

Przeciążona. Zatrzymana. W kryzysie.

Czyli 4 sposoby, by wrócić do siebie w trudnej sytuacji emocjonalnej

Mistyczna Istoto,

wiem, że życie pisze bardzo różne scenariusze. Wiem, że nagle wydarzenia potrafią czasem zwalić z nóg i aktywować stare traumy z przeszłości. Wiem, że bywa bardzo, bardzo trudno. Wiem, że czasem emocje są tak silne, że nie możesz ich już pomieścić w sobie, że masz wrażenie, że zaraz Cię rozsadzą, że nie wytrzymasz. Wiem, że czasami odczucia płynące ze świata wewnętrznego są tak intensywne, że chciałoby się dosłownie uciec ze swojego ciała, wyrwać wszystkie włosy, otępić układ nerwowy, byle przestać czuć. Wiem, że ciało potrafi dawać znać o tym, co dzieje się w środków w sposób dotkliwy i nie znoszący kompromisów - histeria, ataki paniki, przewlekły lęk i napięcie, prokrastynacja, niemożność ruszenia pomimo chęci. Byłam we wszystkich tych miejscach od małego dzieciaka po młodego dorosłego, który próbował odnaleźć siebie w świecie możliwości, jednak tak przerażającym, nieprzystępnym, chłodnym... Dlatego wiem, przez co być może przechodzisz i mówię Ci dzisiaj:

Nie oszalałaś. Nie jesteś leniwa ani „niedorobiona”. Nie jesteś niewdzięczna, niezdarna, nieogarnięta, ułomna. Nie jesteś nieudacznikiem. Nie, nie zawodziś. Nie, nie jesteś zakałą rodziny. Nie, nie masz po prostu wziąć się w garść tylko dlatego, że jesteś dorosła i „powinnaś”.

Jesteś w miejscu, które potrzebuje zauważenia, ukojenia, zrozumienia i wyrozumiałości. Jesteś w miejscu, w którym wiele z nas kiedyś było lub jeszcze będzie i to nie znaczy, że jesteś słaba, że nigdy sobie nie poradzisz i zawsze już tak będzie. Jesteś w miejscu, w którym stare wciąż trzyma, blokuje, podsuwa nocne lęki i wątpliwości, a nowe chce się narodzić, ale jeszcze nie ma jak.

Jesteś w przełomie, który chce doprowadzić Cię do uzdrowienia, ale zanim to rozpoznasz, musisz przywrócić swoje ciało do tu i teraz. Musisz poczuć się choć trochę bezpiecznie.

Ten mini-przewodnik powstał, by dać Ci ukojenie w trudnych chwilach - w chwilach kompletnego chaosu, w chwilach, w których nie mamy kontaktu sami ze sobą, w których po prostu walczymy o przetrwanie emocjonalne, a może i fizyczne. On Cię nie naprawia, nie mówi, że coś robisz źle, on pokazuje możliwości, które są sprawdzone i które wiem, że mogą

Ci pomóc, gdy grunt usuwa się spod nóg, a my uciekamy - w używki, prokrastynację czy chowamy się pod kołdrę, zalani łzami.

To prawda, że nie wszystko da się rozwiązać jak za pomocą czarodziejskiej różdżki, że nie zawsze wystarczy jedno kliknięcie, jedna medytacja. **Ale wyjdźcie istnieje**, a Ty w każdej chwili możesz zrobić choćby jeden krok w stronę siebie. I czasami to wszystko, czego potrzebujesz, by ruszyć dalej.

Zanim podzielę się z Tobą 4 sposobami na to, jak wrócić do siebie w trudnej sytuacji emocjonalnej, gdy nie radzimy sobie z intensywnością odczuć, gdy panikujemy, chcę Ci powiedzieć coś bardzo ważnego. To pewna złota zasada powrotu do siebie, grindowania się w Tu i Teraz. Jeśli przechodzisz atak paniki, histerię, coś wywołało w Tobie nagły, intensywny lęk lub zmagasz się z nim przewlekłe, przez co prokrastynujesz, unikasz i nie możesz ruszyć z miejsca, pamiętaj: **NAJPIERW UGRUNTOWANIE, POTEM DZIAŁANIE**. W intensywnym kryzysie nie pomoże planowanie, zmuszanie się, kibicowanie (choć oczywiście nigdy w siebie nie wątp). Nie pomogą kolejne techniki pracy ze sobą, z podświadomością, z energią, ciałem itd. Na to wszystko przyjdzie czas potem. **Na początku potrzebujesz dać ciału znać, że jest bezpieczne i może się zrelaksować**. W innym wypadku jedyne, do czego dojdzie, to do błędnego koła presji i oczekiwań, które przed sobą stawiamy, a których nie możemy udźwignąć w obecnej sytuacji, co budzi jeszcze większy lęk, chaos i przytłoczenie. Ciało potrzebuje poczuć się bezpiecznie, zanim pozwoli na jakiegokolwiek inne działania. Inaczej stoi się w miejscu.

W trudnych emocjach przede wszystkim potrzebujesz **siebie i OBECNOŚCI**. Swojej miłości, wyrozumiałości, akceptacji tego, co się wydarza. To nie miejsce na oczekiwanie, na kolejne poprzeczki do przekroczenia. To miejsce na głęboką obecność - tak, jak zrobiłabyś to dla najważniejszej osoby w Twoim życiu. Gdy przychodzi do Ciebie płaczące dziecko, co robisz?

Otulasz miłością, bierzesz na tulanko, pozwalasz się wypłakać, zapewniasz, że jesteś i wszystko jest dobrze. Słowem – skupisz się w pełni na tej osobie i jej cierpieniu. No właśnie – i mniej więcej tego samego potrzebujesz dla siebie.

A teraz czas na 4 konkretne sposoby pomocy na CITO w kryzysie emocjonalnym.

1. Zatroszcz się o ciało jak o dziecko.

Kiedy emocje zalewają jak fala, a ciało traci grunt pod nogami... nie trzeba rozwiązywać problemów. Trzeba przytulić siebie. Bo to nie jest moment na analizę, poprawianie siebie czy szukanie odpowiedzi. To jest moment, w którym Twoje ciało woła o opiekę i nie pozwoli Ci przejść dalej, jeśli nie czuje się bezpieczne. Dokładnie tak, jak dziecko, które się boi, płacze, nie umie się uspokoić. Ono nie potrzebuje rozumienia. Potrzebuje ramion. Spokoju obok. Czyjejś obecności. Teraz tym kimś jesteś Ty - dla siebie.

Wyobraź sobie, że w środku Ciebie jest mała, wrażliwa istota. I właśnie ona się trzęsie, panikuje, wymięka. Nie każ jej „ogarnąć się”. Nie pytaj „Czemu znów tak reagujesz?”. Zrób to, co zrobiłabyś dla dziecka, które kochasz najbardziej na świecie. Zatrzymaj się. Podejdź. Przyklękniij. I po prostu bądź obok, skupiając całą swoją uwagę na sobie. Nie przewiduj przyszłości, nie próbuj jej rozwiązywać. Bądź. Tu i teraz.

Możesz wtedy:

- Położyć się na ziemi - nie na łóżku, ale właśnie na podłodze. Ziemia niesie, uziemia, wytrzymuje każde napięcie. Poczuj jej obecność - jakby to była Wielka Matka. Poczuj, że w końcu jest coś, co trzyma Ciebie i jest stabilne.
- Otulić się kocem - tak jak dziecko po gorączce. Daj sobie ten sygnał: jesteś chroniona.
- Oddychać i powtarzać sobie to, czego najbardziej teraz potrzebujesz: „Jestem bezpieczna. Wszystko jest dobrze.”

Najpierw przypomnij swojemu ciału, że jesteś z nim. Że je nie zostawisz. Że nie jest samo. Bo najgorsze, co można zrobić w chaosie, to opuścić siebie jeszcze bardziej. A najlepsze - to zostać ze sobą bez oczekiwania, że ktoś inny Cię ukoji. Tak rodzi się pierwsza iskra Powrotu. Nie z działania, tylko z obecności.

2. Wróć do siebie pełną obecnością.

Kiedy pojawia się chaos, lęk, przytłoczenie - naturalnym odruchem jest ucieczka. Dorosły, który nie ma jeszcze narzędzi samoregulacji, który niesie w sobie wiele nieuzdrowionych traum z przeszłości, naturalnie oddala się od siebie i próbuje zbliżyć do kogoś innego, licząc na ukojenie. Umysł próbuje znaleźć rozwiązania, ciało chce zniknąć, a serce... czuje się zostawione. Zamiast więc biec dalej za myślami - zatrzymaj się i wróć do siebie. Nie analizuj. Nie „pracuj nad sobą”. Obecnością. Nie musisz rozumieć wszystkiego, żeby poczuć ulgę. Wystarczy, że naprawdę będziesz przy sobie z intencją: „Chcę sobie pomóc. Zasługuję.”

Jak?

- Zrób coś prostego, co zakotwicza Cię w ciele i chwili:
 - Zaparz herbatę, czując ciepło kubka w dłoniach.
 - Napisz sobie na kartce: gdzie jesteś, co masz, co jest dobre i stabilne wokół Ciebie, za co możesz być wdzięczna.
 - Weź kąpiel lub prysznic, pozwalając wodzie spłukać napięcie.
 - Wdychaj zapach olejku, lawendy, ulubionych perfum.
 - Spójrz na niebo, na liście drzew, na to, co większe niż Ty.
 - Podejdź do lustra i naprawdę siebie zobacz. Zobacz, że jesteś, że żyjesz, że świat się nie wali.

A jeśli jesteś w takim przeciążeniu, że masz wrażenie, że nie przeżyjesz, coś Cię zszokowało, przeraziło, to po prostu otul się i trzymaj punktu nr1 tak długo, aż poczujesz, że poprzednie podpunkty są możliwe do wykonania, bo wróciłaś choć w części do harmonii i poczucia bezpieczeństwa.

3. Uznaj, że nie musisz rozwiązywać wszystkiego od razu.

Najgorsze, co można sobie zrobić w kryzysowej sytuacji, to próba rozwiązywania, ratowania czy przewidywania przyszłości zamiast skupienie się na Tu i Teraz – czyli na jedynym, co istnieje i co masz. Czasem ciało zamiera właśnie dlatego, że myśli próbują ogarnąć cały wszechświat naraz. I to jest po prostu za dużo. Układ nerwowy nie wytrzyma.

„Jak to naprawić? Co jeśli tak już będzie zawsze? Kiedy to się skończy? Jak to wytrzymać?”

W nagłym kryzysie emocjonalnym mówimy: STOP PYTANIOM. STOP ROZWIĄZANIOM. Nie ma możliwości, by przekroczyć 100 stopni jednym susem, dlatego najpierw daj sobie zgodę na to, by po prostu być i przestać myśleć o tym, co hipotetycznie może się wydarzyć. Uznaj, że nie musisz nic rozwiązywać TERAZ, a momentalnie poczujesz, jak napięcie słabnie. Pamiętaj: Nie musisz mieć odpowiedzi. Nie musisz działać perfekcyjnie. Nie musisz działać wcale.

Możesz powiedzieć sobie: „Dziś po prostu jestem. Oddycham. Przechodzę przez to tak, jak potrafię. I to wystarczy.”

To nie oznacza, że się poddajesz. To znaczy, że przestajesz siebie napędzać, gonić, opuszczać i zaczynasz podchodzić do siebie z miłością. Z tego jednego „dziś” - może urodzić się zupełnie nowa rzeczywistość.

4. Skorzystaj ze wsparcia, które przypomni Ci, że nie jesteś sama.

Nie musisz przechodzić przez to wszystko w pojedynkę. Choć prawda jest taka, że nikt za Ciebie nie ukoł tego, co jest wewnątrz tak bardzo rozedrgane, to czyjeś wsparcie może być kotwicą, która nie pozwoli Ci się cofnąć czy poddać. Dlatego jeśli czujesz, szczególnie na początku, że potrzebne Ci prowadzenie, że potrzebna rozmowa, nie musisz być swoją własną terapeutką, przewodniczką, ramieniem do płaczu cały czas. Możesz udać się do kogoś, kto jest po to, by Cię wesprzeć. Choćby psychoterapeuta czy terapeuta holistyczny, który spojrzy na Ciebie jak na całość. Grupa wsparcia. Bliski krąg. Nawet zajęcie się swoim hobby, rozwijanie swoich zainteresowań jest terapeutyczne, pomaga regenerować siły i wracać do tego, co trudne, z inną perspektywą.

A jeśli czujesz, że ten temat chaosu emocjonalnego, czucia „za dużo” i „zbyt intensywnie”, niemożności ruszenia, strachu przed działaniem jest Ci bliski, zapraszam Cię **na webinar „Jak pomóc sobie w paraliżu emocjonalnym, hysterii, trudnych emocjach i ruszyć dalej?”**, który również będzie dla Ciebie cennym wsparciem. Dzięki niemu poznasz przyczyny tego stanu, zarówno od strony psychologicznej, energetycznej i biologicznej. Dowiesz się jak jeszcze

można sobie pomóc w trudnym stanie emocjonalnym. Posiadasz konkretny przepis na to, jak dotrzeć do źródła, a nie tylko radzić sobie ze skutkami i poznasz metody do codziennej pracy własnej oraz z terapeutą, które pomogą Ci w pełni uzdrowić się z traum i blokad i stworzyć nowe, wspierające wzorce i przekonania.

Jeśli czujesz, że to z Tobą rezonuje, z serca Cię zapraszam.

Więcej informacji uzyskasz na naszej stronie www.mysticgreen.pl, w zakładce SKLEP, gdzie znajdziesz ww. webinar.

Nie odkładaj siebie na później, Mistyczna Istoto. Twój komfort, Twoje dobre samopoczucie, Twój Powrót do Siebie - to wszystko jest ważne. Wypada Ci mieć się dobrze. Wypada Ci żyć w pełni. Jesteś tak samo wartościowa jak inni.

Dmuchałam w Twoje skrzydła i dziękuję, że jesteś.

z miłością,

Natalia - Il'nayara



Modlitwa Powrotu do Siebie i Ciała

(do przeczytania szeptem, na głos lub w milczeniu z dłonią na sercu)

Wzywam siebie z powrotem.

Tę, która czekała w milczeniu.

Tę, która wierzyła, że musi być wybrana, żeby być kochana.

Tę, która ofiarowała całą siebie - i zgasła w oczekiwaniu.

Tę, która nie wierzyła, że zasługuje.

Wracam po Ciebie.

Nie jako wybawicielka. Jako Ty.

Zamykam drzwi, przez które sączył się smutek.

Gaszę płomień czekania.

I zapalam nowy: mój własny.

Nie czekam już na nikogo.

Bo Ja Jestem tą, na którą czekałam.

Ja jestem tą, która się o siebie troszczy, która dba i kocha.

I jestem już w Domu.

Jestem przy sobie.



O Mystic Green

Mystic Green to przestrzeń stworzona z serca - dla Dusz, które Wracają do Siebie. Powstała z potrzeby uzdrowienia: ciała, emocji i Powrotu do wewnętrznej Prawdy.

Tworzymy ją łącząc naturoterapię, psychosomatykę, pracę z energią, rozwój świadomości, duchowość i wiedzę Powrotu do Siebie.

W naszej ofercie znajdziesz produkty zarówno dla Ciała jak i te, które wspierają osobistą Ścieżkę Powrotu - sesje indywidualne, narzędzia transformacyjne, e-booki, webinary, kursy.

Działamy z przestrzeni łagodnej mocy, prawdziwej obecności i duchowej wolności, które prowadzą Cię do Siebie.

Znajdziesz nas tutaj:

- strona internetowa: www.mysticgreen.pl
- Natalia Mikulec: fb: <https://www.facebook.com/NataliaMikulecMysticGreen/> instagram: nataliamikulec.mysticgreen
- Emilia Zaskowska: fb: <https://www.facebook.com/EmiliaZaskowskaMysticGreen> instagram: emiliazaskowska.mysticgreen
- fanpage Mystic Green: <https://www.facebook.com/mysticgreen1/>
- kanał YouTube: <https://www.youtube.com/@wracamdosiebie-nataliamikulec>
- TikTok: natalia.mysticgreen

Jeśli chcesz być na bieżąco z naszymi darmowymi materiałami, wyjątkowymi okazjami, medytacjami, e-bookami, webinarami czy wiedzą i inspiracjami, którymi się dzielimy, zapisz się do **newslettera Mistycznej Istoty**. Wysyłamy tylko to, co naprawdę może Ci pomóc Wracać do Siebie, co niesie Światło i wartość. Zapisując się, otrzymasz także PREZENT. Zapisz się tutaj → <https://mysticgreennewsletter.grwebsite.eu/>

© Prawa autorskie i ochrona treści

Wszelkie prawa zastrzeżone. Ten chroniony jest prawem autorskim zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2021 poz. 1062 z późn. zm.).

Oświadczenie

Ten dokument ma charakter wspierający i edukacyjny, ale **nie zastępuje konsultacji z lekarzem, terapeutą ani specjalistą ochrony zdrowia psychicznego**. Jeśli przeżywasz trudny stan emocjonalny, skonsultuj się z osobą uprawnioną do udzielenia pomocy.

z miłością,

Natalia - Il'nayara i Emilia