



## USZLACHTNIANIE ZASOBÓW OSOBOWYCH

### ZBIÓR PUBLIKACJI

[www.etito.pl/4b.php](http://www.etito.pl/4b.php)

## DZIAŁ III

(SZKICE I ODCZYTY)

## PSYCHOSOMATYKA

Nauka określająca wpływy Twojego myślenia na Twoje ciało. Życie codzienne przynosi wiele sytuacji po których nasz umysł nawykowo chroni osobowość (ego) wypieraniem z pamięci, racjonalizacją, reakcjami upozorowanymi i wieloma innymi metodami. Jednak nawet jeśli uda nam się zredukować napięcie spowodowane napotkaną sytuacją, to nie znaczy, że to zdarzenie nie miało wpływu na nasze ciało. Polecam tu książkę: KURT TEPPERWEIN - „CO CHOROBA MÓWI O TOBIE”. Jest tam wiele narzędzi ułatwiających poznanie siebie i innych.

Długotrwałe napięcia emocjonalne, potrzeba niezależności, problemy adaptacyjne i paranoiczne, to tylko część najważniejszych przyczyn spadku odporności, powstawania chorób, a nawet uszkodzeń narządów. Według najnowszych statystyk pesymizm i stres to 60% przyczyn zachorowań na raka, a prawie 80% zachorowań na choroby związane z układem krwionośnym i pracą serca jak wieńcowe, zawały, wylewy i wiele innych. To wystarczająco dużo, by zapoznać się z tym tematem bliżej. Przyczyną Twoich problemów zdrowotnych nie jest **psychoekologia**, tylko jak mówi Robert Frankowski: „są trzy powody naszych problemów: myślenie, myślenie i myślenie”! Czasem bywa niewiarygodnie. Ktoś na Ciebie nakrzyczał, potem niesprawiedliwie o coś posądził lub oskarżył robiąc awanturę raz, drugi, trzeci i kolejne, a Ty powstrzymujesz się przed wyrażeniem tego co myślisz i czujesz, dla wyższych celów. Może dlatego, że to rodzic któremu boisz się odezwać, by nie sprowokować go do przemocy fizycznej, może dlatego, że to szef i boisz się utracić pracę, a może robisz to tylko dlatego, że chcesz utrzymać spokojniejszą atmosferę rodzinną i ze względu na dobro dzieci dusisz w sobie całą złość jaka w Tobie narasta. Na zewnątrz utrzymujesz maskę ciepłego, miłego i pokornego człowieka z dobrą miną do złej gry przez tydzień, miesiąc, rok i następne.

Początkowo pojawia się chrząkanie, później jakby kaszel, ale nie możesz nic odkastać. Jest to jakby utrudnione, bo nie to masz z siebie wyrzucić. To umysł chce usunąć złość jaką w sobie zdusiłeś i nadal dusisz nie wyrażając tego co myślisz, zatrzymując w sobie całą agresję. Zdarza się, że wyjedziesz sam na urlop i cudownie – za dala od przyczyny - na jakiś czas przechodzi. Z czasem jednak, może ta choroba narastać tak bardzo, że wpadniesz w pułapkę złudzenia, że jedyne co może Ci pomóc, to inhalatory, tabletki lub zastrzyki. A czasem zaczyna się pospolicie. Starasz się, bierzesz na siebie coraz większą odpowiedzialność, denerwujesz się gdy zawodzą maszyny lub ludzie, ale walczysz, awansujesz. W następstwie większa odpowiedzialność, większy stres, mniej snu, więcej przyczyn arytmii serca, więcej szans na zawał, OIOM. Jakiś inny scenariusz? Starasz się, ale z jakichś powodów nie awansujesz. Dajesz z siebie wszystko, a awansują inni. Jeżdżą na szkolenia, rozwijają się, otrzymują lepsze propozycje, zmieniają pracę, a Ty tkwisz w tym samym miejscu, za tym samym biurkiem i coraz częściej odwiedzasz lekarza. Bóle stawów, kości albo mięśni, częste kontuzje nóg. Zwykle zaczyna się niewinnie.

Jeśli uwięźlesz w nim i przyjąłeś bierność i narzekanie zamiast wykorzystać potencjał na twórczą samodzielność, wyjdź z szambowatych myśli i weź się za pracę nad sobą. Na początek polecam bardzo proste uwalniające ćwiczenie łączące ducha, emocje i ciało:

1. Utrzymując prosty kręgosłup, ukucnij mając kolana szeroko oddalone od siebie i pełnymi garściami z między-kolan *nabierz energii ziemi*. Powoli wznosząc się, *przeciagnij ją napelniając nią ciało* wzdłuż kręgosłupa od łona, aż po szczynekę, a następnie nadmiar przenieś ponad głowę i wypchnij do nieba, jednocześnie unosząc się na palcach i wypowiadając samogłoskę „A”. Podziel się nadwyżką tej energii z całym światem.
2. Stojąc w lekkim rozkroku wyobraź sobie kurtynę starych przekonań, która zasłania Ci oczy i usta, nie pozwalając na otwartą percepcję świata i pełne wyrażania siebie. *Wbij w nią palce* na wysokości twarzy i rozerwij ją, oddalając obie ręce jak najdalej od siebie do pozycji eTiTo, jednocześnie głośno wymawiając samogłoskę „E”.
3. Przyjmij zdecydowaną postawę. Odchyl ramiona, odciągnij łokcie lekko w tył chowając łopatkę. Zaciśnij pięści dotykając kciukami piersi. W tej pozycji kumulowania mocy wyobraź sobie, że przed Tobą stoi Twój cel. Teraz skoncentruj całą swoją uwagę na swoim celu, przed sobą, nabierz powietrza, spręż całe swoje ciało, a następnie głośno wymawiając samogłoskę „I” wypchnij całą siłą fizyczną i mentalną kciuki jak najdalej do przodu, robiąc jednocześnie krok do przodu. Gdy skończy Ci się powietrze, na wdechu dołącz drugą nogę i stań w pozycji kumulowania mocy. Teraz powtórz to samo ćwiczenie ruszając **teraz** na przód drugą nogą.
4. Stań w lekkim rozkroku, unieś szeroko rozstawione ręce do góry i wespnij się na palce. Teraz jakbyś *podciągał się na drążku* opuść ręce do pozycji w jakiej kulturyści demonstrują swoje bicepsy i piersi, jednocześnie wykrzykując samogłoskę „O”. Teraz z groźną miną kiwając głową „na tak” powoli obracaj głowę od lewej do prawej i *sprawdzaj czy cały świat widzi* Twoją wspaniałość duchową. Powtórz ćwiczenie, i *sprawdzaj* od prawej do lewej.
5. Przyjmij postawę slalomisty narciarskiego przed startem. Unieś się płynnie na palcach i opadnij mocno na pięty przy lekko ugiętych kolanach, *wbijając dwa nagie miecze* w ziemię

wykrzyknij samogłoskę „U”. Powtórz to ćwiczenie przy trochę bardziej wyprostowanej sylwetce, silnie zaznaczając swój kawałek podłogi.

6. Stojąc w lekkim rozkroku, rozluźnij całe ciało. Wyobraź sobie, że wszystko to co Ciebie wiąże i nie pozwala Ci być prawdziwie wolnym człowiekiem jest przywiązane do węzła jaki jest tuż przed Tobą na wysokości podbrzusza. Nabierz powietrza, wbij w ten węzeł palce jak pazury, i silnym ruchem oburącz rozerwij go wyrzucając strzępy za siebie, zrób jedną nogą gwałtowny krok do przodu i wydobądź z trzewi ryk lwa z samogłoską „Y”. Gdy zużyjesz powietrze, powoli zrób wdech i uspokajając emocje powoli dociągnij drugą nogę. Gdy po kilku swobodnych oddechach, będziesz spokojny, powtórz to ćwiczenie, wykonując krok do przodu drugą nogą.
7. Na zakończenie, wyobraź sobie, że z nieba spada na Ciebie złotodeszcz. Mruczając jak kot, *skapany w złotodeszczu*, przepływającym przez Ciebie aż do ziemi i oczyszczającym Twoje Ciało z reszty zbędnych osadów, usiądź na chwilę na podłodze. Kończąc ćwiczenia posiedź jeszcze chwilę pozwalając **natrętnym myślom** przepływać swobodnie przez umysł.

Uzdrowiaj siebie pozytywnymi myślami i rozsiewaj **uśmiech**. Zaczynaj budować akceptując to co masz, w miejscu na linii czasu na którym jesteś. Bądź **eTiTo** i częściej przyjmuj postawę eTiTo którą demonstruje nasze logo. Nie patrz za kimś kto weźmie i poprowadzi Ciebie za rączkę, tylko zacznij działać samodzielnie. Na początek znajdź jedną stałą godzinę dziennie i zacznij od niej budować swoją przyszłość. Tylko jedną stałą godzinę samodzielnego budowania swojego sukcesu... i nie pozwól nikomu jej sobie wydrzeć.

Trener: **Andrzej Kubiak**

[andrzej@etito.pl](mailto:andrzej@etito.pl)

**Niniejsza publikacja jest jedną z części treningu U Z O**

**Zapraszam do lektury pozostałych części.**

**Znajdziesz je na stronie:**

[www.etito.pl/4b.php](http://www.etito.pl/4b.php)



## STUDIUM PSYCHOLOGII

### IM C. G. JUNGA

Zapraszamy do kształcenia się na kierunkach:

- Psychoterapia
- Ochrona zdrowia
- Psychologia praktyczna
- Parapsychologia

Organizatorzy zajęć w GDYNI:



Telefony kontaktowe:

Irena – 504079400

Andrzej – 602647495

Strony internetowe:

[www.etito.pl/2.php](http://www.etito.pl/2.php)

[www.studiumpsychologiijunga.edu.pl/](http://www.studiumpsychologiijunga.edu.pl/)

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



**ZAPRASZAMY !!!**

# ETiTO

## EDUKACJA, TERAPIE I TRENINGI OSOBOWOŚCI

ETiTO to platforma JEDNOSTEK, których celem jest szeroko pojęta działalność edukacyjna w zakresie USZLACHETNIANIA ZASOBÓW OSOBOWYCH oraz propagowania działalności charytatywnej i miękkiego ZZL.

Misja ETiTO, niekoniecznie pod hasłem : "PRACA NAJWYŻSZYM DOBREM CZŁOWIEKA", związana jest z myślą o przydatności społecznej każdego obywatela z uwzględnieniem jego talentów.

Koncepcja ETiTO opiera się na samodzielnym działaniu JEDNOSTEK pod sztandarem ETiTO - który jest agitator, koordynator działań, gwarantem jakości usług oraz reklamodawcą i propagatorem.

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



Jesteś pracownikiem czy prowadzisz swoją firmę...

A może po prostu chcesz zrobić coś dla innych ...

To projekt ośrodka nie ograniczanych możliwości.

Pozwoli zrealizować również Twoją ważną potrzebę.

Umożliwia współpracę opartą na tym co lubisz robić.

1. Każdy kto zaznał chwil trudnych, w których emocje i odczucia dźwigane przez natrętne myśli spędzały sen z powiek w nocy i odbierały koncentrację w dzień...



emocje...Myśli...odczucia...

2. Każdy kto wierzy w siebie i innych lub chce uwierzyć i działać w oparciu o zasadę: „buduj z tego co masz już teraz, tam gdzie jesteś” ...



Tu... i ... Teraz

3. Każdy kto znajdzie dla siebie lub innych choćby jedną godzinę na miesiąc by z energią, motywacjami i optymizmem rozświetlać przyszłość ...



energia ... i... optymizm

... każdy może się do nas przyłączyć ... i być etito.

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



## **M A Z P** **Międzyregionalna Akademia Zarządzania Personalem** **Kijów – Ukraina**

**Zapraszamy do kształcenia się na kierunkach:**

- **psychologia praktyczna**
- **interwent kryzysowy**
- **instruktor terapii uzależnień**
- **psychologia zarządzania zasobami ludzkimi**

**Organizatorzy zajęć w GDYNI:**



[eapi@etito.pl](mailto:eapi@etito.pl)

**Telefony kontaktowe:**

**Irena – 504079400**

**Andrzej – 602647495**

**Strony internetowe:**

[www.etito.pl/2.php](http://www.etito.pl/2.php)

[www.polska-psychologia.edu.pl](http://www.polska-psychologia.edu.pl)

[\*\*www.etito.pl\*\*](http://www.etito.pl)



**ZAPRASZAMY !!!**