

Załącznik nr 1 do umowy

[3 filmy wideo, 3 nagrania mp3]

Tytuł filmiku nr. 1: Który alkohol najlepszy na stres?

Forma: nagranie audio i video z lektorem: Monika Madejska

Czas trwania: ok. 7 min

Treść (wersja przed korektą):

Każdy z nas posiada kilka ulubionych sposobów na stres, napięcie i dyskomfort. To naturalne, że unikamy napięcia i stresu a dążymy do komfortu fizycznego i psychicznego. Cokolwiek robimy w świecie zewnętrznym, robimy to po to, by zyskać komfort w świecie wewnętrznym.

Sposoby zmniejszania stresu, napięcia i dyskomfortu można podzielić na dwie główne grupy:

- 1) konstruktywne sposoby na stres: drzemka, relaksacja lub spacer
- 2) niekonstruktywne sposoby na stres: picie, palenie czy objadaniem się.

Obie te opcje służą temu samemu - zmniejszeniu wewnętrznego napięcia i odzyskanie komfortu choćby na krótką chwilę.

Większość z naszych ulubionych sposobów na stres nauczyliśmy się w dzieciństwie od swoich opiekunów oraz rówieśników. Spore wpływ na nasze „metody na stres” mają również przekazy medialne - od reklam, przez wiadomości, po filmy i seriale.

Wielu ludzi pije, pali czy objada się pod wpływem stresu tylko dlatego, że nigdy nie widzieli ani nie doświadczyli innych sposobów na stres. Nie dlatego, że nie działają tylko dlatego, że relaksacja czy medytacja, są im obce, nieznanne i tym samym niekomfortowe.

Każda zmiana, czyli to, co nowe, budzi dyskomfort i opór. Nie ma znaczenia, czy jest dla nas dobre, czy nie. Picie szklanki wody zamiast papierosa jest dobre, a jednak budzi dyskomfort. To normalne, ponieważ umysł ludzi bardzo nie lubi zmian. Uwielbia to, co zna. nawet, jeśli powoduje to niszczy zdrowie.

Nie dość, że umysł lubi to, co znane, to jeszcze nasze ciała uzależniają się od substancji, które są im często dostarczane. I nie alkohol czy narkotyki mam na myśli, tylko hormony stresu.

Weźmy choćby adrenalinę, znany powszechnie hormon stresu - ten neuroprzebieżnik to nic innego jak mieszanka substancji biochemicznych, który zalewa ludzkie ciało w momencie stresu. Jeśli to „zalewanie adrenaliną” trwa od dzieciństwa, bo na przykład jedno z rodziców nadużywało alkoholu, to człowiek w momencie wchodzenia w dorosłość nie potrafi już „wytrwać w spokoju”. Momenty bez złości, napięcia czy lęku nie przynoszą spokoju i harmonii, tylko niepokój i impuls do działania. Niepokój i poczucie „nie wiem, co ze sobą

zrobić” to są klasyczne oznaki odstawienia - w tym przypadku odstawienia narkotyku, jakim jest adrenalina.

Uzależniamy się zatem od stresu tak samo, jak uzależniamy się od innych substancji - alkoholu czy papierosów.

To jest bardzo ważne, by tym pamiętać, jeśli zdecydujesz się na zastosowanie konstruktywnych sposobów na stres, takich jak np. relaksacja prowadzona.

Może się bowiem okazać, że podczas relaksacji, zamiast poczuć spokój poczujesz niepokój, ponieważ zmniejszy się Twój poziom adrenaliny w organizmie.

Ta pierwsza reakcja organizmu zmieni się, jeśli pozwolisz sobie na doświadczanie spokoju. Tak, dobrze słyszysz - musisz samemu sobie pozwolić na spokój. To Twoja decyzja, by pozwolić ciału doświadczyć braku napięcia.

Bo spokój to nic innego, jak to rozluźnione ciało, mniejsze napięcie mięśni i ścięgien, uczucie ciepła w okolicy serca. To przyjemne odprężenie w ciele, które powoduje, że myśli zwalniają a Ty kotwiczysz się w chwili obecnej - jedynym miejscu, w którym nie ma zmartwień i trosk. W tu i teraz stres nie istnieje.

I możesz tak się czuć, pełen spokoju i odprężenia, jeśli nauczysz się rozluźniać swoje ciało i umysł. Tak samo, jak nauczyłeś się czytać, jeździć samochodem czy wykonywać swoją pracę. Redukcja stresu to umiejętność jak każda inna i można się jej nauczyć.

Być może pomyślisz teraz - po co mi ta nowa umiejętność, łatwiej jest wypić kilka piw.

I owszem, łatwiej. Problem polega na tym, że to rozwiązanie na stres nie tylko go nie redukuje, ale jeszcze namnaża. Picie jako sposób na redukcję napięcia generuje konflikty, niezłatwione sprawy, problemy zdrowotne czy finansowe. Picie czy inne używki to bardzo kosztowne (finansowo, zdrowotnie czy zawodowo) metody na stres. To się zwyczajnie nie opłaca a do tego generuje kolejne powody do stresu.

To są jednak logiczne argumenty, które nie mają nic do gadania, jeśli w grę wchodzi silne, negatywne emocje, takie jak frustracja, panika czy bezsilność.

W takich momentach natychmiast sięgamy po coś, co da nam ukojenie. Coś, co wiemy, że przyniesie nam natychmiastową ulgę. I mądrze, byłoby sięgać po konstruktywne metody na stres, ale jak zmienić swoje wieloletnie nawyki.

Zacznij powoli, bo tylko małe kroki mogą przynieść wielkie zmiany.

Włącz medytację prowadzoną w trakcie palenia papierosa. Słuchaj relaksacji z butelką piwa w rękę. Zanurz się w smak jedzonej potrawy, kiedy słuchasz odprężającego nagrania.

Po prostu włącz konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem do swoich obecnych nawyków. Doświadczaj relaksacji jako drobnego dodatku do tego, co jest i zauważaj, jak to jest być odprężonym i zrelaksowanym.

Chodzi o to, byś sobie przypominał, jak to jest być spokojnym i wyciszonym. By Twoje ciało i umysł wiedziały, jak się relaksować i obniżać napięcie.

Kiedy zyskasz zaufanie do nowego sposobu na stres, będziesz miał wybór - będziesz mógł zapalić czy się napić, lub położyć się i puścić nagranie w słuchawkach. Zyskasz wybór, zyskasz wolność wyboru.

Podaruj sobie nowe doświadczenie, jakim jest relaksacja prowadzona i sprawdź, czy ta metoda na stres działa dla Ciebie. Możesz skorzystać z moich nagrań lub znaleźć inne w sieci.

Pozwól sobie na relaks. Pozwól sobie na spokój.
Uwolnij stres i przywróć równowagę.

Trzymam za Ciebie kciuki. Monika Madejska - Uwalniam Stres

Tytuł filmiku nr 2: Stres pod mikroskopem.

Forma: nagranie audio i video z lektorem: Monika Madejska

Czas trwania: ok. 7 min

Treść (zarys merytoryczny):

- psychofizjologia stresu
- stres krótkotrwały a długotrwały
- konsekwencje długotrwałego stresu (somatyzacja)
- "szamba" jako metafora „nabieranego stresu”
- oczyszczanie szamba - co i kto może pomóc?

Tytuł filmiku nr 3: Jak zarobić na stresie?

Treść (zarys merytoryczny):

- stres to trudne emocje, których doświadczamy
- życie z poziomu lęku a życie z poziomu spokoju
- człowiek w lęku podatny na wpływy i manipulacje
- kto nam sprzedaje stres?
- kto zarabia na twoim stresie?
- metody przechodzenia z lęku do spokoju

Nagrania relaksacyjne w formacie mp3:

1. Uspokajacz Wkurwu.

Przykładowe zastosowanie: złość, że coś poszło nie po myśli,

Metody:

- relaksacja Jacobsona (napięcie mięśni - puszczenie)
- "oddech na 4" (wyciszenie układu nerwowego)
- wizualizacja „Zapuszczanie korzeni”, przywrócenie kontaktu z ziemią i materią, ugruntowanie

2. Wentyl bezpieczeństwa.

Zastosowanie: lęk i niepokój, np. przed spotkaniem z szefem

Metody:

- oddech przez stopy i głowę
- koherencja serca
- wizualizacja: uwalnianie trudnych emocji z ciała

3. Gra o tron.

Zastosowanie: gonitwa myśli, wewnętrzny krytyk

Metody:

- wizualizacja „niebo a chmury”
- wewnętrzny obserwator - oddechy do serca
- wizualizacja: powrót na tron w wewnętrznym świecie