

Owen O'Kane

ZOSTAŃ SWOIM TERAPEUTA



Jak w **10 minut** skutecznie poprawić nastrój i zmniejszyć niepokój dzięki prostym technikom opartym na praktyce uważności, CBT i terapii interpersonalnej

ZOSTAŃ SWOIM TERAPEUTA

Owen O'Kane

ZOSTAŃ SWOIM TERAPEUTĄ



Jak w **10 minut** skutecznie poprawić nastrój
i zmniejszyć niepokój dzięki prostym technikom opartym
na praktyce uważności, CBT i terapii interpersonalnej

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Marcin Jedynak

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-786-9

Tytuł oryginału: *How to Be Your Own Therapist:
Boost Your Mood and Reduce Anxiety in 10 Minutes a Day*

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd.
under the title *How to Be Your Own Therapist*

© 2022 Owen O’Kane

Translation © Wydawnictwo Vital 2024, translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd.
Owen O’Kane asserts the moral right to be acknowledged as the author of this work.
© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Mojemu partnerowi Markowi, który uwierzył,
że dzięki książkom zdołam pomóc wielu ludziom.*

Dziękuję za wiarę i zagrzewanie do pisania.

SPIS TREŚCI

<i>Wstęp</i>	9
------------------------	---

CZĘŚĆ I

Rozdział 1. O co chodzi z tą całą terapią?	21
Rozdział 2. Jaka jest twoja historia?	35
Rozdział 3. Układanie puzzli	55
Rozdział 4. Co dalej?	77
Rozdział 5. Czyny przemawiają głośniej niż słowa	93

CZĘŚĆ II

Rozdział 6. Przygotuj się do dnia	113
Rozdział 7. Pozostawanie w równowadze	135
Rozdział 8. Refleksje i reset na koniec dnia	153
Rozdział 9. Kiedy życie rzuca ci podkręcone piłki	169
Rozdział 10. Wszystko dobre, co się dobrze kończy	189

<i>Podziękowania</i>	202
<i>O Autorze</i>	203

WSTĘP

Jestem terapeutą i jak większość kolegów i koleżanek po fachu sam uczęszczałem na terapię. Owa terapia zmieniła moje życie i wywarła na mnie wpływ tak głęboki, że postanowiłem zostać terapeutą.

Wierzę, że w tym zawodzie posiadamy moc poprawy życia każdego człowieka. Oczywiście jest pewien haczyk. Terapia nie jest ani tania, ani łatwo dostępna, a w kolejce niekiedy czeka się latami. Nie zapominajmy też, że chodzenie do specjalisty zdrowia psychicznego nadal wiąże się z pewnym piętnem. Jeśli się wahasz, spójrz na sprawy w ten sposób: czasami nasze mózgi potrzebują niewielkiej konserwacji i opieki, aby lepiej radzić sobie z wyzwaniem stawianymi przez życie. I w tym właśnie pomaga dobra terapia. To nie czarna magia ani wróżenie z fusów. Nie skończysz jako leśne dziwadło kryjące się gdzieś na dnie jaskini. Terapia wymaga odwagi, ale daje prawdziwą siłę i pozwala wieść pełniejsze życie.

Dużo myślałem o wyzwaniach związanych z pomaganiem ludziom w uzyskaniu potrzebnej im formy terapii i w pewnym

momencie doznałem olśnienia. W większości przypadków w terapii chodzi o to, aby klient wyrobił sobie „umiejętności” i „świadomość” pozwalające na stanie się swoim własnym terapeutą! Musiałem więc napisać książkę, która nauczyłaby ludzi, jak tego dokonać.

Witam w *Zostań swoim terapeutą*.

Pragnę, aby niniejsza książka stanowiła praktyczne źródło informacji dostępne dla każdego. Nie zapuszczam się tu w drobiazgową psychoanalizę.

Absolutnie szanuję odmienne metody koleżanek i kolegów po fachu, ale moja książka nie jest zawiła i nie sięga po trudny język naukowy. Ma na celu oswojenie skomplikowanych teorii i uczynienie ich użytecznymi w życiu codziennym. Pierwsza połowa książki zabierze cię w osobistą podróż terapeutyczną, w drugiej przejdziemy do codziennych dziesięciu minut auto-terapii. Bez tej pierwszej połowy codzienna praktyka nie będzie miała najmniejszego sensu. To takie stworzenie „nowego siebie”, przyspieszony kurs terapii. Z kolei na drugą połowę składa się nauka codziennej konserwacji umysłu.

Nauczę cię, jak skomunikować się z siedzącym w tobie terapeutą i jak najlepiej wykorzystać każdy dzień – niezależnie od tego, co cię spotka. Nabyte umiejętności pomogą ci lepiej funkcjonować, lepiej się czuć i żyć.

I jeszcze jedna, być może zaskakująca, uwaga – nie zamierzam cię zmieniać. Po prostu oferuję własną wiedzę i doświadczenie, ale to ty zdecydujesz, co z nimi zrobić. Księgarnie pękają w szwach od książek „guru” i specjalistów obiecujących odmienić życie czytelnika. Ja niczego nie zmienię, za to wierzę, że zrobisz to sam.

GARŚĆ INFORMACJI O MNIE

Przede wszystkim jestem człowiekiem, mam swoje słabości, wady i sporo błędów na koncie, jak każdy. Z własnego doświadczenia wiem, co to znaczy być dalekim od ideału. Myślę, że to bardzo pomaga w moim zawodzie!

Zbyt wielu ludzi mówi nam, abyśmy więcej robili, kupowali i stawali się lepsi, niż jesteśmy teraz, zamiast pomagać nam zrozumieć, jak możemy lepiej żyć swoim obecnym życiem i przy mniejszym wysiłku. Do tego często wmawia się nam, abyśmy ignorowali sygnały ostrzegawcze, gdy życie staje się ciężkie. Bardzo łatwo poklepać człowieka po ramieniu, twierdząc „dasz radę!”, ale czasami nie jest to takie proste i możemy potrzebować pomocnej dłoni.

Mam podwójne wykształcenie: medyczne i psychoterapeutyczne. Zanim zostałem terapeutą, świadczyłem usługi opieki paliatywnej. Moją ostatnią pracą w publicznej ochronie zdrowia było stanowisko kierownika klinicznego ds. zdrowia psychicznego w Londynie. Obecnie prowadzę prywatny gabinet terapeutyczny w Londynie, ale spotykam się z klientami z całego świata. Prowadzę także międzynarodowe wykłady i warsztaty dotyczące zagadnień związanych ze zdrowiem psychicznym.

Dorastałem w Irlandii Północnej w niespokojnym czasie pełnym brutalnej przemocy między nacjonalistami i unionistami. Niełatwe dzieciństwo. Podczas własnej terapii odkryłem, że „wpisano” we mnie ciągły stan strachu i wypatrywania problemów. Do dziś pracuję nad tymi problemami.

Jestem też homoseksualny, co zaowocowało wieloma ciekawymi rozmowami podczas terapii. Bycie jednocześnie Irlandczykiem, katolikiem i gejem to istny galimatias. W czasach

mojej młodości kościół nakazywał leczyć homoseksualność. Nic dziwnego, że czułem się słaby i regularnie ulegałem potrzebie udowodnienia swojej przyzwoitości, pokazywania, że jestem porządnym człowiekiem. Terapia nauczyła mnie, że nie muszę niczego udowadniać. Zamiast tego odkryłem radość płynącą z samoakceptacji.

W tej książce podzielę się z tobą osobistymi odkryciami, których dokonałem na swój temat, aby pokazać, co jest możliwe dzięki terapii. A możliwe są prawdziwe przełomy. Prawdziwa przemiana. Jestem pewien, że osiągniesz je, czytając tę książkę.

JAK DZIAŁA TA KSIĄŻKA?

KSIĄŻKA DZIELI SIĘ NA DWIE CZĘŚCI

Rozdziały od 1 do 5 składają się na część I. To fundament, który przygotowuje cię do dziesięciu minut codziennej praktyki terapeutycznej, omówionej w części II. Będziesz potrzebował notatnika i długopisu, więc miej je zawsze pod ręką. Część I zawiera wszystko, co zwykle omawiam z klientami podczas terapii. Nie ma niestety drogi na skróty, dlatego zagrzewam do wytrwałej pracy. Ona naprawdę posiada moc zmieniania życia. Pomoże ci również zrozumieć znaczenie dziesięciu minut codziennej autoterapii. Część I porusza następujące zagadnienia:

1. Twoja „prawdziwa” historia życia.
2. Zrozumienie swojej historii i jej wpływu na twoje obecne „ja”.
3. Czego naprawdę chcesz od życia.
4. Jak terapia może pomóc ci osiągnąć to, czego chcesz.
5. Składniki niezbędne do osiągnięcia zadowolenia.

Oczywiście wyjaśnię, co mam na myśli, mówiąc o „prawdziwej” historii życia (ponieważ koncepcja ta leży u podstaw terapii).

To coś więcej niż ciąg wydarzeń ułożonych w porządku chronologicznym. Oznacza opowiadanie drugiej osobie o kluczowych wydarzeniach ze swojego życia, które były dla ciebie istotne oraz, co ważniejsze, o tym, jak się przez nie czułeś. Będzie to obejmować doświadczenia pozytywne, negatywne i wszystko pomiędzy.

Często opowiadamy sobie i innym „wyćwiczone” albo „wygładzone” wersje naszej historii, chcąc wpłynąć na to, jak ludzie nas postrzegają, a nie pokazać prawdziwych siebie. Myślę, że większość z nas koloryzuje swoje historie życiowe automatycznie, w ramach mechanizmu obronnego, w ogóle nieświadomie. Jednak rozwój osobisty zachodzi tylko wówczas, gdy jesteśmy w stanie zaakceptować rzeczywiste wydarzenia z przeszłości i wyrazić je, wraz z tym, jak się przez nie czuliśmy wtedy i jak czujemy się teraz.

Ponadto nie wystarczy po prostu opowiedzieć swoją historię. Musi ona też być sformułowana w taki sposób, abyś zdołał zrozumieć jak i dlaczego twoje dawne doświadczenia wpłynęły na dzisiejsze emocje, zachowania i sposoby myślenia. Będzie to drugi krok w tej kluczowej pracy. Powoli wszystko zacznie być bardziej zrozumiałe.

Następnie zastanowimy się, czego oczekujesz od swojej przyszłości i jak możesz urzeczywistnić tę wizję. Praca ta może wnieść niesamowite zmiany w życiu. Rozumienie, czego chcesz, jest kluczowe, inaczej grozi ci życie bez poczucia celu

Jeśli chcesz wprowadzić zmiany, tak aby oderwać się od tego, co było, i wejrzeć w to, co będzie, będzie to również wymagać odpuszczenia niektórych narzuconych sobie samemu

zasad, według których żyjesz, a które cię ograniczają. Spokojnie, przejdziemy przez to razem.

W końcowej części kluczowej pracy przyjrzymy się kilku podstawowym technikom i narzędziom samoopieki, które włączysz do dziesięciominutowej codziennej terapii.

Zrozumienie, kim jesteś, dlaczego postępujesz tak, a nie inaczej, wiedza, czego chcesz i kiedy musisz odpuścić, otworzą drogę do poczucia spokoju, kontroli i klarowności.

Rozdziały od 6 do 10 składają się na część II. W połowie książki dowiesz się, jak przeprowadzać codzienną dziesięciominutową autoterapię. Zrozumiesz, jak włączyć do codziennego życia techniki opisane w części I, a także poznasz kilka nowych. Dzięki nim zmienisz swoje życie na lepsze. To taka praca konserwacyjna. Możesz ją wykonywać tak długo, jak będzie to potrzebne. Być może codzienna autoterapia okaże się na tyle korzystna, że stanie się rytuałem każdego dnia, jak poranna kawa. Codzienna terapia pozwoli także rozwiązywać problemy, które odkryjesz w sobie podczas pracy w części I.

Powiem teraz w wielkim skrócie, jak będzie wyglądać twoja codzienna dziesięciominutowa praktyka. Wiem, że często brakuje nam czasu, dlatego podzieliłem te dziesięć minut po równo w ciągu dnia. W ten sposób, niezależnie od tego, jak bardzo jesteś zajęty, zawsze znajdziesz chwilę na autorefleksję. Chodzi o to, by te terapeutyczne „bloczki” zmieniły jakość twojego dnia, a w konsekwencji życia w ogóle.

PRZYGOTOWANIE

Czas trwania: cztery minuty.

Kiedy? Najlepiej rano, gdy tylko znajdziesz chwilę. To trochę jak mycie zębów po śniadaniu. Wszyscy znajdujemy jakoś te kilka minut na szczotkowanie, więc

dlaczego nie mielibyśmy w ten sam sposób nadać priorytetu naszemu zdrowiu psychicznemu?

Cel: wyciszenie natłoku myśli i zmiana sposobu myślenia na bardziej elastyczny, adaptacyjny, pozwalający jak najlepiej przeżyć dzień.

RÓWNOWAGA

Czas trwania: trzy minuty.

Kiedy? Po obiedzie.

Cel: zachowanie równowagi przez cały dzień i radzenie sobie z wszelkimi napotkanymi problemami. Regulowanie myśli i reakcji oraz dbanie o psychikę w miarę upływu dnia.

REFLEKSJA I RESET

Czas trwania: trzy minuty.

Kiedy? Tuż przed pójściem spać, gdy czujesz się komfortowo, nie masz więcej obowiązków i nie rozprasza cię telefon.

Cel: wyciągnięcie wniosków z dnia i pozbycie się nieproduktywnych myśli, zapewniając sobie zdrowy sen.

Dziesięć minut codziennej autoterapii, których nauczy cię ta książka, poprawi i odmieni twoje życie. Docenisz i zaakceptujesz samego siebie. Pamiętaj jednak, że niektóre pytania, ćwiczenia i sugestie będą wymagały opuszczenia strefy komfortu. Nie da się inaczej. Terapia musi dotrzeć do naszego wrażliwego wnętrza, nie zawsze jest to przyjemne, ale za to działa. Potraktuj to jak ćwiczenie oczyszczające umysł, które pomoże ci lepiej funkcjonować.

Terapeuci mają różne podejścia, a ja nauczę cię, jak przeprowadzać autoterapię w bardzo szczególny sposób, w sposób, którego inni terapeuci nie znają. Krótko mówiąc, poglądy zawarte w tej książce są moje. Nie odzwierciedlają podejścia żadnego organu zawodowego lub regulacyjnego. Praca, którą razem wykonamy, opiera się na podejściu integracyjnym, bazującym na moich licznych szkoleniach i osobistych doświadczeniach, a także na wiedzy, co sprawdza się w praktyce klinicznej, a co nie. Opiera się także na całym szeregu modeli terapeutycznych, a nie tylko jednym (jednak staram się nie wchodzić w technikalnia i używać prostego języka). Mam nadzieję, że to zintegrowane podejście terapeutyczne przyniesie ci spokój i poczucie stabilności.

Dla zainteresowanych – stosowane tutaj modele terapii obejmują terapię poznawczo-behawioralną (CBT), terapię skoncentrowaną na współczuciu (CFT), uważność i psychoterapię interpersonalną. Dla każdego – kto szczególnie interesuje się różnymi modelami terapii, w Internecie może znaleźć wiele przydatnych informacji, szczególnie na stronach organizacji zajmujących się profesjonalną terapią, takich jak www.bps.org.uk*

Przeprowadzę cię przez cały proces szczegółowo i krok po kroku. Obiecuję, że będę unikać żargonu, banałów i psychobękotu. Proszę, abyś mi zaufała, nawet w chwilach, gdy zadawane przeze mnie pytania zdają się nie mieć większego sensu lub gdy proces wykonywania pracy jest nieprzyjemny. Niemniej, choć terapia potrafi dać w kość, nie powinna przytłaczać. Pracuj w dogodnym dla siebie tempie, nie ma pośpiechu. Masz na to całe życie.

* W Polsce <https://psych.org.pl> (przyp. tłum.).

KOŃCOWA UWAGA ZANIM ZACZNIEMY

W książce omawiam studia przypadków, aby zapewnić ci wsparcie i pomoc. Publikacja jest adresowana do dorosłych poszukujących samodzielnego zestawu narzędzi terapeutycznych, aby jak najlepiej wykorzystać swój dzień, swoje życie i siebie. Jest to także propozycja dla nastolatków, choć oczywiście wówczas praca musi się odbywać pod czujnym okiem rodziców. Każdy znajdzie tu coś dla siebie. Nie zastępuje to jednak indywidualnej terapii na żywo, której niektórzy z nas bez wątpienia potrzebują. Jeśli uważasz, że wymagasz profesjonalnego wsparcia indywidualnego lub grupowego, priorytetem jest skorzystanie z pomocy lekarza lub lokalnych organizacji zajmujących się zagadnieniami zdrowia psychicznego.

Pamiętaj również, że nierozsądne byłoby angażowanie się w opisywaną tu pracę, jeśli czujesz się bardzo przytłoczony, doświadczasz objawów psychotycznych, masz myśli samobójcze lub brakuje ci odpowiedniego wsparcia ze strony otoczenia. W takich okolicznościach będziesz potrzebować profesjonalnej pomocy.

Nie zalecam również angażowania się w tę pracę, jeśli jesteś pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych substancji nieprzepisanych przez lekarza.

Zmieniłem imiona, nazwy organizacji i szczegóły studiów przypadków przedstawione w książce, aby chronić i szanować poufność klientów.

1 ROZDZIAŁ

O CO CHODZI Z TĄ CAŁĄ TERAPIĄ?

Nauczę cię, jak zostać swoim terapeutą i sprawić, by terapia stała się częścią życia przez dziesięć minut każdego dnia. Jednak zanim to zrobię, chciałbym porozmawiać o wstydzie i piętnie pojawiających się wokół terapii.

Zawsze mnie porusza, gdy klient pod koniec sesji oznajmia z wielkim zaskoczeniem: wcale nie było tak źle! (zazwyczaj są to mężczyźni). Pytam wówczas, co mają na myśli, ponieważ fascynują mnie uprzedzenia dotyczące terapii i, jak można się spodziewać, usłyszałem wiele różnych odpowiedzi. Sam zobacz.

„Jak na terapeuta, sprawia pan wrażenie całkiem normalnego”.

„Nie było tak dziwnie, jak się spodziewałem”.

„Nie wiedziałem, że na terapii w ogóle można się śmiać”.

„Czyli terapia to coś więcej niż pytanie: co poczułeś wtedy a wtedy”.

„Dziwne. Wcałe pana nie zszokowało to, co mówiłem”.

„Nie zahipnotyzował mnie pan?”

„Myślałem, że terapeuta po prostu kiwa głową i powtarza: rozumiem”.

„Czyli terapia jednak ma sens”.

„Sesja to nie tylko płakanie i gadanie o uczuciach”.

„A myślałem, że terapeuci to zarozumialcy”. (I wszelkie pokrewne wypowiedzi).

A to nie wszystko. Czasami w sytuacjach towarzyskich unikam mówienia ludziom, czym się zajmuję. Zauważyłem, że moja profesja często albo niepokoi ludzi (myślą, że czytam w myślach bądź „diagnozuję” ich na podstawie krótkiej wymiany zdań), albo ich przeraża, albo też sprawia, że chcą mi opowiedzieć całe swoje życie.

Pracując jako kierownik w placówce państwowej, dowiedziałem się, że niektóre słowa związane ze zdrowiem psychicznym zniechęcają ludzi do uczęszczania na grupy. Na przykład, gdybyśmy utworzyli grupę o nazwie „Radzenie sobie z depresją”, nikt by nie przyszedł. Za to na grupie „Popraw sobie nastroj”, zabrakłoby wolnych miejsc.

Niektórzy klienci proszą, żeby na fakturze nie było słowa „terapeuta”. Proszono mnie nawet o usunięcie mojego tytułu z tabliczki na drzwiach gabinetu. Czasami pacjenci obawiają się, co by pomyśleli ludzie, gdyby wyszło na jaw, że uczęszczają

na terapię. Lekarz zajmujący się zagadnieniami zdrowia ciała raczej nie spotyka się z takimi prośbami, chyba że specjalizuje się np. w dziedzinie zdrowia seksualnego. Chodzenie do terapeuty to taki „mroczny sekret”. Dobrze pamiętam, że mając dwadzieścia parę lat (trochę już minęło od tego czasu), idąc na swoją pierwszą sesję terapeutyczną, sam skradałem się ulicą z sercem w przełyku, bo jeszcze ktoś mnie zobaczy. Czułem się, jakbym robił coś nielegalnego. Na szczęście moją pierwszą terapeutką była zakonnica, co rozwiązałyby wszelkie ewentualne plotki. Jej gabinet mieścił się w klasztorze. Odetchnąłem z ulgą, bo to była idealna przykrywka. Mógłbym skłamać, że idę się wypowiedzieć. A mówiąc poważnie, było mi wstyd, że potrzebowałem pomocy. Wstydiłem się, że nie radzę sobie. Bałem się, co pomyślą inni. Że nie umiem sobie poradzić z coming outem. Sprawę dodatkowo komplikowało panujące wówczas przekonanie, które sam przyswoiłem, że mężczyźni nie miewają takich rozterek. Chłopaki nie płaczą. No i właśnie. Wiele osób uważa konieczność sięgnięcia po terapię za powód do wstydu. Sam tak myślałem. Problem zdrowia psychicznego nadal pozostaje w pewnym stopniu napiętnowany. Dokonanie mądrej decyzji uczęszczania na terapię jest nadal uważane za oznakę słabości lub życiowej porażki. Do tego terapeuci i terapia to dla wielu ludzi nadal obcy, niezbadany ład. Takie negatywne przekonania wynikają głównie ze strachu. Społeczne postrzeganie terapii jest obecnie znacznie bardziej pozytywne niż kilka dekad temu. Coraz więcej osób zgłasza się po pomoc. A jednak nadal istnieje to piętno.

Jeśli czujesz choćby cień tego dyskomfortu i niepokoju, o którym mówię, pozwól, że pomogę ci rozwiązać wszelkie wątpliwości.

Prawda jest taka, pomimo tego całego wstydu i obaw, że każdy człowiek na całym świecie na pewno wyniósłby z terapii

coś dobrego. Nawet jeśli jesteś obecnie całkowicie zadowolony z życia, osiągnięcie samoświadomości pozwalającej zrozumieć, dlaczego jesteś szczęśliwy, oznacza, że możesz na nowo osiągnąć to zadowolenie, gdy coś zacznie się psuć. Każdy, bez względu na to, jak cudowne może wydawać się jego życie z zewnątrz, doświadczy naprawdę trudnych chwil i niełatwo mu będzie przetrwać te wzloty i upadki. Każdy czasem potrzebuje wsparcia. Dlatego z tej książki dowiesz się:

- Jak terapia wpływa na twój mózg i jak pomaga – w skrócie.
- Jak wygląda proces terapii – bardziej szczegółowo.
- Co robić w ramach autoterapii.

JAK TERAPIA WPŁYWA NA TWÓJ MÓZG I JAK POMAGA – W SKRÓCIE

Już od trzydziestu lat pracuję z ludźmi doświadczającymi rozmaitych problemów psychicznych. Nauczyłem się, że największy wpływ psychologiczny ma na nas nie samo negatywne doświadczenie, a reakcja na nie. Niektórzy radzą sobie dobrze i potrafią samodzielnie przebrnąć przez traumatyczne doświadczenia. Niektórzy bardzo cierpią, ale z pewnością nie z własnego wyboru. Wierzę, że niektórzy z nas są tak „zaprogramowani”, że cierpią bardziej niż inni lub grzęzną w szkodliwych wzorcach zachowań.

To, jak bardzo dana osoba cierpi z powodu reakcji na negatywne doświadczenia, można powiązać ze sposobem, w jaki myśli, jak radzi sobie z emocjami, jakie wyznaje zasady lub jak się zachowuje. Większość z tych wzorców jest wyuczona lub „wdrukowana” w nas w dzieciństwie, a następnie przenoszona w dorosłość. Do tego zagadnienia wrócimy w dalszej części książki.

Mówiąc krótko, wielu dorosłych idzie przez życie, stosując strategie radzenia sobie wyniesione z okresu dzieciństwa.

JAK POKONAĆ NEGATYWNE MYŚLI

Chase Hill



Ta książka pomoce dla osób, które cierpią z powodu nadmiernego myślenia, odczuwają ciągły niepokój i brakuje im motywacji na co dzień. Ten poradnik odpowiada na pytanie, jak pozbyć się negatywnych myśli. Poznasz prosty plan 7-etapowy plan, który pomoże ci odnaleźć poczucie własnej wartości i osiągnąć spokojny umysł. To sprawdzony sposób na stres i opanowanie emocji. Dowiesz się, w jaki sposób gonitwa myśli działa na twoją neuroplastyczność i jak hamuje twój rozwój osobisty. Poznasz ograniczające schematy, które przyczyniają się do niskiego poczucia własnej wartości, braku motywacji i samoakceptacji. Nauczysz się, jak radzić sobie ze stanami lękowymi, niepokojem i depresją. Odkryjesz swój potencjał, zadbasz o kondycję zdrowia i psychiki. Oczyszczyć swój umysł i pożegnać negatywne myśli!

JAK PIELĘGNOWAĆ POCZUCIE SPOKOJU I PEWNOŚCI SIEBIE

dr Simon Rego, Sarah Fader



Jak wzmocnić poczucie własnej wartości? Jak poradzić sobie z lękiem, niepokojem, depresją, złością i poczuciem winy? W jaki sposób odbudować relacje z bliskimi i bez strachu nawiązać nowe znajomości? W tej książce znajdziesz proste i klinicznie sprawdzone ćwiczenia oparte na terapii poznawczo-behavioralnej CBT. Z ich pomocą zidentyfikujesz negatywne myśli oraz problematyczne zachowania i przeksztalcisz je w bardziej produktywne. Rozwiniesz zdrowe nawyki emocjonalne, wyeliminujesz stany lękowe, odzyskasz motywację i samoakceptację. Zmienisz również swoje wzorce myślowe i znajdziesz doskonały sposób na stres. Wystarczy tylko 10 minut dziennie, by zauważyć pierwsze pozytywne zmiany w swoim zdrowiu i rozwoju osobistym. Odzyskaj spokój i wzmocnij poczucie własnej wartości dzięki prostym ćwiczeniom CBT!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

www.wydawnictwovital.pl



STRESUJ SIĘ... ODPOWIEDNIO!

Jacob Drachenberg



Niewielka ilość stresu jest potrzebna w życiu każdego z nas. Zdrowa dawka adrenaliny i kortyzolu napędzają do działania w rozwoju osobisty czy zawodowym jak zastrzyk pełen motywacji. Co jednak, kiedy czujesz, że stres, niepokój czy stany lękowe towarzyszą ci w niemal każdej życiowej sytuacji? Jak przestać się stresować? Sięgnij po tę książkę! Autor pokaże ci skuteczne sposoby na stres. Nauczysz się, jak radzić sobie ze stresem... konstruktywne. Ze świadomością stworzysz z nim taką relację, aby stał się on stresem pozytywnym. Autor przedstawia wypróbowaną tysiące razy metodę ujarzmania stresu, która łączy najnowsze odkrycia psychologii z metodami stosowanymi w sporcie wyczynowym. W książce znajdziesz proste strategie, które można zastosować w dowolnym momencie. Spokój jest twoją decyzją.

JAK SKUTECZNIE POKONAĆ

LĘK I ATAKI PANIKI

dr Jill Weber



Zmagasz się z lękiem lub atakami paniki? Dręczą cię negatywne myśli? Odczuwasz ciągły stres? Spokojnie! Jest na to sposób! Autorka przedstawia prostą strategię, która pomoże ci kontrolować nawet najbardziej ostre objawy, od lęku społecznego i niepokoju, przez bezsenność, aż po ataki paniki. Rozwiązaniem jest metoda łącząca terapię poznawczo-behawioralną, terapię akceptacji i zaangażowania oraz mindfulness. Dzięki niej dowiesz się, jak działa twój mózg i jak skierować jego uwagę na odzyskanie zdrowia. Odkryjesz moc medytacji, ćwiczenia samoakceptacji, radzenia sobie z trudnymi emocjami, ustalania celów oraz tworzenia nowych – zdrowych nawyków. Będą one doskonałym sposobem na stres, a także pomogą ci znaleźć ulgę w zaburzeniach emocjonalnych, a nawet niektórych chorobach. Dzięki nim otworzysz drzwi do szczęśliwego życia. Uwolnij się od lęku!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ARTETERAPIA – UZDRAWIAJĄCA TERAPIA SZTUKĄ

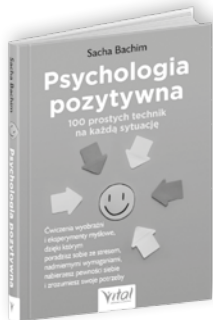
Leah Guzman



Czy to prawda, że malowanie mandali może pomóc w zaburzeniach emocjonalnych? Robienie zdjęć pomaga w walce z depresją, a tworzenie autoportretu w budowaniu samoakceptacji? Tak! Odkryj, czym jest arteterapia, czyli terapia sztuką! Celem arteterapii jest wykorzystanie procesu twórczego, np. malowania, rzeźbienia lub fotografii do osiągnięcia samoświadomości, autorefleksji czy kontrolowania emocji. Tworzenie dzieła staje się wizualną dokumentacją twoich myśli i uczuć. W tej książce ceniona arteterapeutka odkryje przed tobą kreatywne techniki radzenia sobie z depresją, stanami lękowymi, czy niepokojem. Znajdziesz tu również twórcze sposoby na stres, poprawę umiejętności podejmowania decyzji, czy określenie swoich mocnych stron. Będzie to miało wpływ nie tylko na twoje zdrowie, ale również rozwój osobisty. Daj się ponieść uzdrawiającej mocy sztuki!

PSYCHOLOGIA POZYTYWNA

Sacha Bachim



Jesteś pełen niepokoju? W głowie kłębią ci się nieprzyjemne myśli? Chciałbyś lepiej radzić sobie ze strachem? Działać z większą pewnością siebie, poczuciem własnej wartości i celowością? Sięgnij po tę książkę! Znajdziesz w niej 100 różnych technik psychologii pozytywnej na każdą życiową sytuację. Choć oparte na naukowych metodach, techniki te opisane są w zrozumiały, lekki i zabawny sposób. W książce znajdziesz między innymi eksperymenty myślowe i ćwiczenia wyobraźni, które pomogą ci lepiej postrzegać uczucia i potrzeby. Wzmocnisz zdrowie dzięki skutecznym sposobom na stres. Otrzymasz wsparcie w radzeniu sobie z napięciem, stanami lękowymi, nadmiernymi wymaganiami, a nawet depresją. Zyskasz samoakceptację i motywację na drodze rozwoju osobistego. Pozytywna psychologia – pozytywne życie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

E-booki i audiobooki

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl

tel. 85 654 78 35





Owen O'Kane – autor książek i specjalista z wykształceniem medycznym i psychoterapeutycznym. Dorastał w Belfaście podczas konfliktu w Irlandii Północnej, co uważa za ważne i niezwykle cenne doświadczenie w swojej pracy. Oprócz pisania książek, Owen prowadzi prywatny gabinet terapeutyczny, organizuje wykłady i współpracuje z mediami w zakresie problemów związanych ze zdrowiem psychicznym.

**Czy w twoim życiu dominują ciągły stres i brak motywacji?
Powtarzające się uczucie niepokoju i stany lękowe
utrudniają relacje z innymi? A może szukasz
nowej ścieżki na swojej drodze rozwoju osobistego?**

W publikacji znajdziesz proste i skuteczne 10-minutowe ćwiczenia terapeutyczne, które Autor oparł na elementach terapii behawioralno-poznawczej (CBT), interpersonalnej i praktyce uważności. Poznasz szkodliwe i ograniczające schematy, które powodują ciągłą gonitwę myśli i rozterki emocjonalne.

Dowiesz się, jaką moc mają techniki oddechowe i medytacja w procesie niwelowania negatywnych skutków depresji, stanów lękowych i stresu. Stosując techniki opisane przez Autora, lepiej poradzisz sobie z codziennym stresem, pożegnasz lęki, staniesz się mniej krytyczny wobec siebie, a w twoim życiu zapanuje równowaga.

Zostań swoim terapeutą i odzyskaj równowagę!

Patroni:

