

JAK BUDOWAĆ SWÓJ KOBIECY DOBROSTAN, DBAJĄC O RÓWNOWAGĘ CIAŁA, UMYSŁU I EMOCJI?

ELIZA SOBUTA-WAJDI

dr n.med Eliza Sobuta-Wajdi
- certyfikowana life coach
EMCC, psychoterapeutka,
terapeutka Tradycyjnej
Medycyny Chińskiej
oraz specjalistka zdrowia
publicznego. Od 2006 roku
prowadzi w Krakowie
Centrum Promocji Zdrowia
Almedica. W przestrzeni
on-line prowadzi Szkołę
Dobrostanu dla Kobiet.
W swojej pracy łączy
sprawdzone naukowo wiedzę
Wschodu i Zachodu. Pomaga
Kobietom odnajdywać
głębsze przyczyny
problemów ze
zdrowiem i emocjami oraz
radzić sobie ze stresem i
wypaleniem. Jako coach
i mentorka wspiera również
osoby rozpoczynające lub
już podążające
terapeutyczną ścieżką
zawodową.

Zdarza się, że pochtaniają Cię myśli i planowanie tak bardzo, że żyjesz jak na autopilocie? Realizujesz kolejne zadania i zatrzymujesz się, dopiero gdy pojawi się osłabienie lub choroba? Jeśli tak, to zapraszam Cię do pewnego doświadczenia:

Wyobraź sobie, że jesteś na spotkaniu, na którym oprócz Ciebie są jeszcze trzy osoby. Jedna reprezentuje Twój Umysł, druga Ciało, trzecia Emocje.

Jakie to jest spotkanie? Miłe, pełne życzliwej wymiany serdeczności, czy raczej wzajemne wyrzuty i żale? Być może Twój Umysł narzeka, że Ciało go zawodzi, że choruje, kiedy trzeba działać. A może Twoje Ciało mówi, że na co dzień nikt nie dba o jego potrzeby, że jest widziane, dopiero wtedy, kiedy dotkliwie zaboli, a Emocje czują, że są niezauważane, aż do momentu, gdy wybuchną z taką mocą, że świat musi je wreszcie usłyszeć...

Jeśli to doświadczenie było dla Ciebie trudne, to spieszę z wyjaśnieniem, że to często się zdarza, bo trudno nam być cały czas w pełnym kontakcie ze sobą, czuć, że jesteśmy kimś znacznie więcej, niż tylko swoimi myślami. Umysł potrafi na co dzień zawalczyć o stu procentową uwagę.

Jednak czasem warto przyjąć taką perspektywę. Dlaczego? Bo Twój Umysł zazwyczaj jest w przeszłości (analizując to, co się wydarzyło) lub w przyszłości (planując to, co ma się wydarzyć). Natomiast to właśnie Twoje Ciało i Emocje, to te aspekty Ciebie, które są najbardziej związane z tym, co jest realne. Są Twoim TU i TERAZ.

Ta perspektywa pozwala zobaczyć, że każda z tych części, to także Ty. Mogą mieć inne potrzeby i priorytety, ale działając razem, tworzą nową, holistyczną całość - Ciebie.

Umysł - zacznij od uważności

Droga do Twojego dobrostanu zaczyna się od pracy z Umysłem, od uważności na siebie oraz od podjęcia decyzji o zmianie tego, co Cię nie wspiera.

Dlaczego UWAŻNOŚĆ? Bo jeśli nauczysz się radzić sobie z natłokiem myśli i z dystansem obserwować, co dzieje się w Tobie i obok Ciebie, to jest punkt wyjścia do tworzenia swojej równowagi. Uważność służy do budowania większej świadomości siebie. Jest również wykorzystywana w różnych nurtach terapeutycznych, skutecznie wspomagając proces zdrowienia między innymi z depresji.

Co jest potrzebne, aby ją praktykować?

- otwartość na nowe doświadczenie,
- powstrzymanie się od oceniania, etykietowania, że to nudne, że nie działa,
- przyjęcie, że każda chwila jest inna i niepowtarzalna,
- zaufanie do siebie i do swoich uczuć,
- akceptacja tego, co się pojawia.

Możesz zacząć nawet teraz, od krótkiego doświadczenia - z oddechem:

- skup się na swoim oddechu,
- poczuj, jak Ci się oddycha,
- podążaj myślami za wdechem i wydechem,
- pobądź przez chwilę ze sobą.

Tylko tyle. To krótkie doświadczenie bycia tu i teraz, tylko ze sobą, swoim oddechem, swoim Ciałem. Pozwól na to, aby wszystko łagodnie płynęło i obserwuj siebie. Możesz wdrożyć to doświadczenie do swojej codzienności. Możesz też dołączyć kolejne:

- rano, kiedy wstaniesz, spójrz w okno i chwilę uważnie poddychaj,
- idąc do pracy, skupiaj się na każdym kroku, poczuj swoje stopy,
- w ciągu dnia lub w pracy nastaw sobie w komórce budzik i co godzinę zrób kilka świadomych oddechów.

Poznaj rytmy swojego Ciała

Uważny kontakt z Ciałem poprowadzi Cię do lepszego czucia siebie. Do tego, czego rzeczywiście potrzebuje Twoje Ciało.

Twoje Ciało jest częścią natury i podlega jej prawom, a najpiękniejsza rzecz, którą można mu podarować, to uszanowanie jego naturalnych potrzeb.

Często zapominamy o tym w naszym techniczno-komputerowym świecie i zapominamy, że światem przyrody rządzą cykle. Twoim Ciałem również, a kobiece Ciało jest szczególnie powiązane z cyklami. Podlegasz cyklom - rocznym, miesięcznym, dziennym. Twoje narządy mają różną aktywność w ciągu doby. Cyklicznie są wydzielane hormony. Twoja uwaga i aktywność jest również zależna od cykliów dobowych.

Ten podstawowy rytm wyznacza światło słoneczne. Jednak od dziesiątków lat żyjemy w erze sztucznego światła i mocno go zaburzyliśmy. Zaburzyliśmy też nasz system hormonalny i funkcjonowanie naszego największego sprzymierzeńca w zdrowiu - naszego mikrobiomu - czyli flory bakteryjnej, która żyje z nami w symbiozie. Jeśli szukamy przyczyn chorób cywilizacyjnych, problemów hormonalnych, przewlekłego stresu prowadzącego do wypalenia - to właśnie jest

główna przyczyna. Przyczynia się do tego również życie bez dopasowania się do naturalnych rytmów, praca zmianowa i nocna oraz rozregulowanie zegara biologicznego, powodujące przewlekły stres dla organizmu.

Jak więc możesz zaopiekować się swoim Ciałem, aby było bliżej swojego rytmu?

- Planuj tak, aby w miesiącach jesienno-zimowych nie angażować się w ciężkie i wymagające dużych nakładów energii działania. Pamiętaj, że to czas, kiedy nasza energia, tak jak soki w drzewach, „chowa się do środka”. Potrzebujesz więcej ciepła, spowolnienia, otulenia. To czas na refleksję i odpoczynek, inny od czasu pełni lata, gdy zasoby energii są wysokie.
- Dostosuj swoją dietę do pór roku - jesień i zima to czas na ciepłe posiłki, rozgrzewające zupy, wzmacniające odporność kiszonki, kompoty. Ciepłe miesiące to czas, kiedy można jeść chłodniejsze dania, sałatki, soki.
- Jeśli jesteś blisko naturalnego rytmu przyrody, Twoja miesięczka jest powiązana z fazami księżyca i pojawia się w czasie nowiu lub pełni. Poznaj lepiej swój cykl i przyjrzyj się, co służy jego regularności.
- Planując swoje działania, bierz pod uwagę zmianę zasobów energetycznych w cyklu miesięcznym. Większa chęć do podejmowania wyzwań pojawia się w czasie przed owulacją. Warto więc przeanalizować jeszcze raz swoje plany, w czasie po owulacji, bo druga połowa cyklu to czas zwolnienia i podobnie jak sama menstruacja, czas na odpoczynek dla Ciała.

Wsluchaj się w Emocje

To, że doświadczasz czasem trudnych Emocji, zależy od wielu rzeczy: od tego, jaka jest Twoja osobista historia, jaki masz kontakt ze sobą, jakie są Twoje myśli i przekonania, bo trudno mówić o równowadze, kiedy jesteś w gonitwie męczących myśli, budzących Twój lęk i niepokój. Trudno o niej mówić, kiedy Ciało jest zmęczone i budzi się złość i frustracja. Emocje są wtedy Twoim głosem, że za dużo, za szybko, za trudno. Uciszenie ich czy „zarządzanie nimi” to ślepa ulica.

One mówią do Ciebie, że potrzebujesz zaopiekować się nie całym światem, ale właśnie sobą i czasem niewielka zmiana, ale uważna, na to, czego rzeczywiście potrzebujesz tu i teraz, może okazać się kluczowa.

Więc zapytaj SIEBIE, czego potrzebujesz teraz najbardziej i spokojnie poczekaj na odpowiedź. Ona przyjdzie. A potem zapisz sobie, od czego rozpocznieš swoją osobistą drogę do dobrostanu.

