

# JAK ZAMYKAMY NASZE CIAŁO, SERCE I DUSZĘ W KLATCE MUSZĘ!

## Jak zamykamy nasze ciało, serce i duszę w klatce muszę!

Dla kogo jest ten wpis? Dla każdego dorosłego, który czuje, że kogoś lub coś stracił. Że niby wszystko jest ok, a coś jednak przecieka mu między palcami.

1

Zatrzymaj się, przeczytaj. WARTO!

**Musze jeszcze dzisiaj:** wykonać 50 telefonów, odpisać na 25 maili, zrobić trzy oferty, napisać pięć pism, pójść na cztery spotkania, przygotować dwa raporty, przeprowadzić dwie rozmowy, zdążyć odebrać przesyłkę na poczcie, umówić męża-partnera do lekarza, załatwić tort na urodziny w sobotę, kupić prezent na urodziny w sobotę, zrobić zakupy na urodziny w sobotę, odwieźć syna na piłkę, córkę odebrać z angielskiego, ugotować obiad, wstawić pranie, posprzątać kuchnię, ogarnąć z wierzchu dom, sprawdzić czy dzieci przygotowały się do szkoły, zrobić im do szkoły śniadania na drugi dzień. I tak każdego dnia, codziennie, od poniedziałku do niedzieli. Bo oczywiście w sobotę, jak mam wolne, muszę zrobić jeszcze więcej rzeczy. A w niedzielę to wiadomo, że muszę np. iść do rodziców na obiad, poprasować tonę prania, iść na zakupy, bo buty się dzieciom skończyły i muszę



# JAK ZAMYKAMY NASZE CIAŁO, SERCE I DUSZĘ W KLATCE MUSZĘ!

odpocząć. Mogę jednak nie znaleźć na to czasu, więc jakby co, to mus odpoczynku przejdzie na przyszły tydzień!

I tak codziennie, z małą przerwą na zwalającą z nóg, pojawiającą się od czasu do czasu, chorobę. Wtedy muszę dalej dużo, niestety robię wtedy mniej! I muszę kumuluje mi się i wylewa już bokami.

Jak długo możesz żyć w klatce „Muszę”. Oj możesz długo! Bardzo długo! Po kilku latach tylko tak Ci jakoś dziwnie. Niby nic się nie dzieje, niby wszystko normalnie, a zaczynasz być nerwowa, mówisz podniesionym głosem, wiecznie, chronicznie jesteś zmęczona. Nic Ci się nie chce, ludzie wokół Ciebie bardzo się zmienili.

Oni się zmienili. Dzieci też się zmieniły i nie słuchają, mąż-partner się oddalił, w pracy ciągle mają pretensje o nic. I to wszystko jest na Twojej głowie.

Żyjąc codziennie, przez 365 dni w roku w klatce muszę zgubiłaś zupełnie siebie. Nie wiesz już zupełnie co czujesz, co się z Tobą dzieje, jak Ci jest, czego potrzebujesz i chcesz. Wiesz tylko, że musisz, musisz, musisz i to musisz rośnie i rośnie i rośnie!



# JAK ZAMYKAMY NASZE CIAŁO, SERCE I DUSZĘ W KLATCE MUSZĘ!

Twoje ciało pracuje cały czas na najwyższych obrotach, jest w stanie podwyższonej gotowości przez 365 dni w roku. Twoje serce bije szybciej, wzrasta ciśnienie tętnicze. Cały czas jesteś gotowa do ucieczki lub szykujesz się atak. Program muszę, muszę, muszę cały czas informuje Twój mózg, że dzieje się coś niedobrego i musisz być przygotowana na wszystko. W stanie podwyższonej gotowości Twoje nadnercza zaczynają produkować glikokortykosteroidy, głównie kortyzol. Nadmierne, długotrwałe wydzielanie się kortyzolu może uruchomić chorobę autoimmunologiczną np. Hashimoto, reumatoidalne zapalenie stawów czy cukrzycę. Długotrwałe, podwyższone stężenie kortyzolu prowadzi także do obniżenia odporności Twojego organizmu, może także zapoczątkować osteoporozę, gdyż kortyzol zmniejsza wchłanianie się wapnia z przewodu pokarmowego i obniża jego stężenie we krwi.

Twój oddech jest sptycony, bo nie masz czasu na głęboki wdech i wydech. Właśnie teraz go zrobisz od ...nie liczymy. To już nie istotne. Teraz zrób drugi wdech ..i wydech. Super. A teraz czytaj dalej.

Jak masz sptycony oddech to Twoje ciało nie dostaje wystarczającej ilości tlenu, niektóre Twoje komórki zostają więc niedotlenione. Możesz mieć stale zimne ręce lub stopy, bo tam nie dochodzi tyle tlenu ile Twoje ciało potrzebuje. Twoje



# JAK ZAMYKAMY NASZE CIAŁO, SERCE I DUSZĘ W KLATCE MUSZĘ!

ciało jest cały czas napięte, mięśnie i stawy przygotowane są do...no właśnie do czegoś czego nie ma. Nie musisz walczyć o życie, nie musisz uciekać. Niestety program MUSISZ z automatu serwuje Ci taki program. Program ten jest z Twojego gadziego mózgu i jest bardzo dobrym programem. Programem ratującym życie. I dobrze działa, gdy korzystamy z niego od czasu do czasu, a nie stale i ciągle. Twoje ciało potrzebuje także programu **NIC SIĘ NIE DZIEJE**.

**JEST DOBRZE!** Potrzebuje kontaktu samo ze sobą. Twoje ciało potrzebuje, abyś się o nie zatroszczyła. Twoje serce coś czuje i warto je spytać jakie to są emocje. Twoja dusza chce decydować czego chce i potrzebuje, i nie chce być zamknięta w klatce.

Stan MUSZĘ jest stanem na pograniczu euforycznym. Duże dawki adrenaliny mogą dawać niezły haj i w dłuższym czasie uzależnić nasz organizm od jego podwyższonego stężenia.

Wyłącz program MUSZĘ. (Masz w sobie taki magiczny przycisk, możesz śmiało go użyć – teraz. Tak teraz. Zamknij oczy, wyciągnij rękę i palcem wyłącz ten cholerny przycisk).

Włącz program **CHCĘ, POTRZEBUJĘ, WYBIERAM, DECYDUJĘ**. Wiem, wiem właśnie mi mówisz, że się nie da! Że przecież musisz to czy tamto.



# JAK ZAMYKAMY NASZE CIAŁO, SERCE I DUSZĘ W KLATCE MUSZĘ!

**NIE MUSISZ!**

**MOŻESZ, JEŚLI CHCESZ!**

Jeśli potrzebujesz pieniędzy to decydujesz, że idziesz do pracy, bo chcesz mieć pieniądze. Jeśli w pracy są do zrobienia zadania, to będąc tam, bo chcesz, także wybierasz, że chcesz coś zrobić. Jeśli są zadania których nie lubisz i nie chcesz rozbić, to także masz do wyboru nie chcę, ale zrobię. Nie chcę i poproszę kogoś innego, aby to zrobił. To zawsze jest wybór i świadoma decyzja. A wybór to kontakt nas samych ze sobą. To troska i dbanie o nasze serce i naszą duszę i nasze całe ciało. To po prostu bycie sobą ze sobą.

A jak będziesz sobą ze sobą, to będziesz lepszym trenerem, lepszym rodzicem. No bo **BĘDZIESZ**

**#JaKaczka** czyli Beata Kaczor Trener Mentalny

