



sensus

# **SIŁA UMYSŁU SIŁA EMOCJI**

**Duchowe ścieżki zdrowia**

**Orina Krajewska**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska  
Projekt okładki: Ania Martowska/Mamastudio  
Skład: Sabina Suchy  
Rysunki: Kaja Kusztra  
Korekta i redakcja: Anna Zdanowicz  
Fotografia autorki: Łukasz Dziewic

Helion S.A.  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [editio@editio.pl](mailto:editio@editio.pl)  
WWW: <https://editio.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<https://sensus.pl/user/opinie/duszcza>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-5748-8

Copyright © Helion S.A. 2022

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)



## **SPIS TREŚCI**

---

**OD AUTORKI | 7**

**DR N. LEE SMITH, MD**

Ciało, duch, umysł. Medycyna przyszłości | 17

**PROF. DR HAB. FAHRI SAATCIOGLU**

Świat naukowy a tradycyjne praktyki | 61

**DR PARTAP CHAUHAN**

Ajurweda, czyli najstarsza instrukcja zdrowego życia | 103

**DR YAIR MAIMON**

Tradycyjna medycyna chińska, trzy wymiary i miłość | 135

**SHARON SALZBERG**

Medycyna, uważność i loving-kindness  
we współczesnym świecie | 185

**JUDITH HEMMING**

Trauma, ustawienia systemowe i przynależność  
do większej całości | 225

**JONATHAN HORWITZ, ZARA WALDENBÄCK**

Szamanizm w wydaniu codziennym, czyli skąd czerpać siłę | 255

**SUSANNE EVA OELERICH**

Holistyczna filozofia życia  
według świętej Hildegardy z Bingen | 293

**DANIEL GOLEMAN**

Cztery umiejętności umysłowe | 309

**JAMES NESTOR**

Oddech, czyli pierwszy krok do zdrowia | 329





## CZTERY UMIEJĘTNOŚCI UMYSŁOWE

---

*Niezależnie od tego, co wydarzy się w naszym życiu osobistym, w społeczeństwie lub na naszej planecie, zawsze możemy podejmować trafne decyzje i reagować w adekwatny sposób, jeśli tylko zdołamy przyswoić sobie i skutecznie przetworzyć napływające informacje. Uważam, że sprawą niezwyklej wagi jest zachowanie jasności umysłu.*

Daniela Golemana nie trzeba przedstawiać. Chyba nie będzie przesadą stwierdzenie, że spopularyzowane przez niego pojęcie „inteligencja emocjonalna” zmieniło świat. Wpłynęło nie tylko na kształt obecnej psychologii, ale w swoim czasie jakby przerzuciło punkt ciężkości. Do pewnego momentu za wyznacznik sukcesu uważano iloraz inteligencji, natomiast emocje, naszą umiejętność zarządzania nimi i relacje z innymi traktowano bardzo podrzędnie. Tak było aż do 1995 roku, w którym ukazała się przełomowa książka *Inteligencja emocjonalna* autorstwa Golemana. Od tego momentu wszystko zaczęło się zmieniać. Okazało się, że tak zwane cztery mentalne zasady czy umiejętności umysłu stojące u podstawy zdrowia emocjonalnego są kluczem do osiągnięcia wewnętrznej równowagi i utrzymania dobrych relacji z innymi, a te przekładają się nie tylko na standardowo rozumiany sukces, ale przede wszystkim na spokój, poczucie życiowej satysfakcji, szczęście i zdrowie. Najciekawsze, że to, co do tej pory widziane było jako sztywne i niezmienne, okazało się elastyczne. Że inteligencji emocjonalnej — jak każdej innej dziedzinie życia — można się w pełni nauczyć. Powiedzenie „tacy się rodzimy i tacy zostaniemy” przeszło

do historii. Rozmowa z Danielem Golemanem to jak znalezienie się na szczycie Himalajów. Nigdy nie myślałam, że będę miała okazję porozmawiać z nim osobiście, że będę mogła dopytać go o rolę emocji w naszym życiu, o to, jak radzić sobie z emocjami trudnymi, gdzie widzi globalne zagrożenia i szanse w obliczu czasów, w jakich żyjemy, i jak rozumie holistyczne podejście do zdrowia. Czuję dozgonną wdzięczność za tę możliwość.

Pańskie badania dotyczące inteligencji emocjonalnej doprowadziły w swoim czasie do przełomu w postrzeganiu roli emocji i ich wpływu na jakość naszego życia. Inteligencja emocjonalna stała się elementem, bez którego praktycznie nie można mówić o prawidłowym rozwoju, szczęściu, a nawet zdrowiu. Gdyby miał Pan podsumować tę kwestię, to do czego właściwie sprowadza się bycie osobą inteligentną emocjonalnie?

Inteligencja emocjonalna jest sposobem inteligentnego podchodzenia do emocji i odnosi się do całej gamy zdolności. Obejmuje głównie cztery obszary: samoświadomość, samoregulację emocjonalną, empatię pozwalającą dopasować się do uczuć innych ludzi, a także umiejętności społeczne. Te tak zwane cztery umiejętności umysłowe mają ogromny wpływ na to, jak radzimy sobie w życiu. Oprócz tego są czymś, czego w znacznym stopniu po prostu możemy się nauczyć.

Jeśli inteligencji emocjonalnej można się nauczyć, to od czego powinniśmy zacząć?

Pierwszy krok stanowi zrozumienie, czym jest samoświadomość. Jest ona pierwszą z czterech umiejętności umysłowych związanych z inteligencją emocjonalną i sprowadza się do zdawania sobie sprawy z tego, co na nas wpływa, co robimy, co czujemy i dlaczego. Samoświadomość stanowi podstawę, z której wynikają chociażby dobra intuicja czy zdolność podejmowania właściwych decyzji. Oprócz tego służy nam

jako kompas moralny. Przykładem wykorzystania samoświadomości będzie medytacja uważności, czyli wprawianie się w zwracaniu bacznej uwagi na to, co się nam przydarza w danej chwili. Dzięki wykorzystaniu informacji, które posiadamy i z których zdajemy sobie sprawę, zaczynamy skuteczniej kierować naszymi poczynaniami. Samoświadomość pozwala nam także efektywnie uporać się z przykrymi emocjami, dzięki czemu nie wpływają one negatywnie na nasze działania. Umiejętność radzenia sobie z ogólnie rozumianym zdenerwowaniem i trudnymi emocjami powiązana jest z odpornością psychiczną, oznaczającą w praktyce to, jak szybko wychodzimy ze zmartwienia i wracamy do stanu, w którym towarzyszy nam spokój oraz poczucie równowagi. Z kolei osoby, które wykazują się wysoką odpornością psychiczną i szybko radzą sobie z nieprzyjemnymi wydarzeniami, są z reguły zdrowsze od ludzi, którzy przez wiele dni rozmyślają o tym, co im się przydarzyło, i pozostają pogrążeni w stresie czy gniewie. Samoświadomość prowadzi bezpośrednio do drugiej umiejętności umysłowej, czyli samoregulacji. To inaczej adaptacja, elastyczność i gotowość do tego, by zmieniać się zależnie od napotkanych okoliczności. Mam tu na myśli bycie elastycznym w stosunku do celów, jakie przed sobą stawiamy, a zarazem dążenie do ich realizacji pomimo niepowodzeń i utrzymywanie pozytywnego, optymistycznego podejścia bez względu na to, co się nam przytrafia.

A co z trzecim elementem składającym się na inteligencję emocjonalną?

To empatia, czyli stawianie się na miejscu kogoś innego i uświadamianie sobie, co czuje ta osoba. Ludzie często nie przekazują nam wszystkiego słowami, ale z tonu ich głosu lub wyrazu twarzy możemy odczytać, co dzieje się wewnątrz nich. Umiejętność rejestrowania tych sygnałów to właśnie empatia. Jest ona bezpośrednio powiązana z czwartą umiejętnością umysłową, czyli zdolnością połączenia wszystkich wymienionych dotychczas elementów i zapewnienia sobie dzięki

nim „skutecznych”, pozytywnych relacji bazujących na naszych umiejętnościach. Chodzi tu o budowanie autentycznych więzi łączących nas z innymi ludźmi nawet wtedy, gdy mowa o krótkich, przelotnych spotkaniach, chociażby w sklepie czy u dentysty. Nawiązywanie kontaktu z drugim człowiekiem nie powinno być czymś mechanicznym lub automatycznym. Połączenie wszystkich czterech opisanych tu umiejętności jest tym, co mam na myśli, gdy mówię o inteligencji emocjonalnej.



Dawno temu emocje służyły nam do przetrwania. Stres towarzyszył zagrożeniu i zwyczajnie pomagał przeżyć. Biorąc pod uwagę to, jak zmieniliśmy się przez lata ewolucji – czy powiedziałby Pan, że w obecnych czasach intensywność przeżywania emocji, pozwalanie, by nas tak warunkowały, są tak samo ważne jak kiedyś?

Emocje są dla mózgu sposobem, by skłonić nas do zwrócenia na coś uwagi. Gdy czujemy się z jakiegoś powodu szczęśliwi, skupiamy się na tym czymś; jeżeli jesteśmy czymś poirytowani, poświęcamy tej rzeczy całą naszą uwagę. Emocje informują nas o tym, co jest ważne w danej chwili, choć potrafią być też dla nas najsilniejszymi czynnikami odwracającymi naszą uwagę. Połączenie między centrami emocji w mózgu a oczami i uszami ma długość jednego neuronu, co oznacza, że gdy narządy zmysłów otrzymują informację, błyskawicznie dociera ona do mózgu i pozwala na szybką reakcję. Najwyraźniej o przetrwaniu



decydowały niegdyś informacje takie jak: „Właśnie zbliża się coś, co może mnie zjeść, więc muszę uciekać” lub: „Widzę coś, co należałoby skonsumować — muszę natychmiast ruszyć za tym w pościg”. To właśnie temu służyły nasze emocje. Niestety, ten sam mechanizm, który znakomicie sprawdzał się w przeszłości, dziś przysparza nam kłopotów. Nieustannie doświadczamy ze strony ciała migdałowatego czegoś, co określam mianem „porwania emocjonalnego”. Ciało migdałowate jest strukturą mózgu odpowiedzialną za reakcje na zagrożenia. Gdy tylko zarejestruje zagrożenie, przejmuje kontrolę nad naszym mózgiem racjonalnym i korą przedczołową, czyli tą częścią mózgu, która odpowiada za zdolność pojmowania i procesy decyzyjne. Jeżeli postrzegamy coś jako zagrożenie, dochodzi do bardzo gwałtownej reakcji kryzysowej. Kiedy kurz już opadnie, z reguły żałujemy tego, co zrobiliśmy lub powiedzieliśmy w trakcie burzy, czyli odczuwanym przez nas zagrożeniu. To znak charakterystyczny porwania, o którym wspominałem. Ten mechanizm często przysparza nam kłopotów, ponieważ w dzisiejszych czasach podstawą reakcji jest najczęściej symboliczny obraz rzeczywistości, czyli sytuacja, którą można podsumować chociażby słowami: „Zostałem niesprawiedliwie potraktowany”, a nie zagrożenie na poziomie biologicznym, na przykład: „To zwierzę może mnie zjeść”. To dwie bardzo różne sytuacje, choć ich biologicznym następstwem jest jednakowa, gwałtowna reakcja.

Jeżeli reakcja jest tak gwałtowna, czy w ogóle mamy na nią jakikolwiek wpływ? Możemy ją opóźnić, powstrzymać lub coś z nią zrobić, gdy już się wydarzy?

Na początek trzeba sobie uświadomić, że największym zagrożeniem nie są rzeczy same w sobie, które budzą nasze przygnębienie, o które się martwimy, o których nieustannie rozmyślamy, lecz nasza wewnętrzna reakcja na nie. Pierwszym krokiem jest zrozumienie tego, co i dlaczego czujemy, i to właśnie tu dochodzi do głosu pierwsza zasada

inteligencji emocjonalnej, czyli samoświadomość. Nauczenie się bycia samoświadomym jest wstępem do praktyki medytacyjnej. Mogę nawet powiedzieć, że sama inteligencja emocjonalna jako taka jest w istocie wprowadzeniem do medytacji, gdyż tak jak wspomniałem wcześniej — najpotężniejszym czynnikiem dekoncentrującym w naszym życiu są nasze własne emocje.

Możemy odczuwać uniesienie i szczęście i tego rodzaju czynniki odwracające uwagę są z naszej perspektywy przyjemne. Co jednak zrobić z trudnymi i toksycznymi emocjami? Z reguły odsuwamy je od siebie, wypieramy, przez co jeszcze bardziej nam szkodzą. Jak możemy utrzymać równowagę i zachować dostęp do szerokiego zakresu emocji, unikając zarazem ich toksycznego wpływu?

Każda emocja czemuś służy. Naszym celem powinno być radzenie sobie z niepokojącymi emocjami w skuteczny sposób. Żeby z jednej strony nas nie paraliżowały i nie zakłócały podejmowanych przez nas działań, a z drugiej — docierały do nas wtedy, kiedy to konieczne, przekazując informacje, z którymi musimy się zapoznać. To niezwykle interesujące, gdyż nie brakuje emocji, które są dla nas prawdziwie toksyczne, szczególnie jeśli odczuwane są stale. Zaliczają się do nich: gniew, wrogość, wściekłość, niepokój, panika, lęk. Model inteligencji emocjonalnej zachęca nas do skuteczniejszego radzenia sobie z tymi emocjami. Tybetańczycy mają powiedzenie, które chciałbym tu przywołać: „Jeśli możesz coś zrobić z tym, co budzi twoje zmartwienia, po co się martwić? Jeżeli nie jesteś w stanie niczego zrobić z tym, co budzi twoje zmartwienia, po co się martwić?”. Martwienie się w niczym nie pomaga. Jedną z rzeczy, która może nam pomóc w skuteczniejszym radzeniu sobie z trudnymi emocjami, jest coś, co nosi miano „kontrola poznawczej” i czego można tak naprawdę uczyć nawet dzieci. Taka kontrola pozwala nam zachować skupienie na tej jednej rzeczy, która jest dla nas w tym momencie istotna, i zignorować całą resztę. Oprócz

tego pomaga nam skuteczniej radzić sobie z uczuciami, które mogłyby być destruktywne. Jak już mówiłem, najsilniejszym bodźcem odwracającym uwagę są właśnie nasze emocje; nie rzeczy, które dzieją się wokół nas, lecz odnoszące się do nich silne odczucia. Elementem inteligencji emocjonalnej jest nie tylko radzenie sobie z destruktywnymi odczuciami, ale także wspieranie pozytywnych emocji w rodzaju optymizmu i pozytywnego światopoglądu. Są one dla nas dużo korzystniejsze z punktu widzenia budowania zdrowia, jak również w kontekście naszej wydajności i kreatywności. Takie stany umysłu po prostu lepiej nam służą. Ponieważ emocje udzielają się innym, pozytywne emocje ujawniające się w kontaktach międzyludzkich są również lepsze dla otaczających nas ludzi, czyli ze społecznego punktu widzenia.

Wspominał Pan o tym, że inteligencja emocjonalna jest w znacznej mierze czymś, czego można się nauczyć.

Owszem. Ta część mózgu, która odpowiada za inteligencję emocjonalną i społeczną, jako ostatnia osiąga dojrzałość anatomiczną. Poza tym wiąże się to z neuroplastycznością mózgu. Ten organ zmienia się przez całe nasze życie pod wpływem powtarzających się doświadczeń. Biorąc pod uwagę ten fakt, utrzymuję, że powinniśmy uczyć dzieci samoświadomości, samoregulacji, empatii i umiejętności społecznych; uważam też, iż należy to robić regularnie i w usystematyzowany sposób. Edukacja jest niezwykle ważnym narzędziem. Wyniki odnotowane w szkołach, w których wdrożono program nauczania inteligencji emocjonalnej i które porównano z placówkami nieoferującymi takiej edukacji, były fantastyczne: liczba zachowań aspołecznych i aktów wandalizmu spadła o 10 procent. O 10 procent przybrały też na sile zachowania prospołeczne, sympatia okazywana szkole i dobre zachowania. Wyniki uzyskiwane przez uczniów w testach poprawiły się o 11 procent. Taki program edukacyjny naprawdę się opłaca. Rozwijanie u dzieci umiejętności emocjonalnych jest zasadniczo działaniem prewencyjnym, dzięki

któremu nie będą musiały korzystać z porad psychoterapeutów jako dorośli i oduczać się niewłaściwych mechanizmów, z którymi miały do czynienia przez całe swoje dotychczasowe życie. Jestem gorącym orędownikiem wprowadzania w szkołach takich programów edukacji społecznej i emocjonalnej. Jeśli weźmiemy pod uwagę poziom spotykanej powszechnie nienawiści, liczbę przypadków przemocy domowej czy wszystkie wskaźniki świadczące o tym, że emocje wymykają się nam w niebezpieczny sposób spod kontroli, niestety nie wydaje się, żebyśmy jako społeczeństwo stawali się coraz bardziej inteligentni emocjonalnie (i to pomimo całej naukowej wiedzy na temat emocji oraz tego, jak na nas wpływają). Chciałbym mieć nadzieję, że z czasem będziemy się wykazywać coraz większą inteligencją emocjonalną, ale moim zdaniem realna sytuacja w tej kwestii nie wygląda zbyt dobrze.

Czasy są bardzo niepewne i wymagające, co tym bardziej prowokuje w nas trudne emocje. Pandemia doprowadziła do intensyfikacji lęków i depresji; oprócz tego pojawiają się teorie spiskowe, a napięcia społeczne przybierają na sile. Dokąd Pana zdaniem zmierzamy? Jak w takich okolicznościach spoglądać w przyszłość bez strachu?

Cóż, spoglądanie w przyszłość bez lęku ma związek z tym, jak w ogóle patrzymy na życie. Podczas pobytu w Indiach spotkałem bardzo mądrego jogina, który powiedział mi: „Możemy stworzyć plany na najbliższe sto lat, ale nie zdołamy przewidzieć, co wydarzy się za moment”. Rozmyślanie nad przyszłością sprowadza się głównie do wyobrażania sobie tego, co może się wydarzyć. Jeśli snujemy te wizje przytłoczeni obawami, będziemy odczuwać lęk dotyczący przyszłości. Jeżeli jednak te obrazy będą przychodzić z jakiegoś spokojniejszego zakątka wewnątrz nas, zdołamy spojrzeć na nadchodzące wydarzenia z większym spokojem. Dalajlama wydaje się podchodzić ze sporym optymizmem do najbliższej przyszłości, natomiast na tę odległą patrzy z wyraźnymi obawami — przy czym ma tu na myśli naprawdę daleką

przyszłość, czyli to, co wydarzy się za setki i tysiące lat. Przyjmuje on w swoim myśleniu dużo szerszą perspektywę niż my wszyscy.

Czy Pana zdaniem te obawy związane są z tym, że coraz bardziej oddalamy się od natury, oraz z rozwojem technologii, w tym sztucznej inteligencji?

Wydaje mi się, że zdaniem Dalajlamy najpoważniejszym zagrożeniem dla ziemskiego życia w znanej nam postaci są zmiany klimatyczne, globalne ocieplenie. Masz rację, wspominając o coraz liczniejszej grupie osób wierzących w teorie spiskowe będące zasadniczo mitami. Jeśli dodamy do tego szybki rozwój sztucznej inteligencji, kryzys gospodarczy i problemy natury ekologicznej, sytuacja przedstawia się dosyć przygnębiająco. To, jak zareagujemy w obliczu tych kłopotów, ma jednak związek z tym, jak reagujemy na wszystkie napotykanne w życiu wydarzenia i jaką odpornością psychiczną się wykazujemy. Odporność psychiczna to umiejętność szybkiego radzenia sobie ze zmartwieniami. Im spokojniejsi jesteśmy i im większa jest towarzysząca nam jasność umysłu, tym trafniejsze decyzje będziemy podejmować. Niezależnie od tego, co wydarzy się w naszym życiu osobistym, w naszym społeczeństwie lub na naszej planecie, możemy, moim zdaniem, podejmować lepsze decyzje, jeśli tylko zdołamy przyswoić informacje, skutecznie je przetworzyć, a potem zareagować na wydarzenie w adekwatny sposób. Uważam, że zachowanie klarowności umysłu jest niezwykle istotną kwestią.

Oprócz pracy, którą ewidentnie każdy z nas ma do wykonania nad sobą, czy widzi Pan jakieś konkretne rozwiązania, które na szeroką skalę powinniśmy wdrożyć, by uniknąć katastrofy? Co pomogłoby nam wyjść z kryzysu?

Jeśli chodzi o zagrożenia obecnych czasów, moim zdaniem istnieją dwa w pewnym sensie powiązane ze sobą zabezpieczenia, które powinny być stosowane w szerszym zakresie niż teraz. Jednym jest

transparentność, a drugim — odpowiedzialność.

W obliczu braku transparentności nie wiemy, kto jest źródłem informacji, kto szerzy plotki i sprzeczne ze sobą teorie, a także dlaczego tak postępuje. Większa odpowiedzialność za to oznaczałaby mniejszą dezinformację. To niezwykle istotne, gdy spojrzymy na te dwie kwestie przez pryzmat systemu ekonomicznego. Zbudowany jest na założeniu transparentności. Jeśli ktoś decyduje się na jakąś inwestycję, musi znać wszystkie fakty na temat firmy, w którą inwestuje, a prawo umożliwia mu



dostęp do tych danych. Jeżeli jednak chodzi o środowisko naturalne, sytuacja jest zupełnie inna. Nikt z nas tak naprawdę nie wie, jak wpływają na środowisko rzeczy, które kupujemy i których używamy każdego dnia. Dlaczego? Ponieważ firmy traktują takie dane jako tak zwane dodatkowe analogie, za które nie chcą płacić, przyjęte w czasie jako informacje, o które dzisiaj nie musimy się martwić, za które po prostu zapłaci ktoś inny — przyszłe pokolenia. Kupując coś dzisiaj, zazwyczaj nie wiemy, jak ten produkt powstał, jak był transportowany lub w jaki sposób korzystanie z niego wpłynie na globalny ekosystem. Pozostawiany ślad węglowy jest jednym z najbardziej oczywistych przykładów pominięcia kluczowych informacji w procesie produkcji. Powinniśmy wiedzieć, że istnieją rozwiązania pozwalające oszacować koszty środowiskowe. Jeden z nich nosi miano „środowiskowej oceny cyklu życia” (ang. *life cycle assessment*, LCA) — firmy płacą komuś, by bardzo dokładnie oszacował dla nich koszty środowiskowe. Zdarza się, że z nikim nie dzielą się tymi informacjami, ale te dane pozwalają przedsiębiorstwu oszczędzać pieniądze. Dokładnie tego samego rozwiązania można by jednak użyć z korzyścią dla ekosystemu: w tej

sytuacji kupując jakiś produkt, moglibyśmy porównać jego wpływ na środowisko z oddziaływaniem innych rzeczy, które mamy do wyboru. Chciałbym wiedzieć, jak dochodzi do takiej zmiany. Sądzę, że młodsze pokolenie, a więc osoby poniżej 35. roku życia, będzie w większym stopniu zainteresowane wpływem produktów na środowisko. Prowadząc rozmowy z przedstawicielami różnych firm, zawsze argumentuję, że już dziś powinni skupić się na tej kwestii, gdyż w przyszłości stanie się ona społecznym żądaniem nowych pokoleń.

Życie w ramach systemu pozbawionego transparentności uczy nas tego, by nie brać na siebie odpowiedzialności. Dotychczas żyliśmy też w bardzo podzielonym świecie, choć do powszechnej świadomości zaczyna najwyraźniej docierać nowe, zintegrowane, bardziej holistyczne podejście. Przekłada się ono na świadomość, że każde działanie ma swoje konsekwencje, a wszystko jest ze sobą powiązane. Uświadamiamy sobie również to, że stanowimy integralną część środowiska, a wszystkie nasze czyny zostawiają po sobie jakiś ślad. W ten sposób stajemy się odpowiedzialni nie tylko za siebie, ale też za ludzkość jako wspólnotę. Czy nie sądzi Pan, że ten trend jest też wyraźnie widoczny w medycynie i podejściu do zdrowia, gdzie obserwujemy powrót do koncepcji traktowania umysłu, ciała i ducha jako jednej całości?


Holistyczne podejście niewątpliwie zyskuje na popularności. Traktowanie ciała i umysłu jako jednej całości jest coraz szerzej aprobowane, a powinno się spotykać z jeszcze większą akceptacją, gdyż stany umysłu oddziałują silnie na nasz organizm, są wręcz biologicznie aktywne. Jeżeli dana osoba przejawia negatywne nastawienie, będzie ono miało wpływ na jej układ krwionośny, powstawanie stanów zapalnych w jej organizmie oraz funkcjonowanie jej układu odpornościowego. To powszechnie znane fakty. Klasyczna medycyna zazwyczaj je lekceważy, ale co bardziej postępowi lekarze uwzględniają już tę nową perspektywę.





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 



# Ciało i umysł są ze sobą nierozzerwalnie związane

Badania naukowe potwierdzają: myśli i emocje oddziałują na biochemię naszego ciała i mają ogromny wpływ na sposób funkcjonowania organizmu. Mogą wspomagać dobrostan i zdrowie, mogą też niestety sprzyjać chorobom. **Co możemy zrobić, by poprawić jakość swojego życia i zdrowia? Już dziś, teraz?** Bez zewnętrznych narzędzi i pomocy, używając jedynie tego, co mamy zawsze pod ręką, czyli siebie i swoich wewnętrznych zasobów?

**Na te pytania Orinie Krajewskiej odpowiadają światowi specjaliści.** Naukowcy, terapeuci, lekarze i nauczyciele duchowi. Odwołując się do nauki i własnych doświadczeń, przedstawiają różne prozdrowotne praktyki. Czym jest dla nich duchowość w życiu codziennym?

Uzupełnieniem rozmów są ćwiczenia do samodzielnego wykonania. Dzięki temu książka jest nie tylko fascynującą podróżą po prozdrowotnych praktykach i duchowych tradycjach, ale też poradnikiem zachęcającym do praktykowania niektórych z opisanych metod od razu, w domu.

SOBOWOŚĆ DNOWA

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-283-5748-8



cena: 49,90 zł