Nathalie W. Herrmann

SZTUKA DOBRYCH NAWYKÓW

PROSTY SPOSÓB NA ZDROWIE, MIŁOŚĆ, UWAŻNOŚĆ I POMYŚLNOŚĆ

illuminatio

Nathalie W. Herrman

SZTUKA DOBRYCH NAWYKÓW

PROSTY SPOSÓB NA ZDROWIE, MIŁOŚĆ, UWAŻNOŚĆ I POMYŚLNOŚĆ

Przełożyła
Kinga Składanowska

illuminatio

Tytuł oryginału:
The Art of Good Habits: Health, Love, Presence & Prosperity

Redaktor prowadzący: Juliusz Poznański

Redakcja: Irena Piecha
Korekta: Anna Strożek
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Skład: skladigrafika@gmail.com

THE ART OF GOOD HABITS:
HEALTH, LOVE, PRESENCE & PROSPERITY
Copyright © 2015 by Nathalie W. Herrman
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

Copyright © 2016 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Kinga Składanowska

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2016
ISBN: 978-83-65442-40-6

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/illuminatiopl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus

E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA 13
WSTĘP 15

CZĘŚĆ 1. ZDROWIE

ROZDZIAŁ 1. SZCZEROŚĆ, ŚWIADOMOŚĆ, NASTAWIENIE I JEDZENIE 27
Otwartość umysłu 33
Co odczuwamy względem siebie i sposobu, w jaki jemy 37
Co wiemy? Fakty 44
Wiedza praktyczna. Tłuszcze, węglowodany i cukry 47
Zrozumieć głód i znaczenie odpowiedzialności 51
Wiara w to, że jesteśmy tego warci 57

ROZDZIAŁ 2. PRZEMIANA SZCZEROŚCI W ZDROWIE JAKO NAWYK 61
Staranne planowanie 65
Bycie przygotowanym w domu 70
Uważne jedzenie 73
Głos, który mówi nam „kiedy” 76
Ważyć, czy nie ważyć 80

Ruch jako czynność duchowa 81
Podstawy ćwiczeń 84
Umiłowanie ciała 89
Znaczenie snu 93
Plan działania 94

CZĘŚĆ 2. MIŁOŚĆ

ROZDZIAŁ 3. AUTENTYCZNOŚĆ, GOTOWOŚĆ I WSPÓŁCZUCIE 101
Początek 107
Oczekiwania a rzeczywistość 110
Potencjał i zdolność rozróżniania 114
Współczucie i uznanie 117
Autentyczność 118
Identyfikacja blokad 121
Miłość niczym most zwodzony 122
Akceptowanie siebie takimi, jakimi jesteśmy 125

ROZDZIAŁ 4. PRZEMIANA GOTOWOŚCI W MIŁOŚĆ JAKO NAWYK. 129
Odpowiedzialność 131
Przebaczenie 132
Związki intymne 137
Proste, ale niełatwe. Znaczenie ustanawiania granic 142
Plan działania 146

CZĘŚĆ 3. OBECNOŚĆ

ROZDZIAŁ 5. ŚWIADOMOŚĆ I ZNACZENIE CZASU . . 153
Jak nastawienie wpływa na nasze doświadczenie 161
Czas jako dar 163

Dlaczego jesteśmy nieobecni? 165
Miejsce na przyjemność 169
Co nas blokuje? 170
Notoryczne spóźnialstwo 173
Czas taki, jaki jest 175

ROZDZIAŁ 6. PRZEMIANA ŚWIADOMOŚCI W OBECNOŚĆ JAKO NAWYK 179
Przygotowania i organizacja 180
Dopasowanie się do wewnętrznego rytmu 183
Nanoszenie poprawek i eliminacja rzeczy zbędnych 187
Wybór należy do nas 195
Starzenie się z wdziękiem 197
Plan działania 200

CZĘŚĆ 4. POMYŚLNOŚĆ

ROZDZIAŁ 7. STRACH, UZNANIE I OBFITOŚĆ 205
Uznanie 210
Ocena wartości i zasada obfitości 214
Wykraczając poza materializm 215
Szersza perspektywa 217
Dyscyplina i zaangażowanie 221

ROZDZIAŁ 8. PRZEMIANA UZNANIA W POMYŚLNOŚĆ JAKO NAWYK 225
Korzyści płynące ze szczodrości 232
Wdzięczność 237
Wdzięczność w akcji 241
Plan działania 244

ZAKOŃCZENIE 247
O AUTORCE 249

SPIS ĆWICZEŃ

CZĘŚĆ 1. ZDROWIE

Ćwiczenie na szczerość: Samopoznanie 29
Ćwiczenie świadomości: Nauka dostrajania się 35
Ćwiczenie szczerości: Jak zacząć. 41
Ćwiczenie szczerości: Co dokładnie jemy i dlaczego? 54
Ćwiczenie gotowości: Afirmacja dająca początek impetowi 58
Ćwiczenie świadomości: Medytacja uważnego jedzenia. 75
Ćwiczenie świadomości: Nauka słuchania wewnętrznego głosu 78
Ćwiczenie gotowości: Ruch 86
Ćwiczenie uznania: Twoje ciało, twój przyjaciel 91

CZĘŚĆ 2. MIŁOŚĆ

Ćwiczenie uczciwości: Twój obecny stan w kwestii związków . . . 102
Ćwiczenie świadomości: Oczekiwania i to, w co wierzysz. 113
Ćwiczenie gotowości: Akceptacja swojego autentycznego ja . . . 120
Ćwiczenie świadomości: Otwarcie się na miłość 124
Ćwiczenie uznania: Współczucie dla innych 126
Ćwiczenie gotowości: Wizualizacja odwagi 130
Ćwiczenie gotowości: Przyłapanie się na gorącym uczynku . . . 135
Ćwiczenie gotowości: Codzienne ćwiczenia dla rozwoju miłości 140
Ćwiczenie uznania. Wizualizacja zdrowych granic 144

CZĘŚĆ 3. OBECNOŚĆ

Ćwiczenie szczerości: W jaki sposób spędzasz swój czas? 157
Ćwiczenie świadomości: Medytacja 162
Ćwiczenie świadomości: Odkrywanie tego, co ważne. 167
Ćwiczenie gotowości: Pozbywanie się blokad 172

Ćwiczenie gotowości: Poświęcenie się zmianie 177
Ćwiczenie gotowości: Technologiczny detoks 181
Ćwiczenie uznania:
Codzienna praktyka obserwowania rytmu 185
Ćwiczenie świadomości:
Codzienna lista kontrolna służąca wyznaczaniu granic. 190
Ćwiczenie uznania: Wizualizacja własnej ewolucji. 198

CZĘŚĆ 4. POMYŚLNOŚĆ

Ćwiczenie szczerości: Czego się boisz? 207
Ćwiczenie uznania: Wizualizacja „mniej znaczy więcej” 212
Ćwiczenie uznania: Rozumienie wartości 215
Ćwiczenie szczerości: Tworzenie hasła przewodniego 219
Ćwiczenie gotowości: Wkład w obfitość. 224
Ćwiczenie świadomości i gotowości: Identyfikacja
i eliminowanie bałaganu 227
Ćwiczenie świadomości: Lista kontrolna 235
Ćwiczenie uznania: Dzienna lista wdzięczności. 240
Ćwiczenie uznania: Troska o własne życie 243

Książkę tę dedykuję Hope

PODZIĘKOWANIA

Niewyrażona wdzięczność nikomu nie służy.

– G. B. STERN

Chciałabym podziękować Angeli Wix za bycie moją inspiracją w tym projekcie. Nie powstałby bez jej wizji i bezustannego wsparcia. Dziękuję wszystkim w Llewellyn Publications za chęć powołania *Sztuki dobrych nawyków* do życia. Dziękuję mojemu mężowi, Gruffowi, za jego nieustającą miłość, gotowość do dyskutowania o wszelkich możliwych pomysłach i filozoficznych wywodów, które zapoczątkowała moja książka, oraz za olbrzymie zaufanie pokładane w moją pracę. Był to dla mnie oświecający i bezcenny proces, a ja jestem niezmiernie wdzięczna i na zawsze odmieniona dzięki doświadczeniu związanemu ze stworzeniem tej książki.

Celem tej książki nie jest zapewnianie porad medycznych ani zastępowanie porad medycznych i metod leczenia osobistego lekarza. Czytelnikom zaleca się konsultacje ze specjalistami odnośnie do sposobów leczenia problemów zdrowotnych. Ani wydawca, ani autor nie ponoszą odpowiedzialności za możliwe konsekwencje wiążące się z zastosowaniem metod leczenia, czynności i wypełnieniem instrukcji, o których czytelnik dowiedział się z książki.

WSTĘP

Niech wytrwałość będzie twoim motorem,
a nadzieja paliwem.

– H. JACKSON BROWN, JR

Doszłam do wniosku, którego mocno się trzymam, że gdy jesteśmy skłonni wziąć odpowiedzialność za dokonanie zmian w naszym życiu, nasz potencjał staje się niewyczerpany. Mamy zdolność do robienia stopniowych postępów we wszystkich dziedzinach życia. Każde wydarzenie może przyczynić się do naszego rozwoju i wejścia na wyższy poziom zrozumienia, zadowolenia i tego, co ma nadejść.

Problem z nieakceptowaniem odpowiedzialności za nas samych polega na tym, że czujemy się bezradni, a to z kolei czyni nas chciwymi i zachłannymi. Rozwija roszczeniową mentalność. Nie zdajemy sobie sprawy z naszej umiejętności wykazywania cierpliwości i zaufania, więc przepychamy się do przodu i domagamy się swojego udziału jako pierwsi lub żądamy więcej, niż możemy otrzymać. Ludzie napotkani na naszej drodze robią dokładnie to samo. Wszyscy rozpychamy

się łokciami, próbując dotrzeć na miejsce jako pierwsi, bez względu na to, co owo „miejsce" ma reprezentować.

Gdy zachowujemy się w ten sposób, nie wierzymy w czas ani w to, że wszystkiego dla wszystkich wystarczy, ani że *my* sami jesteśmy wystarczający. Jesteśmy płytcy i oszalali z żądzy. Nasze potrzeby są pilne i nie obchodzi nas, kogo zranimy, aby je zaspokoić. Utrzymywanie takiego nastawienia nie ma żadnego sensu, a nasz brak satysfakcji przeradza się w błędne koło. Próbujemy wyszarpać dla siebie możliwie jak najwięcej, nie okazując innym miłości ani współczucia. Być może wydajemy pieniądze, których nie mamy, żeby zmienić wewnętrzne uczucie izolacji. Objadamy się lub skaczemy od jednego pustego związku do drugiego. A wszystko dlatego, że nie chcemy zaakceptować tkwiącej w nas boskiej iskry i mocy własnego wewnętrznego światła. W rezultacie nasze problemy są w głównej mierze wytworem niewiary we własne możliwości i w zdolność do wzięcia odpowiedzialności za stan naszego życia.

Jesteśmy niezrównani we wzajemnym obwinianiu się. Obwiniamy rodziców, nasze wychowanie, pracę i szefów. Obwiniamy swój stan finansowy. Obwiniamy byłych mężów, byłe żony, obecnych mężów i obecne żony. Nauczyciela z trzeciej klasy i starego przyjaciela. Obwiniamy niestrawność, korki na ulicach, pogodę – wszystko, co nawinie się pod rękę, pod warunkiem że zdejmuje z nas ciężar odpowiedzialności. Wyciągamy rękę i kreślimy wyimaginowany dystans. Oto rzeczy odpowiedzialne za nasze niezadowolenie. Gdyby wyglądały inaczej, bylibyśmy szczęśliwi. To one są winne naszej niedoli. Czyżby?

Być może nie. Być może nasze nieszczęścia istnieją tylko w nas samych – w naszym sposobie postrzegania, nastawieniu, systemie poglądów. Jeśli tak, to świetnie, ponieważ

jesteśmy w stanie to zmienić! Oto filozofia kryjąca się w tej książce. Moją nadzieją jest zainspirowanie ciebie czytelniku, abyś upomniał się o swoje szczęście poprzez zmienienie tego, co szwankuje w twoim życiu. Można tego dokonać przez wprowadzenie poprawek do twoich nawyków i punktu widzenia.

Nauczyłam się tego na podstawie własnego doświadczenia. Jako młoda kobieta zmagałam się z uzależniającymi i kompulsywnymi zachowaniami. Byłam „zachłanna" do granic możliwości. Sięgałam po wszystko, co mogło uczynić mnie szczęśliwą. Czasami ogarniały mnie wybuchy krótkotrwałej euforii, ale nic, z czym miałam do czynienia, nie potrafiło uczynić mnie szczęśliwą. Tkwiłam w błędnym kole bezustannych poszukiwań i czułam się całkiem pusta w środku.

W końcu sięgnęłam emocjonalnego i fizycznego dna. Moje żądze i zachłanność doprowadziły mnie do bankructwa w każdym możliwym aspekcie, a moje życie całkiem wymknęło się spod kontroli. Dotarłam do punktu, w którym musiałam być ze sobą szczera i wykazać się chęcią dokonania zmian lub ulec samozagładzie. Miałam wybór: był to punkt zwrotny. Mogłam wyrwać się z błędnego koła wyparcia rzeczywistości, przejąć władzę nad bałaganem, który narobiłam, i wydostać się z tego bagna, albo kontynuować dalszy upadek na dno. Dzięki odwadze i pomocy wybrałam to pierwsze. Wtedy wszystko się odmieniło.

Jednak szczerość jest niewygodna. Musiałam przyjrzeć się z bliska swojemu mrocznemu życiu. Musiałam dostrzec tkwiące we mnie dysfunkcję, chorobę i całe pokłady ograniczających mnie przekonań. To była najtrudniejsza rzecz, jaką musiałam zrobić w życiu, ponieważ moje ego nie mogło mnie już dłużej chronić.

Byłam kompletnie naga. Pozory zniknęły bez śladu. Stałam się całkiem bezbronna i skłonna do zmian. Znajdując się w tym delikatnym stanie, odkryłam, że nieoczekiwanie udało mi się uwolnić od całego fałszu. Byłam sobą: pełną niedoskonałości, ale nie samotną. Zrozumiałam, że ci, którzy przeżyli to samo i znajdowali się na dalszym etapie życia, mogli pomóc mi w odnalezieniu własnej drogi. I tak jak ja mogłam skorzystać z ich pomocy, tak mam nadzieję, że ta książka okaże się dla ciebie równie dobrym przewodnikiem.

Uważam, że proces samopoznania jest najważniejszą rzeczą, którą musimy dokonać na przestrzeni całego życia. Wyruszenie w tę podróż może być niepokojące i niełatwe, ale wierzę, że to, co odkrywamy na końcu, nie jest wcale mrocznym i przerażającym widmem, a istotą składającą się z jasnego światła i czystej miłości. A mimo to strach przed nieznanym więzi nas za zasłoną, którą sami stworzyliśmy. Nie mamy dostępu do własnej wielkości. Pozwalamy, aby określały nas nasze błędne przekonania, mechanizmy obronne i niezdrowe nawyki.

Ta książka jest dla tych, którzy mają odwagę spojrzeć za zasłonę, zbadać głębię własnego istnienia i żyć pełnią życia – wieść nie szarą i nudną egzystencję, lecz cudowne, tętniące energią, pełne barw życie! Coś takiego wymaga wysiłku. Wymaga wiary w to, co możliwe, chęci do zdobycia się na szczerość oraz odwagi do wprowadzenia zmian. Życie w oświeceniu wymaga wytrwałości, pracowitości i autorefleksji. Jeśli chcesz wyzwolić się spod jarzma ograniczeń, zachęcam cię, abyś już dziś podjął decyzję o zrobieniu wszystkiego, co konieczne do osiągnięcia tego celu.

Przez piętnaście lat byłam trenerem osobistym i masażystką, miałam więc okazję pracować z różnymi ludźmi

demonstrującymi różne nastawienia. Pracowałam nad ich ciałami, dietami i problemami w życiu. Byłam świadkiem i sama doświadczyłam porażek, pokazów dumy, fałszywej skromności i strachu pod każdą postacią. W równej mierze miałam okazję obserwować i doświadczyć absolutnej szczerości, odwagi i potęgi miłości. Zostałam wtajemniczona w niewiarygodny rozwój i zmiany, jakie zaszły w niektórych moich klientach, oraz stagnację i brak jakichkolwiek zmian w stanie życia innych. Różnica tkwi w nastawieniu ludzi, ich poglądach i chęci podjęcia działania. Ta książka i podróż nie są dla sceptyków ani cyników. Są dla tych, którzy nie boją się ciężkiej pracy potrzebnej do rozwoju.

Sztuka dobrych nawyków została stworzona na podstawie czterech duchowych zasad: szczerości, świadomości, chęci działania i uznania. I podczas gdy te zasady mają ogólne zastosowanie w odniesieniu do naszego samopoczucia, to jedno bardziej niż inne jest związane z każdym głównym tematem. Wypracowywanie dobrych nawyków w odniesieniu do naszego zdrowia jest związane zwłaszcza z naszą zdolnością do bycia szczerym. Doświadczenie miłości wiąże się ze stopniem naszej gotowości. Nasza postawa wiąże się ze świadomością, a dobrobyt bierze się z uznania.

Kolejność głównych zagadnień jest zgodna z kierunkiem każdego rozdziału i ogólnym założeniem książki, przyczyniając się do powstania postępu w postępie, zupełnie jak w przypadku lalek matrioszek. Aby zmienić nawyki, trzeba wejść na ewolucyjną drogę, która bierze swój początek ze szczerości, przechodzi przez chęć działania i świadomość, a kończy na uznaniu. Z łatwością zauważysz, że każde ćwiczenie jest związane z jedną z czterech zasad i że pierwszą zasadą z każdej sekcji jest szczerość, a ostatnią uznanie. Według mojej tezy, jeśli wykorzysta się te zasady w sugerowany sposób, można

cieszyć się poczuciem siły i kontroli nad problematycznymi kwestiami w życiu.

W rezultacie, jeśli naprawdę wykorzystasz wiedzę zawartą w tej książce, będziesz uczestniczył w ćwiczeniach i zaangażujesz się aktywnie w proces czytania, rozważania oraz autorefleksji, wyniesiesz z tego same korzyści. *Sztuka dobrych nawyków* nie służy rozrywce, choć może być zabawna. Została napisana jako przewodnik, rodzaj mapy prowadzącej ku zdrowiu i życiowej satysfakcji. Jednak spoglądanie na mapę to nie to samo, co używanie jej w praktyce. Nawet system nawigacyjny GPS nie przyda się nam, jeśli nie będziemy wypełniać podanych wskazówek.

Zachęcam cię do czytania książki z długopisem w dłoni. Podkreślaj, rób notatki, zapełniaj pola i zaliczaj ćwiczenia! Albo, jeśli wolisz, zrób to wszystko drogą elektroniczną, ale nie ograniczaj się do zwykłego przeczytania stron. Chodzi o to, żeby znaleźć sposób na wcielenie sugerowanych koncepcji w życie, żebyś mógł odnieść same korzyści. Ta książka ma cel, a twoim celem jako czytelnika jest poczucie się lepiej, niż kiedykolwiek sądziłeś, że będzie to możliwe. To całkiem proste, ale niełatwe, aby rozwinąć świadomość, pokonać ograniczające cię przekonania i zaakceptować bogactwo, które masz w sobie.

To my odgrywamy kluczową – najważniejszą rolę – dla ilości szczęścia, którego doświadczamy. Wymaga konkretnego nastawienia, które nie bierze się z posiadania idealnego ciała, idealnego kochanka czy wygranej na loterii. Bycie szczęśliwym lub nieszczęśliwym nie zależy od tego, jak skutecznie ścigamy się z czasem ani jak wiele udaje się nam osiągnąć. To rezultat żywienia szacunku dla tego, co ma znaczenie, i demonstrowanie tego w naszym zachowaniu i podejściu do życia.

Oto początek podróży przez zdrowie, miłość, obecność i dobrobyt. Obejmuje zastosowanie umiejętności i wyobraźni, fuzji praktycznego z tym, co duchowe, oraz pogodzenie zasad duchowych z konkretnymi czynami. Oto *Sztuka dobrych nawyków*. Odwróć stronę i zachowaj otwarty umysł.

CZĘŚĆ PIERWSZA

ZDROWIE

Wejrzyj w samego siebie.

– DEEPAK CHOPRA

Ta część książki jest podzielona na dwa rozdziały. Rozdział pierwszy, zatytułowany „Szczerość, świadomość, nastawienie i jedzenie", służy jako oprawa, tło dla dalszych treści. Dzięki dyskusji i proponowanym ćwiczeniom przenosimy świadomość do obecnego punktu w naszym życiu w odniesieniu do zdrowia. Przyglądamy się wszystkiemu z uwagą i jesteśmy szczerzy. Zastanawiamy się, jak dotarliśmy do miejsca, w którym obecnie się znajdujemy, i ustalamy, czy jesteśmy szczęśliwi, będąc tu, czy też pragniemy czegoś lepszego – o ile w ogóle wierzymy w to, że zasługujemy na coś lepszego. Wyciszamy się i koncentrujemy. Zastanawiamy się nad naszymi celami i nad tym, w którym kierunku pragniemy podążyć.

W rozdziale drugim, zatytułowanym „Przemiana szczerości w zdrowie jako nawyk", zabieramy się do działania, i to dosłownie. Podejmujemy odpowiednie kroki, aby zmienić sposób, w jaki doświadczamy własnego ciała, naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Tworzymy nowe wzorce zachowania w celu polepszenia jakości naszych codziennych zajęć i zastanawiamy się nad rolą, jaką odgrywają w naszym życiu

ćwiczenia. Odnajdujemy duchowe podstawy pozwalające zachować nam otwarty umysł, pomagające w wykonywaniu ćwiczeń ruchowych, dbaniu o jakość pożywienia oraz dobrego snu. Zaczynamy od zdrowia, ponieważ to najbardziej oczywista dziedzina, w której ujawniają się nasze nawyki. Dzięki poczynieniu odpowiednich zmian w tym obszarze, pozytywne rezultaty są widoczne niemal od razu.

ROZDZIAŁ 1

SZCZEROŚĆ, ŚWIADOMOŚĆ, NASTAWIENIE I JEDZENIE

Lekka kolacja, dobry sen i piękny poranek często czyniły bohatera z tego samego człowieka, który skutkiem niestrawności, nieprzespanej nocy i deszczowego poranka okazał się tchórzem.

– LORD CHESTERFIELD

Zdrowie to temat rzeka, o którym można napisać i o którym napisano już całe tomy. Nie jestem lekarzem i nie mam kwalifikacji potrzebnych do wypisywania recept. Mam jednak kwalifikacje do tego, aby podzielić się swoimi poglądami i doświadczeniem. Dzięki ponad piętnastu latom pracy w sektorze zdrowia i fitnessu i obraniu własnej drogi moja perspektywa ma zastosowanie, zwłaszcza że wiąże się z konkretnym tematem tej książki.

Istnieje wiele aspektów zdrowia, nad którymi mamy znikomą kontrolę: geny, podatność i nadwrażliwość na alergie, zaburzenie równowagi chemicznej, atletyzm i koordynacja, a także cała grupa dodatkowych czynników i chorób natury

fizycznej. Mamy jednak zdolność do kontrolowania niektórych elementów składowych naszego zdrowia, z których nastawienie oraz sposób odżywiania znajdują się na pierwszym miejscu, a które staną się głównym tematem tego rozdziału.

Ogólnie mówiąc, nastawienie wielu z nas co do samodoskonalenia można określić jako podejście w stylu „wszystko albo nic". Przez jakiś czas jesteśmy na „dobrej drodze", a potem jakimś cudem, nie wiedząc dokładnie, jak do tego doszło, całkiem zbaczamy z kursu. Tryskamy optymizmem, mamy pozytywne nastawienie, jesteśmy pełni chęci i gorliwi, dokonujemy świetnych wyborów żywnościowych, a potem, ogarnięci świętym oburzeniem, zapominamy o wszystkim, dogadzając sobie w ekstremalny sposób w kwestii jedzenia i zaspokajania humorów. Taka gwałtowna wolta nie prowadzi jednak do dobrego samopoczucia. Tym, co z biegiem czasu do niego prowadzi, jest stała i podtrzymywana równowaga.

Ta równowaga jest jednak mniej oczywista, niż się wydaje. Nie jest idealnym stanem, w którym wszystko jest równe. Wymaga nieustannych poprawek i stałego skupienia. Wyobraź sobie akrobatę. Nigdy nie tkwi w bezruchu. Nawet jeśli nie porusza się do przodu, zmienia położenie rąk, ugina kolana i cały czas dokonuje drobnych zmian w pozycji, aby utrzymać wyprostowaną sylwetkę i zachować „równowagę". Znam to doskonale ze swojej pracy na siłowni. Zwiększanie naszej zdolności do utrzymania równowagi wymaga od nas, abyśmy zaryzykowali odrobinę dyskomfortu poprzez uczynienie się tymczasowo niestabilnymi. Czujemy się roztrzęsieni i niepewni. Chwiejemy się w przód i w tył, próbując utrzymać się na okrągłej, miękkiej powierzchni, na jednej nodze, lub wykonując jakieś inne ćwiczenie. Pragniemy jedynie wrócić na twardy grunt.

Jedynym sposobem na poprawienie naszej równowagi jest dopuszczenie do siebie owej niestabilności. Ćwiczymy to w krótkich seriach. Pierwszego dnia chwiejemy się przez dziesięć sekund, drugiego przez dwadzieścia. Uczymy się przyzwyczajać do niestabilności i ciągłego poprawiania pozycji. Powoli budujemy nowe, stabilizujące mięśnie. Zanim się obejrzymy, potrafimy już stać wygodnie przez długi czas na ruchomej powierzchni i wykonywać wszelkiego rodzaju ruchy. A potem podnosimy poprzeczkę. Zwiększamy stopień trudności o kolejne poziomy, a nasz balans staje się coraz lepszy. Tak to wygląda na siłowni, i tak samo wygląda to w życiu.

Nie poczynimy jednak żadnych wysiłków służących polepszeniu naszej równowagi, jeśli nie będziemy mieć świadomości, że w ogóle potrzebna jest nam jakaś poprawa, więc najpierw musimy być szczerzy wobec samych siebie. Musimy przyznać, że równowaga w naszym życiu została zachwiana i że nie odczuwamy już żadnej satysfakcji, zanim przystąpimy do naprawiania wszystkiego. Jednak uczciwość wobec siebie, podobnie jak równowaga, jest dość skomplikowana. Nasz sposób myślenia zaśmiecają wyobrażenia, nostalgia i narzekanie. Słyszymy jedynie to, i właśnie to prowadzi nas przez życie. Gdybyśmy jednak nauczyli się, jak oddzielić ziarno od plew, wszystko stałoby się łatwiejsze. Wiedzielibyśmy, z czym dokładnie mamy do czynienia i od czego zacząć.

Ćwiczenie na szczerość: Samopoznanie

To ćwiczenie doprowadzi cię do osobistej prawdy przez proces redukcji i uproszczenia. Zacznij od swobodnego strumienia myśli. Rozważ je i stopniowo odrzucaj, aż dotrzesz do właściwej osobistej szczerości. Będziesz potrzebował ołówka lub długopisu, jakiegoś notatnika (którego możesz używać

do końca lektury) oraz kilku minut niczym niezakłóconego czasu. Jeśli wolisz pisać dziennik online, posłuż się swoim komputerem i iPadem. Słowo „dziennik" może odnosić się do dowolnie wybranej metody. Ćwiczenie polega na napisaniu trzech krótkich wypowiedzi:

* Pierwsza może składać się z wielu zdań i zawierać nieco szczegółów na temat tego, co mówisz sobie w przypadku trudności, z którymi się zmagasz, związanych z konkretnym aspektem twojej diety lub nastawienia do życia.
* Druga wypowiedź to parafraza tej samej treści w uproszczonej postaci – maksymalnie dwa zdania.
* Trzecia parafrazuje całość w najprostszy możliwy sposób – w postaci jednego, krótkiego zdania, od którego odjęte zostają wszystkie wyobrażenia, wymówki, narzekanie i inne bzdury.

PRZYKŁAD 1

* Nie mam czasu, aby się właściwie odżywiać. Nie jestem rannym ptaszkiem, więc odpuszczam sobie śniadanie. Kupuję cokolwiek w drodze do pracy — kawę i drożdżówkę albo batonik proteinowy. Praktycznie nie mam czasu na lunch, więc zwykle go opuszczam lub zadowalam się tym, co jest akurat na stołówce. Po pracy zazwyczaj kupuję jedzenie na wynos, bo to najłatwiejsza opcja, a ja jestem zmęczony. A potem w trakcie oglądania telewizji podjadam to, co akurat mam w lodówce.
* Jedząc, biorę pod uwagę wygodę. Na śniadanie jem cokolwiek w pośpiechu, opuszczam porę lunchu, a na

kolację jem to, co nawinie się pod rękę. Jem bezmyślnie, jakby w ogóle mi na tym nie zależało. Ale zależy...

* *Nie odżywiam się dobrze.*

Gdy już zredukujesz swoje wypowiedzi do minimum, masz punkt zaczepienia, od którego możemy zacząć pracę. Tak działa uczciwość! Możemy zaczynać!

PRZYKŁAD 2

* Wypróbowałem mnóstwo diet, ale żadna nie zadziałała. Któregoś razu udało mi się zgubić prawie siedem kilogramów, ale waga powróciła. Naprawdę nie rozumiem, dlaczego tak bardzo się z nią zmagam, ponieważ zwykle zwracam uwagę na to, co jem. Uważam, że moja dieta jest całkiem zdrowa. Fakt, że tyle ważę, frustruje mnie. To niesprawiedliwe.
* Uważam, że zdrowo się odżywiam, ale nadal walczę z utrzymaniem wagi.
* *Walczę z utrzymaniem wagi.*

Ach, jakie to proste. Dobry początek. Właśnie tego potrzebujemy. Oto szczerość wobec samego siebie.

PRZYKŁAD 3

* Jestem zdrowy, ale boję się choroby lub urazu. Martwię się kondycją swoich stawów i kręgosłupa, więc zawsze na nie uważam i staram się je oszczędzać. A jeśli zachoruję na raka? Martwi mnie to. Zdrowie mojej rodziny również. Ciągle się stresuję, nie śpię zbyt dobrze, piję więcej, niż powinienem i mam lekką nadwagę.

* Boję się, że zachoruję lub że zachoruje ktoś z moich bliskich. Nieustannie się martwię, co sprawia, że żyję w stresie.
* *Za dużo się martwię.*

Bardzo dobrze! Mamy od czego zacząć. Możemy poradzić sobie z tym prostym stwierdzeniem.

Chodzi o to, że zredukowanie ogromu naszych myśli do podstawowych prawd pomaga nam w uświadomieniu sobie, z czym tak naprawdę mamy do czynienia. Wtedy wszystko staje się możliwe do wykonania. A teraz pomyśl przez chwilę i spisz swoje własne trzy wypowiedzi. Nie zastanawiaj się zbyt długo.

1. Zapisz w dzienniku kilka zdań o tym, co sprawia ci trudności w kwestii jedzenia lub co najbardziej frustruje cię w życiu.
2. Teraz sparafrazuj to, co napisałeś, ale w bardziej uproszczonej formie. Wyeliminuj wszystko, co wydaje się nie wnosić żadnego znaczącego wkładu (odnieś się do przykładów opisanych powyżej, jeśli nie masz pewności, jak to zrobić).
3. Ponownie sparafrazuj to, co napisałeś, ale tym razem zredukuj zdania do możliwie jak najprostszej formy (możesz wykorzystać powyższe przykłady jako wskazówkę). Zdanie końcowe reprezentuje „prawdę" w twoim życiu.

Dzięki temu ćwiczeniu mamy możliwość nauczenia się czegoś o naturze bycia szczerym wobec samego siebie,

a także o naturze oszukiwania samego siebie. Zasłanianie się pokrętnym myśleniem przychodzi łatwo i naturalnie. Co więcej, jest ono podszyte strachem o przyszłość – obawą przed wszystkim, co może pójść źle, i powodami, przez które coś może się nam nie udać. Doszliśmy do przekonania, że tak wygląda rzeczywistość. Gdy jednak tylko zrozumiemy, jaka jest stawka – że to ziarenko prawdy znajduje się w chaosie naszych zagmatwanych myśli – uświadomimy sobie, że mamy moc zdolną zmienić nasz sposób myślenia i zachowanie, i co za tym idzie, doświadczyć skutków lepszych wyborów w życiu.

Otwartość umysłu

Nasz mentalny światopogląd jest dla naszego zdrowia równie ważny. Przyczynia się do powstania dobrego samopoczucia lub jego braku. Wszyscy kojarzymy koncepcje optymizmu i negatywizmu. Być może utożsamiamy się z jedną z nich bardziej niż z drugą. Nie zgodzę się jednak z tym, że obie mają swoje ograniczenia – „odchylają się" raz w jedną, raz w drugą stronę.

Najzdrowsze, mentalne podejście do życia można odnaleźć w koncepcji neutralności, która pozwala docenić rzeczy „takie, jakimi są", nieskażone naszymi pragnieniami i oczekiwaniami odnośnie do tego, czy mają być złe, czy dobre. Błyskawicznie dostajemy obsesji na punkcie wyobrażeń przyszłości. Spodziewamy się, że sprawy przybiorą albo pozytywny, albo katastrofalny obrót. Martwimy się na zapas i przygotowujemy na sytuacje, do których nigdy nie dochodzi. Spędzamy niezliczone godziny na myśleniu. Wpadamy w spiralę.

Budzimy się i od razu myślimy o pracy, rozwiązując potencjalne problemy dnia codziennego, martwiąc się ludźmi, których możemy napotkać na swej drodze, zastanawiając nad rzeczami, które należy wykonać, i stresując się wszystkim, co może pójść nie tak, jakbyśmy tego oczekiwali. Denerwujemy się, planujemy, dumamy, dochodzimy do wniosków. Kalkulujemy i przydzielamy zadania. Kreujemy próbne rozmowy i argumenty, mamy w zanadrzu przygotowane całe mowy, na wypadek gdybyśmy ich potrzebowali. Przez cały ten czas życie rozgrywa się przed naszymi oczami, a my go nie zauważamy, zagubieni we własnych myślach.

Poznanie natury naszych umysłów to ważna duchowa praca. Składa się zarówno z myślenia, jak i odpuszczania sobie myślenia. Nasze umysły będą nas kontrolować, i to niekoniecznie w dobry sposób, dopóki to my nie nauczymy się kontrolować ich. Uczymy się kontrolować nasze umysły za pomocą ćwiczenia szczerości, co zademonstrowano powyżej, dzięki usunięciu zbędnego psychicznego nadbagażu, i poprzez medytację, którą można określić jako strumień bezmyślnej świadomości. W medytacji uczymy się zważać na nasze myśli, zamiast czepiać się ich kurczowo, i w konsekwencji stajemy się pośrednikiem naszych psychicznych możliwości, zamiast być ich ofiarą.

Sama jednak koncepcja „medytacji" jest określona przez różne z góry ustalone założenia. Przyciąga nas albo odpycha. Może nam się wydawać, że aby medytować, musimy siedzieć na poduszce w pozycji lotosu i co chwila mruczeć poważnym głosem „Om". Okazuje się jednak, że medytacja nie jest tak skomplikowana, jak się wydaje. Chodzi o to, aby być świadomym tego, czym jesteśmy.

Ćwiczenie świadomości: Nauka dostrajania się

To ćwiczenie ma służyć jako wstęp do medytacji. Zapewni ci możliwość doświadczenia wyciszenia umysłu. Usiądź na swoim miejscu, ale zmień ułożenie swojego ciała i rozkrzyżuj nogi w kostkach, żeby zająć wygodną i zarazem wyważoną pozycję, ze stopami rozłożonymi płasko na podłodze, wyprostowanymi plecami i z rękami opartymi na udach (dłońmi skierowanymi w górę lub w dół, w zależności od tego, co wyda ci się bardziej naturalne). Będziesz potrzebować kilku niezakłóconych minut.

1. Zamknij oczy i wsłuchaj się we wszystkie dźwięki, które słyszysz. Skup na słuchaniu całą swoją uwagę. Jeśli przyłapiesz się na myśleniu o tym, co słyszysz, obserwuj swoje myśli i wróć do słuchania. Jeżeli przestrzeń, w której się znajdujesz, jest tak cicha, że nie ma czego słuchać, weź głęboki wdech i skup się na słuchaniu odgłosu swojego oddechu. Ćwiczenie polega na siedzeniu w miejscu z zamkniętymi oczami i wsłuchiwaniu się we wszelkie możliwe otaczające cię dźwięki.
2. Po kilku minutach otwórz oczy i zarejestruj swój stan. Możliwe, że czujesz się nieco bardziej spokojny. To rezultat wyciszenia umysłu. W tak cichej i neutralnej przestrzeni myślowej można stać się świadomym czegoś więcej niż tylko dźwięków wypełniających pokój. Możemy nauczyć się odczuwać naszą wewnętrzną kondycję. Czy jesteśmy niespokojni? Zmęczeni? Zrelaksowani? Przestraszeni?

3. Zamknij ponownie oczy, zachowaj dogodną pozycję i obserwuj emocje odczuwalne w środku. Nie chodzi o myślenie o tym, co czujesz, ale o dopasowanie się do twojego wewnętrznego stanu – do pól energetycznych, nerwów, wnętrza. Robisz „odczyt". Jeśli jesteś pobudzony albo rozstrojony, oddychaj głęboko, przez całą długość kręgosłupa. Nieś oddech jak falę wzdłuż kręgów do kości krzyżowej, przytrzymaj na chwilę, po czym wypuść w przestrzeń. Weź kilka głębokich wdechów i skup się na podróżującym przez twoje ciało oddechu. Obserwuj zmiany energii.

W ten sposób możesz przywrócić się do stanu neutralności, do wewnętrznej równowagi, gdzie będziesz miał również dostęp do strumienia zewnętrznej energii. Wtedy mamy możliwość wyczuwania naturalnego przepływu rzeczywistości i nie musimy niczego przyspieszać. Wiele naszego cierpienia bierze się ze stawiania oporu życiu. „Płynięcie z prądem" opisane powyżej, i przy odrobinie nadziei doświadczone przez ciebie w ćwiczeniu, będziemy określać mianem duchowego fitnessu.

Umiejętność obserwowania bieżących wydarzeń i jednoczesnego zachowania psychicznej neutralności jest szczególnie ważnym aspektem naszego dobrego zdrowia i samopoczucia. Taki stan pozwala na elastyczność, ciekawość i radosne akceptowanie nieoczekiwanego. Podtrzymuje nas i wspiera, gdy zgłębiamy świat i doświadczamy tego, co życie ma nam do zaoferowania na co dzień. Równie istotne jest posiadanie i utrzymanie otwartego umysłu.

illuminatio

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

SZTUKA
DOBRYCH NAWYKÓW

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**
www.CzaryMary.pl