„Opanowanie innych to siła, opanowanie siebie to prawdziwa moc." - Lao – Tse

Zdarzyła Ci się kiedyś taka sytuacja, że ze wszystkich sił pragnąłeś/ęłaś osiągnąć jakiś cel, ale się nie udało? Albo odwrotnie - niewielkim kosztem wszystko samo się wydarzyło? Jestem pewna, że dotyczy to również Ciebie. Bo wiesz, sekret tkwi w tym, że efektywność to nie tylko dążenie do celu, ale przede wszystkim umiejętność wrzucenia na luz.

Wszelkie detoksy na jakie możesz się natknąć zwykle związane są bezpośrednio z ciałem a pośrednio ze zrzuceniem nadmiernych kilogramów. Tak już mamy, skupiamy się na tym co materialne i cielesne, zapominając jednocześnie o naszym umyśle. A jemu również należy się uwaga. I to szczególna uwaga.

Programy oczyszczające mają na celu oczyścić ciało z toksycznych substancji i przywrócić je do pełni zdrowia. Zwykle trwa to od tygodnia do miesiąca, polega na zmianie diety i ćwiczeniach.

Podobne oczyszczenie możesz również zafundować swojemu umysłowi. Całość warto oprzeć na tych samych filarach - diecie (filtrując informacje trafiające do naszego umysłu) i ćwiczeniach (gimnastykując umysł i kontrolując nasze reakcje na to, co nas spotyka).

Nie od dzisiaj wiadomo, że ciało i umysł są ściśle powiązane. Nie skupiaj się więc tylko na jednym. Poniżej znajdziesz aż 10 pomysłów na wiosenny detoks umysłu. Wypróbuj kilka, chociażby przez tydzień :)

1. Sprawdź czy joga to coś dla Ciebie.

Na początek spróbuj nawet 5-10 minutowej codziennej praktyki. Zacznij od krótkiej relaksacji i skupienia na oddechu, potem przejdź do ruchu. Na pewno zauważysz że Twój umysł zacznie podążać za Twoim ciałem i zamiast myśleć o problemach, zacznie skupiać się na utrzymaniu odpowiedniej pozycji.

Joga ma to do siebie, że działa na wielu poziomach. Już samo głębokie oddychanie, będące nieodzownym elementem praktyki, zmniejsza ciśnienie krwi i odpręża. Trudniejsze pozycje w pełni angażują Twój umysł.

Poza tym tak jak każda aktywność fizyczna - poprawia nastrój i przepływ energii przez całe ciało.

Jeśli chcesz spróbować, w zakładce joga na pewno znajdziesz coś dla siebie.

2. Rób sobie przerwy.

Najlepiej co 30-40 minut. Możesz w tym celu używać nawet budzika. Przerwa może być chociażby wstaniem z krzesła, przejściem się dookoła, podejściem do okna, wyjściem na taras czy balkon. Kilka minut. Niby nic a kompletnie zmienia nasze myślenie i oczyszcza umysł.

Samo wstanie i zrobienie kilku kroków stymuluje krążenie krwi w całym ciele i mózgu, polepszając nastrój, zmniejszając napięcie i oczyszczając umysł.

3. Emocjonalny relaks.

Zamiast dążyć do osiągnięcia konkretnego celu czy nastroju (w stylu: jeśli uda mi się osiągnąć to czy tamto, na pewno poczuję się lepiej), staraj się zaakceptować i czuć wdzięczność za to, co już masz. Ciągłe przywiązanie do konieczności osiągnięcia określonego celu wprawia Cię w duży dyskomfort psychiczny.

4. Zrób przemeblowanie.

Twój mózg ma to do siebie, że szybko przyzwyczaja się do otoczenia i zaczyna działać bezmyślnie. Ponadto niektóre przedmioty i aranżacja przestrzeni mogą kojarzyć się z momentami, których wcale nie chcemy pamiętać. Czasem samo przyglądanie się przestrzeni wokół aktywuje nieprzyjemne wspomnienia.

Co jakiś czas zrób generalny porządek i poprzestawiaj meble i rzeczy w swoim otoczeniu. To dobra gimnastyka nie tylko dla ciała ale i dla umysłu.

Poza tym, dzięki temu, tworzy w naszej psychice coś podobnego nowego startu czy czystej kartki.

Pomysły na oczyszczanie przestrzeni wokół znajdziesz w Wiosenne Wyzwanie Simplife z nagrodami :) - strefa materialna.

5. Zrób mentalne oczyszczenie.

Po prostu zapisz wszystkie głupie i mądre myśli, które kłębią Ci się w głowie. Skup się zwłaszcza na tych, które w pewien sposób Ci ciążą. Już samo zapisanie ich sprawi, że uporządkują się w głowie i po prostu odejdą dalej.

6. Zorganizuj swoje życie cyfrowe.

Nie oszukujmy się, obecnie nie da się być całe życie offline. Jednocześnie jednak sami możemy zadbać o jakość i przesłanie informacji, które do nas docierają. Przyjrzyj się blogom, stronom, osobom które śledzisz na Facebooku czy Instagramie, jeśli ich przesłanie nie zgadza się już z Twoim, najzwyczajniej w świecie usuń je ze swoich feedów.

Bierz również pod lupę portale jakie czytasz oraz filmiki i różnego rodzaju podcasty. Miej pewność, że to co jest w nich zawarte, jest dokładnie tym, czym chcesz wypełnić swój umysł.

7. Emocjonalne powiązania.

Zastanów się nad emocjonalnym związkiem miedzy Tobą a Twoimi rzeczami. Może być tak, że niektóre elementy garderoby posiadasz, ze zwykłej chęci stania się kimś innym, dorównania koleżance lub po prostu ślepo naśladujesz znaną blogerkę modową. Możliwe, że niektóre meble i dekoracje w Twoim domu przypominają Ci okres, którego nie chcesz pamiętać.

Pozbądź się tego. I postaraj się, by wraz z ich odejściem, opuściły Cię również nieciekawe wspomnienia i bezpodstawna chęć stania się kimś innym.

8. Gimnastykuj swój mózg.

Rozwijaj swoje zainteresowania, a także... ucz się o rzeczach, o których nie masz pojęcia. Jeśli Twoim hobby jest malarstwo, spróbuj zgłębić wiedzę na temat zupełnie innej dziedziny. Dietetyka? Sport? Wybór należy tak naprawdę tylko do Ciebie. Poszerzanie horyzontów samo w sobie jest fajne, ponadto dla Twojego umysłu jest czymś w rodzaju gimnastyki. A umówmy się: aktywność fizyczna jest ważna.

9. Done is better than perfect.

Zdanie wytrych otwierające wiele drzwi. Przestań wymagać od siebie zbyt wiele.

"Dobrze" to wcale nie przeciwieństwo "idealnie". Poza tym nie wszystko w naszym życiu musi być perfekcyjne. Naprawdę świat nie zawali się od tego, że masz jedno małe zagniecenie na koszuli, a na obiad zrobisz tylko jedno danie zamiast jak zwykle dwóch i deseru.

Jest dobrze. I to wystarczy.

10. Żyj teraz.

Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić.

Na pewno nie raz słyszałaś/eś:

"Wczoraj jest historią, jutro jest tajemnicą, dziś jest darem"

Błahe powiedzonko, jednak zawiera w sobie dużo mądrości. Bardzo łatwo jest stracić wszelką chęć do życia i energię, zbytnio skupiając się na tym co było - czego i tak zmienić się nie da, albo martwiąc się tym, co może nastąpić - co zwykle zresztą wcale się nie dzieje, ale co się pomartwiliśmy, to nasze.

Oszczędzaj swoją energię i skup się tylko na tym co możesz i CHCESZ kontrolować. Czyli na tym, co dzieje się właśnie teraz.

11. Bądź wdzięczny/a.

Naukowo i nienaukowo nie raz dowiedziono już, że wdzięczność ma ogromny wpływ na nasze życie. Ludzie którzy są wdzięczni za to co mają i za to, co ich spotyka, są szczęśliwsi, lepiej śpią, nie narzekają i rzadziej zapadają na różnego rodzaju choroby psychiczne i fizyczne. Dr. Brene Brown stwierdził kiedyś:

"To nie radość sprawia, że jesteśmy wdzięczni, ale to właśnie wdzięczność sprawia nam radość."

Okazując wdzięczność, zwiększamy swoje poczucie szczęśliwości.

12. Odpuść.

Wydawałoby się łatwe, jednak umiejętność odpuszczania jest tą najtrudniejszą.

Słyszałam kiedyś taką opowieść o dwóch profesorach:

Dwóch profesorów: młody i stary. Ten pierwszy idzie na wykład obładowany pomocami naukowymi, prezentacjami, notatkami i mapami myślowymi. Zestresowany przygotowywał się całą noc. Przepełniony myślami – jak to będzie, co powinien jeszcze wiedzieć.

Obok niego idzie stary profesor. Wyluzowany, pewny siebie, uśmiechnięty. Bez żadnych pomocy naukowych. Spokój mistrza Zen.

– Jak ja Panu zazdroszczę, że wszystko ma Pan w głowie – mówi młody profesor
– Nie w głowie synu tylko w dupie – odpowiedział stary profesor.

I takiej właśnie umiejętności odpuszczania sobie i Ci życzę! ;)