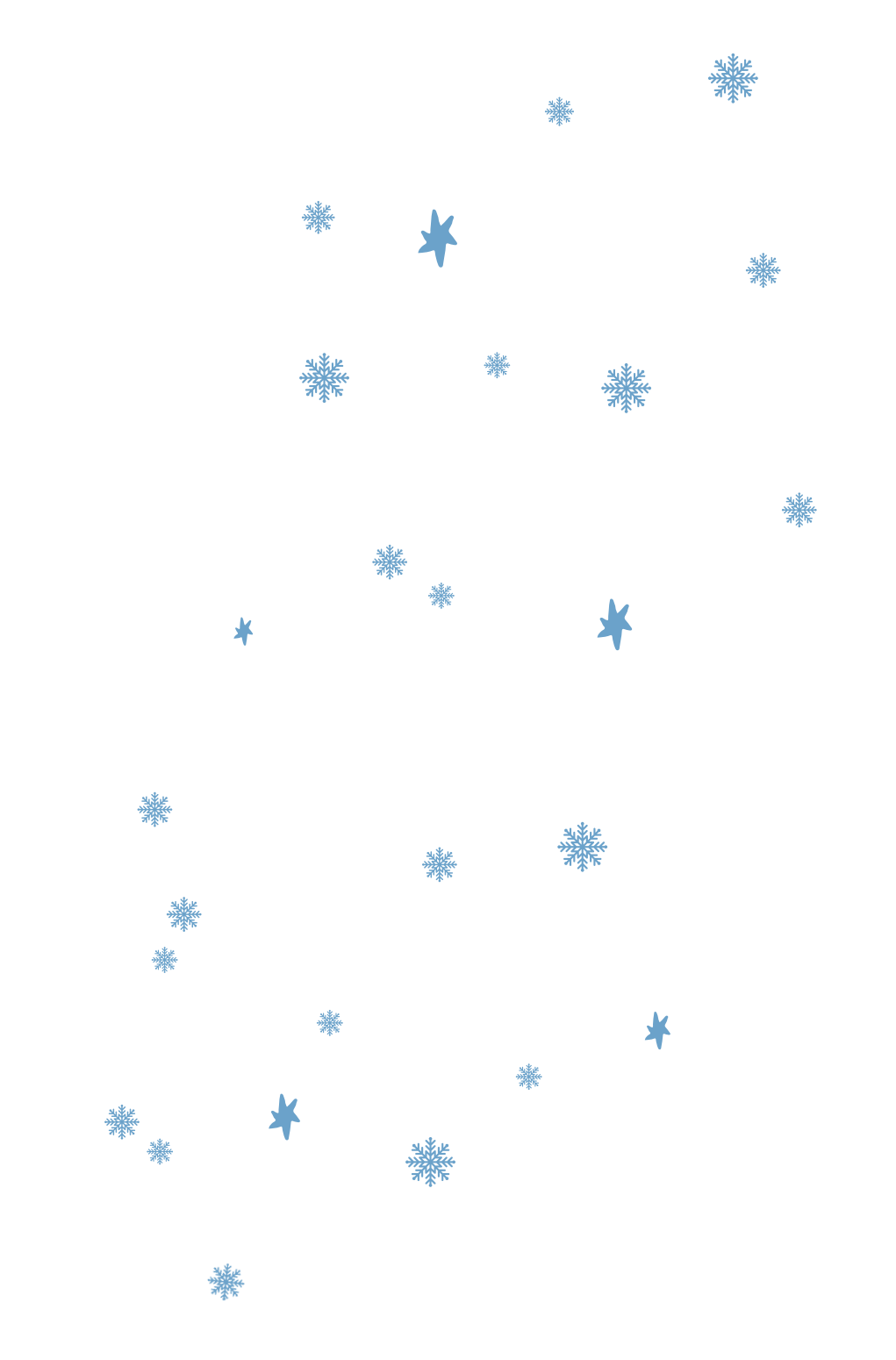


ROZDZIAŁ 4

INSPIRACJE
NA KAŻDĄ NOC
SZCZODRYCH
GODÓW





Zaczynamy! Twoja magiczna podróż przez noce Szczodrych Godów rozpoczyna się 25 grudnia o północy. Jedna taka noc trwa od północy do północy. Nie daj się omać – istnieją rozmaite sposoby ich liczenia, niektóre zaczynają się od przesilenia zimowego, czyli 21 grudnia, lub od 24 grudnia. Ta książka jest tak zbudowana, że początek podróży przypada na 25 grudnia, a koniec na 6 stycznia, kiedy integrujesz bądź przenosisz nabyte doświadczenia w codzienność. Oczywiście jednak możesz zacząć wtedy, kiedy ci to czasowo odpowiada.

Zazwyczaj daty podróży wyglądają w ten sposób, ponieważ wieczór wigilijny jest uroczystym wprowadzeniem do świąt, a wraz z ich nadejściem pojawiają się również spokój i autorefleksja. 6 stycznia, który często jest świętem lub dniem wolnym, może zaś odgrywać rolę powrotu do codzienności.



Na każdą noc Szczodrych Godów otrzymasz ode mnie specjalne inspiracje – jako dodatek do twoich stałych rytuałów. Niech cię wzmocnią i obdarzą natchnieniem. Podróżujemy powoli, od spokoju ku aktywności powszednich dni. Oznacza to, że Godowe Święta są również po to, byś po ich zakończeniu umiała aktywnie kształtować swoje życie.

Ponadto, jak zapowiadałam, na każdą noc Szczodrych Godów przypada inspiracja ze źródła kobiecej mądrości. Podczas pisania łączyłam się z przymiotami czystej, pierwotnej kobiecej mocy. Należy tu także kobieca energia, którą znamy z baśni jako Panią Zimę – dominującą kobiecą figurę w trakcie Szczodrych Godów. Niech słowa na ciebie działają. Na zakończenie każdej nocy Szczodrych Godów dostaniesz inspirację, która może ci towarzyszyć na co dzień. Pewne aspekty mogą się powtarzać, byś mogła je lepiej uwewnętrznzić.

Jeśli nie zrobisz wszystkiego, co tu opisuję, bądź pominięsz jeden dzień czy noc, to nic się nie stanie. Ważne jest, byś się nie przeciążyła. Ćwiczenia, medytacje, rozważania możesz również przeprowadzić w ciągu roku lub podczas kolejnych Szczodrych Godów.

Może też być tak, że obecnie jeszcze nie jesteś gotowa na dane ćwiczenie lub rytuał. Książka nie jest ograniczona w czasie i możesz ją czytać co roku – i zawsze odkrywać coś nowego dla siebie.

Ty decydujesz, o jakiej porze będziesz wykonywać rytuały i ćwiczenia. Ja zawsze polecam, by ustalić



sobie stałą porę dla powtarzanych codziennie rytuałów. W moim przypadku jest to poranek – tak przygotowuję się do nadchodzącego dnia. Możesz na przykład w spokoju przeczytać rozdział, wyciągnąć kartę na dany dzień, medytować, spalić karteczkę z życzeniem, a potem pójść na spacer na łono przyrody. Wszystko to może potem oddziaływać w danym dniu. Na chwile refleksji nadają się jednak równie dobrze popołudnie lub wieczór – w zależności od tego, jak dopasujesz je do swoich (i otoczenia) przyzwyczajnień i rytmu dnia.

Poniżej zebrałam dla ciebie raz jeszcze ogólne zalecenia dotyczące wewnętrznego nastawienia i aktywnego ukierunkowania:

- Uwrażliw swoją percepcję i uaktywnij zmysły. Daj sobie więcej czasu niż zwykle, by świadomie doświadczać świata wokół ciebie, trwając tu i teraz.
- Zaufaj sobie, swojej wewnętrznej prawdzie i temu, co ci się ukazuje.
- Spędzaj czas ze sobą, a jeśli masz ochotę, to z ludźmi (i zwierzętami), którzy są ci naprawdę bliscy. Przebywaj też jak najczęściej na łonie przyrody.
- Pozwól sobie na chwile samotności, kiedy możesz się zastanowić i odpocząć.
- Zrezygnuj ze zobowiązań, które nie są konieczne.
- Uwolnij swoją kreatywną energię (to zawsze ci się zwróci w postaci dobrej energii): maluj, pisz śpiewaj, gotuj, lep garnki itp.



- Bezustannie zadawaj sobie pytanie – co napęnia mnie radością i poczuciem lekkości?
- Traktuj na luzie swoje oczekiwania. Wtedy się okaże to, co może się ukazać. Im bardziej odpuszczasz, tym podatniejsza się stajesz na chwile magii.
- Nie wywieraj na siebie żadnej presji ani nacisku. Nie popełnisz żadnego błędu, zbierasz jedynie doświadczenia.
- Uwolnij się od przesądów. Jeśli wieczór sylwestrowy nie będzie tak satysfakcjonujący, jak się spodziewałaś, nie znaczy to jeszcze, że nadchodzący rok będzie pasmem nieszczęść!

ROZDZIAŁ 5

PODRÓŻ PRZEZ
SZCZODRE GODY



25 GRUDNIA

WYCISZ SIĘ

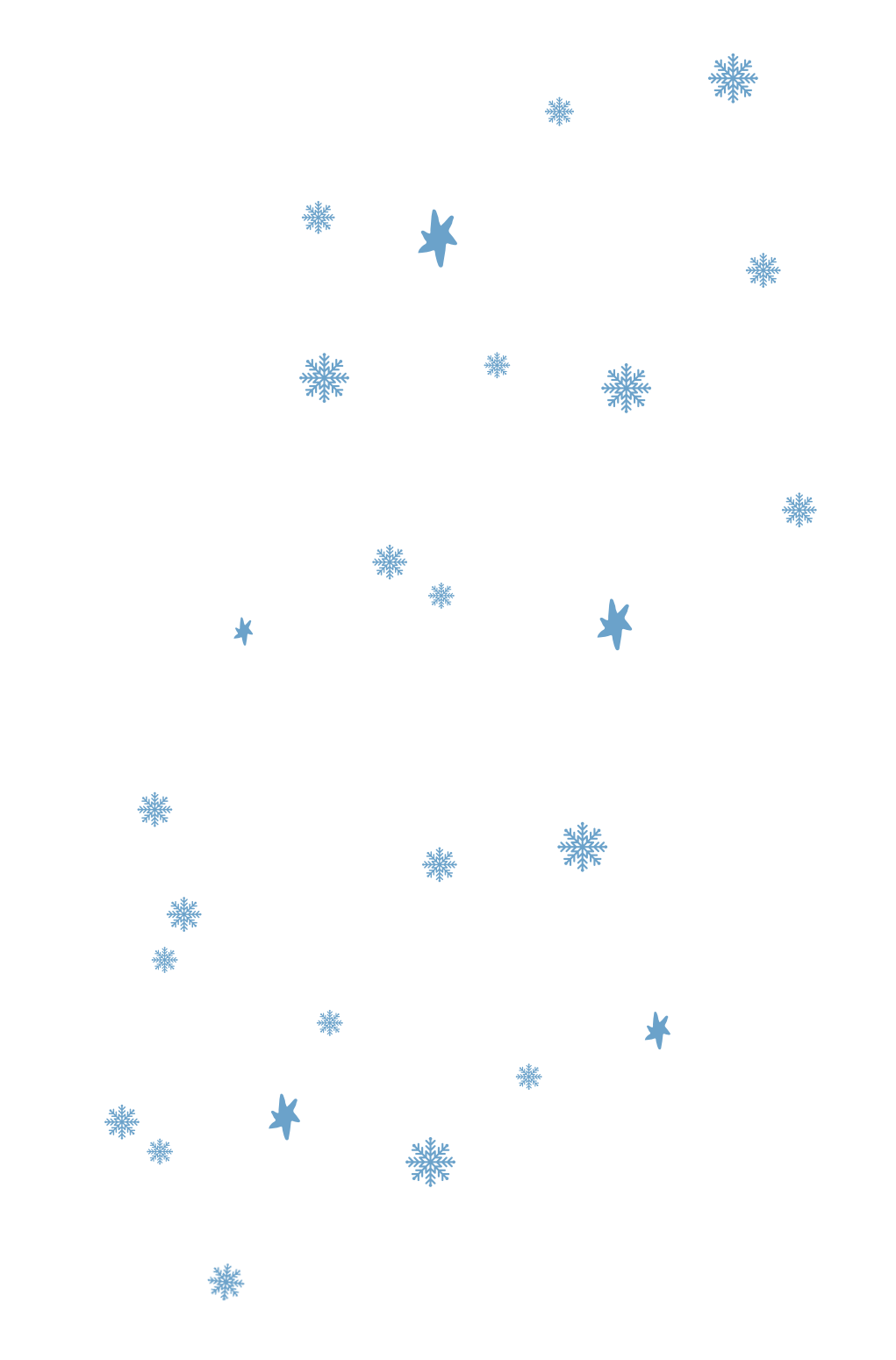
Miesiąc nadchodzącego roku: styczeń

Skupiam się na: dotarciu do swojego wnętrza,
oswobodzeniu się od codzienności, chłonięciu relaksu i ciszy

Motto dnia: Dopuszczam zmianę działania na istnienie.

Powtarzane rytuały: palenie karteczek z życzeniami, pisanie
dziennika (snów), ciągnięcie kart wróżebnych, palenie
kadzideł

Inspiracje na ten dzień: uważne oddychanie, drogi ku ciszy
i kierowana medytacja





Wystarczy. Dałaś z siebie wszystko, a teraz zaczyna się dla ciebie okres, w którym dotrzesz do swojego wnętrza. Uciszą czynną stronę swojej osobowości. Głębiej oddychaj. Rób wszystko odrobinę wolniej i odrobinę bardziej świadomie. Poczuj, jak słabnie w tobie napięcie i poczucie presji. Jest coraz ciszej, łagodniej, bardziej miękko. Długie, mroczne dni są po to, byś skierowała wzrok do wewnątrz i pozwoliła sobie na zwolnienie tempa. Dzięki temu rozproszona energia może ponownie się skupić, gromadzić się i rozrastać, tak jak gromadzi się światło i w rezultacie od dzisiaj każdy dzień jest nieco dłuższy. Dopuszcz, by cały twój organizm spowolnił, tak jak to się dzieje w przypadku zwierząt zapadających w sen zimowy, klepsydry, nurkującej kobiety, która miękko opada na morskie dno.

Wyciszenie nie oznacza bynajmniej bezruchu. Cudownie jest działać w świecie i mieć wyznaczone cele. Pisarka



Elisabeth Gilbert (autorka m.in. *Jedź, módl się, kochaj*⁶) powiedziała w pewnym podkaście, że jeden z najbardziej rewolucyjnych stanów, jaki może osiągnąć kobieta, to stan odprężenia⁷. W naszym społeczeństwie obserwujemy to raczej u starszych kobiet – tak jakby wcześniej było to nie do pomyślenia. Ale czy możemy jeszcze przed emeryturą pozwolić sobie na odprężenie? Czy wolno nam troszeczkę zredukować stres i presję? Czy może być nam lżej, nawet jeśli czasami jest ciężko? Tak!

Wyciszenie jest wewnętrzną zgodą na wycofanie się z codzienności, stresu i bezustannej aktywności oraz pełnym wiary zaangażowaniem się w ten proces. Jeśli pragniesz pełniejszego życia, nie może być ono stale czymś wypełnione. Podczas próżnowania mogą pojawić się bardzo głębokie stany odprężenia, które cię uszczęśliwią wglądem w siebie, nowymi pomysłami i wewnętrznym pokojem. Podaruj sobie chwile, które doprowadzą cię do jeszcze głębszego rozluźnienia i dalej do twojego wewnętrznego rdzenia – nawet jeśli wymagać to będzie pełnej koncentracji.



DROGA KU SPOKOJOWI

Łatwo powiedzieć, że masz osiągnąć spokój, nie robić nic konkretnego i pozwolić, by dzień mijał bez wcielania w życie wielu planów – o wiele trudniej to zrealizować. Przywykłyśmy do budzenia się z zapisanymi w głowie



listami rzeczy do zrobienia i do funkcjonowania prze-
ważnie w trybie działania, a nie bycia. Na niektórych
etapach jest to oczywiście konieczne, bo pewne sprawy
trzeba załatwić. Ale cały czas tylko się poganiać i robić
wszystko w pędzie? No cóż, a gdybyśmy tak dały sobie
czas na wykonanie codziennych zadań?

A przecież jest to równie ważne, choć często spy-
chamy na dalszy plan myśl, że mogłybyśmy tylko być.
Gdybyśmy weszły wtedy w tryb królowych, to wszystko
robiłybyśmy w poczuciu takiej swobody – czy byłoby to
wypełnianie deklaracji podatkowej, sprzątanie domu
czy też spacer w słońcu. Dlatego mamy pełne prawo
zacząć od ofiarowania sobie większej przestrzeni (któ-
rej często nie mamy na co dzień), odciąć się od poczu-
cia pogoni za czasem. Musimy się wydostać spod presji
i ograniczeń, musimy odetchnąć pełną piersią i zobaczyć
szeroki widnokrąg.

Cóż bowiem właściwie oznacza bycie? Oznacza to, że
nie utożsamiamy się ze swoimi myślami i zadaniami, lecz
powracamy do swojej jaźni i pozwalamy sobie po prostu
na trwanie w tu i teraz. Na doświadczanie. Na bycie.

Może nasuwa ci się pytanie: No i co dalej?. Na czym
to polega, jak mam to robić? Albo co ja mam robić? Fak-
tycznie jest to istny paradoks – z jednej strony to nasz
stan naturalny, zwyczajne bycie obecną w bieżącej chwili,
odczuwanie swojego ciała, postrzeganie wszystkimi zmy-
ślami (bez oceniania). Myśli bądź obrazy wewnętrzne są
przecież właśnie zmysłowymi postrzeżeniami. Z drugiej



strony jednak zbyt często uznajemy je za prawdę i wiążemy z nimi swoje obawy lub wyobrażenia, jakie coś jest lub powinno być. Powstają wówczas takie uczucia jak lęk. Żyjemy myślami w przyszłości, która opiera się na doświadczeniach z przeszłości. Bezustannie zatem doświadczamy napięcia, stresu. Tak do tego przywykłyśmy, że nie znamy ani nie szukamy sposobu ich złagodzenia.

★ **GDY ZWOLNISZ, SZYBCIEJ**
★ **DOTRZESZ NA MIEJSCE**

Z tego powodu postanówmy dziś świadomie, że uwzględnimy w swoim życiu tę pomijaną stronę – by zwolnić, ale bez działania w zwolnionym tempie czy też obawy, że coś przegapimy albo z czymś nie zdążymy. Wręcz przeciwnie. W trybie wyścigu przegapiamy często życie bądź własną witalność i dajemy się biernie nieść wydarzeniom. Gina gdzieś wtedy nasze potrzeby, a nawet dobre pomysły, które powstają w ciszy i spokoju. Wolne chwile nierzadko odkładamy na później, na urlop, na weekend lub na wycieczkę na łono natury. Bywa, że nie da się inaczej.

Ale prawdą też jest, że nigdy nie znajdziemy pokoju w świecie zewnętrznym, jeśli wewnętrznie się nie uspokoiimy. Nawet w czasie wolnym możemy być nadal zestresowane i odczuwać niepokój. Bujamy się wtedy w hamaku na wymarzonej plaży i nie udaje nam się pozbyć dręczących myśli i nerwowego rozdrażnienia.



Próbujemy wówczas czymś się zająć lub uspokajamy się, jedząc, oglądając telewizję, pijąc wino czy też oddając się innej formie konsumpcji, która jednak tak naprawdę nas nie uspokaja i nie zaspokaja naszych potrzeb. To raczej pospieszne zaspokojenie zastępcze niż prawdziwy wewnętrzny spokój. Zaczynamy nałogowo szukać prędkich zaspokojień – i nie pozwalamy, by spokój i odprężenie mogły się w nas zrodzić na trwałe. Nic dziwnego – jeśli nie przekonaliśmy się w praktyce, że możemy inaczej zwolnić obroty i czuć się bezpiecznie, to sięgamy po sprawdzone metody, które mogą zadziałać powierzchownie, ale na dłuższą metę przynoszą szkodliwe skutki. Często zagłuszamy tak stres i towarzyszące mu uczucia, a ciśnienie w nas narasta niczym w kotle, który za chwilę wybuchnie, choć na pozór nic na to nie wskazuje. Jeśli mamy osiągnąć głęboki spokój, potrzebujemy uznania faktu, że do głosu mogą dojść również uczucia, i przyzwolenia sobie na to. Tak, może się zdarzyć, że w czasie spokoju i relaksu płaczesz, ponieważ doszło do rozładowania czegoś, co dopiero wtedy znalazło ujście. Ale to dobrze, niech wybrzmi i przeminie.



DOTARCIE DO WNĘTRZA

Szczodre Gody stwarzają wprowadzie zewnętrzne ramy dla spokoju i introspekcji, ale możemy same się zatroszczyć o wyciszenie naszego niespokojnego ducha. Ważne



jest przy tym, by móc zapomnieć o sobie w chwili istnienia. Znasz to uczucie, kiedy zatracasz się w jakiejś czynności jak gra na pianinie, wędrówka przez las czy gotowanie – i wprawdzie coś robisz, ale przy tym nie myślisz.

Potrzebujemy więzi ze sobą i daru oddania jako zasady kobiecej, gdyż w takich momentach powstaje przestrzeń dla kreacji. Przychodzą nam wtedy do głowy różne pomysły, które są nam niezbędne w życiu lub w pracy. Słuchamy swojego wewnętrznego głosu i lepiej podążamy za intuicją. Zyskujemy także energię potrzebną do tworzenia własnego życia.

Często jednak społeczeństwo chwali tych i te, którzy wyężdżają wszystkie siły aż do wyczerpania. Ciągła aktywność i działanie rozumowe jest zasadą męską doprowadzoną do karykatury. Wiele się wprawdzie zmieniło w kwestii sposobów myślenia, lecz dzieje się to powoli. Zdecyduj się – chciałybyś uwierzyć w przysłowia typu „Kto stoi w miejscu, ten się cofa” i je zaakceptować?

Czerpiąc ze źródła:

Mądrość kobiecej energii

Spokój w tobie

Łagodnie zrezygnuj z kontrolowania tego, czym nie jesteś w stanie sterować. Jesteś bezpieczna i w dobrych rękach. Przyzwól na to, że stajesz się miększa, płynniejsza, roz-

luźniona. Zobacz, jesteś lekka jak piórko, gdy ofiarujesz sobie więcej przestrzeni. Pozwól ciału, by opadło z niego napięcie.

Odpuść tam, gdzie niczego nie możesz zmienić. Porzuć to, co nie należy do ciebie. Odstąp od wszelkich walk, których nie możesz wygrać. Wycisz myśli, nakładają na ciebie więzy. Zrób długi i głęboki wydech.

Twoje ciało bardzo ci dziękuje. Duch czuje ulgę. A twoja energia ma szansę skumulować się na nowo. Za swoją odwagę zostaniesz obdarowana coraz to głębszym odprężeniem. Będziesz widzieć i czuć.



RODZAJE SPOKOJU

Amerykańska lekarka dr Saundra Dalton-Smith napisała bardzo interesującą książkę o tym, że istnieją rozmaite rodzaje spokoju czy też odpoczynku: fizyczny, emocjonalny, twórczy, duchowy, sensoryczny, psychiczny i społeczny⁸. Oznacza to, że potrzebujemy przerw lub relaksu na różnych płaszczyznach – ciało powinno dostać szansę na całkowity relaks i odpoczynek, emocje powinny znaleźć swój autentyczny wyraz, zalew bodźców można wytłumić, możemy więc razem z kimś bądź w pojedynkę pobujać duszą w obłokach. A przy tej sposobności uwolnić umysł od wszelkich rozmyślań i skupić się na jednej rzeczy. W tym celu wystarczą nierzadko jedynie okazjonalne krótkie przerwy, które



zrealizują te potrzeby. Podczas podróży przez Szczodre Gody doświadczymy wszystkich rodzajów spokoju i dzień po dniu, noc po nocy będziemy się coraz głębiej zanurzać w przyrodzony stan pełnego wewnętrznego spokoju.

Wyjątkowo wrażliwe kobiety, które wiele potrafią dostrzec i których zmysły są ostrzejsze, potrzebują więcej spokoju niż inni, by móc przetworzyć wszystkie wrażenia na płaszczyźnie subtelnych doznań: energie, dźwięki, barwy – możesz je intensywnie postrzegać, co jest wielkim darem. Nieprzyjemne odgłosy i trwała nadwrażliwość mogą jednak powodować stres i naprawdę złe samopoczucie, dlatego ważną rzeczą jest stworzenie sobie spokojnego środowiska pracy i mieszkania oraz wyrobienie nawyków ruchowych i uważnościowych, które prowadzą do spokoju.



DROGA KU CISZY

Jako wsparcie może ci posłużyć medytacja lub świadome skupienie się na oddechu, fantastycznej sile, którą warto wykorzystać. Wraz z oddechem bowiem możemy wnikać w chwilę, w siebie same i pozwolić sobie na moment zatrzymania. Poprzez świadome oddychanie tworzymy sobie przestrzeń i wydobywamy się z przytłaczającej ciasnoty. Oddech jest także dobrym drogowskazem, ponieważ jego rytm odzwierciedla, czy



jesteśmy zestresowane (czyli oddychamy płytko i raczej górną częścią klatki piersiowej), czy spokojne – nabiera wtedy coraz więcej przestrzeni, wyrównuje się i może się rozszerzać, rozprężyć, osiadać i wypełniać brzuch. Często nie oddychamy wystarczająco głęboko, a przecież oddychanie jest również siłą i powinno angażować całe ciało.

OBSERWACJA ODDECHU

Poświęć dziś kilka chwil na obserwowanie swojego oddechu – kiedy staje się szybszy, kiedy wolniejszy, kiedy głębszy, kiedy bardziej odczuwasz go w brzuchu, a kiedy w płucach? Od razu podczas czytania tych linijek możesz poczuć, jak oddech samoistnie przychodzi i odchodzi. Przy zamkniętych i otwartych oczach. Odruch oddychania jest automatyczny. Wciągasz nosem do wnętrza ciała świeże powietrze, a wraz z nim energię. A jeśli bardzo uważnie prześledzisz ten proces, zauważysz, że po wdechu nastaje króciusieńka przerwa. Całkowity bezruch. Następnie pojawia się odruch wydechowy, a zużyte powietrze może opuścić twoje ciało. Czy możesz dostrzec maleńką, cichą przerwę między wydechem a wdechem? Nic tam nie ma. Całkowita pustka, nieskończony spokój. Czy nie przynosi to poczucia odprężenia? Jeśli chcesz, poobserwuj swój oddech jeszcze przez kolejnych kilka cykli. Czy nie uspokaja cię ufne przekonanie,



że oddech przychodzi i odchodzi? Samoistnie, nie musisz niczego kontrolować, optymalizować ani czujnie doglądać. Chodzi tylko o uświadomienie sobie, że możesz obserwować swój oddech z otwartymi oraz z zamkniętymi oczami, automatycznie robiąc przerwy. Kto stawia opór niepokojowi, wyciszy się.

Szczodre Gody to najlepszy okres w roku na świadome nawiązanie kontaktu z owym wewnętrznym spokojem, by doświadczyć, jak w ogóle go odczuwamy. I byśmy mogły stale przeżywać ten stan w zwykłym życiu, najlepiej codziennie.

To bardzo proste – jeśli stale niezdrowo się odżywiamy, wywiera to wpływ na nasze ciało. Jeśli stale żyjemy w stresie, niepokoju i strachu, wywiera to wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Dobra wiadomość jest taka, że od nas zależy, czy zadbamy o siebie, to nasza odpowiedzialność. I że dziś istnieje już mnóstwo dostępnych metod i ćwiczeń, od techniki breathwork po qi-gong, które pomogą nam dojść do stanu spokoju, póki automatycznie same nie będziemy odnajdować drogi. Do nas samych, do naturalnego stanu bycia. W tym celu nie musimy donikąd podróżować. Możemy zostać tam, gdzie jesteśmy, i głębiej zanurzyć się w swoje bycie.





ZŁĄCZ SIĘ ZE SPOKOJEM W SOBIE

Dzisiejszy dzień może stać się dla ciebie polem swobodnego eksperymentowania, by odkryć, co łączy cię ze spokojem w sobie. Nie ma przy tym znaczenia, co akurat dzieje się wokół ciebie w świecie zewnętrznym. Chodzi o twój wewnętrzny spokój. Teoretycznie mogłabyś go znaleźć nawet na festiwalu techno. To zresztą całkiem niezłe wyzwanie. Ale dlatego właśnie zaczynamy w *Szczodre Gody*, kiedy świat w ogóle ogarnia spokój, a ty łatwiej możesz znaleźć ramy, w obrębie których odnajdziesz siebie.

Szczególnie pod koniec roku, zimą, bywamy wyczerpane i chcemy tylko odpocząć. To ważne i to dobrze, że tak jest. Ale w przypadku wewnętrznego spokoju chodzi jeszcze o coś innego. O znalezienie spokoju i zakończenie tego, co było i co trwa. Chodzi o to, by odpuścić i wyciszyć to, co cię zwykle zmusza do działania. Chciałabym cię w tym wesprzeć paroma prostymi pomysłami.

Jednym z nich jest medytacja, pole świadomego treningu, który powinien cię wspierać w codziennym życiu. Może być to medytacja kierowana, ale cudowne są również ciche medytacje, ponieważ nie musisz się uważnie przysłuchiwać i docierasz do głębokiej ciszy. Czasami szybko doświadczysz tego uczucia, ale niekiedy musi to potrwać. Podoba mi się, kiedy medytacja nie jest ćwiczeniem obowiązkowym, lecz gdy uczysz się kochać chwile ze sobą i odkrywasz swoją wewnętrzną przestrzeń.



Doradzę ci, byś nie walczyła ze sobą i swoimi myślami. Zostaw wszystko jak jest, zmień tylko punkt zainteresowania. Klucz leży w sferze uważności – odkrywasz w sobie obserwatorkę i świadomie kierujesz uwagę na coś, co wiąże cię z teraźniejszością niczym most ku ciszy. Postrzegaj ciało i oddech, a nie myśli i stany uczuciowe, zmienne niczym pogoda. I wreszcie – nie oceniał swojej medytacji. Jakże często słyszałam od kobiet na prowadzonych przeze mnie warsztatach odosobnienia: „Nic mi z tego nie wyszło. Przez cały czas tylko myślałam. Byłam zmęczona, nudziło mi się”. Jeśli z ćwiczeniem medytacyjnym wiążemy jakieś oczekiwania, to znowu odwołujemy się do perfekcjonizmu i kontroli. Wmawiamy sobie, że nie jesteśmy dość dobre. Ciekawa obserwacja. Ale przecież udało nam się po prostu usiąść na kilka minut i się poobserwować. Proszę więc, nie bądź dla siebie zbyt surowa. Medytacja to nie jest wiedza tajemna, wyższa nauka czy sztuka. To twoje doświadczenie, które zawsze jest wartościowe. Tak jak ty.

Staraj się regularnie uprawiać się w stan medytacji, żeby z góry nie wykluczać jej ze swojego życia i nie wykorzystywać po to, by na przykład uciec od rzeczywistości, wyłączyć się z zamkniętymi oczami. Wprost przeciwnie, chodzi o to, żeby otworzyć w sobie drzwiczki ku większej intensywności życia. Medytować można wszędzie, a nawet niejako przy okazji. Poniżej znajdziesz kilka pomysłów dla siebie:



- Świadomie obserwuj swój oddech. Wystarczy zdać się na jego naturalny rytm, zaczerpnąć kilka razy powietrza, dać oddechowi przestrzeń – póki nie poczujesz, że się uspokajasz. Możesz mieć oczy zamknięte lub otwarte.
- Przez chwilę po prostu patrz na przyrodę. W dowolne miejsce – spójrz na niebo, drzewo, na zwierzę. Zwyczajnie obserwuj, póki nie będziesz miała poczucia, że twoje myśli stają się spokojniejsze. Szczególnie drzewa emanują spokojem.
- Zrób świadomie kilka kroków i poczuj swoje stopy na ziemi. Więcej nic.
- Spędź trochę czasu w cichym miejscu i daj się unieść ciszy. Może to być gdzieś na łonie przyrody, ale też w jakimś wyjątkowo świętym bądź chronionym przed hałasem miejscu jak kościół czy pomieszczenie do wypoczynku w saunie.
- Potrząśnij całym ciałem i wyobraź sobie, że spada z ciebie wszystko, co ciąży ci na ramionach (i wszędzie indziej). Powtarzaj tę czynność tak długo, póki od stóp do głów nie poczujesz się swobodnie. Zamknij oczy i poczuj tę swobodę.
- Weź dziennik i zapisz, co cię porusza i przytłacza. Jeśli teraz nie masz lub nie możesz znaleźć w tej mierze żadnego rozwiązania, odłóż kartkę do pudełka i ufaj, że w którymś momencie sprawa się jakoś rozwiąże. Albo że później się nią zajmiesz.

