

ZŁOTE  
MYŚLI

Janusz Konrad Jędrzejczyk

# ZWALCZ STRES



Poznaj skuteczne i sprawdzone  
techniki, dzięki którym pokonasz stres  
i będziesz cieszyć się pełnią życia

Niniejszy darmowy ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:

"Zwalcz stres"

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[ZloteMysli.pl](#)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 8.05.2008

Tytuł: Zwalcz stres

Autor: Janusz Konrad Jędrzejczyk

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# SPIS TREŚCI

|                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>WPROWADZENIE</b> .....                                  | <b>4</b>  |
| <u>Jak działa stres?</u> .....                             | 5         |
| Ciało.....                                                 | 5         |
| Oddech.....                                                | 5         |
| Umysł.....                                                 | 6         |
| <b>JAK UWOLNIĆ SIĘ OD STRESU?</b> .....                    | <b>7</b>  |
| Relaksacja.....                                            | 7         |
| Zasady stosowania ćwiczeń relaksacyjnych.....              | 8         |
| 1. Kiedy możemy wykonywać ćwiczenia?.....                  | 8         |
| 2. Podstawowe zasady relaksacji.....                       | 9         |
| 3. Ćwiczenia.....                                          | 11        |
| Talizman Snu.....                                          | 16        |
| Ideoplastia.....                                           | 19        |
| Przykłady zastosowania ideoplastii w codziennym życiu..... | 27        |
| Świadome Sny.....                                          | 32        |
| <b>HARMONOGRAM ĆWICZEŃ RELAKSACYJNYCH</b> .....            | <b>38</b> |
| Tydzień pierwszy.....                                      | 39        |
| Tydzień drugi.....                                         | 43        |
| Tydzień trzeci.....                                        | 46        |
| Uwagi końcowe.....                                         | 46        |
| Przykładowy dziennik ćwiczeń.....                          | 47        |
| <b>OD AUTORA</b> .....                                     | <b>60</b> |

## Wprowadzenie

Żyjemy w czasach, kiedy stres dotyka każdego z nas. Umiejętność radzenia sobie z nim posiada niewielu, więc skazani jesteśmy na jego negatywne skutki. Czujemy się zmęczeni, jesteśmy nerwowi, doświadczamy bólów głowy, zaburzeń pamięci, mamy kłopoty ze snem, jesteśmy rozdrażnieni, czujemy niepokój. Tabletki, alkohol i wiele innych metod, którymi próbujemy sobie radzić ze skutkami nadmiernego stresu dają tylko chwilową ulgę, bo w rzeczywistości ich pomoc jest tylko pozorna. Nieliczni, którzy mają czas i pieniądze mogą sobie pozwolić na fachową pomoc i to pod warunkiem, że uświadamiają sobie prawdziwą przyczynę swoich kłopotów. Większość z nas cierpi w milczeniu mając nadzieję, że kiedyś to się zmieni, ale nadzieje te są złudne. Z czasem jest jeszcze gorzej, nadmierny stres przyjmuje postać chroniczną prowadząc do poważnych zaburzeń zdrowia.

Nie musi tak być, nie musimy czuć się nieszczęśliwi i cierpieć na różne przypadłości spowodowane stresem. Możemy to zmienić, jeśli nauczymy się jak z nim postępować, użyjemy właściwych metod i nieco zmienimy nasz sposób życia. Jak tego dokonać prostymi, dostępnymi każdemu metodami mówi właśnie ta publikacja.

Wiedza i metody tu zawarte są proste i każdy może je zastosować z korzystnym dla siebie skutkiem. Jeśli, drogi czytelniku, zdecydujesz się je wprowadzić w życie będziesz zdziwiony jak bardzo na korzyść może się zmienić twoje życie - spróbuj, a sam się przekonasz, podobnie jak inni przed tobą.



## Jak działa stres?

### Ciało

Jedną z podstawowych reakcji naszego ciała na stres jest wzrost napięcia mięśniowego. Po pewnym czasie napięcie spada, im jednak czynnik stresujący jest mocniejszy tym dłużej trwa powrót do stanu wyjściowego. Jeśli czynniki stresujące występują często lub są długotrwałe (a tak niestety najczęściej jest) nakładają się na siebie i powrót do stanu wyjściowego jest trudny. Takie napięcie może utrzymywać się przez dłuższy czas i przechodzić w formy chroniczne. Ponadto stres powoduje przyśpieszenie akcji serca, wzrost ciśnienia krwi i odpływ jej do mięśni z organów wewnętrznych, co powoduje ich niedokrwienie i jeśli taki stan utrzymuje się dłużej - może prowadzić do zaburzenia ich funkcji. Towarzyszy temu również szereg innych zmian fizjologicznych i biochemicznych, które na dłuższą metę są dla nas niekorzystne.

### Oddech

W wyniku stresu oddech ulega spłyceniu i przyśpieszeniu oraz pojawiają się w nim napięcia. Pod wpływem długotrwałego stresu te zmiany również przybierają formę chroniczną, zaś ich skutki mogą być jeszcze bardziej niekorzystne, niż te opisane powyżej. Oddech jest odbiciem naszych stanów emocjonalnych i zaburzenia oddechu odbijają się na naszej równowadze emocjonalnej. Ponadto spłycenie oddechu powoduje na dłuższą metę niedotlenienie, zwłaszcza w okresie snu i może być jedną z przyczyn tego, że budzimy się zmęczeni, nie pamiętamy snów a w nich często pojawiają się męczące koszmary.

## Umysł

Przede wszystkim nadmierny stres upośledza nasze funkcje psychiczne. Każdy z własnego doświadczenia wie, jak stres wpływa na nasze funkcjonowanie psychiczne - nie możemy sobie przypomnieć ważnych rzeczy, mamy problemy z wystowieniem się, logicznym myśleniem, koncentracją, nie panujemy nad naszymi reakcjami, emocjami itp. Zmiany psychiczne wywołane nadmiernym stresem również się kumulują i przybierają formy chroniczne. Wzrost poziomu niepokoju, nerwowość i nadmierne reakcje emocjonalne są najłatwiej dostrzegalne.

Jeśli nie nauczymy się uwalniać od skutków stresu, te niekorzystne zmiany będą postępować zatruwając życie nam i wszystkim wokół. Nie musi jednak tak być. Wystarczy, że potraktujemy poważnie to, co poniżej zostało napisane i wprowadzimy to w swoje życie. Wybór należy do nas!

## Jak uwolnić się od stresu?

To, z czym teraz się zapoznasz stanowi unikatową autorską metodę przywracania równowagi, będącą owocem wielu lat moich doświadczeń i obserwacji nabytych w trakcie prowadzenia grupowych i indywidualnych treningów antystresowych. Metody te pomogły wielu ludziom, mogą pomóc też tobie. Zaletą opisanych tu metod jest ich prostota i skuteczność. Każdy może zrozumieć ich zasady i stosować je skutecznie. Jedynym warunkiem jest systematyczność i sumienność w ich stosowaniu - przynajmniej na początku. Z czasem staną się one czymś naturalnym.

## Relaksacja

Podstawową metodą pozwalającą nam na bieżąco likwidować skutki stresu jest relaksacja. Relaksacja nie jest rzeczą trudną, ale jak wszystkiego trzeba się jej nauczyć. Istnieje wiele metod relaksacji, niektóre z nich są bardzo rozbudowane i samodzielne ich opanowanie jest trudne, gdyż wymaga czasu i samozaparcia, inne są proste. Wszystkie jednak opierają się na tych samych zasadach i wykorzystują te same techniki, które musimy poznać, jeśli chcemy skutecznie stosować te metody. Ogólnie możemy powiedzieć, że podstawową zasadą i celem relaksacji jest uwolnienie ciała od napięć mięśniowych i osiągnięcie stanu wyciszenia, w którym nasz organizm wypoczywa, harmonizuje się, odświeża swoją energię i powraca do normy. Wbrew pozorom osiągnięcie takiego stanu nie jest wcale tak proste, jak się wydaje i z reguły wymaga systematycznych ćwiczeń. Jest tak dlatego, ponieważ większość ludzi praktycznie cały czas pozostaje w stanie napięcia i nie uświadamia sobie głębszych napięć w ciele. Ćwicząc, po pewnym czasie udaje się dostrzec takie napięcia i stopniowo od nich uwolnić, dlatego właśnie regularne ćwiczenia są konieczne.

Zanim jednak przejdziemy do ćwiczeń musimy zrozumieć ogólne zasady ich stosowania.

## Zasady stosowania ćwiczeń relaksacyjnych

### 1. Kiedy możemy wykonywać ćwiczenia?

W zasadzie ćwiczenia relaksacyjne możemy wykonywać w każdym czasie i w każdych warunkach z wyjątkiem okresów, kiedy jesteśmy pod wpływem silnych emocji, pod wpływem środków odurzających, bezpośrednio po posiłku, kiedy jesteśmy chorzy lub wyczerpani. Najlepiej jednak ćwiczyć regularnie o określonych porach dnia: rano (o ile potrafimy wygospodarować kilka minut na ćwiczenia), co pozwala zacząć dzień w dobrej formie i przygotować się na wyzwania, jakie nas czekają. Po południu po powrocie z pracy, aby uwolnić się od stresu i napięć związanych z pracą, odpocząć i zregenerować siły, oraz wieczorem przed snem by uwolnić się od napięć dnia i przygotować się do snu.

Najważniejsze są ćwiczenia wieczorem przed snem. Pomiar napięć w trakcie snu dowodzą, że jeśli położymy się spać w stanie napięcia, napięcie to tylko nieznacznie zmniejsza się w czasie, gdy śpimy. Przez to nasz sen nie daje nam właściwego wypoczynku i nie pozwala w pełni zregenerować naszych sił. Jeśli natomiast sen poprzedzony jest ćwiczeniami relaksacyjnymi wtedy zasypiając osiągamy głębokie rozluźnienie i nasz sen staje się głęboki i pozwala w pełni zregenerować nasze siły. Ponadto nasze sny stają się bardziej wyraziste, przyjemne i lepiej je pamiętamy. Dlatego relaksacja przed snem jest niezwykle istotna dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia i powinniśmy do niej podchodzić z równą powagą jak do wieczornej toalety, nigdy nie powinniśmy o niej zapominać, musi się ona stać dla nas nawykiem. O właściwych zasadach przygotowania się do snu, aby zapewnić nam on właściwy odpoczynek i regenerację sił napiszę jeszcze później, ale już



teraz powinniśmy zapamiętać, że podstawowym warunkiem zdrowego regenerującego snu jest relaksacja przed zaśnięciem.

## 2. Podstawowe zasady relaksacji

Przed rozpoczęciem ćwiczeń relaksacyjnych zawsze musimy się uspokoić, dlatego zanim rozpoczniemy ćwiczenia powinniśmy przez chwilę pozostać w wygodnej i nieruchomej pozycji, aż organizm uspokoi się i osiągniemy gotowość do relaksacji. Utrzymanie ciała w pozycji wygodnej i nieruchomej jest jedną z podstawowych zasad całej relaksacji. Jeśli ciało pozostanie przez pewien czas rozluźnione i nieruchome automatycznie doprowadzi to do uspokojenia umysłu - pamiętanie o tej zasadzie pozwoli nam dużo łatwiej osiągnąć postęp w ćwiczeniach.

Drugą rzeczą, równie ważną, jest wolne, głębokie oddychanie stosowane przez pewien czas na początku ćwiczenia. Takie wolne głębokie oddychanie pozwala nam dotlenić się i uspokoić przed ćwiczeniami, co pomaga łatwo osiągnąć stan głębokiego rozluźnienia. Badając stopień rozluźnienia w trakcie ćwiczeń zauważono, że niezależnie od metody relaksu, jaką się stosuje, o ile poprzedzona jest głębokim oddychaniem, osiąga się znacznie głębszy stopień zrelaksowania niż bez zastosowania takiego oddechu. Dlatego ćwicząc powinniśmy zawsze pamiętać by poprzedzić relaksację głębokim, wolnym oddychaniem.

Kolejnym krokiem jest dokładne rozluźnienie wszystkich mięśni. Ponieważ większość napięć mięśniowych jest wynikiem tego, iż sami je niepotrzebnie napinamy, dlatego najlepszą metodą jest uświadomienie sobie tego stanu i zaprzestanie napinania ich. W tym celu powinniśmy dokładnie prześledzić wszystkie mięśnie wzdłuż całego ciała i pozwolić im rozluźnić się. Możemy pomóc sobie w tym odpowiednimi wyobrażeniami.

Najczęściej rozluźnienie mięśni prowadzi także do rozluźnienia i zharmonizowania oddechu, jeśli jednak nasz oddech pozostaje sptycony lub napięty powinniśmy sami spróbować świadomie go rozluźnić, co przyczynia się do pogłębienia relaksu i uspokojenia umysłu.

Na zakończenie powinniśmy doprowadzić do wyciszenia umysłu, co najłatwiej osiągnąć przez skupienie się na oddechu, jakiejś części ciała lub prostej mentalnej aktywności.

Kiedy osiągniemy już stan głębokiego relaksu, powinniśmy pozostać w wyciszeniu przez kilka minut, przez co relaks pogłębi się i utrwali.

Kończąc relaks powinniśmy starać się jak najdłużej pozostawać w miarę rozluźnieni i wyciszeni także przy zwykłych czynnościach, przez to stopniowo uwolnimy się od wielu niepotrzebnych napięć w codziennym życiu, a nasza podatność na stres znacznie się zmniejszy. Może nam w tym pomóc prowadzenie dziennika relaksu, w którym notujemy czas ćwiczeń i spostrzeżenia z nimi związane. Taki dziennik oprócz tego, że pozwala śledzić swoje postępy i lepiej uświadamiać sobie znaczenie relaksu, pomaga także poprzez skupienie się na tym stanie w czasie zapisywania spostrzeżeń, utrwalać go i przenosić w naszą zwykłą aktywność.

### 3. Ćwiczenia

Teraz, kiedy znamy już podstawowe zasady relaksu możemy przejść do ćwiczeń. Na początku najlepiej jest ćwiczyć leżąc na kocu na podłodze, pozwala to utrzymać prosty kręgosłup i zapobiec senności podczas ćwiczeń. Należy w miarę możliwości ćwiczyć w dobrze wywietrżonym

pomieszczeniu gdzie panuje cisza i gdzie nikt nam przez te kilka minut, które przeznaczymy na ćwiczenia, nie będzie przeszkadzał. Kiedy nabędziemy trochę wprawy w ćwiczeniach będziemy mogli to robić praktycznie w każdych warunkach, ale na początku dobrze jest zadbać o komfort.

Powinniśmy też, zwłaszcza na początku przez pierwszy tydzień lub dwa, wykonywać ćwiczenia sumiennie i regularnie przynajmniej dwa, trzy razy dziennie i dokładnie notować spostrzeżenia z tym związane. Pewna doza dyscypliny i zaangażowania jest niezbędna, ponieważ tylko w ten sposób możemy nabrać doświadczenia i uświadomić sobie wpływ relaksacji na nasze funkcjonowanie (przykład takich notatek znajdziemy na końcu tej publikacji). Mając to na uwadze możemy zapoznać się z pierwszym ćwiczeniem.

### **Ćwiczenie pierwsze**

Położ się wygodnie na wznak, ręce niech będą ułożone swobodnie wzdłuż ciała, oczy zamknięte. Połóż tak przez chwilę starając się rozluźnić i uspokoić. Po pewnym czasie skieruj uwagę na swoje barki, obserwuj je przez chwilę starając się całkowicie je rozluźnić i uwolnić od napięć. Następnie przenieś uwagę na swoje ramiona i zrób to samo. Dalej obserwuj i rozluźniaj po kolei przedramiona, dłonie, klatkę piersiową, brzuch, plecy, biodra, uda, podudzia, stopy i na końcu głowę.

Kiedy rozluźnisz w ten sposób całe ciało pozostań przez chwilę w rozluźnieniu, obserwując swoje ciało.

Następnie ponownie zacznij od barków i kiedy rozluźniasz barki powiedz sobie wolno w myśli: “rozluźniam barki, moje barki są rozluźnione”. Następnie przenieś uwagę na ramiona, rozluźnij je i powiedz sobie w myśli: “rozluźniam ramiona, moje ramiona są rozluźnione” itp. Rozluźnij w ten sposób całe swoje ciało, wtedy ponownie przez chwilę je

obserwuj pozostając rozluźniony. Jeśli w jakiejś jego części wyczuwasz jeszcze napięcie skieruj tam swoją uwagę i rozluźnij to miejsce. Kiedy uznasz, że jesteś już całkowicie rozluźniony powiedz sobie w myśli: “całe moje ciało jest rozluźnione, jestem odprężony, spokojny i czuję się lepiej niż poprzednio”.

Pozostawaj przez chwilę w tym stanie, aby go pełniej doświadczyć, po czym łagodnie przenieś uwagę na miejsca, w których twoje ciało styka się z podłożem i postaraj się uświadomić wszystkie wrażenia, jakie pojawiają się w tych miejscach.

Po chwili zacznij sobie łagodnie wyobrażać, że twoje ciało jest ciężkie i pod wpływem tego ciężaru przylega do podłoża, niemal wtapia się w nie. To wyobrażenie stopniowo powinno doprowadzić cię do pogłębienia się rozluźnienia. Mogą przy tym pojawić się różnego rodzaju wrażenia np. kołysania, pulsowania, wirowania, zmiany w odczuwaniu ciała, dreszcze itp. Nie należy się nimi przejmować ani pozwolić się im rozproszyć, to są wrażenia związane z uwalnianiem się od napięć i mimo iż mogą się wydać dziwne i niepokojące, po pewnym czasie przemijają, i pomogą nam uzyskać głębszy stan relaksacji - nie należy również ich wymuszać - wszystko powinno przebiegać naturalnie.

Kiedy nasz relaks pogłębi się łagodnie kierujemy zamknięte oczy ku górze i w skupieniu powoli, ale bez napinania się zaczynamy odliczać od 10 do 1. Kiedy dojdziemy do 1 wolno powtarzamy w myśli “Jestem odprężony, spokojny i czuję się lepiej niż poprzednio”.

Następnie przez chwilę obserwujemy swój stan. Po chwili powiedz sobie w myśli: “Z każdym dniem idzie mi pod każdym względem coraz lepiej i lepiej”.

Na zakończenie powiedz sobie w myśli: "Jestem odświeżony, wypoczęty i czuję się lepiej niż przedtem", po czym wykonaj kilka głębszych oddechów i powoli otwórz oczy.

Gdy otworzysz oczy nie zrywaj się tylko wykonaj kilka spokojnych ruchów, poobserwuj siebie, po czym łagodnie wstań i nie spiesząc się zapisz swoje spostrzeżenia.

Wykonując to ćwiczenie nie śpiesz się, daj sobie czas, niech wszystko przebiega wolno i leniwie od początku do końca. Ćwiczenie nie zajmie ci więcej niż 5-10 minut, to w zupełności wystarczy. Opis ćwiczenia może wydawać się długi i złożony, ale w rzeczywistości ćwiczenie jest proste i łatwe, o czym przekonasz się, kiedy zaczniesz je wykonywać. Nie spodziewaj się po nim jakiś niezwykłych doznań czy niesamowitych efektów, tego tu nie ma. Jednak kiedy zaczniesz wykonywać je regularnie zauważysz, że jego wpływ na twoje funkcjonowanie i samopoczucie jest nieoceniony. Przekonasz się, że to proste ćwiczenie może zmienić twoje życie w sposób przekraczający twoje najśmielsze wyobrażenia. Aby to nastąpiło, musisz jednak wykonywać je regularnie i sumiennie, nie spiesząc się, najlepiej trzymając się przedstawionego tu harmonogramu ćwiczeń.

Po tygodniu lub dwu przekonasz się, że stałeś się dużo bardziej spokojny niż byłeś do tej pory, twój nastrój ulegnie poprawie, umysł stanie się jaśniejszy, bardziej chłonny i błyskotliwy, poprawi się również funkcjonowanie twojego ciała, a przede wszystkim twoja zdolność radzenia sobie ze stresem.

Jak wykazują badania, regularne stosowanie ćwiczeń relaksacyjnych wywołuje szereg korzystnych zmian:

- ➔ Zmniejszenie częstotliwości oddechu.
- ➔ Zredukowanie zużycia tlenu.



- ➔ Spadek stężenia koncentracji mleczanu sodowego (jego wzrost wiąże się z niepokojem, spadek ze zmniejszeniem napięcia).
- ➔ Zmiany EEG, współwystępowanie fal alfa i theta.
- ➔ Wzrost oporu skóry.
- ➔ Skrócenie czasu reakcji na bodźce.
- ➔ Wzrost inteligencji i zdolności twórczych.

Z tych względów z korzyścią dla siebie i innych warto poświęcić ćwiczeniom kilkanaście minut dziennie. Rozpoczynając ćwiczenia wykonujemy kilkakrotnie ćwiczenie pierwsze, aby się z nim oswoić, po czym powinniśmy przejść do ćwiczenia drugiego. Przez kolejny tydzień ćwiczymy wg harmonogramu ćwiczeń.

## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Więcej praktycznych porad i ćwiczeń pomagających zwalczyć stres - znajdziesz w pełnej wersji ebooka.

Zapoznaj się z opisem na stronie:

<http://stres.zlotemysli.pl>

**Naucz się skutecznie zwalczać stres w zarodku!**

