



Kazimiera Sokołowska

# LEK

jak ostatecznie  
uwolnić się od niego

Samodzielne techniki  
eliminowania  
niepokoju i depresji

  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGI  
*Jeździć lepiej jutro*

# LEK

jak ostatecznie  
uwolnić się od niego



Kazimiera Sokołowska

# LEK

jak ostatecznie  
uwolnić się od niego

Samodzielne techniki  
eliminowania niepokoju i depresji



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz

Wydanie I  
Białystok 2018  
ISBN 978-83-7377-942-6

Copyright © Kazimiera Sokołowska

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

---



Wstęp .....	9
Interpretacja określenia nerwicy .....	13
Życie z zaburzeniami lękowymi .....	17
Źródła lęku .....	21
Motywacja do pracy nad sobą .....	27
METODY KONWENCJONALNE .....	31
Akceptacja lęku. Lęk jest twoim obrońcą .....	73
Powtarzanie czynności .....	87
Ciało fizyczne i psychika .....	95
Emocje .....	101
Teoria poparta praktyką .....	113
Stanie w miejscu .....	129

Nie rób z siebie ofiary .....	139
Paradoks życia .....	141
Wybaczenie .....	145
Azyl w domu .....	149
Lęk racjonalny i lęk irracjonalny .....	159
Wewnętrzne dziecko .....	165
Afirmacje .....	179
METODY NIEKONWENCJONALNE .....	187
Stosunki międzyludzkie, a twoje spostrzeżenia .....	193
Odpuść, poddaj się .....	201
Poddaj się i zaufaj .....	207
Twój dar .....	215
Budowanie poczucia bezpieczeństwa w oparciu o wewnętrzną mądrość – intuicja .....	227
Zakończenie .....	251

Nieważne, ile zła przeżyłaś w życiu.  
Ważne, ile zła zakodowało się w podświadomości.





# WSTĘP

---



**P**o wielu latach zmagania się z zaburzeniami lękowymi, nie znalazłam panaceum na lęk. Szukałam wszelkich możliwych rozwiązań. Muszę zaznaczyć, że szukałam kilkanaście lat.

Wyjście poza ramy społeczeństwa, pozwoliło mi szukać pomocy tam, gdzie umysł ludzki nie sięga.

Dopiero nawiązanie kontaktu z wewnętrzną mądrością położyło kres moim obawom i lękom.

W książce napisałam o leczeniu zaburzeń lękowych metodami konwencjonalnymi i niekonwencjonalnymi, które podczas pracy nad sobą uzupełniają się.

Jestem zmuszona zaznaczyć, że nie dotarłabym do metod niekonwencjonalnych, gdybym nie pracowała nad sobą metodami konwencjonalnymi. Abyś mnie zrozumiała, ujęmę to w metaforyczny sposób. Metody konwencjonalne to nauka pływania w basenie. Metody niekonwencjonalne to wypłynięcie na ocean. Owe metody się zazębiają, aby wypłynąć na szeroką wodę, najpierw powinnaś się nauczyć pływać.

Nie ukrywam, że metody niekonwencjonalne to sposób na zaszczerpienie w sobie naturalnego poczucia bezpieczeństwa i wyeliminowania kontroli.

Metodami konwencjonalnymi można sztucznie wprowadzić w podświadomość poczucie bezpieczeństwa.

Różnica polega na tym, że sztuczne poczucie bezpieczeństwa podczas gorszego samopoczucia pryska jak mydlana bańka na wodzie.

Wprowadzone poczucie bezpieczeństwa metodą niekonwencjonalną jest trwałe.

Gdy czujesz się bezpiecznie, kontrolowanie siebie i otoczenia znika.

Dwa lata temu byłam na spotkaniu terapeutów z osobami chorymi na zaburzenia lękowe. Wykład był bardzo ciekawy, padało dużo pytań i odpowiedzi.

Moją uwagę przykuło stwierdzenie terapeuty, które było podsumowaniem spotkania. „Gdybyście wiedzieli, że wam nic złego się nie stanie, to nie mielibyście zaburzeń lękowych”.

Chciałam po usłyszeniu owego zdania, wstać z krzesła i podejść do terapeuty, aby powiedzieć, że mamy w sobie wewnętrzną siłę, która powie, że nic nam się złego nie stanie i zapewni poczucie bezpieczeństwa.

To poczucie bezpieczeństwa będzie pochodziło od mądrości wewnętrznej, która jest w każdym z nas.

Człowiek jest omylny, siła wewnętrzna nigdy się nie myli.  
Moc działania mądrości wewnętrznej na podświadomość jest nieporównywalnie silniejsza od logicznego umysłu.



**N**a podstawie własnych wieloletnich doświadczeń borykania się z zaburzeniami lękowymi, metodą prób i błędów opracowałam plan pracy nad sobą. W pracy, stosując różne metody nauczania, wykorzystałam obserwację uczniów podczas przyswajania wiedzy. Pomogła mi również obserwacja zachowań starszych ludzi w domu opieki społecznej.

Skupiałam się na wydarzeniach dnia codziennego oraz towarzyszących im myślach i emocjach, z którymi się utożsamiałam. Obserwowałam swoją psychikę, emocje i reakcje ciała fizycznego.

Pracę nad sobą oparłam w dużej mierze na praktyce i niezbędnej teorii o mechanizmie działania lęku oraz źródle jego pochodzenia.

Chorobę fizyczną leczy się w oparciu o przyczynę, a nie skutek. Podobnie ma się leczenie zaburzeń lękowych. Nazywałam siebie niekompletnym dzieckiem, ponieważ we wczesnym okresie dzieciństwa zabrakło mi ochrony, poczucia bezpieczeństwa, zaufania do życia i miłości ze strony opiekunów. W traumatycznych wydarzeniach, w których często byłam zmuszona uczestniczyć, zabrakło wytłumaczenia zaistniałych faktów ze strony bliskich mi osób. Jako dziecko przyjmowałam wszystko bez filtra. Przystwoiłam prawdy i poglądy innych, które stały się wskazówką do życia w dorosłości.

**Opiekunowie potraktowali mnie jako dorosłą osobę, brutalnie odbierając prawa rządzące dzieciństwem.**

**Nietrudno się domyślić, że skutkiem w dorosłym życiu są zaburzenia lękowe, a przyczyną brak poczucia bezpieczeństwa, brak wiary w to, że nic złego się nie stanie, utożsamianie się z myślami podszytymi obawami i strachem. Totalny brak przeprowadzenia dziecka przez fazę rozwoju psychicznego we wczesnym okresie życia zaowocował lękami i brakiem dostosowania się do życia w społeczeństwie.**

Podczas obserwacji prowadziłam pamiętnik zatytułowany „Wydarzenia, sytuacje, myśli i emocje”. Zapisywałam czerwonym kolorem pozytywne myśli i emocje w danych sytuacjach, a czarnym negatywne. Słowo pisane ma większą moc niż słowo mówione.

Każdy inaczej reaguje na dane wydarzenia, ja oparłam je na swoich doświadczeniach. Procedura działania jest wspólna, zamiana negatywnych myśli i emocji na pozytywne oraz wyeliminowanie kontroli i lęku przed przyszłością.

## Spotkanie z lękiem oko w oko

Twoja tragedia rozgrywa się w myślach, bo zaburzenia lękowe to choroba myśli. To strach opanował głowę.

Lęk możesz porównać do strachu dziecka, które panicznie boi się rodzica i kar stosowanych przez niego, bądź traumatycznych przeżyć, w których uczestniczyło. Dawny strach dziecka teraz przybrał formę irracjonalnego lęku. Boisz się panicznie: zawału serca, poważnej choroby, pobytu w szpitalu, zemdlenia czy śmierci.

Lęk o zdrowie to przykrywka, pod którą kryją się twoje przeżycia z dzieciństwa. Może w tym momencie uda mi się uświadomić ci, dlaczego panicznie się boisz spotkać oko w oko z lękiem.

Może w twoim rodzinnym domu ojciec nadużywał alkoholu.

Może się awanturował i dochodziło między rodzicami do rękoczynów. Ty jako dziecko z niepokojem wyczekiwałaś na przyjście nietrzeźwego ojca z myślą w głowie: „Co dzisiaj złego się wydarzy”. Obserwując awanturowujących się rodziców, bałaś się, że dojdzie do czegoś złego.

Co wtedy myślałaś?

W głowie dominowała myśl: „Czy ja dam radę zapobiec tragedii?”. Twoje obawy i lęk były realne.

W dorosłym życiu po takich traumatycznych wydarzeniach myślisz podobnie. Rano wstając z łóżka, boisz się, że coś złego ci się przydarzy. Wybiegasz myślami w tragiczną przyszłość, tak jak to dziecko oczekiwało z obawą na przyjście ojca do domu. Kontrolujesz siebie i otoczenie, bo cierpisz na totalny brak poczucia bezpieczeństwa. Skupiasz się na negatywnych myślach i objawach ciała fizycznego.

Dawniej jako dziecko, obserwowałeś awantury rodziców. Skupiałaś całą uwagę na szamocących się opiekunach, będąc w gotowości do pomocy.

Teraz kontrolujesz siebie.

Wpadasz w panikę, gdy ciało reaguje na emocje niechcianyymi objawami. Tak naprawdę nic ci nie zagraża, lecz irracjonalny lęk sprawia, że boisz się choroby i śmierci. Wtedy jako dziecko nie potrafiłaś zapobiec pijaństwu ojca i awanturom.

Teraz jako dorosły człowiek nie potrafisz zapobiec chorobie i śmierci. Boisz się czegoś, czego nie potrafisz kontrolować.

Koło się zamknęło.

Nie uciekaj przed lękiem, bo nigdy się nie dowiesz, co tak naprawdę się wydarzy. Gdy będziesz reagowała paniką i ratowała się ucieczką, lęk będzie górował nad tobą. Nigdy się nie spotkasz z nim oko w oko i nie poznasz mechanizmu jego działania.

To tak jakby ktoś dobijał się do twoich drzwi, a ty za każdym razem bałabyś się je otworzyć. Gdy nie otworzysz, nigdy się nie przekonasz, kto za nimi stoi.

Jeszcze raz dobitnie powtórzę: „Strach ma wielkie oczy”. Oczekiwanie na coś złego jest gorsze od działania i uczestniczenia w owej wyobrażanej przez umysł sytuacji.

Wybrałaś najtrudniejszą z możliwych opcji. Stałaś na rozdrożu i będziesz tam stała tak długo, dopóki nie podejmiesz decyzji.

Powiedz do siebie ze spokojem: „Odezwał się lęk z przeszłości. To minie, wszystko mija. Niech się dzieje co chce. Nic złego mi się nie stanie”.

Gdy dopadnie cię lęk, usiądź w fotelu i zaobserwuj spektrum jego działania.



Zapewniam cię, że nie wybuchniesz, nie rozerwie cię na kawałki, nie zemdlejesz i nie umrzesz. Postaraj się na początku chociaż przez parę sekund wytrzymać objawy lęku w bezruchu. Takim sposobem przekonasz świadomość i podświadomość, że lęk to echo z przeszłości, które nie zrobi ci krzywdy.

## Nie uzalaj się

Im więcej mówiłam o chorobie, tym więcej było jej wokół mnie. Rozmawianie o chorobie i jej dolegliwościach stanowiło dla mnie w owym czasie sens życia. Więc nic dziwnego, że zajmowało mi większą część dnia. Użalanie się nad sobą oraz obarczanie winą bliskich za swój stan psychiczny stanowiło żelazny argument na usprawiedliwianie i wycofywania się z różnych sytuacji, które przynosiło życie. Bardzo często na propozycję bliskich, dotyczącą spędzenia czasu poza domem odpowiadałam: „Nie będę nigdzie wychodziła, bo mam nerwicę lękową i w każdej chwili może wystąpić lęk”.

Postanowiłam, że nie będę mówiła o chorobie i nie będę się uzalała. Jednak postanowienie, a zastosowanie go w praktyce, to dwa różniące się przedsięwzięcia. Zdawało mi się, że gdy przestanę mówić o chorobie, nie będę również o niej myślała. Nic bardziej mylnego. W mojej głowie myśli kołatały się, wciąż powracały i triumfowały, bo nie miały ujścia w słowach. Wypowiadanie się na temat choroby sprawiało mi do tej pory ulgę. Tak mnie dręczyły owe myśli, że zdarzały się momenty, w których już miałam opowiedzieć o swoich dolegliwościach, a nawet je wykrzyzczyć. Na po-

czątku pracy w walce z zaprzestaniem mówienia o nerwicy, uzmysłowiłam sobie, że bardzo brakuje mi tego nawyku. Parę razy nie wytrzymałam w swoim postanowieniu i dawałam ujście narzekaniom i użalaniu się nad sobą. Po krótkim wycofywaniu się z pracy nad sobą, zaraz obwiniałam się i czułam złość. Negatywne emocje względem siebie samej nie pozwalały mi usnąć w nocy. Jednak po każdej porażce mobilizowałam się do bardziej wytężonej pracy nad sobą. Wycofywanie się z powziętego celu „dołowało” mnie, ponieważ zdawałam sobie sprawę, że zmierzam do punktu wyjścia. Po paru tygodniach nastał upragniony dzień, w którym pozbyłam się raz na zawsze nawyku mówienia o chorobie. Proponuję ci, abyś też przestała użalać się nad sobą, dzięki temu domownicy i znajomi chętniej będą z tobą przebywali. Uświadomisz sobie, że roztrząsanie choroby, to strata energii, którą możesz spożytkować na efektywną pracę nad sobą.

## Zapisuj pozytywne wydarzenia

Osoba chora na zaburzenia lękowe często boi się, że nie podoła wykonaniu danej czynności. Obawia się, że lęk jej to uniemożliwi.

Automatycznie w mojej głowie narodził się pomysł, aby zapisywać codziennie wieczorem w zeszycie, co zrobiłam w danym dniu. Były to drobne rzeczy, które składają się na codzienne życie. Rano starałam się przeczytać zapisane czynności, które wykonałam poprzedniego dnia.

Słowo pisane ma większą moc niż mówione.

Po pewnym czasie, uzmysłowiłam sobie, że wykonuję sporo pożytecznych rzeczy. Gdybym nie zapisywała swoich dokonań, nie uwierzyłabym, że tyle potrafię zdziałać.

Wiesz, dlaczego zapisywanie jest takie istotne?

Ponieważ mamy tendencję do zapamiętywania negatywnych wydarzeń.

Chcesz się o tym przekonać? Podam ci przykład.

Rano wstałaś z łóżka. Po wstaniu zakręciło ci się w głowie, wpadłaś w panikę, ponieważ obawa o to, że jesteś chora, wypełniła twój umysł. Do południa, poruszałaś się niepewnie po mieszkaniu, ponieważ bałaś się, że kolejny zawrót głowy może spowodować upadek.

Sprzątałaś mieszkanie, ugotowałaś obiad, prałaś i prasowałaś. Wieczorem pomogłaś dzieciom odrobić lekcję. Przygotowałaś kolację, wyniosłaś śmieci. Przez kolejne dni podobnie się czułaś i wykonywałaś mniej więcej takie same czynności.

Przychodzi do ciebie bliska zaufana osoba, która wie, że masz zaburzenia lękowe. Co jej opowiadasz?

„Źle się czuję od kilku dni, od rana trzyma mnie lęk. Nie wiem, jak sobie w życiu z tym poradzę”. Wypowiadając te słowa, jesteś przekonana o tym, że nieudolnie radzisz sobie w życiu.

Bierzesz w ręce zeszyt i czytasz zapisane z poprzednich dni, wykonane przez siebie fizyczne prace domowe. Pewnie jesteś zdziwiona, ile wykonałaś rzeczy, pomimo złego samopoczucia. Dzięki takiemu postępowaniu utwierdzasz się w przekonaniu, że dobrze sobie dajesz radę z codziennymi obowiązkami. Niemiłe objawy emocjonalne i fizyczne, nie będą wywoływały w twojej głowie paniki pod hasłem: „Nie dam sobie rady. Jestem nieporadna. Jestem gorsza od innych”.

Powiesz do siebie głośno z dumą: „Pomimo lęków dobrze radzę sobie w życiu”.

Utwierdzisz się w przekonaniu, że jesteś wspaniała i dzielna. Uwierzysz w siebie. Twój zakres obowiązków będzie się rozszerzał i co najważniejsze, ty sobie świetnie z nimi poradzisz.

## Ośmieszanie lęku

Uśmiechnij się.

Spotkaj się ze znajomymi, którzy mają tak jak ty zaburzenia lękowe. Pośmiej się wspólnie z nimi z irracjonalnych lęków. Dzięki temu osłabisz ich moc i będziesz patrzyła na swoją przypadłość z dużo mniejszym przerażeniem. Zapewniam cię, że po takiej rozmowie humor nie opuści cię przez tydzień. Podam ci przykład z mojego życia.

Pewnego razu wybrałam się na pobliskie łąki. Tam spotkałam kolegę, który także chorował na nerwicę lękową. W jednej ręce miał scyzoryk, a w drugiej płócienna torbę. Ścinał ziele dziurawca. Zaczął opowiadać o swoim samopoczuciu. I tu popłynął potok smutnych, przesiąkniętych zalem słów.

Rano kręciło mi się w głowie i dusiło mnie. Bałam się iść do piwnicy i uporządkować regały ze słoikami. Żona kłóci się ze mną, że nie biorę się za żadną pracę w domu. Tłumaczyłem jej, że jestem słaby i boli mnie serce, ale na nic zdały się te moje usprawiedliwienia.

Opowiedział mi, że będzie robił napar, ponieważ jest skuteczny na depresję i stany lękowe.

# AZYL W DOMU

---



**B**ardzo ważne jest, aby mieć spokojną przystań w domu, wśród bliskich.

Podstawą leczenia zaburzeń lękowych jest zrozumienie przez lokatorów objawów choroby po to, abyś mogła się czuć swobodnie i nie musiała udawać kogoś, kim nie jesteś. Abyś uświadomiła sobie, że wśród nich jesteś zrozumiana i nie musisz ukrywać emocji. Porozmawiaj szczerze z osobami, z którymi mieszkasz. Przedstaw im działanie lęku na twoją psychikę. Skup się bardziej na objawach fizycznych, ponieważ słuchająca cię osoba to zrozumie. Gdy skupisz się na opowiadaniu o irracjonalnym lęku w formie odczuć psychicznych, słuchająca cię osoba będzie miała trudność ze zrozumieniem twojego cierpienia. Zdecydowanie łatwiej jest ludziom zrozumieć ból fizyczny niż ból duszy.

Opowiedz o swoim dzieciństwie, o tym czego się boisz i jak reagujesz na dane sytuacje, które przypominają ci wydarzenia z dalekiej przeszłości. Wy tłumacz, że nie tylko prześladowuje cię lęk, ale masz również problem z opanowaniem emocji, które wywołują niechciane reakcje ciała.

Dana osoba cię zrozumie, jeżeli powiesz, że często ogarnia cię niemoc do tego stopnia, że masz trudności z poruszaniem się. Czujesz, że jakaś siła odbiera ci całą energię, że masz często problem z widzeniem otaczającego cię obrazu, że wyęteżasz wszystkie siły, aby utrzymać ciało w pionie. Powiedz, że oprócz lęków, podczas których czujesz się tak, jakby ktoś na siłę cię wpychał do studni czy w przepaść, masz nieprzewidywalne reakcje fizyczne ciała. Masz zawroty głowy, duszności, które uniemożliwiają swobodny dopływ powietrza do płuc. Powiedz, że masz często bóle żołądka, kłucie serca. Twoje obolałe barki, uniemożliwiają swobodne poruszanie szyją. Gdy bardzo się denerwujesz, twój żołądek chce pozbyć się zawartości. Podczas lęku, ciało potrafi się trząść do tego stopnia, że masz trudności z opanowaniem ruchu rąk.

Podkreśl dobitnie, że walka z nerwicą lękową to nieustanna walka z ciałem.

Naświetl obrazowo, że podczas lęku, twój umysł wysyła takie sygnały, że jesteś przekonana o tym, że to są ostatnie minuty życia. Powiedz o obawach, które prześladowają cię do tego stopnia, że nocami masz niespokojny sen, przeplatany

koszmarami. Podkreśl, że czarnowidztwo oplata twój umysł, że boisz się często przekroczyć próg domu, aby wyjść do ludzi. Wspomnij o tym, że twoja choroba jest uciążliwa dla ciebie, ponieważ utożsamiasz się z negatywnymi myślami i w żaden sposób nie potrafisz temu zapobiec. Dlatego nie potrafisz niczego zaplanować, ponieważ nie jesteś pewna, jak zachowasz się w danym momencie.

Poproś domowników, aby cię zrozumieli i zaakceptowali taką, jaką jesteś. Powiedz im, że przeżywasz ogromny stres, ukrywając swoje objawy przed ludźmi. Powiedz, że panicznie boisz się odrzucenia. Nie będę rozpisywała się o przyczynie choroby, bo myślę, że opowiedziałaś bliskim, dlaczego jesteś taka, a nie inna. Myślę, że dobitnie podkreśliłaś, że to nie twoja wina, że nie urodziłaś się z lękiem, lecz go nabyłaś przez takie, a nie inne wychowanie. Bardzo ważne jest dla chorego, aby bliskie otoczenie go zrozumiało. Jeżeli chory nie ma zrozumienia w rodzinie, to nigdzie go nie znajdzie.

### APEL DO DOMOWNIKÓW

Gdy osoba będzie miała napad lęku, nie mów do niej takich słów: źle się czujesz, może jesteś chora, jesteś blada, może zadzwonię na pogotowie. Takie uwagi ze strony bliskich potęgują lęk.

Zachowaj postawę, która doda otuchy i złagodzi objawy paniki. Powiedz do niej: „Wiem, że teraz źle się czujesz, to negatywne myśli wywołały niechciane emocje. Tyle razy cię widziałam w takim stanie i nic złego się nie stało. Zaraz ci przejdzie, zachowuj się tak, aby tobie było dobrze. Nie ukrywaj się z tym. Ja ciebie rozumiem, że cierpisz. Zaraz

ci przejdzie. To chwilowe ataki lęku. Jakieś traumatyczne wydarzenie z dalekiej przeszłości odezwało się w podświadomości, wszedł w ciebie strach dziecka. Pomyśl, jaki gest, słowo czy sytuacja wywołała irracjonalny lęk. Kocham cię taką, jaką jesteś. Chcesz się teraz położyć, to się połóż, chcesz wyjść to wyjdź, chcesz płakać, to płacz. Może chcesz się zająć czymś co bardzo lubisz. Mogę cię przytulić, możemy porozmawiać. Zachowuj się swobodnie, wyrzuć emocje i nie zwracaj na mnie uwagi”.

Takie podejście bliskiej osoby do chorego często przerywa atak lęku.

## APEL DO CIEBIE ODNOŚNIE TWOJEGO ZACHOWANIA

Nie zatruwaj domowników swoim uzalaniem się nad sobą, bo zrazisz ich szybko do siebie. Wiem, że cierpisz, ale uświadom sobie, że ciągle opowiadanie o swoich objawach nie pomoże ci ich zlikwidować.

Nikt ci nie pomoże pokonać lęku, tylko ty sama możesz podjąć wyzwanie i pracować nad sobą. Im więcej będziesz opowiadała o swoich negatywnych odczuciach, tym więcej będzie ich wokół ciebie. Uśmiechnij się do bliskich, powiedz, że ty się męczysz i oni z tobą. Powiedz, że ci przykro z tego powodu, że jesteś taka, a nie inna. Powiedz im od serca: „Wiem, że się męczycie ze mną, doceniam bardzo waszą cierpliwość. Staram się ze wszystkich sił pracować nad sobą. To, że mam dni, w których płaczę, nie odzywam się, unikam was, to nie wasza wina. Nie panuję nad swoim lękiem, raz jestem dorosłym człowiekiem, który się nie boi, a raz małą przestraszoną dziewczyną, która wpada w pa-



nikę. Proszę, zaakceptujcie mnie taką, jaką jestem. Będę robiła wszystko, jak najlepiej potrafię, aby dostosować się do codziennego życia. Kocham was bardzo i proszę, abyście mnie zrozumieli”.

Szczerza rozmowa z bliskimi na powyższy temat, pozwoli ci budować poczucie bezpieczeństwa. Pozwoli w pracy nad sobą uzewnętrznić emocje. Pozwoli uwierzyć, że niezrozumienie i przemoc nie ma do ciebie dostępu. Pozwoli uwierzyć, że jesteś kochana, taka jaką jesteś.

Ze swojego doświadczenia wiem, że wspaniale działa metoda opowiadania o swoich objawach humorystycznie.

Wiesz dlaczego?

Wyzwała pozytywną energię i pozwala wyrzucić negatywne emocje śmiechem. Podam ci przykład. Rano wstajesz z łóżka, czujesz się niepewnie. Mówisz dzień dobry domownikom w ponurym nastroju. Twoim pragnieniem jest to, aby ich w tym momencie nie było przy tobie. Więc mówisz do nich: „Dzisiaj jest coś nie hello”. Wszyscy zaczynają się śmiać, ty z nimi. Wspaniale rozładowałaś atmosferę. Następnym razem pomyśl o innym sprecyzowaniu swojego stanu emocjonalnego. Domownicy siedzą przy stole, ty zaczynasz źle się czuć. Powiedz do nich: „Znowu zaczyna mnie brać”. Zaręczam ci, że wszyscy zaczną się śmiać łącznie z tobą. Takim działaniem osłabisz za każdym razem lęk, wyrzucisz negatywne emocje i zbliżysz się do domowników. Jest to wspaniała metoda i stosuj ją.

Pewnie niektórzy z was, czytając powyższą metodę, pomyślą: „Jak mogę humorystycznie traktować lęk, którego się boję. Jak można z tego żartować”.

A ja ci podpowiem. Gdy będziesz z powagą i cierpieniem podchodziła do lęku, to sprawisz, że zawsze będzie na piedestale. Zrazisz do siebie domowników swoim zachowaniem i niczego nie zmienisz w kierunku eliminowania lęku.

Pomyśl logicznie. Czy nie lepiej się pośmiać ze swoich objawów, a nie przybierać postawę cierpiętника i upierdliwca.

### JAK OBRONIĆ SIĘ PRZED OSKARŻENIAMI I NIEZADOWOLENIEM BLISKICH CI OSÓB

Gdy bliska osoba będzie do ciebie mówiła: „Znowu masz dzisiaj lęk, nadal boisz się wyjść z domu, pewnie znowu źle się czujesz”. Gdy będzie obarczała cię poczuciem winy, mówiąc do ciebie: „Jak można bać się czegoś, czego nie ma, kiedy się w końcu ogarniesz, przestań się bać, nie skupiaj się tylko na sobie, jesteś egoistką”. A gdy dobitnie ci powie, że ma też lęki i daje sobie świetnie z nimi radę, to poproś, aby opowiedziała ci o nich.

Pewnie zaczniesz mówić tak: „Bałam się iść do pracy, bo była kontrola dokumentów. Obawiałam się, że mogłam popełnić jakiś błąd. Całą noc nie spałam, ale wzięłam się w garść i poszłam. Pamiętam, jak bałam się egzaminów. Wtedy prześladowała mnie myśl, że zapomnę wiedzę, którą przyswoiłam. Jednak dałam radę. Wzięłam się w garść, podeszłam do egzaminu i zdałam go. Szłam do stomatologa z duszą na ramieniu. Potwornie się bałam usunąć ząb. Stałam spocona i przestraszona pod drzwiami. Pokonałam lęk i weszłam do gabinetu. Wracałam do domu wieczorem od koleżanki. Było ciemno.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



**Kazimiera Sokołowska** – Ukończyła Studium Niekonwencjonalnych Metod Leczenia Dalekiego Wschodu, gdzie nauczyła się wykonywania masażu: klasycznego, shiatsu, próżniowego bańką chińską, limfatycznego i tybetańskiego. Zapoznała się również z ajurwedą i pracą z energią. Przez kilka lat prowadziła gabinet masażu, w którym poznała wiele osób cierpiących na nerwicę. To oni zainspirowali ją do napisania książek o naturalnych metodach uwalniania lęku.

Paraliżuje Cię lęk, bo nieustannie martwisz się tym, co będzie? Boisz się wyjść z domu, bo dopada Cię strach przed otoczeniem? Nie umiesz poradzić sobie z negatywnymi myślami, które zbyt często chodzą Ci po głowie i nie pozwalają normalnie funkcjonować w życiu codziennym?

### **Właśnie znalazłeś na to receptę!**

Dzięki tej książce wyzwolisz się raz na zawsze ze sponów zaburzeń lękowych i wreszcie poczujesz powiew prawdziwej wolności. Autorka podpowie Ci jak radzić sobie z niepokojem i strachem, które nieleczone mogą doprowadzić do depresji czy nerwicy. Znajdziesz tu wiele porad i wskazówek oraz pomocnych medytacji, a także afirmacji uwalniających od negatywnych uczuć i emocji. Odzyskasz zaufanie i nauczysz się wiary w siebie oraz nawiądziesz kontakt z intuicją, która nigdy Cię nie zawiedzie. Autorka podpowie Ci również jak kontrolować myśli, emocje i zachowania, by móc błyskawicznie reagować, kiedy będą one zmierzać w złym kierunku.

### **Wygraj z lękiem**

Patroni:



**naturoterapia**  
w praktyce

MIESIĘCZNIK  
**SZAMAN**  
CZŁOWIEK - ZDROWIE - NATURA



**Psychotronika.pl**  
Pierwszy polski portal psychotroniczny

**Talisman.pl**  
CZAS NA SZCZĘŚCIE

Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-942-6



9 788373 779426