



Rachel Kelly

SPACERUJĄC
W PROMIENIACH
SŁOŃCA

52 sposoby
na Twoje smuteczki



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

SPACERUJĄC
W PROMIENIACH
SŁOŃCA

Rachel Kelly

SPACERUJĄC
W PROMIENIACH
SŁOŃCA

52 sposoby
na Twoje smuteczki



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Madura
SKŁAD: Iga Figlewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska
TŁUMACZENIE: Magdalena Madura
ILUSTRACJE: Jonathan Pugh

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-7377-819-1

Tytuł oryginału: WALKING ON SUNSHINE

Copyright © Rachel Kelly 2015
Illustrations copyright © Jonathan Pugh 2015

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016
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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
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

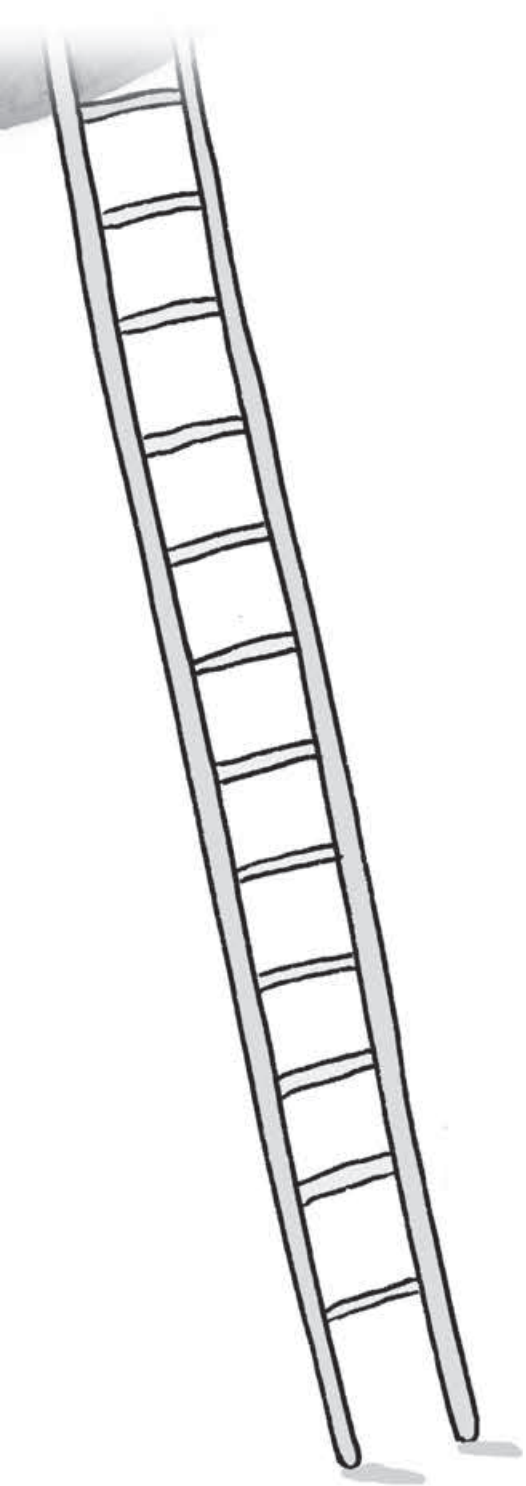
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal

strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



Moim rodzicom

<i>Wprowadzenie</i>	11
Wiosna	15
1. Wiosna nadchodzi	17
2. Przejmij kontrolę nad potrzebą kontrolowania wszystkiego	19
3. Pomocna dłoń	21
4. Świadome momenty	23
5. Zagracenie	25
6. Modlitwa	27
7. Ćwiczenie oddechu w trzech krokach	29
8. Odłączenie	31
9. Przyjmij nowy dzień	33
10. Myśl pozytywnie	35
11. Słowa, które wypowiedasz	37
12. Łączenie nawyków	39
13. Wdzięczność	41
Lato	43
14. Powstanę	45
15. Mucha na ścianie	47
16. Naucz się kochać podróż	49
17. Znajdź ćwiczenia, które sprawiają ci radość	51
18. Połączenie się z innymi	53
19. Balsam dla utrapionego umysłu	54
20. Moc kwiatów	56
21. Jeżeli zachowasz spokój	57

22. Karm swoje ciało	59
23. Dźwięk nurtu	61
24. Radość z przegapienia okazji	62
25. Łatanie	64
26. Dom, spokojniejszy dom	65
Jesień	67
27. Uczyń mnie swą lirą	68
28. Ptak po ptaku	70
29. Popęlniaj błędy	72
30. Kolekcje DVD	74
31. Lepiej przebyta droga	75
32. Znajdź sobie towarzysza	77
33. Znajdź swój złoty środek	79
34. Mowa ciała	80
35. Tarzanie	82
36. Rozwiń się	84
37. To, czemu się opierasz, trwa uparcie	86
38. Magia pieczenia	88
39. Klucz ptaków	89
Zima	91
40. Niebo jest nisko	93
41. Istoty ludzkie a nie ludzkie wytwory	95
42. Sekretne ćwiczenie oddechu	97
43. HALT	99
44. Psychobiotyki	101
45. Uwalnianie nawyków	103
46. Alkohol	104
47. Zabawa	105
48. Sześćdziesięcioprocentowa zasada	107

49. Słońce w butelce	109
50. Tęczowe jedzenie	110
51. Medytacja	112
52. Niehistoryczne wydarzenia	114
<i>Zamknięte myśli...</i>	116
<i>Podziękowania...</i>	118
<i>Warto przeczytać...</i>	119
<i>P.S. Powrót do złych nawyków</i>	121
<i>O Autorce</i>	122

7. Ćwiczenie oddechu w trzech krokach

Nasza córka wyśmiała mnie właśnie za moją obsesję oddychania. Z nieomylnym pojmowaniem biologii przypomniała mi, że gdybyśmy nie oddychali, umarlibyśmy.

Ale sportowcy i piosenkarze uczą się oddychania, odparłam. Świadome oddychanie być może pozwala bardziej wpłynąć do ciała i skupić uwagę. To, jak oddychasz, odzwierciedla to, jaki jesteś. Gdy oddycham głęboko i wyraźnie, czuję się bardziej otwarta i rozległa.

To szczególne ćwiczenie oddychania skutecznie pozwala czuć się bardziej obecnym i bardziej komfortowo we własnej skórze. Użyj go, kiedy masz chwilkę do stracenia i masz miejsce, aby usiąść. Nawet moja sceptyczna córka używa go po wyczerpującym dniu. Możesz poświęcić około minuty na każdy z kroków.

➤ Krok 1.

Usiądź. Zastanów się, jak się czujesz. Postaraj stać się bardziej świadomy swojego ciała, poczuj: nogi na podłodze, dotyk ubrań na skórze, bicie swojego serca i rytm oddechu.

Wysłuchaj się w swoje myśli – po prostu obserwuj je z otwartym umysłem, bez dokonywania oceny. Czasami nadanie im etykiet może pomóc: „planowanie”, „zastanawianie się”. Niech delikatnie płyną, jak liście na wodzie w dół strumienia.

➤ Krok 2.

Przenieś swoją uwagę do wewnątrz i skup się wyłącznie na oddychaniu. Nie zastanawiaj się, że musisz zmienić pozycję. Siedź, myśl i oddychaj. Wystarczy świadomość każdego wdechu i wydechu oraz jak twoje ciało porusza się przy oddychaniu.

➤ Krok 3.

Przenieś swoją uwagę znowu na zewnątrz, do całości ciała, zwróć uwagę na to, jak twoje ciało czuje się względem tego, co jest w twoim umyśle i przestrzeni ciebie otaczającej. Na tym etapie możesz chcieć, aby twoje myśli o innych i swoje doświadczenia umieścić w szerszej perspektywie. Stopniowo otwórz się na otoczenie i wznów swój dzień.

8. Odłączenie

Ta sama córka właśnie zwróciła się do mnie głośno po imieniu. Zamiast skoncentrować się na naszej rozmowie, sprawdzałam swój telefon.

Ta sytuacja dała mi nowy impuls do zrobienia czegoś z moim korzystaniem z komórki. Podobno przeciętny użytkownik smartfona sprawdza go do dziewięciu razy na godzinę. Jedna trzecia zagląda do poczty e-mail przed 7. rano. Niektórzy nawet chodzą z telefonami do łazienki. Wiem, że jest to możliwe, ponieważ, obawiam się, sama jestem przeciętnym użytkownikiem.

Pierwszym sposobem na zmianę moich przyzwyczajzeń jest usunięcie ich skutków. Daleko jest od uczynienia mnie połączoną, kreatywną osobą, jaką chcę być, ekrany mają tendencję odciągania i tworzenia dystansu między mną a moimi bliskimi.

Oto moje rozwiązania:

1. Zapisanie: „Należy zachować ostrożność” na jasnoróżowej obudowie mojego telefonu.
2. Próba pisania wiadomości i e-maili do przyjaciół i rodziny w taki sposób, jakbym z nimi rozmawiała twarzą w twarz.
3. Bycie szczególnie wyczuloną na wyłączanie mojego telefonu na godzinę przed snem. Sztuczne błękitne światło emitowane przez ekrany telewizorów, komputerów i smartfonów myli nasze ciało. Po prostu kiedy już powinniśmy się wycofać przed snem, ono oszukuje nasz mózg, dając mu do zrozumienia, że dzień jest jeszcze w pełnym rozkwicie. Nasze ciało nie może przestawić się na sen. Istnieją pewne apli-

kacje, które zmniejszają jasność ekranu, gdy robi się coraz później. Jednak bardziej polegam na wspomnieniu historii z moją córką i przypominam sobie, że kiedy siadamy do kolacji, jest to dobry moment, aby wyłączyć swój telefon na noc.

9. Przyjmij nowy dzień

Podobnie jak Snoopy podejrzewam, że jestem uczulona na poranki. Ale chociaż to wielka walka, by obudzić się wcześniej, jest warta wysiłku. Nauczyłam się, że bycie skowronkiem jest lepsze dla mojego zdrowia psychicznego niż bycie sową. Oto co dziś rano zrobiłam, aby pomóc sobie uciec z objęć kołdry:

1. Uznałam, że nie ma nic ponad moje własne życie. Motywacja jest dla mnie wynikiem aktywności, nigdy na odwrót.
2. Wzięłam kilka powolnych oddechów, aby się przebudzić. Nasze myśli na jawie powinny być klarowne. Pozwalają nam zmierzyć temperaturę umysłu i obserwować, czy wzrosła po przespanej nocy.
3. Rozciągnęłam się kilka razy. Mam nadzieję, że pewnego dnia wybiorę się na jogę. To doskonały sposób, by stać się świadomym swojego ciała oraz jego ograniczeń. Ale moje ćwiczenia rozciągające dobrze działają. Najbliżej mi do klasycznej pozycji jogi „pies z głową w dół”, gdy nasz terrier przychodzi i właśnie się rozciąga. On, w przeciwieństwie do mnie, zawsze radośnie wita dzień.
4. Otworzyłam okno i oparłam się o nie: czuję się bardziej obecna, kiedy sprawdzę, jaka jest pogoda – tym lepiej, jeśli jest wietrznie lub deszczowo. Mój umysł i ciało wydają się być zjednoczone i czuję się bardziej harmonijnie.

5. Czułam się zainspirowana notatką przyklejoną do lustra w mojej łazience, przepisaną z *Desideraty* Maxa Ehrman-
na: „Jesteś dzieckiem wszechświata nie mniej niż drzewa
i gwiazdy, masz prawo być tutaj”.



38. Magia pieczenia

Jest ten specyficzny, listopadowy ponury dzień, kiedy chcę się zaszyć w domu, posłuchać kiepskiego popu z lat osiemdziesiątych – dzisiaj czas na Abbę – i upiec ciasto.

Dzieje się tak pomimo tego, że:

- Zwykle jestem jedynym członkiem rodziny, który je zjada.
- Wiem, że nie jest dobre dla mojej talii.
- Wszyscy wiemy, że skok poziomu cukru wpływa negatywnie na samopoczucie.
- Moje ciasta często okazują się zakalcami.

Ale to zabawa, aby zatracić się w kuchni od czasu do czasu, a mój nastrój zawsze poprawia się podczas pieczenia. Dzisiaj spróbuję zrobić ciasto orzechowo-kawowe. I co zaskakujące, choć raz rośnie jak marzenie.

Myszę, że jednym z powodów, dla których pieczenie może być wspaniałe, jest to, że podczas gdy musimy gotować, wcale *nie musimy* piec. Czujemy, że możemy kontrolować tę przyjemność, która jest dosłownie naszym wytworem. Po drugie jest wiele działań, które mogę podjąć, aby uczynić się spokojną. Przypomina mi to masło i cukier jako lukier na cieście. Wreszcie podczas pieczenia możemy pozwolić sobie na zabawę.

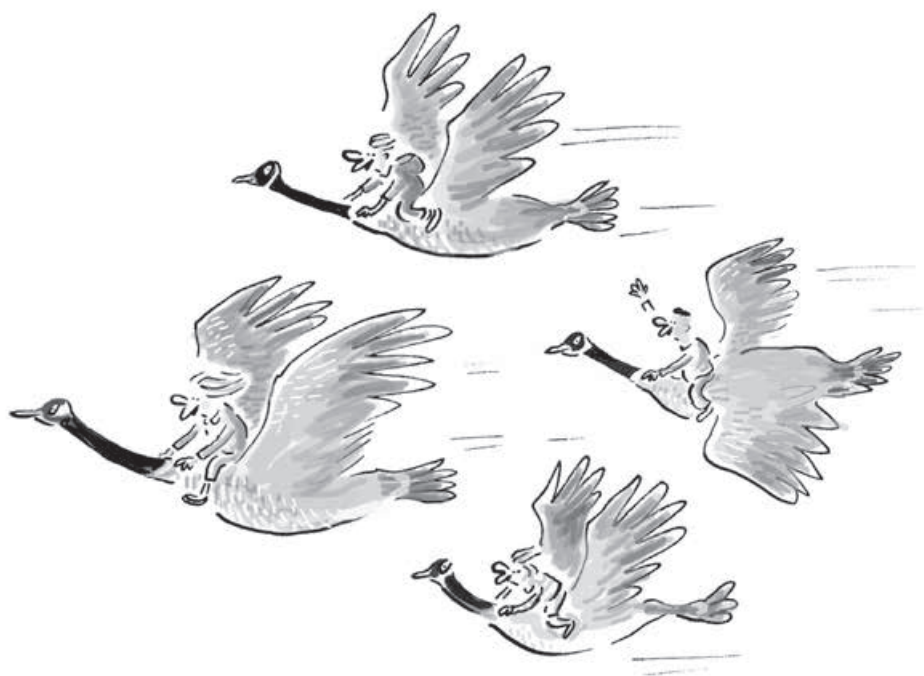
Pieczenie jest związane z miłością i świętowaniem. Zaznaczamy większość etapów życia tortami: chrzciny, urodziny, wesela. Pamiętam niektóre moje urodzinowe torty z okresu dzieciństwa. Mam nadzieję, że moje dzieci będą pamiętać te, które ja zrobiłam dla nich.

39. Klucz ptaków

Gdy słońce chyliło się ku horyzontowi w jeden z chłodnych wieczorów w tym tygodniu, widziałam stado gęsi na niebie, które zapewne lecą do cieplejszego klimatu.

Podobnie jak w peletonie, tak jak jadą rowerzyści, tworzenie kształtu V przez gęsi w locie pomaga zmniejszyć obciążenie poszczególnych osobników. Praca jako zespół, na zmianę, raz z przodu a raz z tyłu, umożliwia stadu lecieć dalej. Tymczasem odgłosy, które wtedy wydają, są po to, aby zachęcić lidera. Jeśli któraś z gęsi zachoruje albo dozna kontuzji i jest zmuszona do lądowania, dwie inne towarzyszą jej i pozostają z nią, dopóki nie jest wystarczająco dobrze, by znowu mogła lecieć.

Mantrą mojego pokolenia było to, że powinniśmy być niezależni. Ale zależność pomaga nam się zbliżyć i wzmocnić więzi. Nauczyłam się próbować przyjąć wsparcie, które jest mi oferowane, ale nie przekazywać odpowiedzialności w całości. A także pomagać innym, kiedy tylko nadarzy się okazja. Wyobraź sobie, że wszyscy zachowują się tak jak gęsi. Moglibyśmy wtedy latać dużo dalej.



ZIMA

grudzień – styczeń - luty



40. Niebo jest nisko

Zima przynosi ze sobą zimne, ponure krajobrazy, krótkie dni i zmniejszenie światła. W ciągu ostatnich kilku tygodni niebo było stale zachmurzone. Podobnie jak wielu, uważam, że zła pogoda może wywoływać zbyt wiele emocji i jestem często pochmurna o tej porze roku. Ten wiersz* Emily Dickinson pomaga mi zaakceptować, że ani ludzie, ani natura nie mogą być zawsze radośni.

*Niebo jest nisko, średnie zachmurzenie,
Podróżujący płatek śniegu
Na drugą stronę stodoły albo jeszcze za kolejną
Debatuje gdzie może polecieć.
Świszczący wiatr narzeka cały dzień
Jak był traktowany;
Natura, tak jak my, jest czasami przyłapana
Bez jej diademu.*

Dickinson odnosi się do ścisłej relacji, jaka istnieje między naszą wewnętrzną pogodą ducha a aurą panującą na zewnątrz. Uwielbiam sposób, w jaki przeplata humorystyczne akcenty pośród ponurości, czy to o płatku śniegu, zastanawiając się, czy to będzie podróż „na drugą stronę stodoły albo jeszcze za kolejną” lub świszczący wiatr, który „narzeka cały dzień”. Nawet najgorsze czasy dają nam często sposobność do śmiechu i poprawy nastroju, jeśli tylko spróbujemy poszukać wesołych akcentów.

* Tytuł wiersza: *The sky is low* (przyp. wyd. pol.).

Tak jak rok ma gorsze momenty, kiedy przyroda jest przyłapywana bez swojego diademu lub korony, tak też my wszyscy miewamy gorsze dni. Oba zjawiska są naturalne i – co najważniejsze – przemijające.

41. Istoty ludzkie, a nie ludzkie wytwory

W tygodniu poprzedzającym Boże Narodzenie wielu z nas przyspiesza jeszcze bardziej niż zwykle i ja nie jestem wyjątkiem. W tym roku zdecydowałam, że nie dam się wciągnąć w świąteczne szaleństwo i zamiast tego chcę zwolnić i cieszyć się uroczystościami. Jedną z rzeczy, które mi w tym pomogły, było pamiętanie, że jesteśmy istotami ludzkimi, które potrzebują czasu, aby się wyciszyć, musimy wystrzegać się bycia ludźmi, którzy postrzegani są poprzez pryzmat posiadania wielu przedmiotów. Godzina bez pilnej potrzeby uzupełnienia zapasów lub biegu do działu z przecenami może być wszystkim, czego potrzebujemy, aby odnowić się, naładować i zastanowić głębiej nad życiem.

Jednak to okazało się wyzwaniem. Częściowo jest to strach, że coś nas ominie, co było opisane wcześniej w tej książce, a częściowo myślę, że trudno jest zwolnić, ponieważ żyjemy w świecie cyfrowym, który daje nam natychmiastową komunikację, ale też narzuca zdolność do pracy 24 godziny na dobę. Częściowo jest to do ogarnięcia, jeśli zrozumiemy, jak upływa czas.

Kanadyjski pisarz Carl Honoré sugeruje, że wschodnie kultury mają skłonność do wiary, że czas jest cykliczny i porusza się w wielkich, niespiesznych kręgach, natomiast na Zachodzie widzimy czas jako liniowy skończony zasób, który zawsze biegnie dalej. Być może to wyjaśnia, dlaczego jesteśmy uzależnieni od szybkiego działania. Szybko równa się lepiej, mądrzej, bardziej

skutecznie i efektywniej. Powolnie oznacza staro, leniwie i bez motywacji.

W celu spowolnienia odkryłam, że dużo łatwiej jest powiedzieć „nie”, jeśli nie podajemy powodu odmowy, dzięki temu nie musimy jeszcze bardziej dzielić w kalendarzu czasu do spędzenia w kręgu rodzinnym. Oto co zrobię dla szczęśliwiej spędzonego Bożego Narodzenia w tym roku.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Rachel Kelly rozpoczęła karierę jako dziennikarka i pracowała przez dziesięć lat dla magazynu *The Times*. Autorka wielu książek, ambasador Sane oraz wiceprezes United Response. Prowadzi warsztaty dotyczące osiągnięcia zdrowia psychicznego i dzieli się z Tobą strategiami, które pomogły jej pozostać spokojną i szczęśliwą po pokonaniu depresji.

**Często dopada Cię zły nastrój?
Nie unikniesz go.
Możesz sobie jednak z nim poradzić.**

Pomogą Ci 52 sprawdzone wskazówki oddające kwintesencję życia – po jednej na każdy tydzień roku. Poprowadzą Cię one i pomogą lepiej zarządzać presją codzienności. Niektóre z nich odnoszą się do konkretnych doświadczeń i zdarzeń, takich jak wakacje, problemy w pracy i egzaminy szkolne u dzieci, a inne są użyteczne na co dzień.

Ten poradnik podpowie jak reagować pozytywnie w trudnych chwilach, np. gdy ktoś Cię okradnie bądź zdenerwuje i dlatego pies jest najlepszym przyjacielem człowieka. Wyjaśni czym są momenty samotności oraz uświadomi, że czasem powinno się odpuścić, ponieważ nie nad wszystkim masz kontrolę.

Książka ta pozwoli Ci się zrelaksować w nawale obowiązków i uwolnić od nadmiaru adrenaliny, która na dłuższą metę działa wyniszczająco.

Twoja recepta na dobry nastrój.

Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-7377-819-1



9 788373 778191