

Anna Runkle

Pokonaj traumy z dzieciństwa

Samoregulacja w skutecznych ćwiczeniach
z ciałem i umysłem

Pozbądź się zespołu stresu pourazowego
i wewnętrznych blokad



Pochwały dla książki *Pokonaj traumy z dzieciństwa*

W książce Pokonaj traumy z dzieciństwa znajdziesz wiele praktycznych porad i narzędzi, które pomogą ci rozpocząć terapię zaburzeń oraz pozbyć się poczucia odcięcia i zachowań autosabotujących. Anna odważnie dzieli się swoją osobistą historią wyjścia z otchłani rozpacz. Autorka opisuje inspirujący proces odkrywania siebie, który pomoże ci przezwyciężyć własną traumę z dzieciństwa.

– doktor **Nicole LePera**, autorka bestsellerów „New York Timesa”

Anna Runkle napisała książkę, która stanowi przystępne i cenne źródło informacji o złożonej kwestii ludzkich traum. Co więcej, prezentuje ona czytelnikowi szczegółowy plan codziennych praktyk umożliwiający poprawę samoregulacji. Właśnie tego rodzaju porad często brakuje w dyskusji na temat traumy. Anna przedstawia je czytelnikowi i ze współczuciem.

– **Patrick Teahan**, pedagog zajmujący się dziecięcą traumą,
YouTuber i gospodarz podcastu *Our Whole Childhood*

Książka Pokonaj traumy z dzieciństwa Anny Runkle to wspaniały przewodnik dla osób zmagających się z poważnymi życiowymi problemami. Analizując własne traumatyczne dzieciństwo, autorka opracowała zestaw metod, który może przysłużyć się w walce z depresją, wstrętem do samego siebie, poczuciem winy i zachowaniami autodestrukcyjnymi. Poprzez przybliżenie praktyki kreatywnego pisanie, medytacji oraz szeregu innych ćwiczeń Runkle zapewnia czytelnikowi wsparcie w postaci skutecznego planu leczenia.

– doktor **James Pennebaker**, emerytowany profesor psychologii Uniwersytetu Teksasńskiego w Austin, autor książki *Opening Up by Writing It Down*

Chcesz zmienić swoje życie? Anna Runkle zapewni ci narzędzia i plany, dzięki którym przekształcisz swoje rany w mądrość, ból w cel, a strach w miłość.

– **Robert Holden**, autor książki *Shift Happens!*

Anna jest prawdziwym lodolamaczem – jedną z tych wyjątkowych osób pełnych empatii, które nie chcą przekazywać dalej traumy pokoleniowej i pokazują, że my też możemy to zrobić. Po przejściu procesu przezwyciężenia własnej traumy, Anna potrafi opisać jej ukryte objawy, z którymi boryka się tak wiele osób. Autorka idzie o krok dalej, ucząc praktycznych ćwiczeń, których wykonywanie uzdrowi i zmieni twoje życie... Książka Pokonaj traumy z dzieciństwa nie ma sobie równych – to doskonale opracowany przewodnik napisany przez osobę, która przeżyła traumę, otrząsnęła się z jej następstw, a potem zaczęła uczyć potrzebujących praktycznego podejścia do leczenia i stylu życia.

– **Emma McAdam**, licencjonowana terapeutka małżeńska i rodzinna oraz założycielka organizacji Therapy in a Nutshell

Pokonaj traumy z dzieciństwa

Anna Runkle

Pokonaj traumy z dzieciństwa

**Samoregulacja w skutecznych ćwiczeniach
z ciałem i umysłem**

**Pozbądź się zespołu stresu pourazowego
i wewnętrznych blokad**



REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-835-4

Tytuł oryginału: *Re-Regulated. Set Your Life Free from Childhood PTSD and the Trauma-Driven Behaviors That Keep You Struck*

Copyright © 2024 by Anna Runkle
Originally published in 2024 by Hay House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



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.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

*Wszystkim, którzy zostali kiedyś skrzywdzeni
i pozostali niezauważeni, a także życzliwym ludziom,
którzy nas dostrzegli i nieśli nam pomoc.*

SPIS TREŚCI

<i>Wstęp</i>	11
Rozdział 1. CAŁA PRAWDA O TRAUMIE Z DZIECIŃSTWA	29
Rozdział 2. TERAPIA LECZENIA TRAUMY – NOWE PODEJŚCIE	59
Rozdział 3. CODZIENNA PRAKTYKA	77
Rozdział 4. NAJWAŻNIEJSZE OBJAWY DZIECIĘCEGO PTSD: ROZREGULOWANIE NEUROLOGICZNE	95
Rozdział 5. IDENTYFIKACJA I LECZENIE ZABURZONYCH ODRUCHÓW	113
Rozdział 6. ROZREGULOWANIE EMOCJONALNE	129
Rozdział 7. ODCIĘCIE	145
Rozdział 8. TRAUMA „WEWNĘTRZNA” I ZACHOWANIA AUTOSABOTUJĄCE	169
Rozdział 9. BYĆ W PEŁNI SOBĄ	189
<i>Dodatek: Najczęstsze pytania dotyczące codziennej praktyki</i>	205
<i>Przypisy</i>	234
<i>Bibliografia</i>	235
<i>Podziękowania</i>	236
<i>O Autorce</i>	238

WSTĘP

Pewnej nocy, pod koniec zimy 1994 roku, podwiozłam kobietę, którą ledwo znałam. Miałam wtedy 30 lat. Nazywała się Rachel. Niedawno dołączyła do grupy teatralnej, do której należałam, i nie miała samochodu. Zaproponowałam, że mogę odwieźć ją do domu, który okazał się być starym, podupadłym magazynem w niebezpiecznej dzielnicy Oakland.

Siedziałyśmy w samochodzie i rozmawiałyśmy przez kilka minut. Opowiadała mi historie z czasów, gdy mieszkała na ulicy, opisując piekło, przez które przeszła, kiedy po raz pierwszy wytrzeźwiała. Jej ramiona były pokryte tatuażami, a w każdym wypowiedzianym przez nią zdaniu pojawiało się jakieś przekleństwo. Mówiła w ten sposób o wszystkim – nawet o dobrych rzeczach, takich jak *Bóg*. W tamtych czasach nie wierzyłam w Boga, ale ją polubiłam.

Ukrywałam wówczas pewien sekret i kiedy moja rozmówczyni miała wysiąść z samochodu, powiedziałam jej o tym na głos: myślałam o tym, żeby nazajutrz odebrać sobie życie.

„Aha!” powiedziała, jakby to była zupełnie normalna i zrozumiała rzecz, którą słyszała setki razy. Odrzekła, że ma coś, co mogłoby mi pomóc poczuć się lepiej. Zaprosiła mnie do środka, żeby o tym porozmawiać. Zgodziłam się.

Na szczęście.

W tamtych czasach zmagalam się z czymś, co obecnie nazywamy dziecięcym PTSD, choć wtedy prawie nikt o tym nie słyszał. Zwróciłam się o pomoc do mojego lekarza i terapeuty,

ale ich podejście do mojego problemu sprawiło, że czułam się tylko gorzej. Moje życie wymykało się spod kontroli.

Wszystko zmieniło się tamtej pamiętnej nocy w magazynie Rachel, kiedy poznałam prostą technikę pisania, która pozwala natychmiast się uspokoić. Choć wtedy jeszcze nie wiedziałam na czym polega skuteczność tej metody, to ona zapoczątkowała wielką i szybką zmianę, która zaszła w moim życiu. Minęło 20 lat, zanim poznałam prawdę: byłam rozregulowana. Chociaż dopiero zaczynamy to rozumieć, rozregulowanie neurologiczne często dotyczy osób, które przeżyły w dzieciństwie traumę (zupełnie tak, jak ja). Jest to główny objaw dziecięcego PTSD, który stanowi źródło niemal każdego innego symptomu tego schorzenia.

DLA KOGO JEST TA KSIĄŻKA

Jeśli byłeś wykorzystywany, zaniedbywany lub doświadczałeś intensywnego, ciągłego stresu w dzieciństwie, prawdopodobnie obserwujesz niektóre z tych samych objawów co ja. Być może dopiero teraz, czytając tę książkę, dowiesz się, że wiele problemów, z którymi musiałeś się zmierzyć, da się powiązać z traumą.

Prawdopodobnie próbowałeś już wielu sposobów na uzdrowienie i poprawę codziennego funkcjonowania. Jeśli jesteś taki, jak większość z nas, twoje wysiłki zdały się na nic. Z uwagi na to, że jeszcze nie umiesz się wyregulować, metody, których próbowałeś (terapia, leki, zajęcia grupowe, ćwiczenia i inne tego typu praktyki) mogły nawet sprawić, że poczułeś się gorzej.

Problem z leczeniem traumy polega na tym, że będąc rozregulowanym trudno jest się skupić lub cokolwiek zrobić. W takim stanie poprawa może wydawać się niemożliwa. Ale istnieje lepszy sposób na uzdrowienie.

Dzięki tej książce nauczysz się, jak się ponownie *uregulować* – dowiesz się na czym polega ten proces, jak osiągnąć szybki efekt oraz dlaczego regulacja pomaga we wszystkich aspektach życia, takich jak zdrowie, relacje, emocje i koncentracja. Następnie, krok po kroku, zapoznam cię z moją radykalną metodą wyzwolenia od życiowych problemów, które w przypadku rozregulowanych osób mają tendencję do narastania.

Wiele porad zawartych w niniejszej książce wypływa ze zdrowego rozsądku, choć mogą się one wydawać sprzeczne z intuicją. Zanurzając się w lekturze, z pewnością rozpoznasz elementy zaczerpnięte z innych dyscyplin (neurobiologia, psychologia, metoda 12 Kroków bądź tradycyjne religie), ale moja metoda z pewnością nie przypomina niczego, czego zdarzyło ci się próbować.

Choć prowadzi się wiele nowych badań nad traumą, kultura leczenia bardzo powoli przyjmuje nową wiedzę. Dawne założenia i metody, takie jak terapia rozmową i leki – ich skuteczność jest od dawna kwestionowana – w świadomości społecznej pozostają jedynym „sposobem, w jaki należy leczyć traumę”. Sama jestem kimś, kto nie skorzystał na stosowaniu standardowego podejścia i podobnie jak wiele osób z klasycznymi objawami traumy, myślałam, że cała wina leży po mojej stronie.

Kiedy zdecydowałam się praktykować na własny sposób, rezultaty okazały się tak spektakularne, że szybko zaczęłam dzielić się moimi doświadczeniami z każdym, kto pragnął zdrowia. Przez następne 25 lat uczyłam setki moich znajomych, a następnie ich znajomych i całe grupy, by ostatecznie założyć własną firmę *Crappy Childhood Fairy*, która dziś ma ponad milion subskrybentów na różnych platformach – oferuję nagrania, kursy, webinaria, warsztaty, coaching oraz dostęp do przyjaznej społeczności online osób, które stosują się do moich zaleceń.

NA POCZĄTKU ŻYCIE MUSI CIĘ NAPRAWDĘ ZABOLEĆ

W pewnym sensie cieszę się, że moje sprawy potoczyły się tak źle; gdyby tak się nie stało (zakładając, że bym przeżyła), nadal byłabym rozregulowana, uwięziona, smutna i samotna – i równie przerażona jak tamtej nocy w 1994 roku, kiedy opowiedziałam Rachel historię o tym, jak bardzo beznadziejne stało się moje życie.

Kilka tygodni przed tą pamiętną nocą wracałam z kawiarni do domu w towarzystwie jednego z moich kolegów. Nagle czterech podrostków wyskoczyło z samochodu, a jeden z nich rzucił się biegiem i kopnął mojego znajomego w twarz tak mocno, że złamał mu nos. Kolejny uderzył mnie w skroń i znokautował. Następnie cała grupa kopała mnie wielokrotnie po głowie i twarzy, łamiąc mi szczękę i wybijając kilka zębów. Kiedy to się działo, nagle oprzytomniałam i zaczęłam krzyczeć. Wtedy napastnicy uciekli. Pojawili się policjanci, którzy zabrali nas do szpitala. Następnych kilka tygodni pamiętam jak przez mgłę.

W tym czasie moja matka miała raka płuc w stadium terminalnym. Zaledwie tydzień po ataku poleciałam do Tucson myśląc, że to będzie nasze ostatnie spotkanie. Spędziłam kilka dni przy jej łóżku, a kiedy musiałam już wracać, niezręcznie się pożegnałam. Moja matka siedziała ze skrzyżowanymi nogami na łóżku i paliła papierosa. Patrzyła na mnie, a ja szlochałam i krztusiłam się słowami. Powiedziałam jej, że wszystko jest w porządku i przeprosiłam za to, że przez cały czas byłam na nią zła. Na koniec wyznałam, że ją kocham. Wydawała się nieobecna. Albo nie potrafiła, albo nie chciała odpowiedzieć. Całą scenę obserwował mój ojczym. Po minucie nastała niezręczna cisza. Wzięłam walizkę i wyszłam, żeby zdążyć na samolot.

W domu moje emocje nabrały na intensywności. Już od kilku miesięcy byłam bardzo przygnębiona po tym, jak ktoś, kogo bardzo

kochałam, zerwał ze mną na dobre. Po pobiciu i chłodnym pożegnaniu z matką nie mogłam się już opanować. Ogarnęła mnie fala żalu, wściekłości i paniki. Moje uczucia były tak intensywne, że moi przyjaciele nie mogli sobie ze mną poradzić. W pracy (byłam zatrudniona w sieci klinik społecznościowych jako specjalistka od marketingu) wciąż rzucałam nieodpowiednie i dziwnie wrogie komentarze, przez które niemal nie zostałam zwolniona.

Co prawda, przed tą emocjonalną burzą byłam nieszczęśliwa, ale w codziennym życiu funkcjonowałam wystarczająco dobrze. Jednakże po dwóch miesiącach przykrości nie potrafiłam skupić myśli. Było tak źle, że nie dawałam rady przeczytać akapitu tekstu lub wybrać numeru telefonu. Moje emocje szalały i nie potrafiłam tego ukryć.

Pewnego dnia zapytałam Rachel (wciąż jesteśmy przyjaciółkami) czy jej zdaniem w tamtych czasach byłam szalona.

– Cóż, naprawdę się przestraszyłaś – powiedziała. Byłyśmy w towarzystwie grupy moich studentów, którzy nie mogli się doczekać spotkania z kobietą, która jako pierwsza pokazała mi techniki ratujące życie.

– To znaczy... byłam zestresowana? – zapytałam.

– Na maksa – odpowiedziała. Wszyscy wybuchnęli śmiechem. Nie mogli sobie mnie takiej wyobrazić.

Byłam wtedy zdesperowana. Potrzebowałam pomocy, ale nie potrafiłam jej znaleźć.

Mój ówczesny lekarz stwierdził, że skan mojego mózgu jest „w porządku” i przepisał mi Xanax. Z kolei mój terapeuta powiedział, że muszę więcej rozmawiać o tym, co mnie spotkało i kazał mi zwiększyć częstotliwość wizyt z jednej do trzech w tygodniu.

Nie wiedzieli (wtedy nie wiedział o tym nikt), że terapia i przyjmowanie leków najprawdopodobniej zintensyfikują moje objawy i nic nie będzie mi w stanie pomóc.

A było coraz gorzej. O wiele gorzej.

Wykazywałam podreźnikowe objawy przebycia traumy – kolejne objawy nakładały się niczym warstwy – związanej z niedawną napaścią, zerwaną relacją oraz znęcaniem się i zaniedbywaniem, których doświadczyłam w dzieciństwie.

Podobnie jak wiele osób, które doświadczyły trudnego dzieciństwa, zazwyczaj „radziłam sobie” z emocjami. Wierzyłam, że jestem „twarda”. Jednak nagromadzenie traumatycznych przeżyć, następujących jedno po drugim, zniszczyło chwiejną kompartmentalizację, która zamykała moje dawne rany. Kiedy tylko pojawiły się objawy dziecięcego PTSD, dzin wyskoczył z butelki. Po prostu nie potrafiłam mu w tym przeszkodzić.

CZYM JEST DZIECIĘCE PTSD?

Dziecięce PTSD to potoczne określenie złożonego zespołu stresu pourazowego (z angielskiego *complex post-traumatic stress disorder*, zwane również CPTSD), czyli zespołu objawów, których źródłem może być przewlekła ekspozycja na intensywny stres doświadczany zwykle (ale nie zawsze) w dzieciństwie (w rozdziale 1 znajdziesz szczegółowe omówienie tego zagadnienia).

Dorastałam w rodzinie dotkniętej alkoholizmem i innymi uzależnieniami. Doświadczyłam wszystkich problemów, które się z tym wiążą: przemocy, chaosu, ubóstwa, rozvodu rodziców, braku poczucia bezpieczeństwa i opieki oraz wstydu... ogromnego wstydu.

Kiedy miałam dziewięć lat, moja matka wyszła ponownie za mąż i przeprowadziliśmy się wraz z rodzeństwem do Arizony. Mój ojciec pozostał w Kalifornii, gdzie (kiedy nasz volkswagen był na chodzie) odwiedzaliśmy go kilka razy w roku. Gdy miałam

13 lat, zdiagnozowano u niego SLA. Zmarł dwa lata później. Były to kluczowe lata mojego rozwoju – właśnie wtedy rozpaczliwie potrzebowałam ojca. Nie znajdując wsparcia ze strony dorosłych, zwróciłam się ku chłopcom i często zostawałam u nich na noc. Wyobrażałam sobie, że prawdziwa miłość jakoś rozkwitnie w tych prymitywnych warunkach.

Schemat zbyt szybkiego przywiązywania się do chłopaków i trzymania się związków dłużej niż wynosi ich data ważności, towarzyszył mi nawet, gdy skończyłam 20 lat. To samo dotyczyło nawyku nadmiernego zaangażowania – przepracowywania się i stresowania (piłam mnóstwo kawy i ciągle paliłam papierosy). Aby czuć się w porządku, przez cały czas musiałam coś robić i być wystarczająco dobra.

Do czasu mojego uzdrowienia, przez 17 lat zdążyłam zaliczyć 11 różnych terapeutów, którym opowiadałam o moim okropnym dzieciństwie. Stosunkowo rzadko rozmawialiśmy o moich zachowaniach, sposobach rozładowywania gniewu i impulsywnych decyzjach związkowych, które powodowały, że partnerzy mnie porzucali.

Starałam się pracować nad sobą. Otwarcie mówiłam o swoich przeżyciach, mając nadzieję, że terapeuci zrozumieją moje problemy i pomogą mi wrócić do normalnego życia.

Kiedy ktoś naprawdę cię rozumie, od razu to czujesz. To prawdziwa ulga, która natychmiast rozpoczyna proces leczenia. Choć bardzo tego potrzebowałam, nigdy nie doświadczyłam tego na terapii. Nie poczułam się lepiej ani o jotę. Teraz wiem dlaczego.

Jak sugerują wyniki badań, wiele osób, które przeżyły traumę na wczesnym etapie rozwoju, może doświadczyć nieprzyjemnych objawów w trakcie terapii rozmową. Z pewnością może to potwierdzić wielu z nas. Niektórzy zauważyli, że sam akt mówienia

o traumatycznym zdarzeniu może zatrzymać (lub nawet odwrócić) zapoczątkowany proces leczenia. „Przez ponad sto lat każdy podręcznik psychologii i psychoterapii doradzał, że stresujące uczucia pomagają rozładować jakąś formą rozmowy o nich”, pisze doktor Bessel van der Kolk w swojej przełomowej książce *Strach ucieleśniony*¹: „Jednakże, jak już zauważyliśmy, doświadczenie traumy samo w sobie staje na przeszkodzie takiemu rozwiązaniu. Nieważne, jak wiele znajdziemy w sobie wglądu i zrozumienia, nasz racjonalny mózg z zasady nie jest zdolny do wyprowadzenia części emocjonalnej z jej własnej rzeczywistości”.

Mimo to standardowe metody leczenia zatwierdzone przez ubezpieczycieli często ograniczają cierpiących do 10 sesji terapii rozmową, a jeśli nie nastąpi poprawa (jeśli borykasz się z traumą, prawdopodobieństwo złagodzenia objawów jest znikome), lekarz wypisuje leki.

Opowiadanie o własnej traumie może być kolejnym bodźcem, który wprawia układ nerwowy w stan rozregulowania. Twoje fale mózgowe i procesy zachodzące w ciele tracą równowagę, co skutkuje pojawieniem się objawów takich jak rozkojarzenie, emocjonalne przytłoczenie i niezdolność do przetwarzania informacji. Z tego powodu znaczna część osób, które doznały dziecięcej traumy nie odnosi korzyści z terapii (jeśli w ogóle ma do niej dostęp) – lub nie jest zadowolona z jej efektów.

Jakby tego było mało, leki przepisywane osobom, które przeżyły traumę, mogą hamować *naturalną* zdolność do ponownej regulacji oraz zamykać je w rozmytej i rozemocjonowanej „pętli” boleśnie powracających wspomnień i ponurych (lub farmaceutycznie stłumionych) nastrojów.

Ze mną było tak samo. Im więcej mówiłam o uczuciach, tym gorzej się czułam. Im częściej próbowałam się uspokoić lekami, tym bardziej byłam pobudzona.

W tych okropnych miesiącach po pobiciu dzwoniłam do znajomych i wygłaszałam monologi. Znajdowałam się w jakimś transie – mówiłam przez 30 minut, po czym zdawałam sobie sprawę, że nie pamiętam, z kim rozmawiałam. Nie mogłam spać i bałam się, że tracę rozum – myślałam, że skończę w szpitalu lub na ulicy. Sądziłam, że nawet jeśli ktoś zechce mi pomóc, nie będzie mógł nic ze *mną* zrobić. Wtedy zaczęłam myśleć, że nie dam rady; uwierzyłam, że nie jestem taka jak inni – straciłam wszelką nadzieję.

I wtedy otrzymałam pomoc.

CODZIENNA PRAKTYKA

To, co Rachel pokazała mi tamtej nocy w 1994 roku – specyficzna forma pisania (rodzaj modlitwy)* – przyniosła mi natychmiastową emocjonalną ulgę. Był to sposób na wyrażenie (lub produktywnie „wyładowanie”) lękliwych, pełnych urazy myśli, które kręcą się po naszych strauumatyzowanych umysłach niczym diabeł tasmański – a następnie ich uwolnienie lub (zależnie od tego, w co wierzysz) poproszenie Boga, aby to zrobił.

Kiedy po raz pierwszy zrozumiałam, o co w tym chodzi, nie spodziewałam się, że coś tak prostego zadziała. Niemniej, kiedy wróciłam do domu, pisałam przez ponad godzinę, aż udało mi się zasnąć. Kiedy się obudziłam, z ochotą wróciłam do pisania.

* Choć Codzienna Praktyka nie jest związana z metodą 12 Kroków, tworząc mój system zaczerpnęłam z niej wiele elementów. Rachel zapoznała się z techniką pisania i stosowania Medytacji Transcendentalnej na początku lat 90-tych za pośrednictwem dawnej członkini Anonimowych Alkoholików Sylvii D. Nazywały one ten program metodą „Codziennych Kroków”. Choć większość członków AA nie praktykuje Kroków w ten szczególny sposób, robi tak kilkaset długotrwale trzeźwych osób (głównie mieszkańców USA i Wielkiej Brytanii). W rozdziale 3 i dodatkach szczegółowo opisuję korzenie Codziennej Praktyki związane z metodą 12 Kroków.

Czułam się *wspaniale*. Dzięki tej praktyce niemal natychmiast uwolniłam się od chaotycznego myślenia. Wkrótce potem, podążając za sugestią Rachel, nauczyłam się medytacji (jej zdaniem miało to uspokoić mój umysł). Każdego dnia, rano i wieczorem pisałam, a następnie medytowałam.

Z początku nadal byłam przygnębiona, ale za każdym razem, gdy pisałam lub medytowałam, mój smutek zamieniał się w upragniony spokój. Nie minęło wiele czasu, gdy objawy depresji zebrały, a znajomi zaczęli zauważać we mnie wyraźną zmianę. Po dwóch tygodniach sprawność mojej pamięci krótkotrwałej i umiejętności koncentrowania uwagi, które ucierpiały po napadzie, całkowicie wróciły do normy. Co więcej, mój umysł był jasny, uziemiony i pełen optymizmu, jak nigdy wcześniej. Moje życie posuwało się do przodu.

Zaczęłam nazywać poznane techniki (pisanie i medytację) moją „Codzienną Praktyką”. Dziś stanowią one podstawę metody, której nauczam. Pomagają one wyregulować układ nerwowy, oczyścić umysł oraz odkryć własną drogę prowadzącą do uzdrowienia (w rozdziale 3 dowiesz się, jak możesz tego dokonać).

Zapewne to, co chcę ci przekazać, może wywołać w tobie falę sceptycyzmu. Myślę, że nie ma w tym nic złego. *Kolejna bzdura o samopomocy* – właśnie to pomyślałam w chwili, gdy Rachel prosiła mnie do nauki.

Dawniej pokładałam wiarę w książki, duchowe autorytety i programy samopomocy, które dawały mi chwilową nadzieję. Jednak po wypróbowaniu danej metody zawsze pojawiał się to żenujące uczucie, którego nie mogłam się pozbyć, by następnie ustąpić miejsca rozczarowaniu.

Jeśli chodzi o Codzienną Praktykę, nigdy nie spotkało mnie rozczarowanie. Minęło już 30 lat, a techniki i zasady, których nauczyłam się od tamtej pory, dowiodły swojej skuteczności.

POTĘGA PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ

Władisław Jachtchenko



Czujesz, że twój wewnętrzny krytyk kontroluje twoje myśli, a brak pewności siebie i opinie innych blokują twój rozwój osobisty? Czas to zmienić! Dzięki tej książce odkryjesz sprawdzone metody, które pomogą ci zmienić sposób myślenia i wprowadzić pozytywne zmiany w życiu. Znajdziesz tu unikalne połączenie psychologii pozytywnej i praktycznych wskazówek, które zwiększą twoją motywację. Poznasz 7 prostych kroków do wzmocnienia poczucia własnej wartości. Nauczysz się walczyć z wewnętrznym krytykiem. Opanujesz sposoby na stres i stany lękowe. Przestaniesz zależeć od opinii innych, budując samoak-

ceptację i zdrowie psychiczne, jednocześnie broniąc się przed nieuzasadnioną krytyką oraz uczuciem niepokoju. Psychologia pozytywna – twoja droga do budowania odporności psychicznej.

JAK PIELĘGNOWAĆ POCZUCIE SPOKOJU I PEWNOŚCI SIEBIE

dr Simon Rego, Sarah Fader



Jak wzmocnić poczucie własnej wartości? Jak poradzić sobie z lękiem, niepokojem, depresją, złością i poczuciem winy? W jaki sposób odbudować relacje z bliskimi i bez strachu nawiązać nowe znajomości? W tej książce znajdziesz proste i klinicznie sprawdzone ćwiczenia oparte na terapii poznawczo-behawioralnej CBT. Z ich pomocą zidentyfikujesz negatywne myśli oraz problematyczne zachowania i przekształcisz je w bardziej produktywne. Rozwiniesz zdrowe nawyki emocjonalne, wyeliminujesz stany lękowe, odzyskasz motywację i samoakceptację. Zmienisz również swoje wzorce myślowe i znajdziesz doskonały

sposób na stres. Wystarczy tylko 10 minut dziennie, by zauważyć pierwsze pozytywne zmiany w swoim zdrowiu i rozwoju osobistym. Odzyskaj spokój i wzmocnij poczucie własnej wartości dzięki prostym ćwiczeniom CBT!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Anna Runkle – autorka i twórczyni ruchu Crappy Childhood Fairy. Od lat pomaga pokonywać traumy z dzieciństwa. Dzięki własnym doświadczeniom i innowacyjnym metodom wspiera ludzi w radzeniu sobie z PTSD, ucząc, jak odzyskać równowagę emocjonalną i poprawić jakość życia.

Jak uwolnić się od traum z dzieciństwa i odzyskać kontrolę nad swoim życiem?

Autorka w bardzo ciepły i wspierający sposób opisuje, jak dzięki samoregulacji emocji uwolnić się od zespołu stresu pourazowego (PTSD) i odzyskać kontrolę nad swoim życiem. Wyjaśnia, jak zarządzać emocjami, myślami i reakcjami w trudnych sytuacjach, aby nie przejmowały one nad tobą kontroli.

Dzięki samoregulacji emocji metodą self-reg:

- poznasz skuteczne sposoby na stres, stany lękowe, depresję – odnajdziesz wewnętrzny spokój,
- zbudujesz poczucie własnej wartości – skoncentrujesz się na własnych myślach, przekonaniach i zaczniesz spełniać marzenia,
- potraktujesz bieżące sprawy priorytetowo – skupisz się na tym, na co masz wpływ, zamiast na wydarzeniach z przeszłości,
- zaczniesz cieszyć się życiem – poczujesz się lepiej, staniesz się pełniejszą wersją siebie.

Pokonaj traumy z dzieciństwa i osiągnij emocjonalną równowagę

Patroni:

