



**BLIŻEJ SUKCESU - ZA DARMO!**

**ZŁOTE  
MYSLI**

# **STRES**

**15 NAJSKUTECZNIEJSZYCH SPOSOBÓW  
na radzenie sobie ze stresem**



**Marcin Kijak**

**Jak łatwo pozbyć się stresu  
w naturalny sposób?  
(nawet, jeśli uważasz, że to niemożliwe)**

**DARMOWY EBOOK** 

© Copyright for Polish edition by Wydawnictwo [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 08.04.2009

**Darmowa publikacja**, dostarczona przez  
[MagazynWiedzy.pl](http://MagazynWiedzy.pl)

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

Tytuł: Stres. 15 najskuteczniejszych sposobów na radzenie sobie ze stresem

Autor: Marcin Kijak

Skład: Magda Wasilewska

Redakcja: Magda Wasilewska

**Dystrybucja w Internecie, za zgodą Autora**

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

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><u>WSTĘP</u></b> .....	<b>4</b>
<b><u>1. CZYM TAK NA PRAWDĘ JEST STRES?</u></b> .....	<b>5</b>
1.1. Czy warto jest się stresować?.....	6
1.2. Jak w łatwy sposób kontrolować stres?.....	6
<b><u>2. RELAKSACJA</u></b> .....	<b>7</b>
2.1. Medytacja swobodnego oddechu według Deepaka Chopry'ego.....	7
2.2. Głębokie oddychanie.....	8
2.3. Relaksacja progresywna.....	8
<b><u>3. WIZUALIZACJA</u></b> .....	<b>10</b>
3.1. Wizualizacja prowadzona.....	10
<b><u>4. TECHNIKI PROGRAMOWANIA NEURO-LINGWISTYCZNEGO</u></b> ... ..	<b>12</b>
4.1. Kotwiczenie stanów emocjonalnych.....	12
4.1.2. Kotwiczenie stanów emocjonalnych (kotwica punktowa).....	13
4.1.3. Kotwiczenie stanów emocjonalnych II (kotwica suwakowa).....	14
4.2. „Przeramowanie” sytuacji (reframing).....	15
4.3. Krąg doskonałości.....	16
4.3.1. Krąg doskonałości – Procedura w 10 prostych krokach (wystąpienie publiczne).....	17
4.4. Świątynia (oaza spokoju, bezpieczeństwa).....	19
Ćwiczenie wykonaj według następującego schematu:.....	19
4.5. Panorama społeczna.....	20
4.5.1. Omówienie panoramy społecznej (wystąpienia publiczne).....	20
4.6. Linia czasu (Time Line).....	21
4.6.1. W jaki sposób zlokalizować swoją linię czasu?.....	22
4.6.2. Rodzaje linii czasu.....	22
4.6.3. Jak błyskawicznie zmienić negatywne emocje na linii czasu?.....	23
4.7. Metoda neurokinestetyczna.....	25
4.7.1. Ćwiczenie wykonaj według poniższego schematu.....	25
4.7.2. Wersja druga ćwiczenia.....	26
<b><u>5. HIPNOZA I AUTOHIPNOZA</u></b> .....	<b>27</b>
<b><u>6. TECHNIKA EMOCJONALNEJ WOLNOŚCI (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE, EFT)</u></b> .....	<b>29</b>
6.1. Procedura wykonania techniki.....	29
<b><u>7. INTEGRAL EYE MOVEMENT THERAPY</u></b> .....	<b>31</b>

## Wstęp



Nie wiem, **jak często zdarza Ci się stresować** w różnych sytuacjach życiowych. Być może bardzo często, a może prawie nigdy. Jednak warto jest dysponować chociaż kilkoma technikami, które umożliwią Ci poradzenie sobie z każdą sytuacją stresową. Jeśli nie wykorzystasz ich dla siebie, to być może pomożesz komuś innemu. Zrobisz dobry uczynek. :-)

## 1. Czym tak na prawdę jest stres?

**Stres to naturalna reakcja organizmu.** Jest to odpowiedź ciała



na bodziec stresowy. Pierwszym, błyskawicznym etapem jest wyrzut hormonów, a następnie reakcje układu nerwowego. Zadaniem stresu jest mobilizacja organizmu do walki lub ucieczki, co nie jest w dzisiejszych czasach zbyt często potrzebne. W sytuacji zagrożenia życia „pozytywna” reakcja stresowa wywołuje szybsze przesyłanie impulsów nerwowych, napięcie mięśni, wzrost czułości zmysłów. Gdy

sytuacja stresowa mija, ciało w naturalny sposób powinno wrócić do normalnego funkcjonowania.

Zupełnie niepotrzebnym motorem mobilizującym człowieka są różnego rodzaju lęki i obawy (przed czymś nowym, nieznanym), czyli czynniki wywołujące negatywne emocje. Ich następstwem są takie objawy, jak: drżenie, wydzielanie potu, nieprzyjemne uczucie w organizmie (np. tzw. motylki w żołądku, uczucie gorąca, zimny pot) czy mikroruchy (zauważalne np. na twarzy).

O ile niski poziom stresu (lub wysoki – w wyjątkowych sytuacjach) jest naturalny i pożądany, to nadmiar stresu jest szkodliwy. Pozostawanie przez długi czas w stresie (stan chroniczny) wywołuje choroby i obniża skuteczność naszego działania. Drugim negatywnym skutkiem jest brak spójności w Twojej komunikacji z drugą osobą. Gdy rozmawiasz z kimś i się stresujesz, jest to odbierane przez rozmówcę albo na poziomie świadomym, albo podświadomym.



Ile razy z powodu stresu oblałeś egzamin, nie zdałeś klasówki, źle wypadłeś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę, źle się czułeś na samą myśl o rozmowie z kimś ważnym lub przed wystąpieniem publicznym? Jeśli wcale, to masz szczęście! Bo większość ludzi boi

się i stresuje niemal wszystkim.

### 1.1. Czy warto jest się stresować?

Jak wynika z badań, 86% sytuacji, których się obawiamy – nie zdarza się wcale. Na kolejne 8% nie mamy wpływu. Następne 6% to sytuacje wynikające z naszej winy. Dlatego dobrze jest nauczyć się kontroli stresu, ponieważ człowiek cierpiący na chroniczny stres staje się szybko osobą znużoną, zmęczoną, bez chęci do działania, bez radości do życia, często nadpobudliwą, cierpiącą na bezsenność, nadciśnienie, niestrawność... Lista jest długa.

### 1.2. Jak w łatwy sposób kontrolować stres?

Stres można kontrolować na wiele sposobów. Należą do nich techniki relaksacyjne, wizualizacje, techniki programowania neuro-lingwistycznego, hipnoza i autohipnoza, technika emocjonalnej wolności i niedawno wynaleziona metoda niwelowania negatywnych emocji za pomocą ruchów oczu (*Integral Eye Movement Therapy*). Poniżej omawiam te, które uważam za najskuteczniejsze. Radzę Ci przetestować je na sobie i sprawdzić, które działają najlepiej.



## 2. Relaksacja

Do **technik relaksacyjnych** należy m.in. praca z oddechem. Polega ona na zwolnieniu oddechu i nadaniu mu odpowiedniego rytmu. Wpływa to bezpośrednio na naszą fizjologię, a fizjologia – na emocje.



### 2.1. Medytacja swobodnego oddechu według Deepaka Chopry'ego

Usiądź wygodnie, ręce wyciągnij wzdłuż ciała lub na kolanach. Oczy miej zamknięte, oddychaj lekko i swobodnie. Pozwól uwadze podążać za oddechem. Skoncentruj się na tym, jak powietrze wchodzi przez nos i spływa w dół do płuc. Oddychaj normalnie, niezbyt głęboko, bez wstrzymywania oddechu. Podczas wydechu zwróć uwagę na to, jak powietrze wypływa z płuc przez nos.

Pozwól, aby wszystko odbywało się naturalnie. Oddech płynie swobodnie, a Twoja uwaga podąża za nim. Gdy oddech rozluźni się, uczyn go jeszcze lżejszym. Oddychaj rytmicznie w taki sposób, aby ciało czuło się wygodnie. Koncentrując całą swoją uwagę na oddechu, wchodzisz naturalnie w stan relaksu, coraz głębiej z każdym oddechem. Umysł w naturalny sposób wycisza się.

W miarę regularnej praktyki tej medytacji będziesz mieć coraz więcej energii i witalności.

## 2.2. Głębokie oddychanie

Koncentrując się na oddechu, pozwalasz reszcie ciała zrelaksować się. Głębokie oddychanie jest świetnym sposobem relaksacji ciała i jego synchronizacji. Przez głęboki oddech usprawniasz funkcjonowanie układu limfatycznego, a tym samym oczyszczasz ciało.

1. Połóż się na plecach.
2. Powoli zrelaksuj swoje ciało. Możesz użyć relaksacji progresywnej, którą opisałem w tym dziale.
3. Zaczynij powoli wdychać powietrze nosem. Wypełnij najpierw dolną część płuc, następnie środkową i górną. Upewnij się, że robisz to powoli, przez 8-10 sekund.
4. Wstrzymaj oddech na 1-2 sekundy.
5. Następnie spokojnie i swobodnie zrelaksuj mięśnie klatki piersiowej, pozwalając powietrzu opuścić płuca.
6. Poczekać kilka sekund i powtórz cykl.

Jeśli poczujesz jakieś zawroty głowy, oznacza to, że przesadzasz z oddechem (hiperwentylacja). Spowolnij go.

Dołącz wyobraźnię. Możesz sobie wyobrazić siebie w spokojnej sytuacji, np. w ciepłym oceanie. Wyobraź sobie, jak wznosisz się swobodnie na fali, robiąc wdech, i opadasz na dół, robiąc wydech.

## 2.3. Relaksacja progresywna

Najlepiej, jeśli relaksację tę nagrasz (np. na mp3), w celu dokładnego podążania za instrukcjami.

1. Połóż się na plecach, zamknij oczy.



2. Skup się na swoich stopach. Poczuj ich wagę. Zrelaksuj je świadomie i pozwól, aby zapadły się w łóżko. Zaczynij od dużych palców i przejdź w stronę kostek.
3. Skup się na kolanach. Poczuj ich wagę. Zrelaksuj je świadomie i poczuj, jak zapadają się w łóżko.
4. Skup się na udach. Poczuj ich wagę. Zrelaksuj je świadomie i pozwól, aby zapadły się łagodnie w łóżko.
5. Skup się na pośladkach. Poczuj ich wagę. Zrelaksuj je świadomie i poczuj, jak zapadają się w łóżko.
6. Skup się na brzuchu i klatce piersiowej. Wyczuź swój oddech. Pozwól im zrelaksować się. Zaczynij oddychać wolniej, głębiej i zauważ, jak brzuch i klatka piersiowa zapadają się w łóżko.
7. Skup się na dłoniach. Wyczuź ich wagę. Zrelaksuj je świadomie i poczuj, jak zapadają się w łóżko.
8. Skup się na przedramionach. Wyczuź ich wagę. Zrelaksuj je świadomie i poczuj, jak zapadają się w łóżko.
9. Skup się na ramionach i barkach. Wyczuź ich wagę. Zrelaksuj je świadomie i poczuj, jak zapadają się w łóżko.
10. Skup się na szyi. Wyczuź jej wagę. Zrelaksuj ją świadomie i poczuj, jak zapada się w łóżko.
11. Skup się na głowie. Wyczuź jej wagę. Zrelaksuj ją świadomie i poczuj, jak zapada się w łóżko.
12. Skup się na ustach i żuchwie. Zrelaksuj mięśnie. Zwróć szczególną uwagę na mięśnie żuchwy, jeśli jest zaciśnięta, to rozewrzyj ją delikatnie. Poczuj, jak głęboko się relaksuje.
13. Pomyśl o swoich oczach. Wyczuź napięcie mięśni w oczach i dookoła nich. Rozluźnij wszystkie mięśnie oczu i wokół oczu. Zrelaksuj powieki.
14. Poczuj swoje policzki i czoło. Zrelaksuj je świadomie i zwolnij napięcie mięśni.
15. Mentalnie przeskanuj swoje ciało. Jeśli jest jakieś miejsce, w którym nadal pozostaje napięcie, zrelaksuj je i pozwól opaść głębiej w łóżko.

## 3. Wizualizacja

**Techniki wizualizacyjne** mają na celu m.in. mentalne oddzielenie się od sytuacji, która wywołuje stres. Przykładowo: jeśli jesteś w otoczeniu negatywnych osób, wyobraź sobie, że zarzucasz na siebie fioletowy płaszcz. Możesz również stworzyć w wyobraźni tarczę chroniącą przed negatywnym wpływem innych ludzi. Skutecznie działa też świetlista bańka – wystarczy mentalnie otoczyć się białym lub złotym światłem, które odetnie Cię od źródeł stresu. Inna odmiana to lustrzany kokon, czyli otoczka odbijająca wszystkie wpływy z zewnątrz (ale również te dobre, więc później zdejmij ją).

### 3.1. Wizualizacja prowadzona

Celem ćwiczenia jest stworzenie obrazu siebie w spokojnej sytuacji.

1. Połóż się lub usiądź wygodnie, zamknij oczy.
2. Wyobraź sobie, że jesteś w swoim ulubionym, spokojnym miejscu. Miejsmem takim może być słoneczna plaża z morską bryzą, leżenie na hamaku w górach lub na swoim własnym podwórku, leżenie na mchu w lesie... Każde miejsce, jakie uważasz za spokojne i relaksujące, jest dobre.
3. Wyobraź sobie siebie w tym miejscu. Zobacz i poczuj wszystko, co Cię otacza. Usłysz dźwięki (śpiew ptaków, szum morza, wiatru), poczuj zapachy (łąka, kwiaty, bryza), poczuj powiew wiatru, ciepło słońca i wszystko, co jesteś w stanie zauważyć. Zrelaksuj się i ciesz się tym uczuciem.

4. Możesz wracać do tego miejsca za każdym razem, gdy chcesz. Im częściej używasz tego miejsca, tym łatwiej i głębiej będziesz się relaksować. Możesz używać tej techniki przy problemach z zasypianiem.



## 4. Techniki Programowania Neuro-Lingwistycznego

Programowanie Neuro-Lingwistyczne (Neuro-Linguistic Programming, stąd skrót NLP) jest to powstała w ostatnich latach, rewolucyjna dziedzina programowania umysłu. Pozwala ona o wiele szybciej i skuteczniej osiągać wyznaczone sobie cele, poprawiać samopoczucie i jakość życia, skutecznie komunikować się z ludźmi, a nawet pozbywać się wielu chorób (psychicznych).



Do technik NLP należą m.in. kotwiczenie stanów emocjonalnych, „przeramowanie” sytuacji, krąg doskonałości, świątynia spokoju, panorama społeczna oraz linia czasu. Techniki te działają bezpośrednio na umysł podświadomy, dlatego są tak bardzo skuteczne. To właśnie od podświadomości zależy poziom stresu. Sugeruję, aby nie wierzyć absolutnie w żadną z tych technik (ani w NLP), ale przetestować i sprawdzić która działa najlepiej. Wiarę pozostaw sferze duchowej.

*Programowanie Neuro-Lingwistyczne (NLP) jest sztuką i nauką tworzenia indywidualnej doskonałości.*

**Joseph O'Connor i John Seymour**

### 4.1 Kotwiczenie stanów emocjonalnych

Kotwiczenie polega na stworzeniu neuroasocjacji, czyli odruchu warunkowego na określony bodziec. Naturalnymi kotwicami są przykładowo: głos bliskiej Ci osoby, dźwięk budzika, widok małego dziec-

ka czy głaskanie po głowie. Wytwarzają się one w trakcie życia i u każdego są indywidualne. Jeśli na przykład dziecko nagradzane jest głaskaniem po głowie, każde kolejne głaskanie wywołuje stan emocjonalny związany z otrzymaniem nagrody. Podobnie dźwięk budzika, który po dłuższym czasie automatycznie odbierany jest jako sygnał do obudzenia się. Nawet jeśli w otoczeniu śpiącej osoby pojawiają się inne dźwięki o podobnym natężeniu, tylko zakotwiczony dźwięk będzie, w większości przypadków, przerywał sen.

Aby wytworzyć kotwicę, należy wzbudzić w sobie pożądaną emocję (np. stan pewności siebie, spokój, stan relaksu) i połączyć ją z konkretnym bodźcem. Bodźcem tym może być dotknięcie konkretnej partii ciała, stworzenie obrazu w umyśle (lub ujrzenie go w rzeczywistości) czy dźwięk (zarówno rzeczywisty, jak i stworzony w myślach).



#### **4.1.2. Kotwiczenie stanów emocjonalnych (kotwica punktowa)**

Wykonaj ćwiczenie według poniższego schematu.

1. **Wybór stanu.** Pomyśl, jaki stan emocjonalny jest dla Ciebie użyteczny, który mógłby przydać się w przyszłości. Może to być np. poczucie pewności siebie, które wykorzystasz podczas wystąpienia publicznych. Inne stany emocjonalne to np.: radość, pasja, zabawa, miłość, motywacja... jest ich wiele, warto niektóre z nich umieć wywołać w każdej chwili, gdy będziesz potrzebował.
2. **Wybór kotwicy.** Wybierz miejsce na ciele, które dotkniesz, lub palce, które razem złączysz, i dźwięk lub obraz, który możesz wywołać. Ważne, aby było to charakterystyczne, powtarzalne i stosowane tylko do tego celu. Mózg wytworzy neuroasocjację między wysokim stanem emocjonalnym, który za chwilę wywołasz a czymś charakterystycznym w tej sytuacji (np. złączenie dwóch

wybranych palców u jednej z rąk lub dotknięcie ramienia). Później, po wykonaniu tego ćwiczenia (jeśli zrobisz je dobrze), każdorazowe powtórzenie tego (czyli tzw. odpalenie kotwicy) wywoła zakotwiczony stan emocjonalny, na zasadzie odruchu Pawłowa.

3. **Wywołanie stanu** (na przykładzie stanu pewności siebie). Przypomnij sobie sytuację, w której czułeś się naprawdę pewny siebie. Na pewno miałeś taką chwilę w życiu. Może być z najbliższej przeszłości, a także nawet z dzieciństwa – jeśli potrafisz to sobie dokładnie przypomnieć. Stwórz żywy, kolorowy obraz tej sytuacji, zobacz, w jakim był kontekście, jacy ludzie temu towarzyszyli, usłysz dźwięki, jakie tam słyszałeś, poczuj nawet zapach tej sytuacji – im więcej zmysłów poruszysz, tym lepiej. Wejdz w ten obraz, jeśli do tej pory byłeś tylko obserwatorem.
4. W momencie, kiedy emocje będą „sięgały zenitu” (przed samym szczytem) – **załóż kotwicę** (np. złóż zaplanowane wcześniej palce).
5. **Złamanie stanu**. Pomyśl o czymś innym, np. policz, ile jest w pokoju rzeczy o kolorze czerwonym, lub przypomnij sobie nr telefonu znajomego.
6. **Powtórka**. Możesz kilka razy wykonać dwa powyższe punkty.
7. **Odpalenie kotwicy**.
8. **Ponownie złam stan i po chwili odpal kotwicę** – czyli np. złóż dwa palce, które składałeś podczas ćwiczenia. Jakie są rezultaty? Jak wielka jest zmiana emocji, wywołana samą kotwicą?

Dobrze, jeśli w tym ćwiczeniu pomaga druga osoba, która sprawdza Twoją fizjologię przed i po odpaleniu kotwicy.

#### **4.1.3. Kotwiczenie stanów emocjonalnych II (kotwica suwakowa)**

Ćwiczenie najlepiej zrobić we dwie osoby.

1. **Osoba A:** Przypomnij sobie jakiś użyteczny stan emocjonalny, do którego chciałbyś mieć dostęp w każdej chwili Twojego życia.
2. **Osoba A:** Wybierz miejsce na ciele (np. przedramię), w którym możesz narysować (palcem albo nawet długopisem) linię, która będzie Twoją kotwicą suwakową.
3. **Osoba A:** Wejdz w ten stan, który chcesz zakotwiczyć.
4. **Osoba B:** Rysuj kotwicę suwakową (kreskę), wzmacniając stan lingwistyczne. Niech osoba A z każdym centymetrem przesuwania kotwicy czuje narastający, coraz silniejszy stan emocjonalny. Możecie zrobić skalę, na przykład 1-10.
5. **Osoba B:** Sprawdź, jaka reakcja zajdzie po przekroczeniu górnego punktu skali (tu np. 11).
6. **Osoba B:** Przesuń z powrotem kotwicę do punktu początkowego.
7. Wykonaj test – odpal kotwicę, nie używając lingwistyki, poprzez samo przesuwanie.

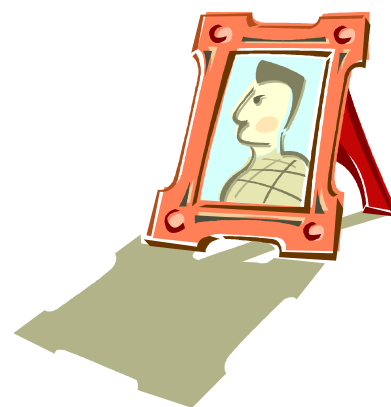
## 4.2. „Przeramowanie” sytuacji (reframing)

Technika polega na zmianie kontekstu sytuacji. Jeśli początkowo wywoływała ona stres, wprowadzenie pewnych zmian może wywołać nawet śmiech.

**Przykład:** Boisz się szefa w pracy.

W takiej sytuacji postępuj w następująco:

1. Przywołaj obraz szefa, który na Ciebie krzyczy. Przyjrzyj się dokładnie, jak wygląda obraz, odtwórz głos szefa.
2. Zmień głos szefa z naturalnego na mowę znanych postaci z bajek lub filmów (np. odtwórz dialog z głosem Myszki Miki, Kaczora



- Donalda, Shreka...). Zmień głos z naturalnego na powolny, na romantyczny, erotyczny, zabawny. Pobaw się dźwiękami.
3. Pobaw się w charakteryzatora. Ubierz szefa w ciuchy śmiesznych postaci, np. klauna, dodając do tego czerwony nos, umalowane usta i policzki, perukę.
  4. Zmień otoczenie i ubranie. Zobacz szefa, który próbuje krzyknąć na Ciebie, siedząc na muszli klozetowej. Zobacz jego różowe majtki w kolorowe kropki. Przebierz szefa w stringi założone na odwrót. Załóż mu żółtą kaczuchę, taką, z jaką uczą się pływać dzieci (zakładana na pas). Im więcej śmiesznych obrazów zrobisz, tym lepiej.
  5. Złam stan emocjonalny (policz ilość żarówek w pokoju lub długopisów na biurku).
  6. Przywołaj sytuację stresową. Zauważ, jak wiele się zmieniło. Jeśli nadal (nawet w słabym stopniu) wywołuje stres, powtórz ćwiczenie.

Większość osób po jednorazowym, dokładnym wykonaniu tej techniki przestaje się stresować.

### **4.3. Krąg doskonałości**

Technika polega na wytworzeniu w swoim umyśle miejsca, w którym czujesz się naprawdę świetnie. Miejsce to możesz wszędzie przenosić ze sobą, bo jest w Twojej głowie. Krąg taki można wypełnić dowolnymi emocjami, takimi jak: poczucie pewności siebie, relaks, spokój, motywacja.

Jeśli Twoim problemem (sytuacją wywołującą stres) są wystąpienia publiczne, wystarczy, że w miejscu mównicy położysz (w wyobraźni) utworzony wcześniej krąg doskonałości. Krąg możesz też zakotwiczyć kinestetycznie (np. zetknięcie dwóch konkretnych palców u ręki), wywołując pożądane emocje w najbardziej potrzebnej chwili.



### **4.3.1. Krąg doskonałości – Procedura w 10 prostych krokach (wystąpienie publiczne)**

1. Zastanów się nad tym, co w określonym kontekście oznacza dla Ciebie „doskonałość”. Czego potrzebujesz, jakich stanów emocjonalnych chcesz użyć, aby osiągnąć „doskonałość” w danym kontekście? Nazwij je.
2. Wyobraź sobie przed sobą, na podłodze krąg. Do tego kręgu powkładaj (lub ponalewaj) po kolei wszystkie stany emocjonalne, których potrzebujesz. Zobacz kolor, poczuj temperaturę, zapach a nawet smak każdego ze stanów (im więcej odczuć, tym lepiej dla Ciebie). Może to być wspomniana pewność siebie, motywacja, energia do występowania, luz i opanowanie. Zobacz teraz, jak to wszystko miesza się w jedną całość. Jak wygląda teraz krąg? Czy jest jak spokojny ocean, czy raczej jak wzburzone morze albo rozpalone ognisko? Przyjrzyj się dokładnie kręgowi.
3. Teraz spokojnie wejdź w ten krąg i pozwól, aby te wszystkie stany i energie wypełniły Ciebie. Niech zaczną krążyć w Twoich żyłach, kanałach energetycznych, układzie nerwowym. Z każdym oddechem pozwól im wypełnić Twoje ciało i umysł jeszcze dokładniej. Możesz wyobrazić sobie, jak wdychasz po kolei kolorowe emocje (lub wszystkie razem), jak z każdym oddechem rozprowadzasz je po ciele.
4. Załóż teraz kotwicę. Jeśli nie czytałeś jeszcze o kotwicach, ściśnij konkretny palec u ręki (będziesz go za każdym razem dotykał, aby ponownie wywołać stan).
5. Teraz wyjdź z kręgu, pozostawiając w nim doskonałość i przełam stan (tzn. pomyśl o czymś zupełnie innym, np. o numerze swojego telefonu lub policz żarówki w pokoju).
6. Odpal kotwicę (ściśnij palec, ten sam, co poprzednio i w taki sam sposób), aby wypróbować doskonałość.
7. Jeśli chcesz wzmocnić kotwicę, wykonaj ponownie kroki 3-6.

8. Teraz znajdź kontekst, w jakim chciałbyś użyć kręgu doskonałości. Wejdź do kręgu i odpal kotwicę, myśląc i przeżywając sytuację (w wyobraźni), która ma nastąpić w przyszłości. Przeżyj ją dokładnie, pamiętając o zasobach, jakie Cię wypełniają. Pamiętaj o obrazach, abyś był z nimi w asocjacji (Ty w roli głównej, a nie jako obserwator), aby były kolorowe, wielkie, abyś słyszał dźwięki, czuł głosy, zapachy, nawet smak.
9. Wyjdź z kręgu i złam stan emocjonalny.
10. Przetestuj się, myśląc o sytuacji, która powodowała wcześniej stres. Jak wiele się zmieniło?

**Zastosowanie w przyszłych realnych sytuacjach:** Krąg doskonałości i zakotwiczone w nim stany emocjonalne możesz wywoływać w dwojaki sposób. Pierwszy to mentalne (lub nawet kinestetyczne, czyli ruchem dłoni) umieszczenie wyobrażonego kręgu na miejscu, gdzie będziesz go potrzebował. Może to być mównica na audytorium, lub krzesło u szefa (tam, gdzie będziesz siedzieć).

Drugi sposób to odpalenie kotwicy (w tym wypadku ściśnięcie palca, na który została założona kotwica). Jeśli zrobisz to w dyskretny sposób, nikt tego nie zauważy!

Krąg taki możesz stworzyć, używając emocji, które wyzwalają się podczas spędzania czasu w Twoim ulubionym miejscu. Mogą to być: komfort, odprężenie, pełen luz. Jeśli przeniesiesz te emocje do miejsca i czasu sytuacji stresowej, przestanie ona być stresująca!

#### **4.4. Świątynia (oaza spokoju, bezpieczeństwa)**

Jest to ćwiczenie łączące w sobie linię czasu i krąg doskonałości. Dzięki niej zmieniasz w swoim umyśle sposób, w jaki myślisz o nadchodzącej sytuacji, powodując też zmianę zachowania, gdy ona nastąpi w rzeczywistości.

Ćwiczenie wykonaj według następującego schematu:

1. Znajdź miejsce, gdzie będziesz mógł przejść kilka metrów (3-5) w linii prostej. Stań na środku linii.
2. Pomyśl o sytuacji, która Cię stresuje (w przeszłości, teraz lub w przyszłości). Stwórz obraz na końcu linii. Spraw, abyś był w obrazie (w NLP nazywamy to asocjacją).
3. Wyobraź sobie na przeciwnym końcu linii miejsce spokoju, bezpieczeństwa. Takie, w którym czujesz się pewnie, pełen luzu, wiesz, że jesteś bezpieczny. Może to być obraz rzeczywistego miejsca lub wymyślonego.
4. Wejdz do świątyni, poczuj, jak wypełniasz się pozytywnymi emocjami (spokój, bezpieczeństwo, odprężenie, pewność siebie – to, czego potrzebujesz).
5. Wolnymi krokami, z wyciągniętymi do przodu rękoma idź w stronę obrazu sytuacji stresowej (zabierając ze sobą pozytywne zasoby, którymi wypełniłeś się w świątyni). Gdy poczujesz na rękach lub gdzieś w ciele stres, wracasz do świątyni.
6. Powtórz ćwiczenie minimum 3 razy. Jeśli dobrze je wykonasz, będziesz mógł wejść w obraz sytuacji, nie odczuwając stresu.



## 4.5. Panorama społeczna

Ćwiczenie jest niezwykle skuteczne w sytuacjach takich, jak lęk przed wystąpieniami publicznymi. Sytuacją stresową może być wygłoszenie referatu, przemówienie, stawienie się przed komisją (egzaminacyjną, lekarską, pracodawcy) czy nawet codzienny kontakt ze spotykanymi osobami. Stres ten pochodzi najczęściej z czasów szkolnych, gdy na-

uczyciel wołał do tablicy, oceniał, nieświadomie ośmieszał na forum klasy.

#### **4.5.1. Omówienie panoramy społecznej (wystąpienia publiczne)**

Najpierw wyobraź sobie swoje wystąpienie. Zobacz, w którym miejscu, na jakiej wysokości znajdują się ludzie, do których masz przemawiać. Jakiej są wielkości? Najprawdopodobniej są oni więksi od Ciebie lub znajdują powyżej Twojej linii oczu. Być może mają złowrogie twarze. Na szczęście jest to tylko Twoje (fałszywe) wyobrażenie.

Teraz zmień obraz. Po pierwsze spraw, aby się skurczyli. Niech maleją, podobnie jak balon, z którego uchodzi powietrze. Z każdą chwilą coraz mniejsi, aż będą wielkości małych, kilkucentymetrowych krasnali.

Następnie, jeśli jeszcze znajdują się wysoko, opuść ich do samych stóp. Teraz ledwie dorastają Ci do pięt!

Kolejnym zadaniem dla Ciebie jest przebranie ich w jakieś śmieszne stroje. Mogą to być ubiory klaunów, krasnoludków, smerfów... im to jest dla Ciebie bardziej zabawne, tym lepiej!

Następnie spraw, aby zaczęli tańczyć, skakać, łapać się za nosy, targać za uszy – tu wykaż się fantazją. Do tego dodaj jeszcze muzykę, która Cię rozbawia. Może to być muzyka cyrkowa.

Teraz złam stan, czyli pomyśl o czymś zupełnie innym. Przypomnij sobie numer telefonu lub policz, ile jest żarówek na suficie.

Następnie pomyśl z powrotem o sytuacji, czyli nadchodzącym wystąpieniu publicznym. Jak się teraz czujesz? Jak wiele się zmieniło? Jeśli ćwiczenie zostało wykonane poprawnie, zauważysz znaczne zmiany. Jeśli nie, powtórz jeszcze raz.

## 4.6. Linia czasu (Time Line)

Jest to doskonała metoda, która wciąż się rozwija. Na całym świecie (w Polsce również) przybywa coraz więcej szkoleń z tego zakresu. Jej zaletą jest niezwykle skuteczność i łatwość wykonania. Pomimo że dla osób nieznających NLP wydaje się zupełnie zwariowana, warto pamiętać, że pracujemy z podświadomością – która nie odróżnia rzeczywistych obrazów od tworzonych w umyśle. Wykonując daną czynność w wyobraźni (dodatkowo wzmacniając kinestetyką, czyli rzeczywistymi ruchami ciała), uczymy się określonego zachowania również w rzeczywistości.

Technika polega na wyobrażeniu sobie linii reprezentującej nasze życie. Na linii tej odzwierciedlamy w przeszłości: przyszłość, obrazy sytuacji (albo rzeczywistych, albo wymyślonych) oraz emocje i wszelkie potrzebne nam zasoby. Dzięki temu, można np. przeżyć sytuację, która dopiero się wydarzy z najbardziej korzystnymi stanami emocjonalnymi. Następstwem tego będzie znacznie lepsza reakcja, gdy dana sytuacja wydarzy się w rzeczywistości.

### Przykładowa linia czasu



#### 4.6.1. W jaki sposób zlokalizować swoją linię czasu?

Najprościej, przypominając sobie (dla przeszłości) i wyobrażając sobie (dla przyszłości) codziennie powtarzane czynności, jak np. jedzenie śniadania lub mycie zębów.

Przypomnij sobie, jak dziś rano jadłeś śniadanie. Przywołaj wszystko, co dotyczy tego obrazu (z kim jadłeś, gdzie, co jadłeś, co słyszałeś

w tym czasie itd). Zlokalizuj ten obraz. Sprawdź, gdzie się on znajduje względem Ciebie.

Następnie przypomnij sobie obraz dla tej czynności wykonywanej wczoraj, 3 dni temu, tydzień temu, miesiąc temu, rok temu, 5 lat temu. Potem pomyśl, jak by to było, gdybyś wykonywał tę czynność właśnie w tej chwili. Następnie, jak by to było, gdybyś robił to jutro, za 3 dni, za tydzień, za miesiąc, za rok, za 5 lat.

Teraz wystarczy obrazy połączyć linią i otrzymujemy naszą linię czasu. Możesz ją narysować. Porównaj obrazy pod względem submodalności (parametrów).

#### **4.6.2. Rodzaje linii czasu**

Wyróżniamy dwa zasadnicze rodzaje linii czasu. Pierwszy z nich to „przez czas” (czas anglo-europejski), drugi to „w czasie” (arabski).

U osoby z typem anglo-europejskim linie rozciągają się z jednej strony na drugą, gdzie przeszłość jest po jednej stronie, a przyszłość po drugiej, jednak obie są widziane na wprost osoby (jako np. krzywa). Osoba taka ma linearną ideę czasu, jest punktualna i tego wymaga od innych. Wizja taka dominuje w biznesie.

U osoby z typem arabskim linie przebiegają z tyłu do przodu, a widoczna jest tylko jedna część (najczęściej przyszłość), natomiast przeszłość jest z tyłu (można odwrócić głowę w celu jej zobaczenia). Osoba taka nie korzysta z przeszłości, trwa zazwyczaj w teraźniejszości, co rzutuje na mniejszą punktualność (jest dla niej mniej ważna), pozostaje w związku ze swoimi liniami czasu i prawdopodobnie w ten sposób będzie przechowywać wspomnienia.

### **4.6.3 Jak błyskawicznie zmienić negatywne emocje na linii czasu?**

1. Pomyśl o negatywnej emocji, którą często doświadczasz, a chcesz ją zmienić.
2. Znajdź miejsce, gdzie umieścisz swoją linię czasu na ziemi, tak abyś mógł przejść na niej kilka, kilkanaście kroków.
3. Stań na pozycji „teraźniejszość”.
4. Popatrz na swoją linię czasu i po chwili, gdy będziesz gotowy, zacznij powoli ruszać w kierunku przeszłości (na lewo / do tyłu), aż do miejsca, gdzie ostatnio było wydarzenie wywołujące negatywną emocję. Tutaj zatrzymaj się.
5. Zacznij ponownie iść w tę stronę (do przeszłości), zatrzymując się w miejscach, gdzie wcześniej zdarzały się takie sytuacje. W każdym z tych miejsc zatrzymaj się na chwilę (nie muszą to być wszystkie sytuacje, wystarczy kilka). Zatrzymaj się na końcu w miejscu, gdzie pamiętasz najdawniejszą sytuację, która wywoływała tę emocję.
6. Znakomicie! Teraz zejdź z linii czasu i obserwuj ją przed Tobą. Niektórzy ludzie lubią wtedy patrzeć na podłogę, gdzie znajduje się linia czasu.
7. Zwróć uwagę na wspomnienia i poobserwuj je z różnych pozycji percepcyjnych\* oraz różnych miejsc na linii czasu (mogą być to mgliste, niewyraźne obrazy, symbole, albo odczucia; jak by nie było, wierz, że to jest właśnie to, i ufaj swojemu umysłowi).
8. Teraz, będąc poza tymi miejscami, gdzie odczuwałeś negatywne emocje, pomyśl, jaki zasób, jaki stan emocjonalny byłby dla Ciebie najlepszy w tamtych sytuacjach? Może to być np. odwaga, pewność siebie, relaks, pełen luz, radość... wybierz stan, o którym uważasz, że byłby bardziej użyteczny niż to, co odczuwałeś do tej pory!

---

\* Pozycje percepcyjne (3 podstawowe): 1 – w asocjacji (Ty sam jesteś obserwatorem). 2 – w dysocjacji, jako obserwator, osoba trzecia, mucha na ścianie. 3 – jako np. Twój rozmówca.

9. Kiedy wybierzesz swój zasób, zakotwicz go. Dokładnie o kotwiczeniu pisałem w poprzednich działach. W skrócie: przywołaj pożądaną stan (np. przypominając sobie sytuację, kiedy go odczuwałeś, z pełną asocjacją – będąc sobą). W momencie, gdy emocja osiąga maksimum, załóż kotwicę (np. ściśnij dwa wybrane palce ze sobą). Potem złam stan (policz krzesła, żarówki w pokoju, przypomnij sobie nr telefonu) i powtórz ćwiczenie. Zrób tak kilka razy.
10. Teraz wejdź z powrotem na linię czasu, w miejsce przed samym negatywnym wydarzeniem, gdy pierwszy raz poczułeś niepożądaną emocję.
11. Popatrz na linię czasu, zauważając wszystkie zmiany. Może pojawiły się nowe obrazy?
12. Teraz odpal kotwicę, pozwól, aby ciało wypełniło się energią, kolorami, uczuciami, dźwiękami, które zakotwczyłeś i wejdź w miejsce negatywnego zdarzenia.
13. Przejdź po linii czasu z nowymi zasobami – aż do terażniejszości.
14. Obróć się i zobacz jeszcze raz swoją linię czasu, reprezentującą przeszłość. Wyobraź sobie, jak zmieniają się kolory (możesz je świadomie pomalować), obrazy (możesz je pozmienić), dźwięki i wszystko, co było nieużyteczne, nieprzyjemne – na takie, jakie chcesz, aby były.
15. Złam stan.
16. Pomyśl ponownie o przeszłych wydarzeniach, które wywoływały negatywne emocje i zwróć uwagę na zmiany. Jeśli zrobiłeś ćwiczenie prawidłowo, powinieneś mieć teraz inne emocje, a w przyszłości, spotykając się z tą sytuacją, nowe zasoby!

Możesz też połączyć ćwiczenie z rzutowaniem w przyszłość (przejść na linii czasu do przyszłych wydarzeń i wyobrażenie sobie reakcji).



## 4.7. Metoda neurokinestetyczna

Techniki te polegają na pracy odczuciami, które wywołuje sytuacja stresowa. Jest ona szczególnie przydatna osobom, które w stresie odczuwają nieprzyjemne odczucia w konkretnych partiach ciała. Mogą być to tzw. motyki w żołądku, ścisk, ciepło, mrowienie, drętwienie.

Metoda polega na lokalizacji odczucia, wyjęciu go z ciała, zmianie submodalności (parametrów) i ponownym włożeniu (lub zamianie na coś zupełnie innego).

### 4.7.1. Ćwiczenie wykonaj według poniższego schematu

1. Pomyśl o sytuacji stresowej.
2. Zlokalizuj uczucie stresu w organizmie. Co czujesz, gdy się stresujesz? Sprawdź, co to jest i gdzie się znajduje.
3. Wyciągnij fizycznie ręce i wyjmij to uczucie na zewnątrz. Trzymaj przed sobą tak, abyś mógł je dokładnie zbadać.
4. Określ wszystkie cechy charakterystyczne (submodalności) stresu, który trzymasz w rękach. Jaki ma kształt, konsystencję, gęstość, fakturę, temperaturę, kolor, zapach, a nawet smak.
5. Teraz ugnieć tak, jak ugniata się ciasto w kulkę. Wsadź w środek kciuki, rozerwij i wywiń na drugą stronę. Zobacz, jak teraz wygląda. Co się zmieniło? Jeśli coś jeszcze chcesz zmienić, zrób to! Możesz dolać lub wstrzyknąć, cokolwiek zechcesz! To Twoja wyobraźnia, bądź kreatywny!
6. Wsadź z powrotem w to samo miejsce zmienioną już emocję.
7. Złam stan emocjonalny (pomyśl o czymś innym, np. policz, ile kolorów jest w pokoju).
8. Przywołaj ponownie sytuację. Jak się teraz czujesz? Co się zmieniło?

### **4.7.2. Wersja druga ćwiczenia**

Wykonaj punkty 1–4 jak wyżej.

1. Wyrzuć wyjętą masę tysięcy kilometrów za siebie, gdzieś do innego świata albo do epoki dinozaurów (pomyśl, że przez to wyginęły).
2. Pomyśl o czymś, co bardzo lubisz, co daje Ci siłę (najlepiej przedmiot lub symbol). Może to być gwiazdka z nieba, kamień mocy, talizman, serduszko, słoneczko... Wybierz to, co przyjdzie Ci do głowy (bądź kreatywny!).
3. Wsadź w miejsce wyjęcia stresu nowy przedmiot – symbol Twojej siły.
4. Złam stan.
5. Przywołaj ponownie sytuację stresową i sprawdź, jak wiele się zmieniło.

## 5. Hipnoza i autohipnoza

Dawniej hipnoza traktowana była przez wielu ludzi jako coś bardzo tajemniczego, niezwykłego, służącego do kontroli innych ludzi. Wierząco, że hipnoza może sprawić, iż osoba poddana hipnozie może zrobić niemal wszystko, a hipnotyzer ma nad nią pełną władzę i może zrobić, co mu się podoba.

Jest to najprawdopodobniej efekt wielu opowieści, filmów i książek, opisujących złych hipnotyzerów z czerwonymi oczami, oraz strachu przed utratą świadomości w trakcie transu.

Natomiast współczesna hipnoza, zaakceptowana od lat przez świat nauki i środowisko lekarzy, jest czymś zupełnie innym. Hipnozą jest każdy, nieco zmieniony stan świadomości, w który wchodzimy wielokrotnie podczas każdego dnia. Polega on na zawężeniu uwagi, która skierowana zostaje albo na zewnątrz (wysłuchanie się w hipnotyzer), albo do środka. W stanie tym do świadomości nie dociera wiele, niepotrzebnych bodźców zewnętrznych.

Przykłady naturalnego wchodzenia w trans, to: oddawanie się marzeniom na jawie, wysłuchanie się w muzykę, zapatrzenie w film, głębokie rozmyślanie, wpatrywanie się w zachód słońca czy płynące po niebie chmury.

Stan hipnozy powiązany jest też ze zmianami w fizjologii, na skutek relaksacji mięśni, pogłębienia i zwolnienia oddechu etc. Trans jest naturalnym, fizjologicznym stanem, który ma korzystny wpływ na organizm człowieka. Oprócz relaksacji, która sama w sobie jest zdrowa, trans zwiększa procesy samoregulacji i autoregeneracji organizmu.

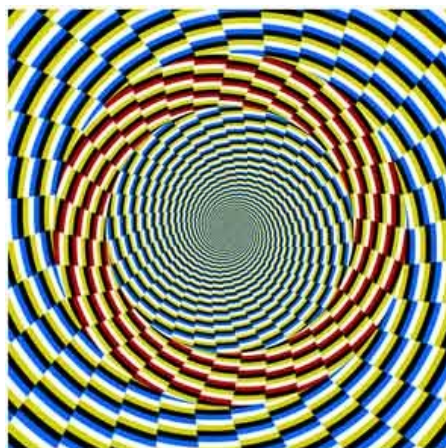
Proces wprowadzania w trans to tzw. **indukcja hipnotyczna** i wymaga pewnej wiedzy i umiejętności (które każdy może osiąść). Przykładem wprowadzania w trans są: fiksacje wzroku, wizualizacje, progresywna relaksacja, dezorientacja, przeciążanie świadomości lingwistyką (język Milтона).

Po wprowadzeniu w trans poddaje się **sugestie hipnotyczne**, będące poleceniami bezpośrednio dla podświadomości. Mają one na celu wywarcie pozytywnych zmian u hipnotyzowanego, które mają ujawnić się w przyszłości. Sugestie mogą dotyczyć zmiany zachowania, reakcji na bodźce czy pozbycia się nałogów.

Czy można nie wyjść z transu? Jest to kolejny mit! Jeśli hipnotyzer nie wyprowadzi Ciebie z transu, stan ten przechodzi naturalnie w sen i po przebudzeniu nie jesteś już w transie.

Stosując hipnozę, możemy wprowadzać do naszego życia wiele pozytywnych zmian, takich jak: łatwiejsze radzenie sobie ze stresem, pozbywanie się negatywnych emocji, zmianę niepożądanych zachowań, nałogi.

Jeśli chcesz otrzymać przykładowe nagrania hipnozy (autorstwa profesjonalnego hipnotyzera), zapisz się na darmowy newsletter: SukcesMail serwisu [www.projektsukces.pl](http://www.projektsukces.pl).



## 6. Technika Emocjonalnej Wolności (Emotional Freedom Technique, EFT)

Podobna jest do akupunktury i polega na opukiwaniu odpowiednich merydianów (energetycznych punktów w ciele człowieka). Zabieg ten balansuje zakłócenia w układzie energetycznym i uwalnia negatywne emocje. Założeniem EFT bowiem jest to, że przyczyną wszystkich negatywnych emocji (w tym stresu) jest jakieś zaburzenie w układzie energetycznym człowieka. Likwidując przyczynę (przywracając układ energetyczny do prawidłowego funkcjonowania), pozbywasz się objawów, czyli negatywnych emocji.

### 6.1. Procedura wykonania techniki

(według [www.zadbajosiebie.com](http://www.zadbajosiebie.com) oraz [www.eft.com](http://www.eft.com)):

1. **Wybierz problem**, nad którym chcesz pracować (*Boję się sytuacji X. Obawiam się Y. Widok szefa wywołuje u mnie stres. Moja praca jest stresująca.*)
2. **Określ siłę problemu** w skali 1-10 (1 bardzo słaby, 10 bardzo silny).
3. Dwoma palcami prawej ręki lekko opukuj tzw. punkt karate (Karate Chop Point), znajdujący się na zewnętrznej krawędzi dłoni, powtarzając 3 razy głośno deklarację: *Nawet jeśli [tu wstawiasz problem lub przekonanie], to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*
4. **Opukiwanie punktów uwalniających stres.** Opukujemy delikatnie dwoma lub trzema palcami, zwykle dominującą ręką. Jeśli jest to punkt, który znajduje się po obu stronach ciała, nie ma różni-

cy, którą stronę ciała opukujesz. Podczas gdy opukujemy każdy punkt, powtarzamy głośno wybrany problem, np. *stresująca praca*.

Opukujemy następujące punkty:

- ◆ Punkt brwi
- ◆ Kąt oka
- ◆ Pod okiem
- ◆ Pod nosem
- ◆ Pod ustami
- ◆ Kość obojczyka
- ◆ Pod pachą
- ◆ Czubek głowy

1. **Testowanie** – powracasz myślami do wybranego problemu i ponownie oceniasz intensywność swoich uczuć. Powtarzaj procedurę *Ustawienia i Opukiwania Punktów*, dopóki intensywność Twoich uczuć nie spadnie do poziomu 0-1.



Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o EFT, poniżej podaję przydatne linki:

Instytut EFT: [www.eft.net.pl](http://www.eft.net.pl) - do pobrania darmowy podręcznik.

EMOFREE: [www.emofree.com](http://www.emofree.com) – oficjalna strona EFT, po angielsku.

## 7. Integral Eye Movement Therapy

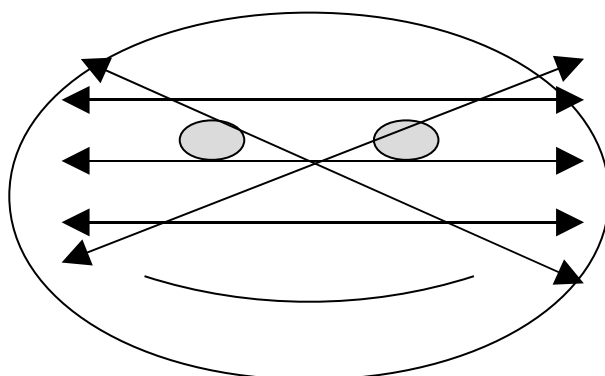
I.E.M. jest techniką, która wykorzystuje zasady neurologii w celu wprowadzenia szybkiej zmiany w zakresie niepożądanych zachowań, nawyków i emocji. Jej autorem jest Andrew Austin, master NLP, hipnotyzer, trener i terapeuta z ogromnym doświadczeniem neurologicznym i psychiatrycznym.



Jedną z technik w I.E.M. jest **dysocjowanie emocji za pomocą ruchów oczu**.

Wykonanie według schematu (najlepiej zrób ćwiczenie z drugą osobą):

1. Pomyśl o negatywnej emocji, uczuciu.
2. Oceń w skali 1-10, jak silne jest uczucie.
3. Zapytaj: *Jak znajome jest to uczucie?*
4. Zwiększ uczucie do momentu, gdy możesz je zwiększyć (8... 9... 10?)
5. Zapytaj: *Kiedy po raz pierwszy to uczucie się pojawiło?* Przypomnij sobie pierwszy raz, gdy je odczuwałeś.
6. Jak wyraźny jest ten obraz?
7. Teraz przeprowadzasz ruchy oczu w 5 liniach (poziome nad linią oczu, na linii oczu, poniżej linii oczu, oraz skośne w obie strony). Doprowadzasz do płynności ruchów oczu (gdy poruszają się skokowo – zwolnij i powoli przyśpieszaj).
8. Sprawdź efekt (przypomnienie sytuacji i związanych z tym uczuć). Oceniasz uczucie w skali 1-10. Jeśli nadal jest silne, powtarzasz ćwiczenie.



Strategia dysocjowania emocji jest tylko jedną z technik, więcej o terapii dowiesz się tutaj: [www.integraleyemovementtherapy.com](http://www.integraleyemovementtherapy.com), a o jej autorze tu: [www.23n1people.com](http://www.23n1people.com).

Jak widzisz, jest wiele technik do wyboru. Najlepiej wybierz takie, które działają najskuteczniej dla Ciebie (przetestuj) i w odpowiedniej sytuacji. Oczywiście oprócz omówionych wyżej, jest jeszcze mnóstwo innych, równie skutecznych. Natomiast powyższe sam testowałem i wiem, że działają!

Pamiętaj też o prawie przyciągania (*Law of Attraction*). Jeśli oglądałeś film *The Secret*, wiesz, o czym mówię. Czy tego chcemy, czy nie, myśl jako forma energii przyciąga to, na czym się skupiamy najczęściej. Jeśli skupiasz się na tym, że coś się nie uda (egzamin, rozmowa kwalifikacyjna, rozmowa z szefem, wystąpienie publiczne), to jest o wiele większe prawdopodobieństwo, że tak właśnie będzie. Natomiast skupiając się na pozytywnej stronie (że wszystko będzie OK), łatwiej będzie osiągnąć sukces!



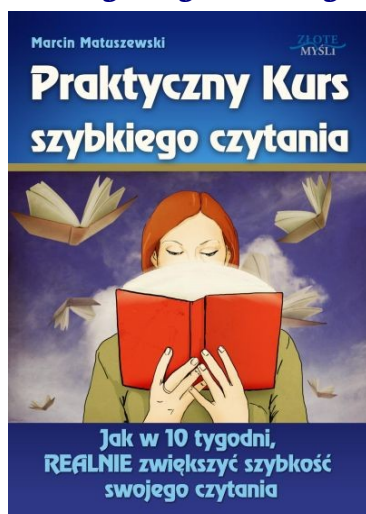
Pozdrawiam i życzę coraz mniej stresów w życiu codziennym!

Baw się, ucz i rozwijaj coraz genialniej!

Marcin Kijak

[www.ProjektSukces.pl](http://www.ProjektSukces.pl)



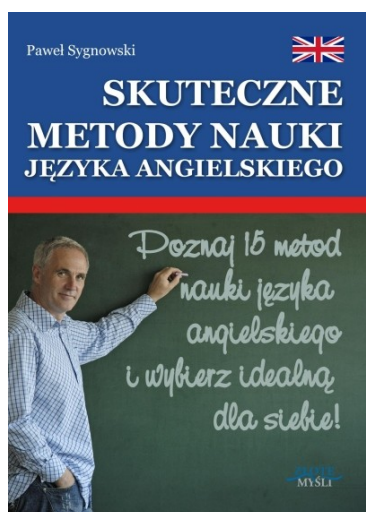
**Praktyczny kurs szybkiego czytania** – Marcin Matuszewski

**Jak dzięki kursowi szybkiego czytania szybciej zdobyć wiedzę potrzebną do osiągnięcia sukcesu?**

**Nie obiecujemy Ci**, że z dnia na dzień będziesz w stanie czytać pięć razy szybciej i przeczytasz 300-stronicową książkę w 20 minut. Ale pomyśl, jak bardzo przyspieszysz swoją drogę do sukcesu, kiedy zaczniesz zdobywać potrzebną do tego wiedzę dwa albo i trzy razy szybciej, dzięki umiejętności superszybkiego czytania. Możesz szybciej się doskonalić i być bliżej sukcesu, o jakim marzysz od dawna.

Co tu dużo pisać... po prostu czytam 3 razy szybciej w zdrowy dla mózgu sposób. Zestaw ciekawych ćwiczeń, których regularne wykonywanie daje nadspodziewane efekty. :) Tego szukałem!

**Piotr Pluto-Prądzyński** – student, 23 lata

**Skuteczne metody nauki języka angielskiego** – Paweł Sygnowski

**Jak przy pomocy 15 najskuteczniejszych metod nauki języków obcych, wreszcie biegle opanować język angielski?**

Wszystko jedno, czy dopiero zaczynasz naukę pierwszego języka obcego, czy może już uczysz się dłuższy czas, ale bez widocznych rezultatów. Ten poradnik ma za zadanie zaprezentować Ci przeróżne istniejące obecnie opcje nauki. Nauki szybkiej, łatwej, niekonwencjonalnej, ciekawej i skutecznej, która daje Ci wymierne, odczuwalne rezultaty. Nie oszukujmy się. Wspaniałe byłoby, gdyby powstała **jedna idealna metoda nauki j. angielskiego**, ale takiej nie ma. Dlatego też prawdziwa droga do skuteczniejszej nauki j. angielskiego i biegłego posługiwania się nim wiedzie przez Ciebie i Twoje unikalne preferencje.

**uki j. angielskiego**, ale takiej nie ma. Dlatego też prawdziwa droga do skuteczniejszej nauki j. angielskiego i biegłego posługiwania się nim wiedzie przez Ciebie i Twoje unikalne preferencje.

*Książka w sposób kompleksowy omawia najważniejsze metody nauki języka obcego, dobrze wyjaśnia każdą z nich. Polecam!*

**Jolanta** – nauczyciel