[To zdjęcie](https://promptlings.wordpress.com/2015/04/23/dear-frantic-writing-101-day-fourteen-to-whom-it-may-concern/), autor: Nieznany autor, licencja: [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

**Nie relaksuj się.**

 **Po prostu bądź.**

**Coś w temacie radzenia sobie ze stresem**

**Czy znasz kogoś, kto po słowach „Uspokój się” faktycznie stał się spokojniejszy? „Rozluźnij się…” Pewnie są wśród nas ludzie, którzy chętnie skorzystają z takiej sugestii. Są też i tacy, którzy słysząc podobne słowa, są jeszcze bardziej spięci. Przez wiele lat nie potrafiłam skorzystać z relaksacji, wizualizacji, medytacji prowadzonych. Im bardziej głos namawiał mnie do rozluźnienia, tym większe napięcie czułam.**

Dopiero po pewnym czasie zrozumiałam, że różnica polega na propozycji zauważania tego, co w tym momencie odczuwam. I na przekonaniu, że wrażenia i emocje są w porządku takie, jakie są. Ukojenie układu nerwowego przychodzi z akceptacją i słowami: „Tylko zauważ. Nie musisz nic z tym robić”.
Stres oznacza napięcie. Aktywację autonomicznego układu nerwowego w reakcji na zagrożenie lub mobilizację energii, aby osiągnąć wytyczony cel. Gdy aktywowany jest pień współczulny AUN:

* wzrasta ciśnienie krwi,
* serce bije szybciej,
* skóra jest zimna i blada,
* brzuch i klatka piersiowa zaciskają się,
* źrenice się rozszerzają,
* oddech jest płytszy,
* mięśnie są napięte,
* zwiększa się potliwość.

Organizm jest przygotowany na reakcję walki lub reakcję ucieczki. Badania Petera Levine’a, twórcy terapii traumy Somatic Experiencing, nad fizjologią stresu traumatycznego pokazują, że ekstremalnie wysokie poziomy pobudzenia w układach nerwowych współczulnym i przywspółczulnym (części związanej z nerwem błędnym grzbietowym) mogą pojawić się jednocześnie. To jak jazda samochodem, gdy jednocześnie wciskamy pedał gazu i hamulec. Dochodzi wówczas do reakcji zamarcia, odcięcia.

Obserwujemy wówczas:

* zapadnięcie ciała, znieruchomienie,
* niskie ciśnienie krwi,
* cichy głos,
* nieobecny wzrok,
* odrętwiały umysł, trudno zebrać myśli,
* poczucie oddzielenia, dysocjacji.

Organizm ludzki ma naturalną zdolność do samoregulacji i w sposób naturalny powraca do równowagi, o ile przeszłe sytuacje traumatyczne (nie tak rzadkie, jak lubimy myśleć) nie doprowadziły do zaburzenia na tym polu. Co się dzieje, gdy stresujące sytuacje pojawiają się zbyt często, zbyt nagle lub są zbyt silne? Układ nerwowy, który jest przygotowany do radzenia sobie z sytuacją zagrożenia lub mobilizacji, nie nadąża z powrotem do stanu równowagi i znów zostaje zalany hormonami stresu. Ilu czytelników rozpoznaje siebie jako osoby działające w stanie przeciągającego się lub permanentnego stresu? Wtedy przestajemy zauważać poszczególne stresujące sytuacje. Mówimy o stresującym życiu. O przeżywanym stale napięciu. ­Pojedyncza ­stresująca sytuacja również może nas przytłoczyć, jak choćby wtedy, gdy ulegamy wypadkowi. Zwierzęta pięknie uczą nas, jak możemy poradzić sobie ze stresem. Dzięki etologom filmującym powyższe zachowania możemy podziwiać, jak antylopa, która chwilę wcześniej ratowała swoje życie ucieczką przed drapieżnikiem, intensywnie drży, po czym bardzo spokojnie oddala się, skubiąc rośliny. Podobne strategie są dostępne również dla nas, o ile mamy kontakt z naszym ciałem.

Peter Levine w Głosie wnętrza pisze o drżeniu, trzęsieniu się i spontanicznych ruchach ciała:
„Dzięki tym reakcjom układ nerwowy uwalnia się od skutków silnych doświadczeń. Ciało i umysł odzyskują równowagę, stają się gotowe do następnych spotkań z niebezpieczeństwami, pożądaniem oraz życiem jako takim. Wracasz na ziemię. Dokonuje się samoregulacja organizmu. (…) Nauczenie się właściwego doświadczania stanów silnego pobudzenia (niezależnie od tego, jakie jest ich źródło) pozwala na utrzymanie równowagi wewnętrznej oraz zdrowia psychicznego. Umożliwia też przeżywanie życia w pełni – od silnego bólu po ekstazę (…).
Kiedy te reakcje są powstrzymywane i nie mogą się dopełnić, nasza naturalna zdolność regeneracji zanika. Sytuacja, w której następuje zamrożenie ciała i umysłu pod wpływem rzeczywistego lub wyobrażonego ­zagrożenia, oznacza, że stajemy się podatni na traumę. Znaczy to także, że zmniejszyła się nasza witalność, a związek ze światem osłabł”.

Podejście uważności cieszy się aktualnie olbrzymim zainteresowaniem świata neuronauki. Badania opublikowane w 2018 r. sugerują, że interwencje oparte na uważności mogą być skutecznymi metodami leczenia nawet w przypadku PTSD1.

**ĆWICZENIE WSPIERAJĄCE REDUKCJĘ STRESU**

**Strategia:**powrót do zmysłów
**Zastosowanie:**atak paniki, poczucie dezorientacji, zapadnięcie
Zobacz, czy możesz wrócić do siebie.

1. Odnajdź, zauważ i policz pięć przedmiotów w swoim otoczeniu.
2. Odnajdź, zauważ i policz cztery dźwięki.
3. Weź trzy nieco głębsze oddechy. Wydech niech będzie dłuższy niż wdech, rozwibrowany, głośny.
4. Odnajdź dłonią dwie różne powierzchnie. Zauważ, jakie są: chłodne, gładkie, twarde?
5. Postaw mocno stopy na ziemi. Czy możesz poczuć ugruntowanie? Przeprowadź reakcję orientacji – poczuj swoje ciało w przestrzeni.

**ĆWICZENIE WSPIERAJĄCE REDUKCJĘ STRESU**

**Strategia:** swobodne przepływanie emocji
**Zastosowanie:** gdy doświadczamy złego samopoczucia, samooskarżania się, gdy popełniliśmy błąd lub ponieśliśmy porażkę, kiedy cierpimy

1. Możesz powiedzieć do siebie: „To naprawdę trudna sytuacja”.
2. Skieruj uwagę do wnętrza i zauważ, co w tej chwili przeżywasz. Jaka to emocja? Może przeżywasz kilka emocji jednocześnie? Wybierz jedną, którą odczuwasz najwyraźniej.
3. Po czym w swoim ciele rozpoznajesz, że to przeżywasz? Jakie wrażenia temu towarzyszą? Odczucie gorąca w brzuchu? Zimna? Może masz ściśnięte gardło?
4. Czy możesz, zostawiając na chwilę myśli, przywitać to, co czujesz? Zobaczyć, jak wiele miejsca w Tobie potrzebuje ta emocja lub wrażenie, by mogły ujawnić się w całości? Jak teraz oddychasz?

Być może zauważysz, że odczucia zaczynają się nieco zmieniać. Staną się bardziej lub mniej intensywne, będziesz je rozpoznawać w nieco innym miejscu. Możesz zaobserwować delikatne drżenie.

Nic nie jest stałe. Emocje również. Przepływają przez nas, nie czyniąc nam krzywdy, o ile nie ­staramy się z nimi walczyć. Czasami z różnych przyczyn nie mamy w sobie zgody na przeżywanie smutku, złości lub innych uczuć i stawiamy im tamy, tłumiąc je. Dzieje się tak np. w sytuacji, gdy chcemy chronić nasz obraz siebie: „Jestem twarda”, „Mnie takie rzeczy nie ruszają”, „Jestem dobrze wychowanym człowiekiem”. Mechanizm wyparcia jeszcze szczelniej oddziela nas od przeżywania emocji. Być może w przeszłości, w dzieciństwie, uczestniczyliśmy w tak trudnych sytuacjach, że odcięcie od przeżyć było najlepszą strategią przetrwania. Teraz w dorosłym życiu nie musimy już dłużej jej stosować.

Gdy dostatecznie długo nie mamy kontaktu ze wzbu­­dzanymi emocjami, nasze ciało zostaje naznaczone powstrzymywaniem. Twórca bioenergetyki Alexander Lo­­wen pisze, iż ciało osoby niezaburzonej jest elastyczne, a jej ruchy pełne gracji. Jednak rzadko spotykamy w naszym otoczeniu takie osoby. Dzieci są pełne gracji. Później, w toku zdobywania doświadczeń społecznych i procesu wychowania, nasze ciało przestaje być spójne. Możemy zauważyć np. usztywnienia, zwiotczenia, nadmierne otłuszczenie poszczególnych partii ciała. Zdarza się, że części ciała są jakby odcięte, nie ma między nimi naturalnego przepływu. Na tej podstawie Stephen Johnson w swojej książce Style charakteru rozróżnia kilka typów sylwetek. Kiedy ciało broni się przed przeżywaniem emocji w odpowiedzi na zbyt silne, traumatyczne bodźce lub stałe frustracje ze strony środowiska, dochodzi do wytworzenia bloków energetycznych i powstaje swoista zbroja charakteru. W takim przypadku osoba nie może liczyć na sygnały ostrzegawcze ze swojego ciała, czyli ból lub silne uczucia dyskomfortu, informujące ją o braku zaspokojenia ważnych dla niej potrzeb (Marshall Rosenberg, twórca idei porozumienia bez przemocy, non-violent communication – NVC). Takie sygnały są jak czerwone światło na tablicy rozdzielczej auta – mówią, że należy dokonać jakiejś zmiany, by sobie pomóc. Inaczej dalsza podróż nie będzie możliwa. Na szczęście możemy takiej osobie pomóc w toku terapii, pracy z ciałem, rozwoju poprzez ruch, taniec. Pomocne jest także praktykowanie świadomego ruchu jak w metodzie Feldenkreisa i w medytacji.

Mindfulness ma nam wiele do zaoferowania w za­­kresie ponownej integracji ciała i umysłu. Praktyki uważnego ruchu pomagają zainicjować udział świadomości w procesie poruszania się organizmu. Dzięki temu następuje ponowne przyłączenie poszczególnych partii ciała. Powolny, świadomy oddech docierający do każdego miejsca w naszym ciele działa jak wiele maleńkich sznureczków scalających strukturę organizmu. Ostatecznie treść naszego doświadczenia zaczyna być stopniowo coraz bardziej świadoma. Pozwalanie na swobodne pojawianie się myśli i emocji i oglądanie ich jak chmur przesuwających się po niebie pozwala zobaczyć je z nowej perspektywy. Dodatkowo praktyki współczucia w treningu mindfulness ośmielają nas do akceptacji samych siebie i dlatego znów bardziej jesteśmy skłonni zauważać treści bolące, niewygodne, przedtem wyparte lub tłumione. Mogą to być zbyt trudne wspomnienia, ale też cechy, które nie mogły się rozwinąć w pełni, gdyż były z jakiegoś powodu trudne do przyjęcia dla naszego środowiska. Są one jednak zawsze przechowywane w pamięci naszego ciała.

Samo obserwowanie ciała, tego, co jest, to też przyzwalanie, aby się pojawiło. Ciało mamy zawsze ze sobą. Jeżeli nauczymy się ponownie zauważać, jak się mamy np. podczas rozmowy z kimś, możemy trafniej rozpoznawać swoje potrzeby i na bieżąco podejmować decyzje w zgodzie ze sobą. Właśnie tak możemy pozostać przebudzeni, świadomi w każdej chwili życia. Wiele razy w ciągu dnia możemy zapytać siebie, jakie mam wrażenia w ciele, uczucia, jak czuję się z tym, co czuję.

Jon Kabat-Zinn opracował ośmiotygodniowy program redukcji stresu oparty na uważności (Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR) na podstawie doświadczeń z medytacją w leczeniu pacjentów przewlekle chorych (ból chroniczny) w szpitalu uniwersyteckim (University of Massachusetts Medical School). Prowadzone przez niego i jego ­współpracowników liczne ­badania ukazały pozytywną korelację treningu uważności z łagodzeniem objawów stresu i ­chronicznego bólu. W ­dalszej kolejności na całym świecie potwierdzano wpływ praktyk uważności na redukcję stresu u klinicystów i personelu szpitali. Przytaczam dwa z najnowszych badań, opublikowanych w 2019 r.:

* stwierdzono skuteczność skróconego treningu MBSR w niewielkiej próbie uczniów po ukończeniu studiów pielęgniarskich w celu radzenia sobie ze stresem podczas ich praktyki2;
* wyniki kolejnych badań sugerują, że interwencje oparte na uważności są skuteczne w zmniejszaniu niepokoju i poprawie samopoczucia pracowników służby zdrowia i stażystów, którzy doświadczają wielu fizycznych i psychicznych objawów mogących wpływać na jakość opieki nad pacjentem3.

**ĆWICZENIE WSPIERAJĄCE REDUKCJĘ STRESU**

**Strategia:** skan ciała (albo skanowanie ciała)
(wersja pochodząca z książki 3 minuty medytacji Christophe’a André. Zainteresowanych rozbudowanym opisem skanu ciała zachęcam do przeczytania Mindfulness. Trening uważności autorstwa Marka Williamsa i Danny’ego Penmana)
**Zastosowanie:** regularnie w celu uwrażliwienia się na sygnały z ciała oraz ćwiczenia „mięśnia” uważności

1. Zacznij od oddechu. Uświadom sobie spokojnie wszelkie doznania związane z oddechem: przepływ powietrza w nosie, gardle, wznoszenie i opadanie klatki piersiowej i brzucha. Uświadom sobie, jak całe Twoje ciało oddycha, spokojnie…
2. Potem zwróć się ku doznaniom cielesnym…
3. Najpierw tym, które objawiają się najwyraźniej. Które części Twojego ciała dają o sobie znać w tej chwili? Co odczuwasz w tym momencie? Niezależnie od tego, czy są to przyjemne, czy nieprzyjemne doznania, staraj się przyjąć je wszystkie, odczuwać je, obserwować. Gdzie są umiejscowione? Jak ewoluują z chwili na chwilę?
4. Teraz rozszerz odczuwanie na całe ciało, bez pośpiechu przebiegając je z dołu do góry. Poświęć uwagę stopom, nogom, biodrom, brzuchowi, plecom, klatce piersiowej, rękom, twarzy… Obejmij uwagą całe ciało… i niezależnie od tego, co odczuwasz, przyjmij to najlepiej, jak umiesz…

Christophe André dodaje: „W naszych programach medytacyjnych często poświęcamy 30 lub 40 minut, by dobrze zbadać całe bogactwo i złożoność swoich cielesnych doznań. Ale możemy także, jak zrobiliśmy to przed chwilą, złożyć ciału tylko krótką wizytę. Warto robić to regularnie, z ciekawością i życzliwością. Nawet jeśli nasze ciało jest zmęczone, cierpiące, chore, ofiarujmy mu uwagę i czułość. Zasługuje na to, daje nam tak wiele”.

Trening MBSR dawno już opuścił szpitalne mury i cieszy się dużą popularnością, również w Polsce. Pochodną treningu uważności MBSR jest terapia poznawczo-behawioralna oparta na uważności (MBCT), powstała z połączenia terapii poznawczo-behawioralnej z treningiem uważności w celu leczenia nawracających depresji. Inne formy terapii bazujące na uważności to m.in. terapia dialektyczno-behawioralna (BDT) stworzona z myślą o pacjentach borderline (zaburzenie osobowości z pogranicza) oraz terapia akceptacji i zaangażowania (ACT), która wykorzystuje fakt, że problemy tworzy i podtrzymuje nasz stosunek do nich.
Propozycją podobną do treningu MBSR jest kurs MBLC (Mindfulness Based Living Course) stworzony przez Roba Nairna i zawierający elementy współczucia (compassion).

**W JAKI SPOSÓB SAMI MNOŻYMY STRES W NASZYM ŻYCIU**

Rob Nairn stworzył własną definicję uważności: „Uważność to doświadczanie tego, co się wydarza wtedy, kiedy się wydarza, bez żadnych preferencji”.

Przez cały czas toczy się w nas proces poprawiania samopoczucia. Pijemy kawę, aby poczuć się lepiej, albo właśnie rezygnujemy z kawy, aby czuć się dobrze. Z tego powodu unikamy też przykrych uczuć. Nasz umysł bardzo aktywnie przeczesuje myśli i szybko przykleja etykietki: lubię, nie lubię, obojętne. Oczywiście następuje lgnięcie do przyjemnych myśli i emocji, unikanie trudnych i ignorowanie neutralnych. Powiemy: „Nie! Mój umysł właśnie zaciska się kurczowo na przykrych, krytycznych myślach”. Być może jest to najlepsza strategia, by nie zobaczyć pewnych swoich aspektów, które nie mieszczą się w naszym obrazie siebie. Umysł tworzy system egocentrycznych preferencji i to one zwielokrotniają napięcie w naszym życiu. Tak bardzo próbujemy unikać cierpienia, nie akceptujemy jego przejawów, że zaciskamy się na tym obszarze rzeczywistości. A energia podąża za uwagą.

Szacuje się, że ok. 10% odczuwanego przez nas cierpienia ma zewnętrzne źródło. Spotykają nas choroby, przeżywamy śmierć bliskich, tracimy pracę. Pozostałe 90% generujemy sami, próbując stawiać opór rzeczywistości. Odcinamy się od tego, co spotyka nas i naszych bliskich, włączając tryb działania zamiast trybu bycia. Uciekamy, aż opadamy z sił. W psychologii buddyjskiej mówi się o trzech strzałach cierpienia. Pierwsza rani nas rzeczywistość. Drugą strzałę wbijamy sobie sami, zaprzeczając tej rzeczywistości. Trzecia strzała to reakcje typu „Dlaczego właśnie mnie to spotyka? To niesprawiedliwe!”. Czujemy się źle z tego powodu, że nie czujemy się dobrze!

Obecnie panuje swoisty terror sukcesu i szczęścia. Tym większej odwagi wymaga bycie przy sobie i uznanie, że cierpimy. Jeżeli zaakceptujemy, że przeżywamy trudne emocje, nawet bardzo trudne, przestaną nas one przytłaczać. W treningu uważności stopniowo rozwijamy świadomość. Najpierw spostrzegamy tylko część strumienia myśli i emocji. Powoli stajemy się świadomi także bardziej subtelnych myśli, w tym naszych preferencji. Pojawia się większy dystans do problemów i sytuacji wywołujących cierpienie. Kiedy nasz system egocentrycznych preferencji wypływa na powierzchnię świadomości, przestajemy być jego niewolnikami. Nie usztywniamy się już tak bardzo w oczekiwaniach. Pojawia się bezstronność – przestajemy gonić za tym, co przyjemne, i zmagać się z tym, co nieprzyjemne.

Rumi: Dom Gościnny
Bycie człowiekiem jest jak dom gościnny
Każdego ranka nowy gość.
Radość, depresja, podłość,
czasem chwilowa świadomość przychodzi
jako niespodziewany gość.
Powitaj i ugość ich wszystkich!
Nawet jeśli są tłumem smutków,
które gwałtownie oczyszczają Twój dom z mebli.
Mimo to traktuj każdego gościa z szacunkiem.
Może to oczyszczenie
stworzy przestrzeń dla nowego zachwytu.
Ciemne myśli, wstyd, złość,
powitaj je z uśmiechem u drzwi,
i zaproś do środka.
Bądź wdzięczny każdemu, kto przyjdzie,
ponieważ każdy z nich został wysłany
jako przewodnik stamtąd.

tłum. Jacek Dobrowolski

 **RÓWNOWAŻENIE NAPIĘĆ**

Rick Hanson w książce Szczęśliwy mózg zaprasza nas w podróż ku przyjemności. W toku ewolucji nasz mózg nauczył się, iż przetrwanie może zależeć od zdolności do wypatrywania zagrożeń. Wśród naszych praprzodków przekazali geny ci, którzy reagowali na najmniejsze ryzyko ataku drapieżnika, nawet jeśli w większości ich reakcja była niepotrzebna. Również dziś nasz mózg wygląda niebezpieczeństw. I choć znajduje najczęściej tylko tygrysy z papieru, uruchamia w ciele procedu­rę ratowania życia. Sposobem na zrównoważenie ­aktywności systemu zagrożeń jest spostrzeganie przyjemności, radości i serdeczności, jakie nas spotykają, i nadawanie im odpowiedniej rangi. Prawie każdego dnia mamy takie pozytywne doświadczenia, jednak często szybko o nich zapominamy, koncentrując się przede wszystkim na trudnościach. Warto świadomie chłonąć dobre chwile. Gdy otwieramy się na pozytywne aspekty życia, możemy odczuć zmianę w ciele, a wówczas dzięki neuroplastyczności naszego mózgu stajemy się bardziej wrażliwi na kolejne dobre i miłe chwile. W pewnym sensie przywołujemy dobre doświadczenia.

**ĆWICZENIE WSPIERAJĄCE REDUKCJĘ STRESU**

**Strategia:** smakowanie dobrych chwil (źródło: 3 minuty medytacji Christophe’a André)
**Zastosowanie:** regularnie, w celu rozwijania mózgu w kierunku dostrzegania jasnych stron życia

1. By smakować, trzeba się zatrzymać.
2. Zatrzymać się, by spojrzeć na niebo, na słońce, posłuchać śpiewu ptaka, śmiechu dziecka. Zatrzymać się, by rozkoszować się łykiem wody, kawy, herbaty, owocem. Zatrzymać się nad jakimś nieistotnym drobiazgiem, jakimś okruchem życia, który porusza nas i raduje.
3. Na przykład co pięknego, miłego, radosnego dzieje się dla Ciebie, wokół Ciebie w tej chwili, właśnie teraz? Nie szukaj niczego wyjątkowego, wystarczy coś zwykłego. Nawet jeśli za rogiem czają się problemy, zrób wysiłek: otwórz oczy i poszukaj tego, co jest do smakowania w tej chwili, teraz…
4. Oddychaj… patrz… naprawdę… nie spiesz się.
5. Pozwól tej małej przyjemności wniknąć w każdy zakątek Twojego umysłu, Twojego ciała, oddychaj nią; niech z każdym wdechem wnika do każdej komórki Twojego ciała; oddychaj, smakując to, co jest Ci dane. W tej chwili nie potrzebujesz niczego innego.

Szacuje się, że ok. 10% odczuwanego przez nas cierpienia ma zewnętrzne źródło. Spotykają nas choroby, przeżywamy śmierć bliskich, tracimy pracę. Pozostałe 90% generujemy sami, próbując stawiać opór rzeczywistości.

Nie na wszystko w naszym życiu mamy wpływ. Sytuacje stresujące będą się zdarzać, czasem sami ­będziemy je prowokować. Od nas zależy, jak na nie odpowiemy. Dzięki kształtowaniu kierowania naszą uwagą, uważności na wszystko, co się pojawia, i postawy życzliwości wobec samego siebie i wobec innych, jak to robimy w treningach mindfulness, nasza odpowiedź ma szansę nie potęgować cierpienia, a nawet je zmniejszać.

Przypisy

1. J.E. Boyd, R.A. Lanius, M.C. McKinnon, J Psychiatry Neurosci 2018, nr 43 (1), s. 7–25, //www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5747539/.
2. R. Marthiensen, M. Sedgwick, R. Crowder, Effects of a brief mindfulness intervention on after-degree nursing student stress, J Nurs Educ 2019, nr 58 (3), s. 165–168, //www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30835804.
3. C. Spinelli, M. Wisener, B. Khoury, Mindfulness training for healthcare professionals and trainees: A meta-analysis of randomized conrolled trials, J Psychosom Res 2019 maj, nr 120, s. 29–38. Epub 2019 5 marca, //www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30929705.

Bibliografia

1. Uważność i psychoterapia, red. Ch.K. Germer, R.D. Siegel, P.R. Fulton, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013.
2. Williams M., Penman D., Mindfulness. Trening uważności, Samo Sedno, Warszawa 2014.
3. Lowen A., Bioenergetyka, Ośrodek Bioenergetycznej Pracy z Ciałem, Pomocy i Edu­­kacji Psychologicznej, Joanna Olchowik, Koszalin 2013.
4. Johnson S.M., Style charakteru, Zysk i S-ka, Poznań 1994.
5. André Ch., 3 minuty medytacji, Czarna Owca, Warszawa 2018.
6. Hanson R., Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2017.

[O AUTORZE](https://www.mindfully.pl/autor/olga-ambrozowicz)

[OLGA AMBROZOWICZ](https://www.mindfully.pl/autor/olga-ambrozowicz)

[Psychoterapeuta Gestalt, pedagog, nauczyciel uważności. Od 25 lat związana z wrocławskim Ośrodkiem Edukacji Psychologicznej, od 2014 r. z Mindfulness Association Polska – certyfikat gotowości do prowadzenia kursu MBLC – Mindfulness Based Living Course. Ukończyła certyfikowany kurs Compassion i certyfikowany kurs Insight. Aktualnie rozwija kompetencje poprzez Somatic Experiencing, Focusing, 5 Rytmów, Life/Art Process, Compassion for Cancer. Twórczyni projektu Nic Nie Jest Potem (nicniejestpotem.pl), w ramach którego prowadzi we Wrocławiu kursy MBLC i wieczory Mindfulness – Praktyka Uważności Wieczorową Porą.](https://www.mindfully.pl/autor/olga-ambrozowicz)

Serwis mindfully.pl prezentuje różne konteksty wykorzystania podejścia uważności w codziennym życiu, odnosząc się do innych tematów z obszaru psychologii, biznesu, nauk społecznych i przyrodniczych.