - KLIKNIJ TUTAJ](#)

Zatem pamiętaj proszę, że cokolwiek napiszę i zaproponuję, nie ma na celu obalenia Twoich poglądów i przekonań dotyczących świata, ani co w nim działa, a co nie. Chcę jedynie inspirować i podpowiadać. Zatem przejdźmy do konkretów. Odporność psychiczna jest kompetencją, a to oznacza, że można się jej uczyć, można ją nabywać. Ostatni czas może również pokazać, że jest inwestycją i to taką, która ma wysoką stopę zwrotu.

1 ZADBAJ O KOMPETENCJE DO ODBUDOWY I REGENERACJI

Nie na wszystko mamy wpływ, ale zawsze możemy wybrać, jak chcemy zareagować na to, co nam się przydarza. Zauważył to Viktor Frankl, kiedy był więźniem obozu koncentracyjnego (niezwykły psychoterapeuta, polecam jego książkę "Człowiek w poszukiwaniu sensu"). Często jest jednak tak, że na to co nas spotyka reagujemy nadmiernym stresem. Na szczęście, możemy się wtedy zregenerować i „przywrócić ustawienia fabryczne”.

Dla mnie człowiek wraz ze swoim ciałem, to system energetyczny. Jeżeli ten system zostanie przeciążony zbyt dużym ładunkiem stresu, to po prostu się przepali. Potrzebujemy wtedy wiedzy o regeneracji i czasu, żeby tą wiedzę zastosować. Bo żeby podjąć dobrą decyzję, trzeba być w dobrym stanie.

Jak to zrobić? Moja wiedza i doświadczenie podpowiadają, że trzeba uwagę skierować do ciała. Dostownie.

Warto znać ćwiczenia, dzięki którym odzyskamy uziemienie i grunt pod nogami. Stres każe nam się napiąć a życie, zwłaszcza w dobie dużej niepewności mobilizuje nas do funkcjonowania właśnie pod dużym napięciem. Dlatego dla przeciwwagi trzeba stosować ćwiczenia regenerujące, które przywrócą nam normalny obieg energii w ciele i zlikwidują napięcia. Dopiero po przywróceniu „ustawień fabrycznych możemy racjonalnie myśleć i podejmować decyzje, które będą nas wspierać.



[CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ O KURSIE ODBUDUJ SIĘ - KLIKNIJ TUTAJ](#)

Poniżej znajdziesz trzy przykładowe ćwiczenia. Wykonując je regularnie, będziesz lepiej znosić frustrację i łatwiej Ci będzie odzyskać dobry stan.

ODDECH 4 - 2 - 8

Usiądź wygodnie na 10 minut w ciszy. Weź delikatny wdech (najlepiej nosem) licząc do 4. Następnie wstrzymaj oddech licząc do 2. Potem rozpocznij wydech, jeszcze subtelniejszy i delikatniejszy niż wdech. Staraj się żeby doliczyć do 8. Powtarzaj tę sekwencję przez kilka minut, obserwując, co się dzieje z twoim oddechem.

WPRAWIAJ SZKIELET W WIBRACJĘ

Jak najczęściej wibruj np. rytmicznie podskakując. Wibrowanie to życie, napięcie i skostnienie jest jego przeciwieństwem. Żeby pozbyć się napięcia z ciała możesz stosować następujące ćwiczenie: ustaw nogi na szerokość bioder i bardzo delikatnie ugnij je w kolanach. Zaczynij odbijać się piętami od podłogi w taki sposób, żeby palce stóp cały czas pozostawały na ziemi. Ręce i barki trzymaj luźno, głowa z podbródkiem lekko uniesiona w górę. Wyobrażaj sobie, że odbijas się piętami od podłoża w rytm uderzeń Twojego serca. Wykonuj to ćwiczenie przez ok. minutę pamiętając o swobodnym oddechu. Potem zatrzymaj się i zobacz jakie masz odczucia w ciele. Mrowienie w kończynach, uczucie ciepła są czymś zupełnie normalnym. Uważaj, jeśli masz problemy z krążeniem, wtedy to ćwiczenie może być zbyt obciążające.

WSTRZYMUJ ODDECH

Zrób ok. 20 spokojnych i głębokich oddechów. Połóż od czasu do czasu rękę na brzuchu, żeby upewnić się, że bierze udział w oddychaniu. Następnie zrób wydech i pozostań na bezdechu tak długo, jak to będzie dla Ciebie komfortowe. Po prostu przez chwilę nie oddychaj, ale tylko do momentu, w którym jest to dla Ciebie jeszcze przyjemne.

2 ĆWICZ KONCENTRACJĘ

Żyjemy w „scrollowanym” świecie. Media społecznościowe, serwisy informacyjne zbudowane są tak, żebyś przez cały czas miał w zasięgu wzroku kolejną informację. Utrzymanie uwagi w jednym miejscu przez tyle czasu ile potrzebujesz, staje się coraz trudniejsze. Tymczasem skupienie jest kluczową kompetencją w docieraniu do obranego celu. To również z tego powodu tak łgniemy do osób potrafiących słuchać. Bo słuchanie to zdolność skupienia całej uwagi na drugim człowieku. W naszej cywilizacji ludzi, którzy mają kompetencje do usłyszenia drugiego człowieka spotyka się bardzo rzadko. Niezależnie, czy jesteś sprzedawcą, czy małżonkiem umiejętność koncentracji uwagi warunkuje jakość relacji, które tworzysz. Dlatego warto to trenować. Poniżej zatem przedstawiam naprawdę proste ćwiczenie zwiększające zdolność do koncentracji.

WSŁUCHAJ SIĘ W DŹWIĘK

Przestań na chwilę i wsłuchaj się w jakiś otaczający Cię dźwięk. Może to być szum wentylatora od komputera, odgłos zegara, czy cokolwiek innego. Skup teraz swoją uwagę tylko na tym dźwięku. Każda myśl, jaka pojawi się w Twojej głowie, będzie Cię odrywać od ćwiczenia, zatem powiedz sobie, ok, to tylko myśl i powrót do słuchania dźwięku. Dla większości osób to bardzo trudne ćwiczenie. Im mniej myśli w tym ćwiczeniu tym więcej skupienia i uwagi na dźwięku. Zacznij proszę od 60 sekund dziennie. Tyle naprawdę na początek wystarczy.



3 ZNAJDŹ W SOBIE CISZĘ

Jakkolwiek dziwnie lub abstrakcyjnie może to brzmieć, każdy z nas ma taką część, która jest spokojna i wyciszona, nawet w największym huraganie emocji i myśli. Nie jest łatwo utrzymywać z nią kontakt, wielu umiera zanim uświadomi sobie, że jest w nich spokojna i bezpieczna przystań, w której mogą na stałe osadzić swój umysł. Cóż, warto ćwiczyć, żeby ten spokój osiągnąć. Jak to się objawia?

Żadne słowo tego nie odda dokładnie, ale chodzi o pewnego rodzaju stabilność umysłu. Umysł lubi lgnąć do różnych rzeczy, przyklejać się do informacji, emocji, wydarzeń. Umysł stabilny jest cichy i prawie nieporuszony. W tym stanie masz dostęp do błogości i spokoju.

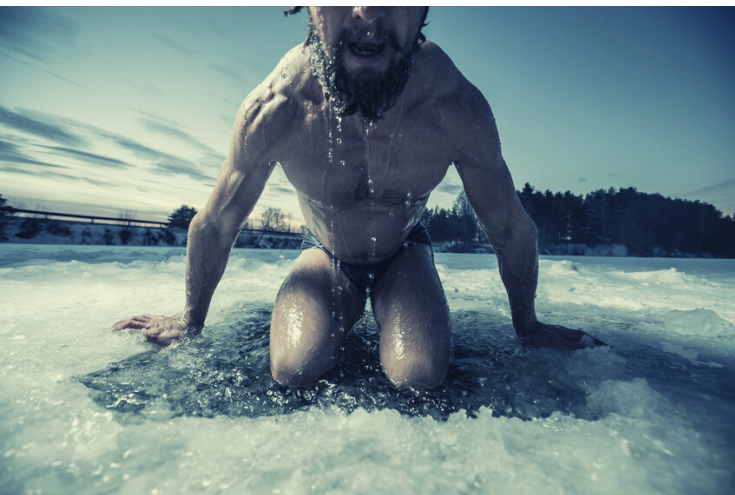
Jak wtedy, kiedy jesteś w zupełnej ciszy. Tego rodzaju ćwiczenia należą do najtrudniejszych i najczęściej zajmują wiele lat codziennego treningu. Są podobne nieco do treningu koncentracji, tylko tutaj koncentrujesz się na tym, co wewnątrz Ciebie, np. co dźwięk z zewnątrz robi z Twoim ciałem.

4

DBAJ O KOKTAJL HORMONALNY

Kiedys zrobiono badanie, które wykazało, że 20 minutowy spacer w lesie obniża poziom kortyzolu o 17%. Nie zgadzam się z tymi wynikami. Jest dokładnie na odwrót. To 20 minutowy pobyt w mieście lub w innych zabetonowanych miejscach podnosi poziom kortyzolu o 17%.

Naszym naturalnym środowiskiem nie jest beton, grzejniki w domu, czy ciepła woda w kranie. W efekcie te wszystkie rzeczy związane z wygodą rozregulowują nasz organizm i wywołują zmiany w naturalnym koktajlu hormonalnym, jaki „płynie” w naszym organizmie.



Medytuję w lodowatej wodzie od kilku lat. Nie znam lepszej szczepionki na depresję i funkcjonowanie w dobrym nastroju. Znam psychologów, którzy upierają się, że stosuję tzw. bio-hacking, czyli sztucznie zmuszam organizm do funkcjonowania w dobrym stanie.

Z mojej perspektywy wygląda to zupełnie inaczej. Pozwalam mojemu ciału przypomnieć sobie, czym jest jego naturalny stan, czyli na czym polega bliskość przyrody.

Za każdym razem, kiedy zanurzam się do lodowatej wody, pozwalam, by organizm wrócił do takiego sposobu funkcjonowania, który jest dla niego najlepszy. Ciepła woda w kranie i włączony grzejnik zimą, to środowisko praktycznie nieznane dla ludzkiego organizmu w naszej strefie klimatycznej. Przez tysiące lat byliśmy przyzwyczajeni do zupełnie innego funkcjonowania.

Dopiero od kilkadziesiąt lat, taki komfort i wygoda, w jakich funkcjonujemy jest powszechny. Jak mówi Wim Hof, propagator ekspozycji na zimno, „jeśli w zimie musisz założyć kurtkę, to znaczy, że coś poszło nie tak”.



[CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ O KURSIE ODBUDUJ SIĘ - KLIKNIJ TUTAJ](#)

ZACZNIJ BRAĆ ZIMNY PRYSZNIC

To jedna z lepszych „szczepionek” na depresję i obniżony nastrój. W czasie zimnego prysznica wydziela się spora dawka adrenaliny i endorfin, które potem długo utrzymują nas w dobrym nastroju. Pierwszy tydzień będzie trudny, potem już pójdzie łatwiej.

Zacznij od 10 sekund, unikaj przez pierwszy miesiąc oblewania głowy. Klatkę piersiową możesz oblać na samym końcu i bardzo krótko. Zanim się wytrzesz, sprawdź, czy w ciele czujesz rozlewające się ciepło. Jeśli tak, kontynuuj kolejnego dnia. Co tydzień wydłużaj czas o ok. 10 sekund. Jeśli poczujesz lekki dreszcz, to znaczy że Twój organizm jest teraz zbyt przeciążony. Wróć do ćwiczenia za tydzień.

Jeśli masz problemy z układem krążenia, nadciśnieniem, nie znasz stanu swojego zdrowia i boisz się, że możesz mieć choroby ukryte, nie rób tego ćwiczenia bez kontaktu z lekarzem. Zimny prysznic bierz tylko wtedy, gdy ktoś jest w domu i wie, co robisz.

Początki w tym ćwiczeniu mogą się wiązać z kilkugodzinnym obniżeniem odporności (docelowo odporność rośnie), zatem proponuję nie rozpoczynać tej fascynującej przygody zanim nie skończy się epidemia.

5 TRENUJ NADAWANIE ZNACZENIA

Każdy z nas ma w sobie dział badawczo rozwojowy. Może być on dobrze wyposażony lub zaniedbany. Mówię teraz metaforą o życiu wewnętrznym, dzięki któremu nadajemy znaczenie temu co nas spotyka. Ktoś może mieć dobre narzędzia do prowadzenia życia wewnętrznego, a ktoś będzie nadawał znaczenie w taki sposób, że będzie go to osłabiać. Dla jednego człowieka jakiś problem okaże się sposobem na poddanie się, dla innego ta sama sytuacja będzie okazją do wzrostu. Dzieje się tak dlatego, że mamy różne narzędzia do patrzenia na świat.



Każdy z nas ma potencjał, jednak nie każdy decyduje się podjąć wyzwanie i z niego skorzystać. Czasem działamy poniżej naszych możliwości, nawet o tym nie wiedząc, właśnie z tego powodu, że zaniedbaliśmy nasz wewnętrzny dział rozwojowy. W analizie transakcyjnej, która jest mi szczególnie bliska, ten dział nazywa się stanem Dorosłego. Dorosły w nas to ta część, która dąży do obiektywności i rozwiązuje problemy w oparciu o fakty. Zadaje sporo pytań. To dzięki inwestycji w naszego Dorosłego możemy nadawać życiu znaczenie, które będzie rodzić adekwatną reakcję na to, co nas spotyka. W efekcie będziemy dawać sobie wsparcie i będziemy pewni siebie. Bo pewność siebie to nie tyle wiara, że sobie poradzę, co wiedza, że mogę na siebie liczyć. Że się nie opuszczę w trudnej sytuacji np. poprzez nadmierne krytykowanie.

Gdybym miał powiedzieć, w jaki sposób nadawać znaczenie, to przede wszystkim zadbałbym o to, żeby nie gotować obiadu w brudnych naczyniach. Mam na myśli to, że kiedy naczynie, jakim jesteśmy wypełnione jest nadmiarem hormonów stresu, to raczej nie podejmiemy najbardziej optymalnej decyzji czy działania.

Dlatego pierwsze cztery punkty tego ebooka mówią i pokazują różne metody regeneracji czyli oczyszczenia się z nadmiaru stresu. Kiedy to już zrobimy, pozostaje nam pozbierać dostępne perspektywy patrzenia na świat i wybrać najlepszą.

Właśnie o to chodzi, żeby wybierać dopiero wtedy, kiedy jesteśmy zregenerowani. Wcześniej to jakby jeść posiłek przygotowany w brudnym naczyniu. A skąd mamy brać te perspektywy?

Potrzebujemy najczęściej drugiego umysłu, gdyż życie to gra zespołowa. Takiego, który był kiedyś w tej sytuacji, w której jesteś teraz i sobie z nią poradził. A jeszcze lepiej, żeby to był umysł osoby, która nauczy nas jak nadawać właściwe znaczenie. To często jest bolesne, bo nasze ego cierpi, kiedy okazuje się, że nasz pomysł na życie nie był najlepszy. Ale warto. Bo w ten sposób łącząc te wszystkie 5 punktów budujemy odporność psychiczną i dajemy sobie większe poczucie pewności.

Dziękuję za uwagę i zapraszam do kontaktu. Poniżej znajdziesz mój email.

Paweł Walczak

Trener i psychoterapeuta. Inspiruje ludzi do budowy zdrowych relacji. Zarówno osobistych jak i tych w sprzedaży i organizacjach.

Jest specjalistą, jeżeli chodzi o pomoc w wychodzeniu z dużego stresu i usuwaniu skutków życiowych traum. W swojej pracy stosuje analizę transakcyjną, podejście mindfulness i metody pracy z ciałem. Jest instruktorem metody TRE, służącej do usuwania skutków życiowych traum i przewlekłego stresu. Od wielu lat medytuje w tradycji buddyzmu tybetańskiego. Jego motto to: „szczęścia się nie szuka, szczęście się trenuje”.

Kontakt: pawel.walczak@mbcs.com.pl