

WWW.OGARNIJHASHIMOTO.PL

OSOLOWOŚĆ HASHIMOTO

**JAK PORADZIĆ SOBIE Z
NADEMOCJONALNOŚCIĄ ORAZ SPADKAMI
NASTROJU W HASHIMOTO**

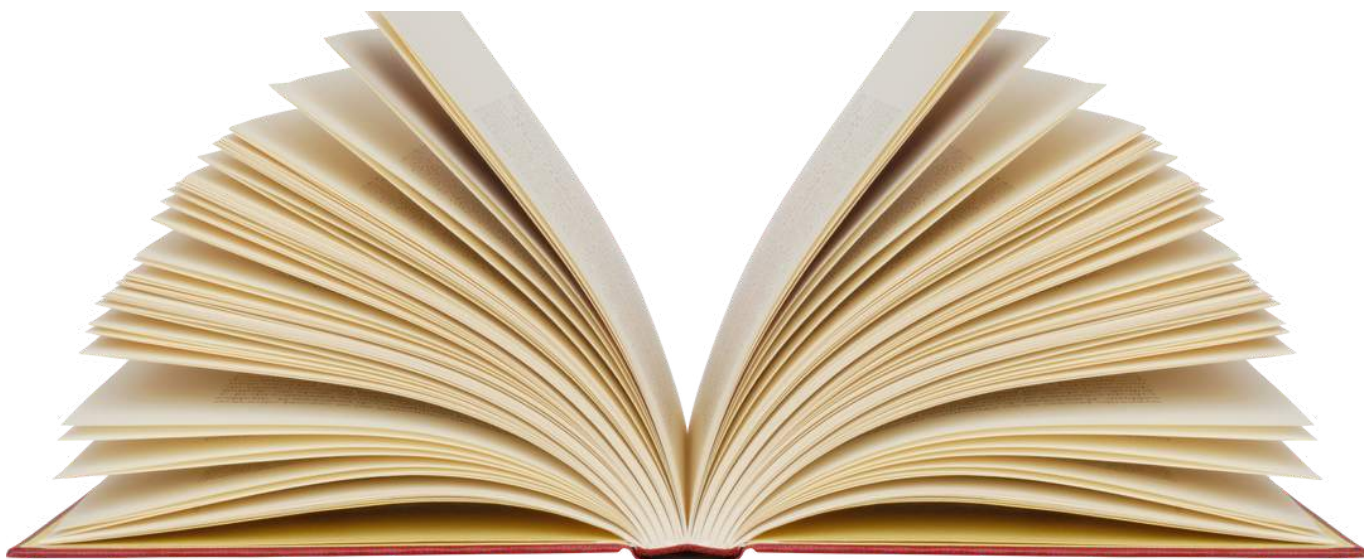


OPRACOWANE PRZEZ

LIDIA WÓJCIK
KAMILA BOGUĆKA

oh OGARNIJ
HASHIMOTO

WSTĘP



Przeczytaj ten ebook i daj sobie chwilę na refleksję związaną ze swoimi emocjami oraz chorobą. Dajemy Tobie w ręce materiał, który może być dość ważnym elementem w Twojej drodze po zdrowie. Może się okazać, że poczujesz opór bo ten element może się okazać najważniejszym w całej układance. Ten ebook jest skondensowaną pigułką wiedzy, która pozwoli ruszyć ci z miejsca i pozwoli zrozumieć siebie w chorobie. Wiele pacjentek z hashimoto mierzy się z dużymi spadkami samopoczucia, dużą nadwrażliwością, napadami złości, długotrwałym smutkiem i na samym końcu długoletnią, niezdiagnozowaną depresją. Niestety aspekt emocjonalny choroby jest często pomijany i osoby chorujące pozostają jedynie z receptą na hormon oraz komunikatem: "proszę zminimalizować stres". Problem niestety nie zostaje rozwiązany, bo cóż znaczy "zminimalizować stres"? Ty pewnie borykasz się dodatkowo z potężnym zmęczeniem, bezsennością i brakiem motywacji i wyczerpaniem. Dlaczego tak się dzieje? **Przeczytaj tego ebooka i zadбай o stronę psychosomatyczną choroby. Skoncentruj się na emocjonalnym źródle Twojego samopoczucia, a jesteśmy pewne, że inaczej spojrzysz na swoją chorobę i na siebie. Jeśli chociaż w 50% zaopiekujesz się sobą, poczujesz znaczną poprawę w codziennym samopoczuciu. Zanim jednak przejdziesz do merytorycznych spraw, przeczytaj kilka słów o nas oraz o tym, czym się zajmujemy.**

Lidia Wójcik,
Kamila Bogucka

SPIS TREŚCI



1. Kim jesteśmy i jak pomagamy
2. "Osobowość" Hashimoto – jakie cechy przyczyniają się do powstawania chorób psychosomatycznych
3. TEST "osobowość hashimoto"
4. Style przywiązania-teoria John Bowlby
5. Kontrola w życiu Hashimoto
6. Hashimoto często zaczyna się w głowie-wywiad Interia.
7. Jak małymi krokami pomóc sobie i zacząć pracować nad emocjami.
8. Kurs "Osobowość Hashimoto-ogarnij psychikę, emocje i stres"

WSPARLI NAS MEDIALNIE:

Twój STYL

interia

wysokie obcasy.pl

POLSKIE RADIO
RDC



POZNAJ CENTRUM WIEDZY O HASHIMOTO

Prowadzimy Centrum Wiedzy o Hashimoto oraz sklep "Ogarnij Hashimoto", dzięki któremu dowiesz się, że masz wpływ na swoje zdrowie! Wśród chorujących panuje chaos informacyjny i brak wiary w to, że można sobie pomóc. Naszym zadaniem jest pokazać ci, że istnieje wiele sposobów na odzyskanie zdrowia. Wiemy, że trudno dziś dostać się do dobrego lekarza, bo na **prawie 2 mln osób chorujących, mamy tylko 1150 lekarzy endokrynologów** czynnych zawodowo. Tutaj znajdziesz informacje, które być może cię zaskoczą. **MOŻNA WYCISZYĆ OBJAWY HASHIMOTO, ZAHAMOWAĆ JEGO ROZWÓJ I MOŻNA POCZUĆ SIĘ ZNOWU DOBRZE!**



DLATEGO, JEŚLI USŁYSZAŁAŚ, ŻE BRANIE HORMONU TO JEDYNA RZECZ JAKĄ MOŻESZ ZROBIĆ DLA SIEBIE, ŻE TWOJE ZMĘCZENIE TO TAKA URODA, WIEDZ, ŻE TO BZDURY! MOŻESZ POCZUĆ SIĘ DOBRZE, JEŚLI PODEJDZIESZ DO TEGO METODYCZNIE. TU WŁAŚNIE DAJEMY NADZIEJĘ, WSPARCIE, MOTYWACJĘ I INSPIRACJĘ DO ŻYCIA W ZDROWIU. DZIĘKI NAM WYZDROWIAŁO JUŻ TYSIĄCE OSÓB!

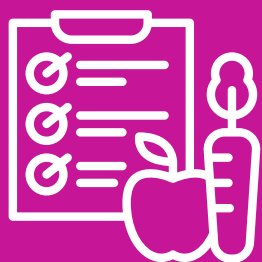
JEŚLI CHCESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ, W JAKI SPOSÓB POMAGAMY, ZAPRASZAMY CIĘ NA NASZĄ STRONĘ:

WWW.OGARNIJHASHIMOTO.PL



SKORZYSTAJ
Z RABATU
NA START!

I ODWIEDŹ NASZ SKLEP:
WWW.OGARNIJHASHIMOTO.PL



GOTOWE DIETY



SZKOLENIA



SUPLEMENTY



KOSMETYKI

50%

NA WARSZTATY "OSOBOWOŚĆ
HASHIMOTO - OGARNIJ
PSYCHIKĘ, EMOCJE I STRES"

KOD: EBOOK50

30%

NA WSZYSTKIE DIETY
ORAZ SZKOLENIA W
NASZYM SKLEPIE

KOD: EBOOK30

10%

NA PIERWSZY
ZAKUP
SUPLEMENTACJI,
KOSMETYKÓW I
AKCESORIÓW

KOD: EBOOK10



NA POCZĄTKU BYŁ CHAOS

Oczywiście pierwszym źródłem był Internet, fora i grupy. Byłyśmy sparaliżowane nadmiarem wiedzy, często sprzecznych i wykluczających się informacji. Do tego spektakularne wiadomości, że komuś udało się wyleczyć Hashimoto za pomocą magicznego korzenia rośliny, sprowadzanej z drugiego końca świata. Oczywiście bardzo drogiej i niezwykle skutecznej ;-). Jesz go tydzień i "hura!" jesteś zdrowa. Z jednej strony zalewały nas informacje o szkodliwości glutenu, nabiału, cukru, strączków, psiankowatych, kapustnych i wiele innych. Za chwilę ktoś pokazywał badania, że te produkty nie są aż tak szkodliwe. Ciągłe jakieś nowe rewelacje. I w tym wszystkim my. Rzuciłyśmy się na nowości. Próbowaliśmy wszystkiego, co wpadło nam w oczy. To wszystko spowodowało, że czułyśmy się tylko gorzej. Wyniki dalekie były od idealnych, a objawy się nasilały. Po prostu wszystkiego było za dużo. Wkradł się chaos.

Jeśli przeczytasz tego ebooka i postanowisz pogłębić swoją wiedzę na temat poszczególnych elementów układanki zdrowia, to zapraszamy cię do naszej strefy [szkoleń](#). Znajdziesz tam kilkadziesiąt godzin nagrań z wiedzą, której nam brakowało, kiedy zaczynałyśmy chorować i potem, wiele lat później. Gdybyśmy kilkanaście lat temu wzięły udział w takich szkoleniach, nasza droga do zdrowia byłaby znacznie krótsza.

Życzymy Ci zdrowia z całego serca!

Lidia & Kamila



CO NAM POMOGŁO?

Po latach ułożyliśmy sobie relacje z chorobą. Odkryliśmy, co nam pomaga, a co nie. Nie mamy objawów choroby i czujemy się świetnie. To, co wsparło nas najbardziej, to ... spokój. Selekcjonowanie informacji i wybieranie tego, co nam służy.

Wprowadzenie konkretnego planu w życie i konsekwentne trzymanie się go. Bez rzucania się na każdą nowinkę, która pojawiała się w sieci. Wspieraliśmy się również specjalistami, którzy nas słuchali i brali pod uwagę nasze samopoczucie, a nie tylko wyniki badań.

Zadbałyśmy o swoją psychikę, wyeliminowałyśmy to, co powodowało stres. Zdałyśmy sobie sprawę, że choroba była konsekwencją przekraczającego stylu życia i braku świadomości dbania o siebie na wielu poziomach.

W grupach na FB obserwujemy te same zachowania, które dotyczyły nas na początku. Szukanie magicznego sposobu na pozbycie się choroby, próbowanie cudownych suplementów, które uleczą wszystko. Chaos informacyjny, radykalne diety, zbyt wymagający sport. Jednak to, co najbardziej przeszkadza w leczeniu tej choroby, to rzucanie się na głęboką wodę i brak konsekwencji w działaniu.

NAJWAŻNIEJSZE:

- SPOKÓJ
- SELEKCJONOWANIE INFORMACJI
- KONKRETNY PLAN
- KONSEKWENCJA
- MAŁE KROKI
- SPECJALIŚCI
- ZADBANIE O PSYCHIKĘ
- PRACA ZE STRESEM



FILOZOFIA "OGARNIJ HASHIMOTO"



POMOŻEMY CI UŁOŻYĆ WŁASNE PUZZLE!

Po latach naszych doświadczeń oraz doświadczeń naszych klientek, opracowałyśmy własny model, a raczej filozofię zdrowienia według „Ogarnij Hashimoto”. Na czym polega ta filozofia? Już wyjaśniamy. Aby zacząć zdrowieć w hashimoto, powinnaś podejść do tego zadania, jak do układania puzzli. Jeśli dopasujesz do siebie wszystkie kawałki, ułożysz piękny obrazek, czyli siebie jako zdrowiejącej osoby. Oczywiście najlepiej jest wtedy, kiedy wszystkie puzzle masz w zasięgu wzroku i nie jest ich za wiele. My pomożemy Ci odnaleźć te puzzle, a następnie ułożyć je w całość. Nasza układanka składa się tylko z 6 kawałków. **W tym ebooku zajmujemy się emocjami.** Inne elementy powrotu do zdrowia znajdziesz na naszej stronie w [szkoleniach](#), z których skorzystały tysiące osób.

ZOBACZ NASZE
NAJPOPULARNIEJSZE
SZKOLENIE
O HASHIMOTO W
POLSCE. WSZYSTKO, CO
POTRZEBUJESZ
WIEDZIEĆ, ABY ZACZAĆ
ZDROWIEĆ!





“OSOBOWOŚĆ” HASHIMOTO – JAKIE CECHY PRZYCZYNIAJĄ SIĘ DO POWSTAWANIA CHOROÓB PSYCHOSOMATYCZNYCH

Naukowcy wyróżniają pewne wzorce myślenia, które mają wpływ na powstawanie u danych osób chorób psychosomatycznych. Innymi słowy istnieją pewne cechy osobowościowe łączące osoby chorujące na dany typ schorzeń. W przypadku choroby Hashimoto w literaturze naukowej, wymienia się takie cechy osobowości **jak wrażliwość czy aleksytymia (niezdolność do rozpoznawania i nazywania własnych stanów emocjonalnych).**

O roli, jaką stres emocjonalny oraz traumatyczne przeżycia z przeszłości odgrywają w chorobach autoimmunologicznych, pisze również dr Izabella Wentz w książce „Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie”. Wymienia za Stacey Robbins wzorce zachowań często występujące u kobiet z hashimoto. **Są to: perfekcjonizm, potrzeba kontroli, brak zaufania, odrzucanie siebie i życie w strachu.**

TEST "OSOBOWOŚĆ HASHIMOTO"

My również podejrzewałyśmy, że osoby z chorobą Hashimoto łączą pewne cechy osobowościowe i wzorce zachowań. Jakiś czas temu opracowałyśmy ankietę (test), na losowo wybranej grupie, zmagającej się z hashimoto. Do udziału w teście zgłosiło się 2 tysiące osób, spośród 20 tysięcy, do jakich zostało wysłane zapytanie. **90 proc. badanych**, spośród kilkunastu cech charakteru, schematów zachowań, zdarzeń zidentyfikowało się z poniższymi:

- Wybuchowość
- Nadmierna presja
- Skłonność do zamartwiania się
- Przebycie silnie stresującej sytuacji lub długotrwałego stresu
- Wymagające, trudne dzieciństwo
- Krytycyzm wobec siebie i innych
- Duża wrażliwość
- Częste odczuwanie lęku
- Niecierpliwość
- Nadmierne skłonności do perfekcjonizmu

Choroby, w których powstawaniu odgrywają rolę emocje:

Obserwacje te łączą się z koncepcją „**chicagowskiej siódemki**” – czyli listą chorób powstających na skutek nie tylko predyspozycji genetycznych czy biologicznych, ale też trudnych emocji przeżywanych u pacjenta. Także tutaj tropy, które badali naukowcy, doprowadziły do **połączenia szczególnego konstruktu emocjonalnego z podatnością na zachorowanie na choroby autoimmunologiczne**. Badacze z biegiem lat rozszerzyli bowiem podstawową listę siedmiu chorób, opracowaną w 1950 roku przez lekarza i psychoanalityka F. G. Alexandra, i dołączyli do niej choroby autoimmunologiczne, w tym hashimoto. Uznano, że także **w przypadku chorób autoimmunologicznych kluczowe znaczenia mają uwarunkowania osobowościowe pacjenta**, a przede wszystkim pewien charakterystyczny rys osobowościowy, polegający na nieumiejętności przeżywania i wyrażania emocji, tylko skłonności do ich „odchorowywania”.

PRZYCZYN SZUKAJ W DZIECIŃSTWIE

Jest wiele tego typu naukowych doniesień potwierdzających **związek dziecięcej traumy** (spowodowanej np. przemocą fizyczną, emocjonalną, napaścią seksualną, zaniedbaniem czy dysfunkcją rodzinną) **ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia choroby autoimmunologicznej** na późniejszych etapach życia. Ale to nie jest tak, że tylko trudne dzieciństwo odciska na nas emocjonalne „piętno”. Nawet jeżeli nie działo się nic traumatycznego, znaczenie ma jeszcze jakość relacji, jaką nawiązaliśmy z naszymi opiekunami. Brytyjski psychiatra i psychoanalityk, John Bowlby, stworzył tak zwaną teorię przywiązania, która stała się podstawą w dalszej obserwacji rozwoju psychicznego dzieci oraz dorosłych. Teorię tę w skrócie można przedstawić tak, że człowiek ma naturalne zdolności do budowania bliskich relacji z opiekunami. Najczęściej z matką. Według Bowlby’ego trzy pierwsze lata życia dziecka są nazywane okresem krytycznym, ponieważ po jego upływie wytworzenie się więzi staje się praktycznie niemożliwe. Jest to czas, w którym wytwarza się pierwotne, silne przywiązanie, które ma swoje konsekwencje w okresie dorosłości.



STYLE PRZYWIĄZANIA

W teorii przywiązania BOWLBY rozróżnia się trzy style:

Bezpieczny

Takie osoby doznały bezpiecznej, troskliwej i uważnej opieki budującej u dziecka poczucie bezpieczeństwa oraz odwagi do eksploracji świata. W dorosłym życiu takie osoby mają ze sobą i ze swoim ciałem dobry kontakt. Budują też świadome i dojrzałe relacje. Mniej chorują. (P.S. Nie mylmy troski z nadopiekuńczością, która jest formą przemocy wobec dziecka. Nadopiekuńczość zabiera dziecku zasoby do naturalnego eksplorowania świata i upośledza jego funkcje poznawcze również w dorosłym świecie. Nadopiekuńczość zabiera dziecku samodzielność).

Lękowo-ambiwalentny

Są to schematy ukształtowane na poziomie doświadczanie braku poczucia bezpieczeństwa wynikającego z częstej nieobecności opiekuna lub też niemożności przewidzenia, jak się on zachowa. Takie osoby reagują w dorosłym życiu bardzo lękowo. Mają tendencje do myśli obsesyjnych, wielu wątpliwości, nadmiernej analizy. Często definiują się przez pryzmat ofiary. Dominującym stanem u tych osób jest stan nadmiernego pobudzenia (długotrwałego stresu), co bardzo przekłada się na zaburzenia czynnościowe różnych narządów.

Lękowo-unikowy

Są to schematy ukształtowane na skutek braku dostępności opiekuna, braku wrażliwości na potrzeby dziecka oraz braku uważności emocjonalnej. Są to osoby tak zwane wycofujące się. Takie osoby w dorosłym życiu stosują mechanizmy tak zwanego „odcinania się”, braku kontaktu ze sobą oraz własnym ciałem, mają problemy z odczytywaniem własnych emocji, tłumią je, nie są w stanie odczytać własnych potrzeb. Rezygnują z bliskich relacji i brak im motywacji do ich budowania na głębokim poziomie. Często uzyskują spełnienie tylko na poziomie seksualnym. Często chorują, mają tendencję do ucieczki w pracę oraz inne nałogi.



CHOROBA AUTOIMMUNOLOGICZNA JAKO MECHANIZM OBRONNY ORGANIZMU

Wróćmy do tego, w jaki sposób doświadczenia np. przemocy fizycznej w dzieciństwie mogą przekładać się na konkretne choroby w dorosłym życiu. Według Esme Fuller Thomson, profesor i przewodniczącej Wydziału Pracy Socjalnej Uniwersytetu w Toronto, kobiety, które doświadczyły przemocy fizycznej w dzieciństwie, są bardziej narażone na problemy z tarczycą. Naukowcy przeanalizowali dane od około 13 tysięcy dorosłych Kanadyjek. Ponad 1000 kobiet zgłosiło, że były fizycznie wykorzystywane przed ukończeniem 18. roku życia, a około 900 potwierdziło, że zdiagnozowano u nich zaburzenia tarczycy. Badanie zostało opublikowane online w „Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma”. Badaczka sugerowała, że jedną z ważnych dróg przyszłych badań jest zbadanie potencjalnych dysfunkcji w produkcji hormonu walki lub ucieczki, kortyzolu, wśród osób, które przeżyły nadużycia. To łączy się z obserwacjami Izabell Wentz, prowadzonymi podczas pracy z osobami chorującymi na hashimoto. Według niej zbyt częste uruchamianie przez organizm trybu walki lub ucieczki może stanowić predyspozycję do choroby autoimmunologicznej – „emocje sprawiają, że organizm wchodzi w tryb walki lub ucieczki zamiast w tryb odpoczynku, trawienia, uzdrawiania”.

Wentz uważa, że hashimoto może pojawiać się w wyniku mechanizmu ochronnego organizmu – nadczynność tarczycy występuje jako ochrona przed nadmiarem stresujących zdarzeń i zagrożeń (stresorami mogą być także toksyny, infekcje, niedobory pokarmowe czy obecne sytuacje stresujące). Chodzi o sam mechanizm – tarczyca „wyczuwa” zagrożenie i wywołuje reakcję autoimmunologiczną.

I może to też działać w drugą stronę – nieprzepracowana trauma z przeszłości może utrudniać powrót do zdrowia. Takie trudne doświadczenia z przeszłości, choć są spychane do podświadomości i nie mamy świadomości, że cały czas na nas oddziałują, często kształtują nasz sposób reagowania na stres. I mogą utrudniać proces powrotu do zdrowia.



STRES – BRAKUJĄCE OGNIWO

„Przebycie silnie stresującej sytuacji lub długotrwałego stresu” to kolejne bardzo częste doświadczenie, które również było bardzo często zaznaczane przez naszych ankietowanych.”

To, jakie mechanizmy radzenia sobie ze stresem wykształcamy zarówno w dzieciństwie, jak i w późniejszym życiu, rzutuje na naszą podatność na choroby autoimmunologiczne. Nie ulega jednak wątpliwości, że w dzisiejszych czasach człowiek, jak nigdy wcześniej, jest postawiony niejako „pod ostrzałem” stresujących czynników atakujących z wielu stron: zanieczyszczenia powietrza, sztuczne jedzenie, przebodźcowanie mózgu nadmiarem informacji, siedzący tryb życia, lęk o zdrowie swoje i rodziny w czasach pandemii. W efekcie coraz więcej osób zapada na choroby psychosomatyczne.

Zwraca na to uwagę dr Ewa Kempisty-Jeznach, autorka książki „Chorzy ze stresu”, dr nauk medycznych, i opisuje cztery płaszczyzny, na których stres oddziałuje na współczesnego człowieka: deregulacja hormonalna, rozwój chorób psychosomatycznych, zmiany w sferze psychicznej i problemy z układem immunologicznym. I tłumaczy:

"Pod wpływem stresu na baczność staje nasz układ odpornościowy, który zarówno poprzez zmiany hormonalne, psychosomatyczne, jak i depresję zbacza z właściwego toru, dając o sobie znać poprzez rozwój chorób z autoagresji, czyli chorób autoimmunologicznych. Organizm zaczyna wytwarzać przeciwciała przeciwko sobie samemu, na przykład przeciwko własnej tarczycy, stawom czy barwnikom skóry – melaninie".

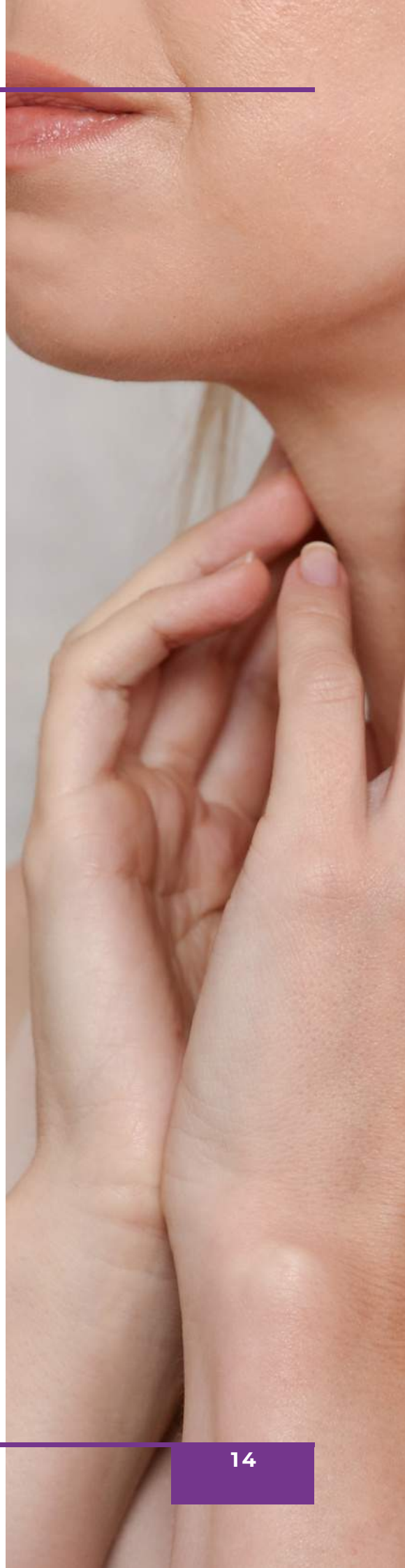


Czyli znów powracamy do mechanizmu, w którym organizm, broniąc się przed „zagrożeniem” wytacza działa przeciwko samemu sobie.

Jakie wnioski nasunęły się nam po porównaniu wyników naszych ankiet z opracowaniami naukowymi na temat mechanizmów powstawania chorób autoimmunologicznych?

Aktualne teorie mówią o tym, **że za pojawienie się hashimoto odpowiada** połączenie „bad genes and bad luck”, czyli **złych genów i pecha** (w „triadzie Fasano” wymienia się predyspozycje genetyczne, czynniki środowiskowe, w tym właśnie stresory, i zespół nieszczelnego jelita). Na geny, nasze dzieciństwo, a także sytuacje stresowe, które spotykają nas w późniejszym życiu nie mamy wpływu. **Ale możemy nauczyć się zarządzania naszymi emocjami i radzenia sobie ze stresem.** I to właśnie zadbanie o sferę emocjonalną i przepracowanie szkodliwych mechanizmów reagowania na stres może być brakującym ogniwem na drodze do zdrowienia w hashimoto.

Od początku istnienia Ogarnij Hashimoto, jest naszym celem. Edukowanie społeczeństwa o emocjonalnej stronie choroby. Wiemy, że bez tego, trudno będzie doprowadzić chorobę do sytuacji, kiedy nie odczuwasz uciążliwych objawów. Dlatego powstały nasze warsztaty: „Ogarnij psychikę, emocje i stres w Hashimoto”. Jest to miesięczny proces, podczas którego uczy my jak pracować z emocjami, jak je wyrażać i uwalniać z ciała, jak radzić sobie ze stresem. Uczy my medytacji, relaksacji, uwalniania napięć i słuchania potrzeb własnego ciała tak, aby odzyskać zdrowie, zarówno emocjonalne, jak i fizyczne. Więcej o naszych warsztatach przeczytasz na tutaj (kliknij).



KONTROLA W ŻYCIU HASHIMOTKI



Większość osób chorujących na hashimoto czuje się wyczerpana, zmęczona, osłabiona oraz przygnieciona psychicznie. Można by to zwalić na chorobę, ale ilekroć rozmawiamy z chorującymi, to definicja zmęczenia dość mocno się zawęża. Wiele osób cierpi też na nieustanne poczucie braku zasobów, aby wszystko ogarnąć w swoim życiu. Gdzieś z tyłu głowy mają poczucie upływającego czasu kontra ilość spraw do ogarnięcia, które piętrzą się bez końca. **Czy to można nazwać przypadkiem? Po naszym ostatnim webinarze oraz wielotnim kontakcie z osobami chorującymi możemy powiedzieć, że zdecydowanie nie jest to przypadek.**

Prawda jest taka, że POTRZEBUJEMY PRZEKRACZAĆ SIĘ 3 RAZY BARDZIEJ, NAWET WTEDY KIEDY NIE MA TAKIEJ POTRZEBY, ŻEBY PAŚĆ I ZBIERAĆ SIĘ DO KOLEJNEJ BITWY SAMEJ ZE SOBĄ. ALE NAJPIERW TRZEBA TO ODCHOROWAĆ.

Wielokrotnie wspominałyśmy o tym, że osoby z chorobą Hashimoto, chorobami autoimmunologicznymi, psychosomatycznymi łączą podobne cechy, zachowania, mechanizmy. Na webinarze potwierdziła to terapeutka Aleksandra Krupska, bazując na swoim ponad siedemnastoletnim doświadczeniu. Cechą, która wybija się na pierwszy plan jest kontrola! I o ile poczucie zdrowej kontroli w życiu nie jest niczym złym ani zagrażającym, o tyle nadmierna kontrola prowadzi do perfekcjonizmu, wyczerpania, zmęczenia i poczucia przytłoczenia.

Wiele z Was pisało na czacie: To ja! Mam tak samo!

Zacznijmy od tego czym jest kontrola. Na naszych warsztatach najczęściej pada – sprawdzanie telefonu męża, kontrolowanie co robią dzieci itp. Jednak pojęcie kontroli jest znacznie szersze.

To zachowania typu:

- sama ogarnę wszystko najlepiej, nikt nie zrobi tego tak jak ja
- to ja zorganizuję najlepszy wyjazd, najlepszą imprezę i czas wolny całej rodziny
- to ja podejmę decyzję, bo ja wiem najlepiej co jest dla nas dobre
- to ja zaplanuję nam cały dzień i cały miesiąc do przodu, a nawet całe życie
- to ja będę zawsze doskonała itd

Po co? Aby mnie nic w moim życiu nie zaskoczyło. Abym miała w rękach cały świat pod linijkę. Jaki jest tego efekt?

Brak sił, poczucie rozgoryczenia, roszczenia wobec innych, bo za mało robią. Tylko po co mają robić więcej, skoro osoba kontrolująca nie pozwala innym zrobić więcej? Tak właśnie rozleniwia się otoczenie, a my pozbawiamy się spontaniczności i normalnego spokojnego życia.

To nie są wszystkie zachowania wynikające z nadmiernej kontroli. Ale myślę, że wiesz już co mamy na myśli pisząc o kontroli jako charakterystycznej ceście osób z Hashimoto. Objawia się to również w podejściu do zdrowia i leczenia – lekarz, który odpowiada nam w 100%, dieta, w której nie odpuścimy nawet na moment, a jeśli powinie nam się noga, to wolimy w ogóle nie podejmować działań niż narażać się na ryzyko bycia nieperfekcyjną.

A skąd bierze się ta nadmierna kontrola w naszym życiu? Czy jest jak jest i taka już się urodziłam? Nadmierne poczucie kontroli jest pewnego rodzaju mechanizmem obronnym. A źródła możesz poszukać w dzieciństwie. Poczucie kontroli zmniejsza uczucie lęku i niepewności, chociaż właśnie z lęku się wywodzi. Wiele osób, które doświadczyły trudnego dzieciństwa, nieobecności rodzica, również tej emocjonalnej, przemocy fizycznej i psychicznej, stary bliskiej osoby i innych traumatycznych przeżyć wykształciły w sobie przekonanie, że jeśli będą kontrolować wszystko – od środowiska po innych ludzi – zabezpieczą się przed niechcianymi zdarzeniami. Niestety jest to złudne przekonanie i może prowadzić do wielu chorób, w tym depresji.

HASHIMOTO CZĘSTO ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE!

Fragment wywiadu z Karoliną Dudek w "Interia Zdrowie"



Chcecie powiedzieć, że hashimoto zaczyna się w głowie? Co oznacza w tym przypadku psychosomatyczne podłoże choroby?

Lidia: To jest trochę tak, że my, dopóki coś nas porządnie nie zaboli, kompletnie nie dostrzegamy tych wszystkich zależności między stanem naszego organizmu, a tym, w jaki sposób żyjemy i jak traktujemy siebie. Gdy zaczęliśmy prowadzić projekt "Ogarnij Hashimoto", oraz bardziej szczegółowo przyglądać się chorobie i chorującym, same byśmy zaskoczony tym, jak bardzo czynniki środowiskowe wpływają na rozwój tej choroby. Wśród nich bardzo ważny jest wątek dzieciństwa.

Dostrzegam tu książkowy scenariusz wizyty u psychoterapeuty. Człowiek przychodzi z nerwicą natręctw lub depresją po rozwodzie, a terapeuta pyta o wczesne relacje z matką.

Lidia: I ma rację! Coraz więcej badań mówi o tym, że wczesnodziecięce doświadczenie, poczucie bliskości, bezpieczeństwa, jakość relacji z rodzicem, uważność opiekuna na dziecko... determinują tak zwane style przywiązania, które później - w dorosłym życiu - mają niebagatelny wpływ na zdrowie. Jeśli styl przywiązania był bezpieczny, pełen dobrych emocji, ciepła, jeśli było w nim miejsce na okazywanie słabości czy samodzielne eksplorowanie świata, dostaliśmy od rodziców piękny dar, ale należymy do mniejszości. Większości społeczeństwa, nawet jeśli nie zdaje sobie z tego sprawy, doznała zaburzonego, dysfunkcyjnego stylu przywiązania do opiekuna. To negatywnie wpływa na percepcję świata w dorosłym życiu. Osoby tak wychowane postrzegają wszystko przez pryzmat swoich dziecięcych doświadczeń, czyli bardzo często niepewności, nadmiernych lęków, braku poczucia bezpieczeństwa, niskiego poczucia własnej wartości.



Wszystko to święta prawda. Ale jak się to ma do hashimoto?

Lidia: Związek jest bezpośredni. Bo osoba z takim spojrzeniem na świat, nazwijmy to osoba zewnątrzsterowna, której dobre samopoczucie zależy od tego, co o niej myślą inni, co zrobiła w pracy, ile waży i jak czysty jest jej dom, to osoba, która się przepracowuje, bierze na siebie za dużo, za mało sypia, zajada nerwy i nie dba o siebie. To osoba, która na wszelkie trudności reaguje ogromnym napięciem. Taka osoba wręcz nie rzadko - zapada na depresję. To wszystko są czynniki ryzyka rozwinięcia się kolejnych chorób autoimmunologicznych.

Zupełnie jakby organizm buntował się, żeby zwrócić na siebie uwagę. Jak dziecko, które jest niesforne, bo chce, żeby rodzice wreszcie znaleźli dla niego czas.

Kamila: Tak nasz organizm woła o pomoc. W chorobie psychosomatycznej dochodzi do sytuacji, w której osoba realnie odczuwa ból, czasem bardzo "silny, przewlekły, obserwuje u siebie fizyczne objawy choroby, ale wszystkie wyniki badań pokazują, że jest zdrowa. Osoby, z którymi współpracujemy, z którymi spotykamy się na naszych warsztatach, czy w grupie "Ogarnij Hashimoto na Facebooku, to często takie właśnie przypadki. Latami cierpią na przykład na bóle głowy czy kręgosłupa, puchną, mają problemy żołądkowe, ciągle się przeziębają, a badania nie wykazują niczego. Nie mają niedoboru witamin, wyniki badań z krwi są w porządku, a obrazy z USG czy prześwietleń - prawidłowe. Stoją za tym dramaty ludzi, którym lekarze nie potrafią pomóc, odsyłają ich z gabinetu bez pomysłu na to, jak im pomóc. Nie mogą ich leczyć, bo i na co, skoro wyniki są dobre?

Internista czy endokrynolog nie wyleczy choroby, której nie widać.

Kamila: Są oczywiście liczne osoby, u których choroba Hashimoto czy niedoczynność tarczycy daje o sobie znać także w wynikach badań. Spada poziom witamin, jak na dłoni widać niedobory, jest nieprawidłowy poziom TSH, fT3, fT4 i innych hormonów. I paradoksalnie taka diagnoza: "Ma pani hashimoto" to dla wielu osób wręcz ulga - bo wreszcie można zacząć się leczyć, bo choroba istnieje i można coś z tym zacząć robić. Ale samo leczenie tabletką z hormonem to za mało. Tu konieczna jest zamiana diety, stylu życia i fundamentalny element - zajęcie się własną głową, bo to właśnie tam często choroby i złe samopoczucie mają swoje źródło.

Nie przeceniamy znaczenia stresu? Mam wrażenie, że ostatnio wszystko nim tłumaczymy.

Lidia: Jest książka, którą wszystkim gorąco polecamy "Dlaczego zęby nie mają wrzodów?". Tam bardzo dokładnie wytłumaczone jest jak stres bezpośrednio przekłada się na nasze zdrowie. Przytoczone są m.in. badania grupy osób z zaburzeniami hormonalnymi, konkretnie z insulinoopornością, w trakcie których okazało się, że większość z nich cierpiała lub nadal cierpi na chroniczny stres.

Zęby jednak mają nieco łatwiej. Kto z nas dziś nie doświadcza stresu!? Wszyscy powinniśmy być chorzy.

Lidia: W pewnym wymiarze - każdy doświadcza stresu. Ale każdy inaczej sobie z nim radzi. Wielu ludziom się wydaje, że stres wynika wyłącznie z czynników zewnętrznych, wiadomo - praca, brak czasu, dzieci, kredyty, trudne relacje. Ale zapominamy, że za sporą częścią stresu stoją nasze emocje, przekonania, schematy i uwarunkowania wyniesione z dzieciństwa. Bardzo często to my sami dajemy naszemu życiu przestrzeń do generowania stresu. Warto pamiętać, że stres nie wynika tylko z czynników od nas niezależnych, przeciwnie - możemy o ten obszar samodzielnie zadbać i poprawić swoją odporność na stres.



Czyli leczenie hashimoto to leczenie emocji?

Lidia: Zadbanie o ten obszar, to jeden z kluczowych elementów terapii. Leczenie hashimoto to złożony proces. Konieczne jest też uzupełnienie niedoborów witamin i mikroelementów, ustabilizowanie poziomu hormonów - zwykle farmakologiczne, totalna zmiana nawyków żywieniowych i wprowadzenie aktywności fizycznej, niezbyt intensywnej, wręcz przyjemnej, ale regularnej. To jest dużo do zrobienia, zdajemy sobie z tego sprawę, ale tylko lecząc się holistycznie możemy wyciszyć stan zapalny w organizmie, jaki wiąże się z tą chorobą.

Kamila: Żeby uspokoić wszystkie objawy hashimoto i po prostu zacząć lepiej żyć, bez chronicznego zmęczenia, bólu, niepokoju, i tej całej listy objawów, nie wystarczy sięgnąć po magiczną pigułkę. Tu konieczny jest czas i wysiłek emocjonalny, praca ze sobą, rewizja swoich nawyków i nauka radzenia sobie z tym, co nas spotyka. W procesie leczenia potrzebne i pomocne jest poszerzenie swojej świadomości na temat tego, według jakich schematów działamy, zwłaszcza gdy spotyka nas sytuacja trudna czy stresowa. Nagle okazuje się, że zamiast sięgnąć po batonik czy butelkę wina, można pooddychać, pomedytować lub iść na długi spacer.

Wyobraźmy sobie, że czyta to samotna matka trójki dzieci, która ma chorego rodzica pod opieką, słabo płatną pracę, a przy tym wszystkim sypie jej się zdrowie. Ta kobieta być może chciałaby coś zmienić, ale czuje, że nie ma ani warunków ani czasu na to całe dbanie o siebie. Spacer, medytacja czy to nie brzmi naiwnie?

Lidia: Spotykam w swoim gabinecie coachingowym mnóstwo osób, które podobnie myślą. Wiele z nich niechęć lub lęk przed zmianą zaistniała właśnie trudną sytuacją życiową. Mówią: "Nie mogę zrobić nic dla siebie, bo mam pracę, dzieci, rozwód, bo pandemia, bo zima." Większość z nas prędzej czy później staje przed trudną sytuacją w życiu, pytanie tylko, czy wystarczy nam wewnętrznych zasobów, by sobie z nimi zdrowo poradzić. Takie nastawienie - że ja nic nie mogę, na nic nie mam wpływu, sprawia tylko, że zamiast sobie pomóc, odbieramy sobie siły do sprawczego działania.



Lidia: Zawsze powtarzam coś, co mnie też kiedyś bardzo pomogło, że miejsce, w którym jesteśmy, jest konsekwencją naszych wyborów, decyzji i przekonań. Niestety świat nie zawsze jest idealny, uczciwy ani sprawiedliwy. Każdy z nas, naprawdę każdy, ma za sobą trudne doświadczenia w życiu, bo to jest nieuniknione. Są zderzenia ze śmiercią bliskich, chorobami, brakiem pieniędzy, ale są też narodziny, sukcesy i wiosna. Kwestia - jak sobie radzimy z tym, co trudne, i czy umiemy dostrzegać, to co dobre.

Kamila: Warto uświadomić sobie, że zdrowa reakcja na stres to jest coś, czego można się nauczyć. Problem tkwi w tym, że nas nikt nigdy tego nie uczył. Ani w domach, ani w szkołach nie było lekcji z radzenia sobie z emocjami. Mamy jako społeczeństwo ogromny deficyt w tej sferze. Pierwszym krokiem jest więc dostrzeżenie potrzeby zamiany. A potem należy zrobić krok kolejny i najlepiej ze specjalistą - rozpracować swoje napięcia. Nie ważne, czy popracuję z psychologiem, psychodietetykiem, czy coachem, grunt, żeby się odważyć sobie przyjrzeć, żeby się zastanowić jak prawidłowo mogę i powinnam reagować, gdy kolejny raz przygniecie mnie świat. To nie jest proste, ale jak najbardziej możliwe. I jest to pierwszy konieczny warunek do leczenia takich chorób jak hashimoto.

Czy hashimoto da się wyleczyć?

Lidia: Całkowicie jeszcze nie, ale można zminimalizować i wyciszyć jej objawy. My jesteśmy tego najlepszym przykładem. Bo choć, jako zdiagnozowane hashimotki, już do końca życia będziemy pod kontrolą endokrynologa, to ja funkcjonuję już całkowicie bez leków hormonalnych. Kamila przyjmuje hormony, ale dzięki holistycznemu podejściu do choroby, żadna z nas nie odczuwa dyskomfortu z nią związanego bo nie doskwierają nam jej objawy.

Kiedyś niestety bywało różnie. Osobom cierpiącym na hashimoto czy niedoczynność tarczycy często powtarzamy, że aby uzyskać przewagę nad tą chorobą, aby zatroszczyć się z naszym ciałem, poprawić metabolizm, to zamiast katowania się na siłowni czy odstawiania na siłę glutenu, skuteczniej i z większą korzyścią dla zdrowia będzie ostawić toksyczną relację, zakończyć toksyczny związek, czy zmienić toksyczną pracę. Być może nawet na taką, w której płacą trochę mniej, ale która gwarantuje zdrowsze emocje. To się naprawdę opłaci.

PODWYŻSZONE PRZECIWCIAŁA A DEPRESJA

Czy wiesz, że istnieje związek między podwyższonym mianem przeciwciał przeciwarczycowych w chorobach tarczycy, a zwiększonym ryzykiem wystąpienia zaburzeń depresyjnych. Depresja czy obniżony nastrój bardzo często dotyka osoby chorujące na Hashimoto. Wiemy o tym, ponieważ przeszkoliłyśmy już kilka tysięcy osób i one nam po prostu o tym mówią. Wiemy, że jedną z przyczyn występowania stanów depresyjnych mogą być problemy z jelitami, gdyż 90% serotoniny (hormonu szczęścia) produkowana jest właśnie w jelitach. Depresja może też być mylona z innymi dolegliwościami, które dają podobne objawy, takimi jak: insulinooporność, wspomniane zaburzenia jelitowe, choroby nadnerczy, niedobory witamin i minerałów. Trudność polega też na tym, że specjaliści nie wiedzą co było pierwsze - Hashimoto, które przyczyniło się do powstania depresji, czy odwrotnie. Jedno jest pewne! Niezależnie jaka jest przyczyna, warto skonsultować się ze specjalistą - terapeutą, psychiatrą, dobrym endokrynologiem.

My również doświadczyłyśmy depresji w naszym życiu. I nie był to tylko krótkotrwały epizod. Dziś możemy powiedzieć, że mamy to za sobą. Kosztowało nas to wiele pracy, ale też pozwoliło nam zmienić nasze nastawienie i podejście, zarówno do depresji, jak i do Hashimoto. Dziś nie traktujemy tych chorób jako wyroków. Więcej o depresji i Hashimoto, a także o tym jak sobie mądrze pomóc, mówimy w naszym szkoleniu **"OBJAWY PSYCHICZNE W HASHIMOTO"**, na naszej stronie <https://ogarnijhashimoto.pl/produkt/objawy-psychiczne-w-hashimoto/>. Poruszamy w nim takie tematy jak: jak rozpoznać, że stan, w którym jesteś, to może być depresja, różne twarze depresji - nieoczywiste objawy, jak się zaczyna i jakie są pierwsze niepokojące objawy, kiedy warto udać się do specjalisty, do jakiego specjalisty się zgłosić, kto może ci pomóc - trudności w rozpoznawaniu depresji w Hashimoto, jakie choroby współtowarzyszące Hashimoto mogą dawać objawy depresyjne, jak radzić sobie ze stresem i emocjami. Więcej na temat szkolenia znajdziesz tutaj - [kliknij!](#)

SZKOLENIE OBJAWY PSYCHICZNE W HASHIMOTO



**SPADKI NASTROJU, NERWICA, BRAK ENERGII, MGŁA MÓZGOWA,
ZMĘCZENIE, BRAK KONCENTRACJI.
DOWIEDZ SIĘ, JAK SOBIE POMÓC!**

Na szkoleniu mówimy o najczęstszych objawach, jakie występują u osób chorujących, czyli uczuciu: zmęczenia i braku energii, obniżenia nastroju, zaburzenia snu, osłabienia koncentracji i uwagi, pesymistycznego, czarnego widzenia przyszłości, niskiej samooceny oraz braku wiary w siebie. Kluczowym elementem może być brak przyjemności z wykonywanych codziennych czynności. Często te objawy przypisywane są chorobie i łatwo stracić uważność, warunkując nasze złe samopoczucie niedoczynnością tarczycy oraz hashimoto. Niestety bardzo często potrzebujemy wsparcia większego niż endokrynologiczne. Pomijamy aspekt emocjonalny, trudno nam się skonfrontować z realnym źródłem naszego słabego samopoczucia. Czasami połączenie leczenia zarówno hashimoto jak i depresji, przynosi spektakularne efekty w drodze po lepsze samopoczucie.

**TO 1,5 GODZINNE SZKOLENIE MOŻESZ
KUPIĆ ZA 50% CENY! CZYLI TYLKO 27,50 ZŁ.
KOD RABATOWY: **EBOOKEMOCJE****

LINK DO SZKOLENIA:

[HTTPS://OGARNIJHASHIMOTO.PL/OBJAWY-PSYCHICZNE-W-HASHIMOTO/](https://ogarnijhashimoto.pl/objawy-psychiczne-w-hashimoto/)



SUPLEMENTACJA A SAMOPOCZUCIE EMOCJONALNE

SUPLEMENTACJA JEST TEMATEM ZŁOŻONYM. Z JEDNEJ STRONY MA SWOICH ZAGORZAŁYCH PRZECIWNIKÓW, A Z DRUGIEJ JEJ WYZNAWCÓW. ŻADNA Z TYCH SKRAJNYCH OPCJI NIE JEST ODPOWIEDNIA. MOŻNA ŚMIAŁO POWIEDZIEĆ, ŻE OSOBY CHORUJĄCE NA JEDNOSTKI AUTOIMMUNOLOGICZNE, SĄ SKAZANE NA MĄDRĄ SUPLEMENTACJĘ. JEŚLI ORGANIZM JEST WYCZERPANY, A NIEDOBRY WYSTĘPUJĄ LATAMI, UZUPEŁNIENIE ICH TYLKO Z ŻYWNOŚCI, KTÓRA JEST CORAZ GORSZEJ JAKOŚCI JEST NIEMOŻLIWE. NIEDOBORY ZAŚ WPŁYWAJĄ NIE TYLKO NA TWOJE SAMOPOCZUCIE FIZYCZNE, ALE W DUŻEJ MIERZE EMOCJONALNE.



Niedobory witamin i minerałów mogą dawać takie objawy jak: zmęczenie, wypadanie włosów, tycie, mgła mózgową, spadki nastroju oraz zmęczenie, nadmierna złość, napięcia. Brzmi znajomo? Wszystkie te objawy przypisujemy hashimoto, a część z nich wynika właśnie z niedoborów. Uzupelnienie ich może przynieść niezwykłą poprawę zdrowia emocjonalnego. Faktem jest, że przy hashimoto występują niedobory witamin i mikrośladników. Dlatego stworzyliśmy sklep, w którym dostępne są wszystkie suplementy, które są niezbędne dla wsparcia naszego organizmu. Ideą, która przyświeca naszemu projektowi jest edukowanie i dostarczanie Wam najwyższej jakości produktów suplementacyjnych. Wszystkie produkty, które są dostępne w naszym sklepie przetestowałyśmy, wszystkie mają standaryzacje i są przygotowane z najwyższej jakości składników. Na nas suplementacja wpłynęła bardzo dobrze i odczułyśmy realną zmianę w samopoczuciu **fizycznym i psychicznym**. Do dziś to nieodłączny punkt naszej codziennej profilaktyki. Uzupelnienie niedoborów znacząco wpływa na poprawę jakości samopoczucia wielu osób. Ważną kwestią jest, i to musimy mocno podkreślić, abyś rozpoczęła drogę z suplementacją odpowiedzialnie, warto zbadać podstawowe niedobory.

JAKA POWINNA BYĆ STAŁA SUPLEMENTACJA DLA WSPARCIA NASZEGO ORGANIZMU POD KĄTEM EMOCJONALNYM

- KWASY OMEGA-3
- WITAMINA B12
- WITAMINA D
- MAGNEZ
- PROBIOTYK, KTÓRY JEST PSYCHOBIOPTYKIEM

To suplementacyjna podstawa, która powinna gościć w każdym domu. Te wszystkie suplementy możesz kupić **10%** taniej na naszej stronie: www.ogarnijhashimoto.pl z kodem **EBOOK10**



JAK SOBIE POMÓC KROK PO KROKU.

1. Przejdź przez wszystkie kroki, które są tu zapisane przez okres 2 tygodni i zobacz jak bardzo zmieni się Twoje samopoczucie.
2. Poświęć na pracę z emocjami 15 do 20 minut dziennie. 10 minut rano i 10 minut przed snem.
3. Praktykuj uważność. Uważność na swoje emocje może pomóc ci być bardziej świadomym ich i lepiej je wyrażać. Spróbuj zwracać uwagę na swoje emocje w terażniejszości, bez ich oceniania.
4. Załóż sobie ładny zeszyt, gdzie będziesz zapisywać swoje emocje, doświadczenia, obserwacje z całego procesu.
5. Do codziennej praktyki dołącz techniki oddechowe (podamy ci te, które są najprostsze i skuteczne)
6. Szukaj wsparcia. Jeśli masz trudności z wyrażaniem emocji, rozważ skorzystanie z pomocy specjalisty z zakresu zdrowia psychicznego. On lub ona mogą zapewnić ci narzędzia i techniki, które pomogą ci lepiej zrozumieć i wyrażać emocje.
7. Bądź cierpliwy. Nauczenie się wyrażania emocji może zająć trochę czasu i wymagać praktyki.
8. Daj sobie trochę czasu na efekty. Nie karz się za to, że nie osiągniesz efektu od razu – po prostu praktykuj a efekt się pojawi. Poczujesz się dużo spokojniejsza.
9. Wybierz sobie 3 techniki na dzień i stosuj je naprzemiennie.
10. Rób sobie intencje na każdy dzień. Poniżej znajdziesz te, które pomogą Ci spędzić dzień z większą ważnością i ukierunkowaniem na cel.



ZACZNIJMY OD EMOCJI

- Jak byliśmy mali niejednokrotnie zabierano nam prawa do świadomego wyrażania siebie oraz własnych uczuć. Przez komunikaty "nie złość się", "trzeba być grzecznym", "ryby i dzieci głosu nie mają", utrwaliliśmy w sobie mechanizmy blokujące prawo do wyrażania siebie. Brak umiejętności wyrażania uczuć, ich tłumienie niejednokrotnie powodują, że się zamrażamy, a nasze ciała słabną. Aby ruszyć do życia i odzyskania energii, temat emocji to fundamentalny krok w całym procesie. Bez tego na bank się nie uda.
- Zidentyfikuj swoje emocje. Na kolejnej stronie podamy listę emocji, aby ułatwić ci zadanie. Pierwszym krokiem w wyrażaniu emocji jest zdolność do identyfikowania tego, co czujesz. Poświęć trochę czasu, aby zapoznać się ze swoimi uczuciami i spróbować je nazwać. Możesz je zapisywać w zeszycie pod koniec dnia. To niezwykle banalne, a jednocześnie niezwykle trudne zadanie. Okazuje się, że wyrażanie emocji to umiejętność, która dla wielu osób owiana jest tajemnicą.



LISTA EMOCJI

ZŁOŚĆ	RADOŚĆ	WSTYD	WSPÓŁCZUCIE
WZBURZENIE	EUFORIA	POCZUCIE WINY	ZMĘCZENIE
FRUSTRACJA	BŁOGOŚĆ	ZAKŁOPOTANIE	NIEZADOWOLENIE
NIENAWIŚĆ	PODNIECENIE	ZDZIWIENIE	E AKCEPTACJA
IRYTACJA	SZCZĘŚCIE	WSTRĘT	MIŁOŚĆ
WŚCIEKŁOŚĆ	ROZBAWIENIE	TĘSKNOTA	UFNOŚĆ
WKURZENIE	ENTUZJAZM	DYSKOMFORT	OSZOŁOMIENIE
GNIEW	ZADOWOLENIE	ROZCZAROWANIE	ZAKŁOPOTANIE
ZDENERWOWANIE	ZACHWYT	TRAUMA	POGARDA
PODRAŻNIENIE	WDZIĘCZNOŚĆ	UPOKORZENIE	WYRZUTY
ZNIECIERPLIWIEŃ	WESOŁOŚĆ	POCZUCIE	SUMIENIA
ZACIETRZEWIENIE	EKSCYTACJA	BEZPIECZEŃSTW	UWIELBIENIE
OBURZENIE	SYMPATIA	A POCZUCIE	ZASKOCZENIE
NIECHĘĆ	ŻYCZLIWOŚĆ	WŁASNEJ	
POGARDA	SATYSFAKCJA	WARTOŚCI	
MŚCIWOŚĆ	ODPRĘŻENIE	POCZUCIE	
DESPERACJA	OŻYWIENIE	NIŻSZOŚCI	
FURIA	SERDECZNOŚĆ	POCZUCIE	
URAZA	CZUŁOŚĆ ULGA	STRATY	
SMUTEK	BEZTROSKA	POCZUCIE	
ZAWÓD	SPEŁNIENIE	KRZYWDY	
GORYCZ	DOCENIENIE	POCZUCIE	
ROZPACZ ŻAŁ	PRZYJEMNOŚĆ	ODRZUCENIA	
MELANCHOLIA	STRACH	POCZUCIE	
ZMARTWIENIE	TRWOGA NIEPOKÓJ	ŻAŁOBY	
PRZYBICIE	LĘK PRZERAŻENIE	OBOJĘTNOŚĆ	
DEPRESJA APATIA	PANIKA OBAWA	SKRĘPOWANIE	
ŻAŁOBA	NIEPEWNOŚĆ	ZAZDROŚĆ	
PRZYGNEBIENIE	BOJAŹLIWOŚĆ	ULGA	
BÓL ZRANIENIE	NIEŚMIAŁOŚĆ	TROSKA	
PRZYGASZENIE	PODEJRZLIWOŚĆ	BEZSILNOŚĆ	
	POWŚCIAĞLIWOŚĆ	BEZRADNOŚĆ	
	ZAGUBIENIE	AMOK	
	WAHANIE	NAPIĘCIE	
	PODEJRZLIWOŚĆ		

ŚWIADOME WYRAŻANIE ZŁOŚCI JEST ZDROWE.

1. Złość jest naturalną emocją, która może pojawić się w odpowiedzi na sytuacje, które uważamy za przekraczające, frustrujące lub zagrażające naszym potrzebom lub wartościom.
2. Złość pomaga nam lepiej zrozumieć swoje emocje. Kiedy wyrażamy swoją złość, możemy lepiej zrozumieć, co ją powoduje i jakie mamy potrzeby.
3. Świadoma złość ma budujący wpływ na nasze relacje. Kiedy nie wyrażamy swojej złości (tłumimy ją), może ona przekształcić się w gniew lub głębokie niezadowolenie, które może prowadzić do problemów w naszych relacjach. Wyrażając swoją złość, możemy lepiej komunikować się z innymi i uniknąć nieporozumień.
4. Świadome wyrażanie złości pomaga nam zadbać o nasze zdrowie psychiczne.
5. Niedostateczne wyrażanie złości może prowadzić do stresu i innych problemów zdrowotnych, takich jak choroby serca. Wyrażając i katalizując swoją złość w zdrowy sposób, możemy poprawić nasze samopoczucie i zmniejszyć poziom stresu.
6. Złość pomaga nam lepiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Kiedy potrafimy wyrażać swoją złość, jesteśmy lepiej przygotowani do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i rozwiązywaniem problemów.



POZWÓL SOBIE NA ŚWIADOMY PŁACZ I SMUTEK

Płacz to naturalna i zdrowa reakcja naszego ciała na smutek. Kiedy jesteśmy smutni, nasze ciało produkuje hormon stresu - kortyzol, który może gromadzić się, jeśli nie pozwolimy sobie na wyrażanie tego uczucia. Płacz pomaga pozbyć się tego nadmiaru hormonu i odprężyć nasze ciało i umysł. Pozwalając sobie na łzy, pozwalamy sobie na uwolnienie emocji, które mogą być trudne do wyrażenia słowami. Płacz pomaga nam przepracować smutek i przynosi ulgę. Wyrażanie smutku jest również ważne dla naszego zdrowia emocjonalnego. Jeśli nie pozwalamy sobie na płacz, nasze emocje mogą gromadzić się i prowadzić do poważniejszych problemów zdrowotnych, takich jak depresja czy niepokój. Podsumowując, pozwalanie sobie na łzy i wyrażanie smutku jest naturalnym i zdrowym sposobem radzenia sobie z trudnymi emocjami. Nie ma nic złego w płaczu, to tylko oznaka, że jesteśmy ludźmi i mamy emocje. Nie bojmy się ich i pozwólmy sobie na to, by wyrazić to co czujemy.



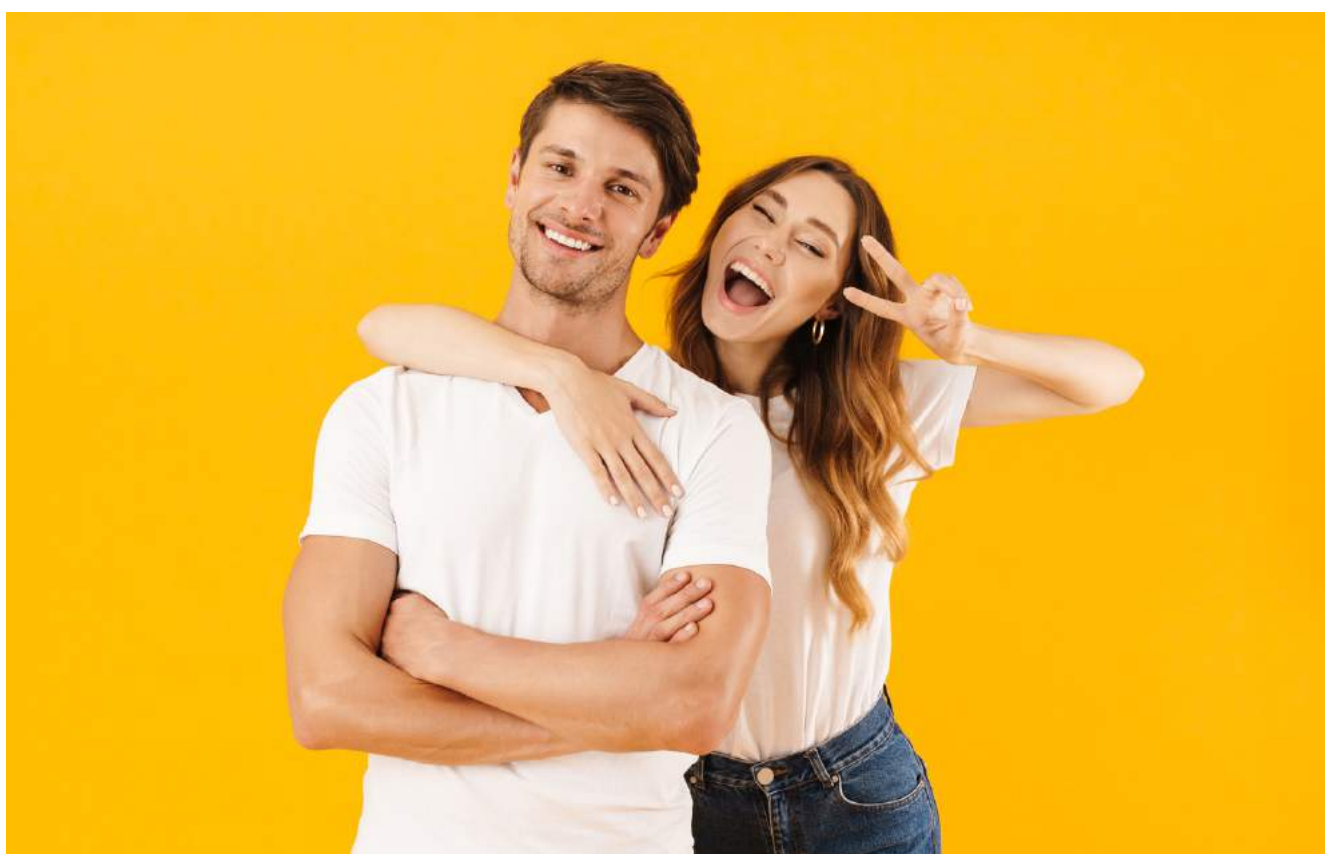
PRAKTYKUJ UWAŻNOŚĆ. WYSTARCZĄ 4 MINUTY DZIENNIE.

1. Skupienie się na oddechu: spróbuj skupić uwagę na swoim oddechu, zauważając jego rytm i głębokość. Możesz powtarzać sobie w myślach słowa "wchodzę" i "wychodzę" lub po prostu skupić się na swoich wdechach i wydechach.
2. Skupienie się na ciele: spróbuj skupić uwagę na różnych częściach swojego ciała, zaczynając od stóp i przesuając się powoli ku górze. Zwróć uwagę na każdą część ciała i zauważ, jak się czujesz.
3. Skupienie się na zmysłach: spróbuj skupić uwagę na swoich zmysłach i zauważaj, co widzisz, słyszysz, wąchasz, smakujesz i czujesz. Możesz spróbować skupić uwagę na jednym zmysle na raz lub przejść przez wszystkie zmysły po kolei.
4. Pisanie z uważnością: spróbuj pisać lub rysować z uważnością, skupiając się na chwili obecnej i swoich myślach i uczuciach. Możesz także skupić się na swoich ruchach i na tym, jak trzymasz pióro lub ołówek.
5. Spacer z uważnością: spróbuj spacerować z uważnością, skupiając uwagę na swoich krokach, oddechu i otoczeniu. Zwróć uwagę na swoje otoczenie, ale nie próbuj analizować go lub oceniać - po prostu go zaobserwuj.

UTRZYMUJ DOBRE RELACJE Z WAŻNYMI DLA CIEBIE LUDŹMI.

Badania wskazują, że ludzie, którzy dbają o swoje relacje i są blisko z innymi ludźmi, są ogólnie bardziej szczęśliwi i zadowoleni z życia. Ludzie, którzy mają silne więzi z rodziną, przyjaciółmi i innymi ludźmi, są bardziej chronieni przed chorobami i dłużej żyją. Mają też niższy poziom stresu i mniej doświadczają samotności.

Ludzie, którzy dbają o swoje relacje, są też bardziej skłonni do podejmowania działań, które są dobre dla ich zdrowia i dobrego samopoczucia, takich jak regularne ćwiczenia i odżywianie się zdrowo. Dbanie o relacje może też pomóc nam w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami i dostarczyć wsparcia emocjonalnego w trudnych momentach. Oczywiście ważne jest, aby mieć również własne pasje i interesy, ale dbanie o swoje relacje jest ważnym składnikiem szczęśliwego i zadowolonego życia.



MAGIA INTENCJI

Ustalenie intencji na każdy dzień służy świadomemu nakierowaniu naszych myśli na dobre tory. Zamiast działać według nieświadomych wzorców, utrwalonych schematów, każdego dnia mamy szansę, w uważności wybrać nasz cel.

Wprowadzenie i zapisanie takiego świadomego postanowienia, pozwala nam być bardziej uważnym, świadomym i skoncentrowanym na tym czego pragniemy. Jak nadać sobie intencję? Najlepiej jak najprościej, konkretnie, bez udziwnień.

Przykłady:

- Dzisiaj będę starała się być niezwykle uważna na swoją relację.
- Dzisiaj będę z wielkim spokojem reagować na trudne sytuacje.
- Dzisiaj będę działać tak, aby radość była jak najczęstszym stanem mojego umysłu.
- Dzisiaj będę dla siebie czuła i dobra.
- Dzisiaj będę unikać nieświadomego przeglądania internetu.
- Dzisiaj będę działać z wielkim spokojem i bez pośpiechu.



PRAKTYKUJ WDZIĘCZNOŚĆ 2-3 RAZY W TYGODNIU

Praktykowanie wdzięczności to skupienie uwagi na rzeczach, za które jesteśmy wdzięczni i docenienie ich. Może to pomóc nam zwiększyć nasz poziom szczęścia i zadowolenia z życia oraz zmniejszyć poziom stresu i lęku. Praktykowanie wdzięczności jest łatwe i można to robić codziennie w dowolny sposób. Oto kilka prostych sposobów na praktykowanie wdzięczności:

1. Napisz listę rzeczy, za które jesteś wdzięczny: codziennie rano lub wieczorem. Możesz być wdzięczny za małe rzeczy, takie jak miły gest lub piękny dzień lub za ważniejsze rzeczy, takie jak zdrowie lub bliscy.
2. Mów "dziękuję". Staraj się codziennie mówić "dziękuję" ludziom, którzy coś dla ciebie zrobią lub w jakiś sposób ci pomogą. Możesz też mówić "dziękuję" samemu sobie, jeśli osiągniesz coś, za co jesteś sam z siebie dumny.
3. Podziel się z innymi. Spróbuj podzielić się tym, co masz lub co potrafisz zrobić z innymi ludźmi. Możesz dać coś innym lub poświęcić swój czas, aby pomóc im w jakiś sposób.
4. Skup się na chwili obecnej. Staraj się skupiać na chwili obecnej i doceniać to, co masz w danym momencie. Możesz praktykować uważność, aby lepiej skupić się na chwili obecnej.
5. Stwórz nawyk dziękowania. Spróbuj stworzyć nawyk dziękowania, wybierając jeden dzień w tygodniu, w którym będziesz pisać listę rzeczy, za które jesteś wdzięczny.

**JESTEM WDZIĘCZNA,
ZA KAŻDY, NAJMNIEJSZY
CZUŁY GEST SWOICH
PRZYJACIÓŁ.**



ODDYCHAJ- TECHNIKI

Praktykowanie świadomego oddechu może obniżyć tętno, rozładować napięcie i uspokoić układ nerwowy, łagodząc objawy stresu i niepokoju. Skupienie się na świadomym wdechu i wydechu przynosi wiele wymiernych korzyści zarówno emocjonalnie i fizycznie. Można śmiało powiedzieć: "oddech to życie". Jeśli nie oddychamy, nie żyjemy. Dostownie i w przenośni. Podnosząc poziom oksytocyny, dopaminy i prolaktyny oraz obniżając poziom kortyzolu, oddech przywraca równowagę w biochemii mózgu oraz łagodzi stres i depresję. Gdy oddychasz świadomie i głęboko, częściej jesteś obecny tu i teraz.

ODDECH KWADRATOWY

Zasady oddechu kwadratowego są proste: wszystkie cztery fazy oddechu – wdech, zatrzymanie po wdechu, wydech, zatrzymanie po wydechu – mają trwać tę samą ilość czasu. Ilość czasu ma być komfortowa nie powodująca zadyszki – warto poeksperymentować i dobrać ją do aktualnych możliwości organizmu. Ilość powtórzeń może być dowolna. My praktykujemy 4 sekundy na każdy wdech, wydech i wstrzymanie.

ODDECH 3-3-6

Weź głęboki oddech przez nos i policz w myślach do trzech. Następnie wstrzymaj oddech i znów policz do trzech. A teraz zrób wydech ustami, licząc do sześciu. Metoda oddechu 3-3-6 pomoże Ci maksymalnie dotlenić mózg.

ODDECH NA WIĘKSZY SPOKÓJ

Wdychaj powietrze nosem, wydychaj ustami. Podczas wdechu wypychaj okolice brzucha (używając mięśni brzucha i przepony), spychając powietrze do niższej części płuc. Zatrzymaj oddech i policz do pięciu. Potem wolno wydychaj, rozluźniając barki, tułów i brzuch.

ODDECH NAPRZEMIENNY

Weź wdech lewą dziurką, wydech prawą. I na odwrót. Wdech prawą, wydech lewą. pomagaj sobie ułożeniem palców na nosie.

A CO JEŚLI NIE POTRAFISZ SOBIE POMÓC?

Jeśli trudno Ci samej przejść przez proces wspierania samej siebie, mamy dla Ciebie dobre wieści. Już wkrótce startuje miesięczny proces, gdzie z naszą pomocą pomożemy Ci już po 4 tygodniach zauważyć relane zmiany w Twoim samopoczuciu. Jesteśmy pewne, że już po pierwszym spotkaniu na żywo odczujesz niezwykłą motywację, wsparcie i uwierzysz, że można lepiej i spokojniej żyć. Ponad **2 tysiące osób** wzięło udział w naszych warsztatach i 100% potwierdziło, że te warsztaty odmieniły ich życie.

A więc jeśli:

- czujesz się często przytłoczony i zestresowany
- trudno Ci radzić sobie z negatywnymi emocjami
- cierpią na tym Twoje relacje
- czujesz się mentalnie zmęczona
- czujesz się wybuchowa
- trudno Ci z koncentracją
- brakuje Ci cierpliwości

Mamy dla Ciebie świetną wiadomość! Już wkrótce 8 edycja warsztatów, które pomogą Ci zredukować stres i negatywne emocje. Podczas tych warsztatów będziesz miała okazję poznać skuteczne techniki relaksacyjne i radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Dowiesz się, jak radzić sobie z negatywnymi myślami, jak rozpoznać i zmienić destrukcyjne nawyki oraz nauczysz się w szybki sposób radzić sobie ze stresem. Nasza autorska metoda jest przygotowana tak, aby każda osoba, która weźmie udział w warsztacie odczuła zmianę na wielu poziomach. I tego jesteśmy pewne. To jest idealna okazja, by poznać nowe sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami i stresującymi sytuacjami, a także by spotkać ludzi, którzy przechodzą podobne trudności. Nie zwlekaj, zapisz się już dziś!

SPECJALNIE DLA CIEBIE NA KOD **EBOOK50** ZAPŁACISZ AŻ 50% MNIEJ.

**10 EDYCJA WARSZTATÓW ONLINE
"OSOBOWOŚĆ HASHIMOTO-
OGARNIJ PSYCHIKĘ, EMOCJE I
STRES"**

[HTTPS://OGARNIJHASHIMOTO.PL/OGARNIJPSYCHIKE](https://ogarnijhashimoto.pl/ogarnijpsychike)



CO BĘDZIE NA WARSZTATACH?

- 4 tygodnie pracy na dedykowanej platformie.
- 8 godzin pracy na żywo online oraz dostęp do ich nagrań.
- 3 miesiące dostępu do materiałów edukacyjnych
- 5 autorskich prowadzonych medytacji, które zostały uznane za hit szkolenia.
- Nagrania do pracy z ciałem.
- Szereg ćwiczeń do puszczenia napięć.
- Materiały w pdf, które możesz pobrać.

Co zmieni się po warsztatach:

- poczujesz zmianę w swoim samopoczuciu na dużo lepsze
- staniesz się spokojniejsza i bardziej opanowana
- zaczniesz panować nad stresem
- zrozumiesz swoje emocje i zdobędziesz narzędzia do ich świadomego odczuwania
- poprawisz relacje z bliskimi
- nauczysz się dbać o siebie i nauczysz się mieć kontakt z ciałem
- odzyskasz motywację
- staniesz się bardziej pewna siebie oraz wzmocnisz siłę i odporność psychiczną
- zwiększysz poczucie własnej wartości
- odzyskasz energię i radość życia
- dowiesz się jak radzić sobie ze złością, smutkiem oraz lękiem
- dowiesz się jak świadomie kreować własne życie oraz marzenia
- odkryjesz magiczną moc wizualizacji
- poznasz narzędzie do pracy z ciałem
- nauczysz się pracować z oddechem
- nauczymy Ciebie jak o sobie dobrze myśleć
- nauczymy Cię medytować
- odzyskasz poczucie spokoju
- przestaniesz się zamartwiać
- zwolnisz, nie będziesz odczuwała ciągłej presji i pośpiechu
- uspokoisz myśli
- nauczysz się wizualizacji, treningu mentalnego, afirmacji, które pozwolą Ci wprowadzać nowe nawyki do swojego życia

JAKIE SĄ OPINIE O WARSZTATACH?



jagoda0vegan
skomentował(a):
Obserwuje profil od dawna , ale webinar był pierwszy. Wrażenia bezcenne, jesteście światłem nadziei, że wszystko się ułoży, że trzeba pracy i zmian, żeby wyjść z tego. Dziękuję było cudnie i czekam na następny. Na ćwiczenie z medytacji przyszła moja pięciolatka, słuchała uważnie z zamkniętymi oczami: ja płakałam jak bóbr, ona na koniec "wow mamę jestem taka zrelaksowana, Pani Lidia jak anioł". Oby następne pokolenia miały takie wsparcie w każdej chorobie. ❤️🔥🔥

🔥 2min

❤️ [Pokaż odpowiedź](#) [Wiadomości](#)

Kochane dziewczyny!

Dziękuję za materiały, praktyczne narzędzia a przede wszystkim za niezwykłą atmosferę podczas kursu. Uczestniczyłam w kilku innych kursach, jestem też w terapii indywidualnej ale czegoś dalej mi brakowało. Przyjrzałam się obszarom mojego życia, do których nigdy nie zagłębiałam a okazały się bardzo istotne. Piękne medytacje pomogły mi się wyciszyć i wsłuchać w swoje ciało. Wasze przykłady z życia są potwierdzeniem, że to nie tylko teoria ale to naprawdę działa!!! Ten kurs to inwestycja w swoje zdrowienie 😊

Z serca dziękuję ❤️

Jesteście dziewczyny niezwykłe i robicie niezwykłe rzeczy!

Ściskam, życzę zdrowia i spełnienia Waszych marzeń 🤗🤗

Tdn warsztat jest warty naprawdę dużych pieniędzy ale dopiero jak się w nim uczestniczy to można to docenić :)))

Jest taka książka "Szary Domek Katarzyny Szestak dla dzieci . W tej książce jest taki klimat jak z wami. Jest dużo smaku, dźwięku i koloru. Poszukiwanie przyjaciela, który mieszka od dawna z wami. Tylko trzeba otworzyć oczy.

JAKIE SĄ OPINIE O WARSZTATACH?

Jagoda Kiciak

Super. Nie byłabym sobą gdybym nie dorzuciła swoich trzech groszy. 😊 Mam za sobą kilka naprawdę traumatycznych przeżyć (poza stylem nawiązywania więzi przez bliskich i które też niosły wiele problemów) i wiele lat terapii i kursów różnej maści, które miały mi przywrócić przynajmniej częściowo zdrowie i dobre samopoczucie. Wzięłam udział w Waszym kursie, III edycja o zdrowiu emocjonalnym. No i to był strzał w dziesiątkę. Z Wami zrobiłam chyba tyle co przez te lata terapii. Nie mam żadnych złudzeń, że te dziesiątki przeplakanych sesji doprowadziły mnie do gotowości przyjęcia Waszej pomocy i nie były na marne. Myśle, że Wasze warsztaty stanowią bardzo oryginalną propozycję i nie sięgając zbyt głęboko (z dbałością o styl właśnie „nieprzekraczający”) możecie i pomóc, i zachęcić do dalszej pracy nad sobą. Mam Was w swojej codziennej, wdzięcznej pamięci wśród tych, którzy przez ostatnie ćwierć wieku towarzyszyli mi w mojej walce o siebie. Dziękuję Wam, Kochane, cudowne Dziewczyny ❤️❤️

Z całego serca dziękuję za te warsztaty. Mnóstwo wartościowych treści, technik rozwojowych, medytacji i pomysłów na odnalezienie siebie. Dziewczyny prowadzicie spotkania tak, że mam wrażenie, że znam Was bardzo długo.. Aż chce się Was spotkać na żywo! Nie wszystko zdążyłam zrobić na czas, ale na szczęście wszystko jest nagrane, więc można wrócić i powtórzyć.

Jeszcze raz szczerze dziękuję, bo czuję że wchodzę na nową drogę!

hej,
chciałam krótko podzielić się swoją opinią.

warsztaty zakupiłam tak trochę pod wpływem impulsu, a zazwyczaj tak nie postępuję. niemniej jestem na dłuższym zwolnieniu lekarskim i stwierdziłam, że mogę spróbować ten czas wykorzystać dla siebie. zakupiłam kurs, mając cały czas z tyłu głowy, że może to być strata kasy. już w trakcie pierwszych zajęć pojawiło się mega pozytywne zaskoczenie. aż teraz mi wstyd, że tak sceptycznie podchodzę do życia. Dziewczyny dzielą się swoimi doświadczeniami, są autentyczne w tym co robią. wiele sobie uświadomiłam, a sama świadomość, to już 50% sukcesu. pozostałe 50% w moich rękach, ale ogarnij hashimoto w krótkim czasie pokazuje drogę. włączyłam suplementy, zaczęłam inaczej przyjmować hormon plus pracuję nad emocjami i codziennie praktykuję wdzięczność. dziękuję, że jesteście.

--

Joanna Wandzel

KIM JESTEŚMY Z WYKSZTAŁCENIA?

Jesteśmy dyplomowanym life coachami oraz trenerkami zmiany. Psychologia to nasza nieustanna pasja od 20 lat. Specjalizujemy się w przeprowadzaniu ludzi przez trudne procesy życiowe, emocjonalne i relacyjne. Naszą pasją jest praca z podświadomością, poprzez wprowadzanie w stan głębokiej relaksacji. Do pracy wykorzystujemy wiele technik integrujących ciało i umysł. Uczymy świadomości ciała, emocji poprzez oddech oraz świadome odczuwanie. To daje niezwykłą skuteczność i efektywność w całym procesie. Pomagamy ludziom odnaleźć radość i spokój życia. Prowadzimy warsztaty dla kobiet z samoakceptacji.



TU NAS ZNAJDZIESZ POD HASŁEM #OGARNIJHASHIMOTO:



DASZ RADĘ!

Mamy nadzieję, że ten ebook pomoże Ci poczuć spokój. Życie jest pełne wzlotów i upadków, a trudne emocje są częścią tego procesu. Niezależnie od tego, czy jesteś osobą, która przechodzi trudne doświadczenie emocjonalne czy po prostu chcesz poprawić swoją umiejętność radzenia sobie z emocjami - życzymy Ci, aby ten ebook pomógł Ci znaleźć spokój i równowagę w Twoim życiu. A jeśli potrzebujesz naszego wsparcia, z całego serca zapraszamy Cię na nasze warsztaty. Tam poznamy się bliżej.



KAMILA I LIDIA