

Życie z uśmiechem? Czy to w ogóle możliwe?

Wszystko polega na dokonaniu w swoim umyśle swoistego „make up”, zadbania o nasze emocje. Wielu myślicieli przez wieki poszukiwało „recepty i istoty” szczęścia. Doszli do wniosku, że nie jest ono zależne od czynników zewnętrznych i stanu posiadania, a raczej od naszego „wnętrza”. To, czy czujemy się szczęśliwi jest wyłącznie kwestią naszego myślenia, bo to ono kreuje naszą WŁASNĄ rzeczywistość. Aby czuć się człowiekiem szczęśliwym, trzeba zadbać o kilka sfer życia dla NAS najważniejszych, tym samym dążąc do równowagi pomiędzy ciałem i duchem, pracą i odpoczynkiem. Nieuporządkowane emocje, tkwiące w naszej podświadomości (a kierujące naszym zachowaniem), negatywne wspomnienia, nieprzepracowany ból i urazy, wpajane nam (w trakcie dorastania) przekonania na temat naszej osoby i świata są źródłem napięcia i wpływają negatywnie na nasze zdrowie i samopoczucie, bardziej nawet niż stres zewnętrzny (zła dieta, nadużywanie używek i lekarstw chemicznych, zanieczyszczone środowisko, problemy ekonomiczne etc.). Bowiem to nasz system wartości i przekonań (najczęściej narzucony z zewnątrz) jest przyczyną tego, co dzieje się w naszym życiu i jak to postrzegamy. Wpływa na nasz styl życia i upodobania, także kulinarne.

Dwie osoby mogą odbierać identyczną sytuację zupełnie odmiennie, postrzegając fakty przez swoje wewnętrzne filtry (emocje i przekonania). Świata wokół raczej nie uda nam się zmienić, ale możemy poprawić nasze życie pracując nad własnym rozwojem osobistym i rozładowaniem napięcia. Możemy starać się żyć z uśmiechem, bo humor i uśmiech są najprostszymi i niezwykle skutecznymi narzędziami zmniejszania stresu, będącego przyczyną większości chorób. Naszym pierwszym i podstawowym obowiązkiem wobec siebie i bliskich jest więc zadbanie o redukcję stresu na co dzień, o WŁASNE ZDROWIE i SZCZĘŚCIE, by nam z innymi (a innym z nami :-D) żyło się lepiej.

Poniżej kilka sposobów na przywrócenie radości życia.

1. Rozwijaj swoje poczucie humoru. Uśmiechaj się jak najczęściej, nawet przez łzy;
2. Ćwicz jak najczęściej;
3. Prowadź „dziennik wdzięczności” - codziennie przed snem spisuj min. 5 rzeczy, za które możesz być wdzięczny. Pracuj nad tym, by wstając cieszyć się każdym kolejnym dniem, który został ci подарowany;

4. Zamiast na swoich problemach skup uwagę na problemach innych ludzi. Aktywna pomoc często nadaje sens naszemu istnieniu;

5. Myśl pozytywnie. Pracuj nad poczuciem własnej wartości i rozwojem osobistym. Nie oceniaj, bądź tolerancyjny i wyrozumiały dla innych i siebie;

6. Zadbaj o sferę emocji, popracuj nad własnym widzeniem świata i poprawą swojej samooceny;

7. Dbaj o swoją dietę, unikaj tzw. fast foodów i produktów gotowych, przetworzonych. Codziennie dostarczaj bakterie (pre- i probiotyki), kwasy omega-3 (olej z oliwek i lniany, avocado), koenzym Q10, witaminy: C, A+D i E oraz z grupy B, minerały oraz pierwiastki śladowe (wapń, magnez/potas, cynk, SELEN, miedź, mangan etc.) oraz aminokwasy, potrzebne do zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naszych komórek. Zadbaj o podniesienie poziomu GLUTATIONU (niezbędny do życia i najpotężniejszy z antyoksydantów. (więcej o tym + indywidualne konsultacje na moim n/w blogu);

8. Myśl o sobie i swoim życiu w kategoriach: dobrobytu i dobrostanu. W takim postępowaniu tkwi jeden z kilku SEKRETÓW przyciągania dobrych rzeczy i zdarzeń do swojego życia;

9. Dziel się dobrem, żyj w przekonaniu, że zawsze znajdzie się coś, czym możesz się podzielić. Niekosztowną, a jakże cenną rzeczą jest UŚMIECH podarowany drugiemu człowiekowi. Ale uśmiechaj się także to SIEBIE, do wewnątrz lub swojego odbicia w lustrze. Codziennie też postaraj się powiedzieć bliskim lub współpracownikom coś miłego (skomplementuj np. ładną bluzkę lub docień dobrą pracę);

10. I jak mówi stare żydowskie przysłowie: Jeśli przed zaśnięciem nie możesz przypomnieć sobie niczego, co pozwoli Ci się uśmiechnąć, to wstań i poszukaj!

Niektóre z w/w sposobów będą omawiała w tej rubryce, ale ze względu na ograniczone ramy mogą to robić tylko w sposób bardzo „okrojony”. Zapraszam zatem do spotkań na moim blogu. Będą tam Państwo mieli możliwość skorzystania z prywatnych konsultacji w/s poprawy swojego zdrowia i życia oraz prawidłowej suplementacji.

DZIEŃ BEZ UŚMIECHU TO DZIEŃ STRACONY.

[Cb. Chaplin]



Dr Dora Sztobryn, dr nauk hum.

Autorka książek, artykułów, tłumacz, doradca d/s zdrowego życia, hipnoterapeuta. Szkoli instruktorów Terapii Uśmiechem. Lata spędza w Polsce, zimy na Florydzie, gdzie bada istotę optymizmu, prowadzi „warsztaty szczęścia”. Od wielu lat zajmuje się terapiami naturalnymi. Uwielbia taniec z delfinami. Budzi się i zasypia z uśmiechem.

Zapraszam na blog. <http://zdrowapolonia.wordpress.com>

Konsultacje online drdora@wp.pl

Życzę wszystkim życia zdrowego i z uśmiechem na codzien :-D