GŁOS DUSZY • PODSTAWOWY EBOOK

Ciało jako antena

Co czujesz, zanim zdążysz to sobie wytłumaczyć?

Żyjemy szybko. Biegamy od zadania do zadania, od wiadomości do wiadomości, a czasem od jednej kawy do drugiej. I w tym całym pędzie łatwo przeoczyć najważniejszą wiadomość: jak ja się właściwie czuję?

Ten ebook jest o powrocie do siebie. O emocjach, które niosą informacje, i o ciele, które często reaguje wcześniej, niż nasze myśli zdążą to uporządkować.

> *Nie musisz od razu wszystkiego naprawiać. Na początek wystarczy zacząć słuchać.*

Odbieraj sygnały. Nie wydawaj od razu wyroku.

Ciało jako antena - o co właściwie chodzi?

Wyobraź sobie radio. Gdy jest dobrze ustawione, odbiera sygnał wyraźnie. Gdy dookoła jest za dużo szumu, słychać tylko trzaski. Z naszym ciałem bywa podobnie.

Ciało stale zbiera informacje: z otoczenia, z naszych zmysłów, ze stanu zdrowia, z wcześniejszych doświadczeń i z aktualnych emocji. Kiedy jesteś spięta, możesz zauważyć ucisk w brzuchu. Kiedy czujesz ulgę - głębszy oddech. Kiedy coś Cię porusza - łzy albo gęsią skórkę.

To nie magia. To kontakt ze sobą.

Przyjemne i nieprzyjemne odczucia nie są gotową instrukcją, co masz zrobić. Są sygnałem, żeby sprawdzić, co się dzieje. Czasem chodzi o emocję, czasem o zmęczenie, głód, brak snu lub sprawę zdrowotną.

Przykład z życia

Mówisz: „Tak, oczywiście, dam radę", choć masz już pełen kalendarz. Głowa podpowiada: „Nie wypada odmówić". A ciało? Sztywne barki, napięta szczęka i uczucie ciężaru. Być może właśnie przekroczyłaś własną granicę. Warto się temu przyjrzeć, zamiast od razu brać kolejne zadanie.

> *Ciało nie musi znać odpowiedzi na wszystko. Ale często pomaga nam zauważyć pytanie, którego unikamy.*

Co robi z nami życie na pełnych obrotach?

Budzik, dzieci, praca, zakupy, maile, obowiązki. Jeszcze tylko to, jeszcze tylko tamto... i nagle jest wieczór. Przez cały dzień działałaś, ale czy choć raz sprawdziłaś, jak się czujesz?

Stres włącza tryb działania

Gdy organizm wyczuwa zagrożenie lub dużą presję, może przyspieszyć oddech i tętno, napiąć mięśnie, zmienić trawienie oraz skierować uwagę na problem. To pomocna reakcja na krótko. Jeśli jednak napięcie utrzymuje się długo, trudniej odpocząć i zauważyć subtelne potrzeby.

Odłączamy się od sygnałów

Przyzwyczajamy się ignorować zmęczenie, jeść w biegu, wstrzymywać łzy, przeskakiwać z zadania na zadanie. Nie znaczy to, że ciało przestaje wysyłać sygnały. Często po prostu przestajemy zwracać na nie uwagę.

Nie każde „nie chcę” jest lękiem

Czasami ciało reaguje napięciem na nowość, choć zmiana może być dobra. Innym razem napięcie podpowiada, że dana sytuacja nie jest dla Ciebie bezpieczna lub że potrzebujesz odpoczynku. Dlatego nie interpretuj jednego odczucia jak nieomylnej wyroczni: uwzględnij kontekst.

Z życia:

Umawiasz się na spotkanie, na które wcale nie masz siły. W drodze boli Cię brzuch. Czy to znak, że ta osoba jest zła? Niekoniecznie. Może stres, może niestrawność, może przemęczenie. Najpierw zapytaj: „Co jeszcze się dzisiaj wydarzyło?”

Emocje to informacje, a nie wrogowie

Każda emocja może zwrócić Twoją uwagę na coś ważnego. Ale żadna nie jest automatycznym dowodem, że masz rację albo że coś na pewno się wydarzy.

Emocja	Co może Ci mówić?	Możliwe odczucia w ciele
Lęk / strach	„Potrzebuję bezpieczeństwa, jasności lub przygotowania”.	Szybsze bicie serca, płytki oddech, ścisk w brzuchu, drżenie.
Złość	„Moja granica, potrzeba lub wartość została naruszona”.	Napięte szczęki, gorąco, zaciskanie pięści, pobudzenie.
Smutek	„Coś straciłam, coś jest dla mnie ważne, potrzebuję wsparcia”.	Łzy, ciężkość, mniejsza energia, ucisk w gardle.
Wstyd	„Boję się oceny, odrzucenia albo utraty akceptacji”.	Rumieniec, chęć schowania się, napięcie twarzy i brzucha.

Uwaga: to przykładowe skojarzenia. Każda osoba może odczuwać emocje inaczej, a te same reakcje mogą wynikać także z przyczyn fizycznych.

Emocje to informacje - ciąg dalszy

Emocja	Co może Ci mówić?	Możliwe odczucia w ciele
Radość	„To mnie cieszy, chcę więcej takich chwil”.	Uśmiech, lekkość, energia, rozluźnienie.
Spokój / ulga	„Teraz mogę odpuścić, zagrożenie minęło”.	Wolniejszy oddech, miękkie barki, zmniejszenie napięcia.
Ekscytacja	„Coś jest dla mnie ważne i pociągające”.	Motyle w brzuchu, pobudzenie, szybsze tętno.
Zazdrość	„Obawiam się straty albo widzę coś, czego sama potrzebuję”.	Ucisk w klatce, napięcie, niepokój, rozdrażnienie.
Poczucie winy	„Być może postąpiłam niezgodnie ze swoimi wartościami”.	Ścisk w brzuchu, napięcie, trudność z odpoczynkiem.

Jak tego używać?

Nie pytaj tylko: „Jak pozbyć się złości?”. Spróbuj: „O co upomina się moja złość?”. Zamiast: „Nie chcę czuć smutku”, zapytaj: „Czego teraz potrzebuję?”. Emocja jest informacją, a Ty decydujesz, co z nią zrobisz.

A gdy ciało zaczyna mówić głośniej?

Napięcie karku, bóle głowy, problemy ze snem, zmiana apetytu, uczucie ciężaru w brzuchu - długotrwały stres może współuczestniczyć w powstawaniu takich objawów lub je nasilać. Ale nie wolno z góry zakładać, że każda dolegliwość to „zapisana emocja".

Ból brzucha nie znaczy automatycznie, że „czegoś nie możesz strawić" w swoim życiu. Ból pleców nie dowodzi, że „dźwigasz cudze problemy". Takie metafory mogą skłonić do refleksji, ale nie są diagnozą.

Dwie rzeczy mogą być prawdziwe jednocześnie

Możesz przeżywać stres i jednocześnie mieć dolegliwość, którą trzeba zbadać. Możesz odczuwać napięcie związane z emocjami, a mimo to potrzebować konsultacji medycznej. Obserwacja ciała i dbanie o zdrowie nie wykluczają się.

Jak rozmawiać z ciałem bez dopowiadania historii?

„Kiedy to się pojawiło?" „Co dzisiaj jadłam?" „Ile spałam?" „Co mnie zdenerwowało?" „Czy ten objaw wraca?" „Czy potrzebuję odpoczynku, ruchu, rozmowy albo badania?"

> *Nie każda dolegliwość ma ukryte znaczenie. Każda uporczywa lub niepokojąca dolegliwość zasługuje jednak na uwagę.*

Nowe, silne, nasilające się lub utrzymujące objawy skonsultuj z lekarzem. Przy nagłych objawach alarmowych, takich jak silny ból w klatce piersiowej czy duszność, szukaj pilnej pomocy.

Zacznij dzisiaj. Nie od poniedziałku.

Świadoma obserwacja nie jest egzaminem. Nie ma punktów, nie ma oceny. Masz po prostu na chwilę wrócić do siebie.

Twoje trzy minuty

Usiądź wygodnie, oprzyj stopy na ziemi i weź kilka swobodnych oddechów. Nie musisz oddychać „idealnie". Zauważ, jaką masz teraz pozycję, gdzie jest napięcie, a gdzie odrobina spokoju.

1. Co czuję w ciele?

Ciepło, chłód, ciężar, lekkość, ścisk, rozluźnienie?

2. Jaką emocję mogę nazwać?

Nie musisz mieć pewności. „Chyba jestem rozdrażniona" też wystarczy.

3. Czego teraz potrzebuję?

Przerwy, wody, jedzenia, snu, rozmowy, ciszy, postawienia granicy?

4. Jaki jeden mały krok zrobię?

Na przykład wstanę od komputera, odpiszę jutro lub poproszę o pomoc.

> *„Co mówi moje ciało dzisiaj?" Nie pytaj, żeby je ocenić. Zapytaj, żeby w końcu zacząć go słuchać.*

Nie od razu Rzym zbudowano

Jeśli przez lata żyłaś na automacie, nie odzyskasz pełnego kontaktu ze sobą po jednym wieczorze z herbatą i świeczką. I całe szczęście - nie musisz!

Rzym budowano cegła po cegle. Ty możesz budować uważność w ten sam sposób: jedna chwila zatrzymania, jedna nazwana emocja, jedna zauważona granica.

Małe kroki na najbliższe dni

Rano: „Jak się obudziłam?". W środku dnia: „Czy przypadkiem nie spinam ramion?". Wieczorem: „Kiedy dziś czułam się dobrze, a kiedy coś było za dużo?". Bez wielkiej analizy, bez szukania winnych.

Kiedy nie wiesz, co czujesz

To też jest odpowiedź. Czasem kontakt z emocjami wraca stopniowo. Możesz zacząć od prostego: „jest mi przyjemnie", „jest mi niewygodnie", „jestem zmęczona". Odczuwanie jest umiejętnością, którą można ćwiczyć.

A samopoznanie?

Narzędzia, takie jak Matryca Losu, numerologia, Human Design czy astrologia, możesz potraktować jako symboliczne inspiracje do zadawania sobie pytań. Nie zastępują one diagnozy ani naukowych metod oceny zdrowia czy osobowości. Ważniejsze od gotowego opisu jest to, co rzeczywiście rozpoznajesz w swoim życiu.

Odkrywaj siebie - narzędzia samopoznania

Podświadomość - poznaj swoje automatyczne schematy

Nadświadomość - poszerz własną perspektywę

Na dziś wystarczy jedno pytanie: „Ciało, co próbujesz mi pokazać - i czego potrzebujesz ode mnie?".