

OZDZIAŁ 2

Twój umysł Twoje ciało



Rozdział 2 – Umysł i ciało: Jak zmierzyć się z wewnętrznymi demonami

Jeśli sięgasz po tę książkę, prawdopodobnie doświadczasz lęku — choć być może nie wiesz, skąd się bierze. To całkowicie naturalne. Już sama chęć zrozumienia jego źródeł oznacza gotowość do działania. Ten rozdział pomoże Ci przyjrzeć się mentalnym i fizycznym mechanizmom, które karmią Twój niepokój. Będziemy powracać do przeszłości, ale tylko po to, by zrozumieć teraźniejszość — nie po to, by w niej utknąć. Łączenie wspomnień, emocji i doznań cielesnych Lęk, który odczuwasz dzisiaj, może być wynikiem dawnych doświadczeń. Wydarzenia z przeszłości – nawet te, o których starasz się nie myśleć – mogą tworzyć wzorce emocjonalne i cielesne reakcje. Zdarza się, że świadomie zapomniane wspomnienia wracają pod postacią lęków i napięcia. Uwaga: Praca z bolesnymi wspomnieniami może wywoływać silne emocje. To naturalne. Jeśli poczujesz, że jest ich zbyt dużo – przerwij ćwiczenie i sięgnij po pomoc kogoś, komu ufasz lub specjalisty. Arkusz 5 – Zapisuj swoje przeżycia

Przez co najmniej dwa tygodnie codziennie obserwuj siebie. Zapisuj:

- Myśli i emocje, które się pojawiają.
- Reakcje ciała (np. drżenie, napięcie, ból żołądka).
- Sytuacje, które je wywołały.
- Słowa, które najlepiej oddają Twoje uczucia (np. spięty, zmęczony, rozdrażniony, przestraszony).

Na koniec drugiego tygodnia porównaj swoje zapiski z wcześniejszymi ćwiczeniami. Zauważasz wzorce? Pojawiają się powtarzające się sytuacje lub emocje? Zanotuj je. Wyobrażanie sobie najgorszego scenariusza Życie potrafi zaskakiwać i bywa trudne. Jednak wiele z naszych lęków to scenariusze, które... nigdy się nie wydarzyły. Nasz umysł lubi wyolbrzymiać. Przewiduje katastrofy bez dowodów. Czasami tak silnie przeżywamy wyobrażony lęk, jakby działa się to naprawdę. Obwinianie siebie, nienawiść do siebie Rachel, bohaterka jednego z przypadków, każdego dnia żyła w napięciu. Prowadziła intensywny tryb życia: wczesne poranki, dojazdy, presja w pracy, późne powroty. Gdy coś się nie układało, jej myśli podążały utartym schematem: Co jeśli ten ból gardła to rak? Co stanie się z moją rodziną, jeśli umrę? Czy ktoś mnie w ogóle lubi? Może wyglądam śmiesznie? Dlaczego szef dziś mnie nie przywitał – czy coś zrobiłam źle?

Wszystkie te myśli prowadziły ją w kierunku samokrytyki i poczucia winy. Arkusz 6 – Żyj swoimi lękami z rozsądkiem Usiądź spokojnie i skoncentruj się. Wybierz jeden ze swoich największych lęków. Przeżyj go w wyobraźni jeszcze raz — ale tym razem uważnie i świadomie. Przypomnij sobie konkretną scenę lub wyobraź ją sobie. Pomyśl, co może się wydarzyć najgorszego. Przeżyj to świadomie, przypominając sobie, że to tylko myśl – nie rzeczywistość. Gdy będziesz gotowy, wróć do tu i teraz. Zapisz, co czułeś. Powtarzaj ćwiczenie z czasem. Zauważysz, że lęk traci siłę. Związek między ciałem a umysłem Twoje emocje są powiązane z Twoim ciałem. Gdy jesteś spięty psychicznie, ciało też to odczuwa. Drżenie rąk, spocone dłonie, przyspieszone bicie serca — to wszystko są sygnały. Im lepiej rozumiesz ten związek, tym skuteczniej możesz nad sobą pracować.

Arkusz 7 – Rozmawiaj ze sobą i obserwuj zmiany Codziennie:

- Zapisz sytuację, która wywołała u Ciebie lęk.
- Zidentyfikuj swoje emocje i reakcje ciała.
- Przeanalizuj myśli, które temu towarzyszyły.
- Przypomnij sobie: „To nie dzieje się naprawdę. To tylko myśl.”
- Dodaj pozytywną afirmację: „Dobrze sobie radzę. Dam sobie radę.”

Na koniec tygodnia przeczytaj swoje zapiski. Czy coś się zmieniło? Czy zauważasz postęp?

Im więcej wiesz o swoich emocjach, tym lepiej możesz nimi zarządzać. Im więcej praktykujesz, tym szybciej zauważysz efekty. Bądź cierpliwy. To proces.