



## Dzień 31 7/30

*„Kładziemy się spać, myśląc o wielu ludziach.”*

**Ellen Sussman**

Dzień dobry, nie wiem, czy zauważyłeś, że wczoraj nie zapisywaliśmy rzeczy, za które byłeś wdzięczny... Ćwiczyliśmy uważność, czy jednak zauważyłeś brak tego naszego stałego punktu? Czy zasnąłeś doceniając to, co znów w mijającym dniu dobrego Cię spotkało? Wielokrotne zapisywanie tak wielu rzeczy, pokazuje nam, że prócz tych nieco trudniejszych, a nawet czasem i smutnych momentów, są i to w przeważającej mierze, te dobre i pozytywne chwile. Zdarzenia, doznania i rzeczy, tysiące sekund, setki minut i godziny szczęścia! Jeżeli kiedyś przyjdą do Twojej głowy myśli o tym, że Twoje życie jest straszne, nic Ci się nie udaje i nic dobrego już Cię nie spotka, przejrzyj swój Dziennik. Wiesz już w jaki sposób zmieniać myśli negatywne na pozytywne, jak nimi świadomie zawiadywać i jak sobie z nimi radzić. Jeżeli jednak na koniec dnia czujesz, że ów negatywne myśli powracają, a Ty czujesz się źle, to zawsze ale to zawsze wykonaj ćwiczenie wdzięczności. Możesz wtedy wymienić, a nawet zapisać dziesiątki rzeczy za które jesteś wdzięczny. A zasypiając, pomyśl intensywnie nad trzema najprzyjemniejszymi. To Cię ukoji i pozwoli lepiej zasnąć. Jeżeli jednak trudno Ci się skupić, aby wykonać i to ćwiczenie, a jakaś myśl dotycząca Ciebie, męczy Cię niczym mucha, nie dając spokoju, to możesz wypróbować jeszcze innej, ciekawe techniki. **Technika ta nosi nazwę „Opowieści zmiennicza”**. Już wyjaśniam na czym ona polega.

**Po pierwsze, skup się na tej powracającej myśli.** Może to być treść Twoich wyobrażeń, np. „Do niczego się nie nadaję”, jak również coś, co kiedyś od kogoś usłyszałeś, np. głos szefa lub członka rodziny mówiącego:

„Jesteś beznadziejny!”, „Nic nie potrafisz zrobić!” „Ten projekt jest do niczego!”.

**Po drugie, dokładnie sprawdź, co czujesz, gdy przypominasz sobie te słowa, te zdarzenie.** Tę technikę można wykorzystać do pracy z myślami, które wywołują nieprzyjemne uczucia. Do wszystkich tych myśli, które powodują, że czujesz się smutny, przestraszony czy zdenerwowany. Jeżeli natomiast nie wpływają one na Twój nastrój, nie ma potrzeby stosowania tej metody. Zastosuj wtedy poznane już wcześniej sposoby, powinny naprawdę wystarczyć.

**Po trzecie, zwerbalizuj wewnętrznie te myśli jeszcze raz, ale zmień głos, który je wypowiada.** Niech ów osoba artykułuje słowa bardzo, bardzo powoli, z długimi, wielosekundowymi przerwami między nimi. Niech zacznie seplenić albo mówić, jak postać z kreskówki. Niech się jąka, stanie się bardzo, bardzo cichy albo niesamowicie uwodzicielski i zmysłowy. Niech mówi te słowa jak aktor odgrywający sztukę albo ktoś pytający o drogę. Przetestuj kilka takich opcji i sprawdź, które z nich wywołują najsilniejszy efekt i sprawiają, że emocje związane z tymi myślami stają się po prostu bardziej pozytywne. Bądź kreatywny i wybierz najskuteczniejszy sposób zmiany wewnętrznego wypowiedzania słów, które są dla Ciebie nieprzyjemne.



**Po czwarte, pomyśl o sytuacji, w której pojawiają się takie negatywne myśli. Wyobraź je sobie w zmienionej wersji i sprawdź, jaki to wywołuje efekt.**

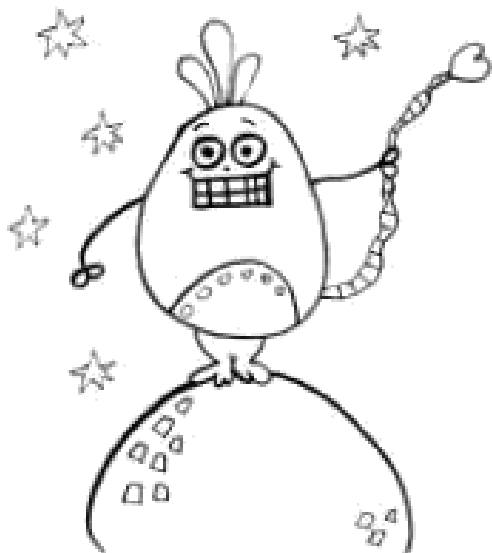
Jeżeli pomogło, a myśli i emocje stały się słabsze, to wracamy do naszych trzech sytuacji, za które jesteśmy wdzięczni. Jeżeli natomiast nie pomogło, to wracamy i testujemy inne sposoby zmiany formy wypowiedzania tych słów.

Dobrym dopełnieniem będą tu techniki i sposoby, jakie opisałem szczegółowo w pierwszym tomie książki „Lifestyle Rentgen, czyli Siedem Filarów Zdrowia” w rozdziale dotyczącym „Uzdrowiającej Mocy Snu”. Dla przykładu, przywołam tu dwie świetnie uzupełniające techniki. Technikę „Znaku STOP” oraz technikę „Kosmicznej Rakiety”.

**Pierwsza technika „Znaku Stop” polega na wyświetlaniu w wyobraźni dużego, biało-czerwonego znaku stop. Dokładnie na myśli, która do nas powraca.** I tak za każdym razem, gdy myśl się pojawia, wyobrażasz sobie znak Stop. Jeżeli odpowiednio popracujesz z tą techniką, to dojdiesz do wprawy i w błyskawiczny sposób będziesz mógł zatrzymać wszystkie niepokojące myśli, lęki i obawy. Jeżeli natomiast wracają do Ciebie przykre słowa lub zachowania innych ludzi, to polecam drugą technikę.

**„Kosmiczna Rakieta” polega również na wyobrażaniu sobie obrazu, w tym przypadku rakiety.** Z tą różnicą, że gdy w Twoich myślach pojawia się dana osoba, to wyobrażasz sobie obraz rakiety. To, co musisz zrobić dodatkowo, to włożyć ów osobę do rakiety i wysłać ją w kosmos. Bardzo możliwe, że ten obraz nawet Cię rozbawi. Jeżeli tak, to jeszcze lepiej, bo zależy nam na tym, aby ów niepozwalające nam zasnąć myśli straciły na sile. Osoba taka może robić śmieszne dla Ciebie miny, czy gestykulować rękoma. Wtedy to, automatycznie przestaną one wywoływać w Tobie niepotrzebne emocje, jednocześnie pozwalając Ci spokojnie skupić się na odczuwaniu wdzięczności.

Jak zawsze pamiętaj proszę o uzupełnieniu tabelki i trzymaniu się naszych ustaleń. **Obróć teraz Dziennik wzdłuż i narysuj w wolnym miejscu kartki Twoją raketę kosmiczną do zadań specjalnych!**





**Adam Kasperek** z wykształcenia terapeuta, pedagog, dietetyk oraz ekspert promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej. Propagator zdrowego stylu życia i autor programu profilaktyki „Siedem Filarów Zdrowia”. Na co dzień wykładowca akademicki, prowadzi spotkania, szkolenia i warsztaty dla wszystkich grup wiekowych.

**Pamiętaj, że wszystko zaczyna się w Twojej głowie!  
Dlatego warto wiedzieć...**

## **Czy chcesz zmienić swój wygląd, wzmocnić poczucie pewności siebie i być przy tym zdrowy?**

Jeżeli Twoje dotychczasowe próby nie przynosiły oczekiwanych rezultatów – pora na zmiany! Jeżeli chciałbyś wiedzieć, jak żyć zdrowo i szczęśliwie to ten Dziennik jest właśnie dla Ciebie. Jeżeli stawiasz na swój rozwój i chcesz pracować nad sobą to masz tę niepowtarzalną okazję.

Nowa książka autora bestsellera

**Lifestyle Rentgen, czyli Siedem Filarów Zdrowia!**

Dobre zdrowie i samopoczucie to nie tylko geny. Decyduje o nim przede wszystkim Styl Życia. Praca z Dziennikiem oparta jest o Program 7 Filarów Zdrowia i uczy, jak żyć według tych zasad. Na każdy dzień tygodnia przygotowałem dla Ciebie zestaw wiedzy, ćwiczeń i zadań. Małymi krokami zdobędziesz wiedzę i wcielisz ją w swoje życie. Tak powstają nasze nawyki i tak będziemy razem je budować...

### **W Dzienniku nauczysz się:**

- Jak prawidłowo i smacznie się odżywiać
- Jak zerwać z uzależnieniem od cukru
- Jak stawiać sobie cele i je realizować
- Jak prawidłowo pracować z oddechem
- Jak pokonać stres i nauczyć się relaksacji
- Jak zacząć ćwiczyć i czerpać z tego radość
- Jak prawidłowo przeprowadzić oczyszczanie
- Jak skutecznie pracować ze swoimi myślami

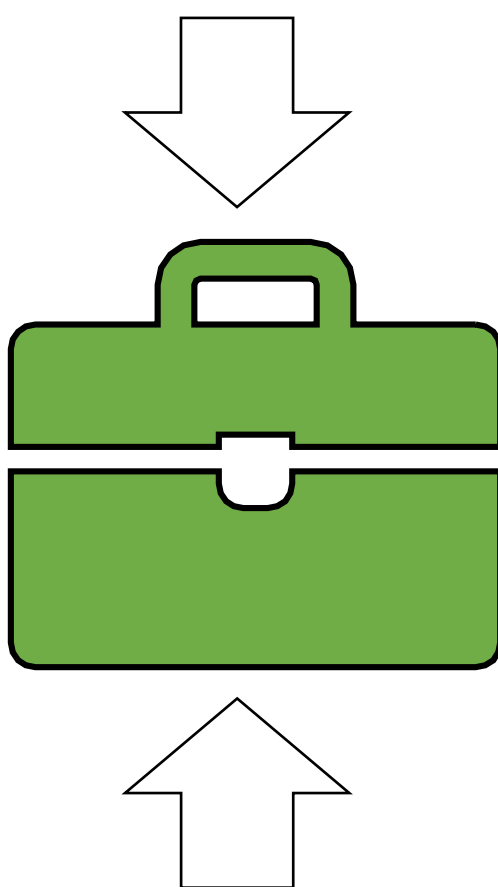


Przejrzysta struktura i konkretne porady pomogą Ci lepiej poznać swój organizm. Zapanujesz nad swoimi myślami i wyrobisz nowe nawyki. W Dzienniku znajdziesz również wiele smacznych i zdrowych przepisów. Każdy dzień będzie przygodą pełną rozwoju, a co najważniejsze - czasem dla samego siebie...





# ZOBACZ KOLEJNE DNI KURSU



# KLIKNIJ W AKTÓWKĘ