

Julian Brass

Légy úrrá
a szorongásodon!

Fordította
Bosnyák Gabriella

Julian Brass

Légy úrrá a szorongásodon!

*99 egyszerű módszer,
hogyan uraljuk rejtett erőforrásainkat*



A fordítás alapjául szolgáló mű:
Julian Brass: Own Your Anxiety

Copyright © Julian Brass, 2019

All rights reserved.

Légy úrrá a szorongásodon! © Partvonal Könyvkiadó, 2020
Magyar fordítás © Bosnyák Gabriella, 2019

Minden jog fenntartva! Jelen kiadvány sem részben, sem egészben nem másolható, nem sokszorosítható, sem elektronikus, sem mechanikai eljárással. Bárminemű felhasználása csak a kiadó írásos engedélyével történhet.

A könyvben szereplő információk nem helyettesítik a szakszerű orvosi tanácsadást. Egészségügyi állapotával kapcsolatban és orvosi diagnózist, illetve kezelést igénylő tünetek esetén forduljon orvoshoz!

Partvonal Könyvkiadó, Budapest, 2020
www.partvonal.hu

Felelős kiadó a Partvonal Könyvkiadó ügyvezetője
Felelős szerkesztő: Korentsy Márta
Műszaki vezető: Drótos Szilva
Szerkesztő: Lengyel Judit
Korrektor: Drabon Zoltánné
Borító: Földi Andrea
Nyomdai előkészítés: Tóth Viktor

ISBN 978-615-6058-12-6

Készült a Generál Nyomda Kft.-ben, 2020-ban
Felelős vezető: Hunya Ágnes ügyvezető

Méltatások

„A testmozgáson, meditáción és az egészséges étkezésen kívül (amikről sok információt találhatunk ennek a könyvnek a lapjain) többek között a megfelelő könyvekbe merülve szoktam kezelni a rám törő aggodalmas érzéseket, amelyek különben roppant fojtogatók tudnak lenni. A *Légy úrrá a szorongásodon!* nagyon pozitív olvasmány, reménnyel tölt el bennünket, hogy minden nap egy új kezdet, és képesek vagyunk megbirkózni a szorongással és egészségesebben élni. Julian olyasfajta vezető, akivel szívesen tölti az ember az idejét. Megtapasztalta azt, amiről beszél, tudja, hogyan lehet leküzdeni a szorongást és segíteni is tud ebben. Olvasd el a könyvét!”

Jessica Mulroney, marketingszakértő, vállalkozó,
a *Good Morning America*
és a *CityLine* műsorok divattanácsadója

„Julian emészthető módszereket kínál szupererőnk, a szorongás használatára. Holisztikus megközelítéssel segít az olvasónak megbarátkozni a nagyszerűség sürgető érzésével, amit a szorongás jelezhet, miközben lecsendesíti a »túl gyors ez nekem, nem tudok lépést tartani vele« érzést.”

Connor Carrick, a NHL (National Hockey League) háttvédje

„Baleseti sürgősségi osztályon dolgozó orvosként több ezer beteget láttam már stresszhelyzetben, és bátran kijelenthetem, hogy a *Légy úrrá a szorongásodon!* hatékony eszközöket

kínál arra, hogyan változtassunk a szorongáshoz és a stresszhez való hozzáállásunkon. Julian intelligensen, ügyesen, körültekintően és közérthetően beszél egy komoly dologról, és olyan művet alkotott, amely nagyszerű szerszámosláda lehet azoknak, akik szeretnék gazdagabbá tenni belső világukat ezekben a nehéz időkben.”

Dr. Michael McCulloch, sürgősségi orvos, Kaliforniai Egyetem, San Francisco; befektető; a BrainMind alapítója

„Julian, saját, őszintén elmesélt élettapasztalatán keresztül meggyőzően beszél arról, hogy a szorongás egy teljesen természetes és hasznos állapot. Olyasvalami, amit ugyanúgy meg kell értenünk és meg kell tanulnunk kezelni, mint bármely más érzelmünket. Zűrzavaros és ingerekkel teli hétköznapjainkon elfelejtünk odafigyelni arra, mit is szeretnénk valójában, és már nem bízunk magunkban. Ez a könyv megmutatja mit tegyünk, hogy ez ne így legyen.”

Elaine Kunda, a Disruption Ventures alapítója és menedzsere

„Julian személyes tapasztalata a vállalkozói létről, a táplálkozásról, fitneszről, jogáról, spiritualitásról és wellnessről olyasvalami, amit mindenki be tud fogadni, függetlenül attól, hol tart éppen az életben, a *Légy úrrá a szorongásodon!* pedig olyan eszközökkel szolgál, amelyek valóban működnek!”

Greg O’Gallagher, a Kinobody elnöke; @gregogallagher

„Nem tudom, képes leszek-e valaha is lemondani a napi két csésze kávéról, vagy a szokásos edzésemet végleg meditációra cserélni, de ha csak néhány dologon sikerül változtatnom naponta, tudom, hogy hatással lesz rám, ami a környezetemet is arra fogja ösztönözni, hogy ugyanígy tegyen.”

Debra Margles, a Michael Kors Canada elnöke

„Sportolóként naponta »üss vagy fuss« helyzeteket élek meg; miután megértettem, hogyan működik a szorongás és ho-

gyan kontrollálhatom, a legnagyobb erősségemmé vált. Amit ebből a könyvből tanultam, folyamatosan visz előre.”

Kaillie Humphries, kétszeres aranyérmes
olimpiai bajnok és az első női bobos,
akinek sikerült megvédenie az olimpiai címét

„Adni maga az élet. A Bombasnál ez a filozófiánk. És Julian éppen ezt teszi *Légy úrrá a szorongásodon!* című könyvével. Követhető és gyakorlati módszert ad az emberek kezébe, hogy azok, akik szorongástól szenvednek, társadalmi osztályra vagy jövedelemre való tekintet nélkül jobbá tudják tenni a saját életüket. Ez a könyv mindenkié – ezért is szeretem!”

David Heath, a Bombas társalapítója és vezérigazgatója

„A szorongás mindenütt ott van. Akár te magad szenvedsz a szorongástól, akár valaki, akinek szíveden viseled a sorsát, ez a könyv kötelező olvasmány.”

Bertrand Cesvet, a Sid Lee vezérigazgatója

„Háziorvosként a praxisom igen nagy részét szorongással és depresszióval küzdő betegek teszik ki. Ritka az ilyen egyértelmű, ítélkezésmentes, helytálló, alkalmazható, és ami a legfontosabb, zseniális mű, mint Julian Brass *Légy úrrá a szorongásodon!* című könyve. Örömmel osztom meg a pácienseimmel ezt a nagyszerű írást, ami remek kiegészítő eszközöket kínál a szorongásuk kezeléséhez.”

Dr. Raveen-Jeet Seetal, BSC, MD, AAFP, CFPC

„Julian évek óta értékes előadója a Wanderlust fesztiválnak. Világos üzenete és kapcsolatteremtő képessége nagy hatással volt a résztvevőkre, és izgatottan (de nem szorongva, Juliannek hála) várjuk, hogy többet hallhassunk felőle.”

Sean Hoess, a Wanderlust Festival vezérigazgatója
és társalapítója

Neked ajánlom
ezt a könyvet.
Végtelen és erős vagy,
tele szeretettel.
Nem vagy egyedül,
mind veled vagyunk.



Előszó

Julian Brass eltökélte, hogy komoly hatással lesz azoknak az embereknek az életére, akik úgy döntöttek, jobb életet akarnak élni tekintet nélkül a szorongásra, a stresszre és a mentális egészségügyi problémákra, amelyekkel szembe kell nézniük. Könyve, a *Légy úrrá a szorongásodon!* olyan egyszerű módszereket kínál, amelyekkel bárki hathatósan szembeállhat ezekkel a kihívásokkal, társadalmi hovatartozásától, földrajzi helyzetétől és fizikai képességeitől függetlenül.

Ez a kötet megmutatja, hogyan legyünk úrrá a szorongáson – sőt azt is, hogyan vegyük kézbe életünk irányítását. Az önfejlesztés és önismeret útjára vezet. A könyv lapjain megelevenedik Julian története, aki teljesen elveszett, darabjaira hullott, hogy az apró darabokból végül önmaga jobb változatát rakja össze. A szerző megosztja velünk életének azt az időszakát, amikor nem becsülte magát, és felhívja a figyelmet arra, mennyire fontos önmagunk tisztelete. Ám ez az írás nem egyedül róla szól; az ő útja a miénk is. Szerettem ezt a könyvet, mert használható és roppant őszinte. Julian nem hagyja, hogy megfélemedjünk arról, hogy még a legfélelmetesebb, legkeményebb és legmagányosabb időkben is – amelyeket vállalkozóként közelről ismerek – táplálhatjuk azt a belső tüzet, amely megvilágítja előttünk a belső békéhez, a sikerhez és a boldogsághoz vezető utat.

Manapság elengedhetetlen, hogy képesek legyünk legyőzni a szorongásunkat, sokkal inkább, mint bármikor. A mai túlterhelt környezetben, amikor folyamatosan elérhetőek vagyunk, nagyon fontos, hogy megálljunk egy pillanatra, és a helyén kezeljük a stresszt és a szorongásra okot adó helyzeteket és érzéseket. De nem csak a vállalkozók és a szakemberek vesznek el folyamatosan a technológia, az elektronikus eszközök, a közösségi média és hasonló világában. A társadalom minden rétege érintett, különös tekintettel az ifjúságra. Ahhoz, hogy vegyünk egy mély lélegzetet és megtanuljunk lazítani, amikor kell, sokszor elegendő, ha tudatosak vagyunk és figyelünk magunkra.

Julian üzenete egyetemes, rengeteg emberhez szól, és mindenki számára érthető. Ritka, hogy ezek a feltételek egyszerre teljesüljenek.

Hány sikeres szakember szakított időt arra, hogy megnyomja a „szünet gombot” és tanulmányozza a nyugati tudományos eredményeket és a keleti tradíciókat?

Hány olyan elismert, online életstílusmagazin-alapító létezik, aki miután állandóan a figyelem középpontjában volt, maga mögött hagyta hihetetlenül népszerű vállalkozását? Hányan utaznak messzire otthonuktól, hogy orvosoktól, jógamesterektől és spirituális vezetőktől tanuljanak szerte a világban?

Hány olyan embert ismerünk, akinek látszólag mindene megvan, és búcsút mond mindennek, hogy másokat támogasson?

Ez az, amit igazán nagyra értékelek Julianben.

Míg más könyvek arról szólnak, hogyan szabaduljunk meg a szorongástól, vagy hogyan gyógyuljunk ki belőle, ez az írás elárulja nekünk, hogyan fogadjuk el, ismerjük meg és hogyan lehetünk úrrá rajta. *A Légy úrrá a szorongásodon!* arra ösztönöz, hogy tudatosan éljük az életünket és képesek legyünk

a kihívásokra múló kényelmetlenségként, az akadályokra és problémákra pedig lehetőségként tekinteni. Julian mind az üzleti, mind a magánéletében roppant sikeressé vált, miután megváltoztatta hozzáállását a szorongáshoz és erőt kovácsolt belőle – erre te is képes vagy!

Julian Brass ebben a könyvben pont ezen az úton indít el.

Most rajtad a sor.

Életed minden területét uralhatod. Képes vagy rá. Megérdemled.

Mély tisztelettel:

JOE MIMRAN

A Club Monaco és a Joe Fresh divatcégek alapítója

A benned rejlő titkos erő

Járványként terjed. Beszivárog a közösségeinkbe, az otthonainkba, az iskolákba és a munkahelyekre. Sokan némán szenvednek tőle, míg mások azt sem tudják, mi a baj velük, és hogyan javíthatnának a helyzetükön.

Nem másról beszélek, mint... a szorongásról.

Sokszor úgy tűnik, hatalmasabb nálunk és lehetetlen irányítani, igyekszünk hát állni a sarat és együtt élni vele. Ám ez így nem működik. Jól tudom, hiszen hosszú ideig próbálkoztam vele. Magam alatt voltam.

Ez a könyv arról szól, hogyan lehetsz úrrá
a szorongásodon, mielőtt még az győzne le téged.
Arról, hogy észrevedd, a szorongás valójában ajándék,
ami arra ösztönöz, hogy jobba tedd az életedet.

Néha megpróbálunk felülkerekedni a stresszen és az aggodáson. Még egy pirula, újabb felírt recept, még egy pohár ital, újabb ivós buli. Még egy csík, még egy falat, újabb átmulatott éjszaka. Gyógyszerfüggő generáció lettünk, bekapunk egy tablettát a szorongásra anélkül, hogy ránéznénk, mit is üzen nekünk, vagy van-e rá valamilyen természetes gyógy mód.

De mi van akkor, ha a szorongás valójában nem teher, hanem egy különleges ajándék? Ha a feszültség, amit érzünk, tulajdonképpen hatalmas energia, amelynek mi, szorongó

emberek birtokában vagyunk, míg az úgynevezett *normálisak* nem?

Mi van akkor, ha a megfelelő mederbe terelt szorongás egyfajta erő is lehet? Ha ez az erő a kulcs a legnagyobb álmaink megvalósításához, amelyet a legtöbb ember el sem mer képzelni? Mi van akkor, ha ez az erőteljes energia, ami olykor elárasztja az érzékeinket, ez az adrenalinlöket egy áldás? Nem lehet, hogy ennek pont így kell lennie? És ha lenne egy módszer, amivel a szorongást nemcsak túlélhetjük, de hasznunkra is fordíthatjuk?

Hiszem, hogy létezik ez a módszer, és tudom, hogy bárki végig tudja csinálni, mert kipróbáltam, és nekem működött.

Ismered azt a kellemetlen érzést, amikor felkelsz reggel és minden ok nélkül rád tör az enyhe – vagy nem is annyira enyhe – pánik reggeli közben? Én igen. Ismerős, amikor nyilvános beszéd vagy előadás előtt görcsbe rándul a gyomrod (vagy az egész testedet) az idegességtől? Nekem igen. És mi a helyzet, amikor az étteremben hirtelen előnt a forróság és már megint rángatózni kezd a szemed? Ismerős? Hát persze. Nekem is.

Ne aggódj, nem vagy egyedül. A legtöbb szorongó embernek vannak hasonló tapasztalatai. Ám ha tudatossá válsz és odafigyelsz, felfedezheted a helyzetben rejlő lehetőséget; kezdedbe veheted az irányítást, és megismerheted, mi van az érzés mögött. Ez a könyv segít rálelni a tűz forrására, nem csak a füstjelzőt némíttatja el veled. Gondolj a szorongásodra úgy, mint egyfajta érzékelőre az életedben. Mit akar jelezni neked, amikor bekapcsol?

Miközben olvasod ezt a könyvet, hagyj időt magadnak az önreflexióra. Arra bízatlak, hogy tedd fel magadnak a kérdést: „Mit próbál közölni velem a szorongásom?” Légy jelen! Ha jelen vagy és éber, azzal erőre és tudatosságra tehetszert, ami nagyobb önbizalommal meghozott, tudatos döntésekhez vezet.

Ahogy elkezdtem figyelni, a szorongás lett a legfőbb jelzőrendszer az életemben. Amikor rám tör, pontosan olyannak érzékelem a jelen pillanatot, mint amilyen valójában. A testem és az elmém által küldött üzenetek megbénítanak. Figyelek. Aztán eldöntöm, hogy mit kezdek az információval. Mivel jelen vagyok, lehetőségem van eldönteni, mi legyen a szorongással – és ettől nagyszerű az egész.

Tegyük fel, hogy szerepelned kell egy csoportnyi ember előtt (mondjuk egy esküvőn, vagy a munkádból kifolyólag), és rettenetesen aggódsz emiatt. Vagy képzeld el, hogy vizsgáznod kell (egy számodra nagyon fontos képzés végén, vagy bizonyítvány megszerzéséért), és hatalmába kerít a szorongás. Az idegeid pattanásig feszültek, egész testedben érzed. Akkor is megmutatkozhat, amikor egy fontos és nehéz beszélgetést kell folytatnod valakivel – talán a partnerreddel, a beosztottaddal vagy az ügyfeleddel –, és izzadni kezd a tenyered, kihagy a szíved, kiszárad a szád. Lehet, hogy emellett még rosszul is alszol, ami még inkább megnehezíti az életed.

Ebben a könyvben természetes módszereket találsz, amelyeket alkalmazva megnyugszol, tisztábban látod majd a helyzetet, kreatívabb leszel és jobban tudsz majd összpontosítani. Olyan gyakorlati módszereket mutatok, amelyeket bárki – igen, még te is – bármikor kipróbálhat, és segítségével pozitív erővé alakíthatja a szorongását. Mennyivel jobb lenne így!

Természetes életvezetési tanácsokat is olvashatsz a könyvben arról, hogyan nézz szembe az érzéseiddel, hogy hozzáférhess ehhez a vibráló, csodálatos energiához, amit utána a körülötted élőkre is sugározhatsz.

Itt leszek veled, fogom a kezed!

A titkos erő

A Légy úrrá a szorongásodon! életem elmúlt tizenegy évének a „terméke”. Korábban sosem szorongtam, ám amikor huszonnégy évesen megalapítottam a Notable-t – korábbi

cégemet –, hirtelen olyan rémisztő, aggodalmas gondolatok kerítették hatalmukba, amilyeneket korábban sosem tapasztaltam. Az ismeretlentől való félelem miatt volt, mert nem tudtam, mit tartogat számomra a jövő. Tonhalkonzerven, lapkasajton és sós kekszen éltem. Folyamatosan azon aggódtam, hogyan fogom időben kifizetni a lakbért. Emlékszem, egyszer, amikor kivettem negyven dollárt a bankautomatából, a bizonylat szerint harminchat dollár mínuszban voltam. Sosem fogom elfelejteni, ahogy a szorongás erőt vett rajtam, és elárasztotta testem minden egyes sejtjét. Soha.

A lakásom úgy festett, mint az *Egy csodálatos elme* című filmben, amiben Russell Crowe játszotta a főszerepet. A falakat hatalmas fehér lapok borították, rajta az új üzleti vállalkozással kapcsolatos célokkal és elképzelésekkel, hálótérvekkel a weboldal megjelenéséről, mantrákkal és megerősítésekkel, mit is szeretnék megvalósítani egyszer. Olyan fiatalember voltam, aki kétségbeesetten meg akarta csinálni mindezt, ám híján voltam azoknak a holisztikus módszereknek, amelyek lehetővé tették volna, hogy egészséges, fenntartható módon érjem el a célot.

Nem táplálkoztam megfelelően, hiszen nem volt pénzem jó minőségű ételekre, és erre hetente párszor még rá is tettem egy lapáttal. Este tízig dolgoztam, majd csatlakoztam a „bulihaverokhoz” a legmenőbb nightclubokban a városban. Hogy kiengedjem a gőzt, és megfeledkezzek lehangoló helyzetemről, hamar az egyik bokszbán találtam magam egyik rövidet hajtva fel a másik után, vodka-Red Bullt szopogatva és drogokkal kísérletezve. A bulizós éjszakákból bulizós reggelek lettek valaki villájában, tetőteraszos luxuslakásában vagy kéglíjében. Csodásan hangzik? Nem volt az. Szomorú, magányos, hamis érzés volt.

Sokszor egy átbulizott éjszaka után alig három-négy óra alvást követően megszólalt az ébresztőm, mire kitámolyogtam az ágyból, elbotorkáltam az ágyam melletti íróasztalig vagy beültem egy kávézóba valahol, és nekiálltam dolgoz-

ni. Kimerülten a kevés alvástól és a másnaposságtól, kiütve a „particuccoktól” öntöttem magamba a dupla, sőt tripla eszpresszókat, hogy legyen erőm lenyomni egy jó kis adrenalinlökettel járó edzést (hisz eszméletlenül szükségem volt az energiára), majd jeges zuhanyt vettem, mert valahol azt olvastam, hogy ettől felébred az ember. Jobban éreztem magam ezek után akár egy kicsit is? Nem.

Szánalmasan álltam hozzá az élethez. Nem bírtam megenni hullámhegyek és hullámvölgyek nélkül. Kemény időszak volt ez, amire tettem még egy lapáttal a képtelen szokásaimmal. A szorongás, a stressz és a depresszió elválaszthatatlan részévé váltak az életemnek. Folyamatosan aggódtam, még ha lazán is adtam elő. Kívülről semmi nem látszott rajtam, de a gyomrom folyamatos görcsben volt, fájt, sokszor minden előzmény nélkül előntött a víz, rángatózni kezdett a szemem, szó szerint koffeinfüggő voltam, és folyton megbetegedtem.

Vissza kellett szereznem az irányítást az életem felett. Rá kellett jönnöm, hogy a szorongás, ami elől menekültem – mivel úgy gondoltam ez okozza a problémáimat –, valójában a barátom. Csak meg kellett tanulnom hallgatni rá. Lassan, ám biztosan haladtam a holisztikus úton, tudatosan éltem, egészségügyi szakemberekhez és spirituális gurukhoz kerültem közelebb, és hinni kezdtem egy magasabb rendű célban. Ráhangolódtam a belső hangomra és értékeimre, és végül megtanultam, hogy a szorongás egyfajta belső riasztórendszer, ami megpróbál figyelmeztetni, ha letérek a helyes útról. Azzal, hogy megfigyeltem, mikor és miért szorongok, tisztába kerültem a kiváltó okokkal. Válaszképpen, hogy elkerüljem a szorongást kiváltó szituációkat, változtattam az életstílusomon, a belső monológomon pedig úgy javítottam, hogy lehalkítottam a szorongást keltő gondolatokat. Azzal, hogy megtanultam így élni és hallgatni arra, mit üzen a szorongásom, egyszerűen

úrrá lettem rajta.

És most itt vagyok, hogy segítek neked túljutni a szorongáson.

Erről szól ez a kötet és maga a módszer. Megmutatom neked, hogyan lehetsz úrrá a szorongáson, de nemcsak egyszerűen megtanítalak együtt élni vele: szó szerint szeretni fogod, hogy jelen van az életedben. Végző soron megtanulod, hogyan alakítsd át újra és újra egy olyan megújuló energiaáramlássá, ami segít elérni a céljaidat. Aztán egy nap, ha te is olyan vagy, mint én, talán értékelni is fogod azért, amivé vált – rájössz, hogy amiről azt gondoltad, hátráltat, valójában értékes ajándék. A szorongás a te titkos erőd.

Ma már e szerint élek. Ennek a könyvnek a legnagyobb részét életemnek egy különösen szorongással teli periódusában írtam: páratlanul csodálatos édesanyámat segitettem a rákkal folytatott küzdelemben. Mivel gyermekei közül akkor egyedül én éltem ugyanabban a városban, mint ő, nagy felelősség hárult rám. Fel kellett nőnöm a feladathoz. Úrrá kellett lennem a saját szorongásomon. Azokon a sötét, hideg, kanadai téli reggeleken útban hozzá, hogy elvigyem a kemoterápiás kezelésekre, nem maradt más választásom. Kénytelen voltam a szorongásomat másfelé, az együttérzés és kitartás medrébe terelni. Fel kellett vennem a pókerarcot, miközben fogtam édesanyám kezét a rémisztő teszteredményeket várva. Muszáj volt biztonságot sugalló szerető kedvességgé transzformálnom ezt az energiát, miközben nekiálltam leborotválni a haját, ami hullani kezdett, jól látható jeleként annak, hogy a kemó felülkerekedett a testén. És a műtét után, amikor le kellett vennem a melléről a vérrel átitatott, ragacsos kötést, és a szememet elöntötte a könny, felfordult a gyomrom és szorítani kezdett a mellkasom, egyszerűen le kellett állítanom a belső monológomat – gondolhatod, mik járhatnak ilyenkor egy harmincöt éves férfi fejében. Ott és akkor, abban a pillanatban úrrá kellett lennem a szorongásomon, hogy nyugodt, gyengéd és kíméletes lehessenek. Nem kevesebb a célom, mint hogy neked is megtanítsam, hogyan

győzheted le a szorongásod, függetlenül attól, mit dob eléd az élet.

Talán ezt most még el sem tudod képzelni. Nemrég beszéltem valakivel, aki szorongott, és segítségre volt szüksége. Ez a személy annyira el volt keseredve, hogy könnyekben tört ki, és közben folyamatosan elnézést kért.

„Ne kérj bocsánatot, amiért sírsz – nyugtattam meg. – Ezek áldott könnyek. A belső ezen a sajátos módon kommunikál veled. Ezek a felébredés könnyei. Nem félhetsz, miközben áldásban van részed” – osztottam meg vele a gondolataimat.

Érezted magad valaha úgy, mint ez a barátom, a saját szorongásod és szomorúságod börtönébe zárva? Talán úgy gondolod, nincs kiút, nehéznek érzed magad, rád szakad és megrémiszt az ismeretlen. De itt vagyok, hogy elmondjam, én is voltam hasonló helyzetben, és most segítek neked, nem hagylak magadra. Ismerem ezeket a rémisztő gondolatokat, de ne félj, nem mondok le rólad.

Lehet, hogy kemény helyzetben vagy, de ne add fel! Maradj velem! Tanuld meg azokat a módszereket, amelyeket én is elsajátítottam, és amelyek életem minden területén javulást eredményeztek.

Nem állítom, hogy ezt a módszert követve soha többet nem tör rád a szorongás. Ez majdhogynem lehetetlen. Ám irányítani és együtt növekedni vele igenis lehetséges, nem kell harcolni ellene. Egy pillanat alatt változtathatsz rajta, ha rendelkezésedre állnak a megfelelő eszközök. Nem akarok végleg megszabadítani ettől a hatalmas, nem megfelelően kezelt energiától, vagy bárhogy is gondolunk rá. Abban szeretnék a segítségedre lenni, hogyan irányítsd, és tereld a megfelelő mederbe.

Ez a kötet kezvedbe adja az eszközöket: követhető, könnyen megvalósítható életvezetési stratégiákat. Apró változtatásokról beszélek a napi rutinoddal kapcsolatban – hogyan aludj, mozogj, gondolkodj, étkezz és szeress másként. Esz-

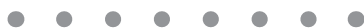
közöket kapsz, amik abban segítenek, hogyan élj úgy, hogy kevesebb szorongásban legyen részed. Megtanulod kezelni, bármi miatt is vegyen rajtad erőt a szorongás a jövőben.

A tanulnivalókat kisebb leckékre bontottam, és három részbe tagoltam: Törődj a testeddel!, Törődj az elméddel!, Törődj a lelkeddel!

A módszeremet végigcsinálva felébredsz, és másként fogsz nyugovóra térni. Másként fogsz járni és mozogni. Másként fogsz gondolkodni és lélegezni. Másként fogsz étkezni és más italokat fogsz fogyasztani. Az maradsz, aki eddig is voltál, mégis nagyszerűbb, új, és igen, más leszel – nagyon jó értelemben. Az emberek inspirációért és tanácsért fordulnak majd hozzád, mert észreveszik, mennyire megváltoztál – előnyödre. Hogy miért? Mert a szorongás lett az iránytűd. A szorongás a te titkos erőd.

Ez a könyv azoknak szól, akik enyhe szorongástól és stressztől szenvednek. Sokaknak az itt ismertetett módszerek segíthetnek örökre átalakítani a kapcsolatukat a szorongással, ám semmi esetre sem helyettesíthetik az orvosi tanácsadást. Ha úgy érzed, súlyos az állapotod, először a háziorvosoddal konzultálj. Kérlek, hogy válságos helyzetben azonnal keress fel egy kórházat! Nincs okod szégyenkezni vagy zavarba jönni emiatt.

1. RÉSZ



TÖRŐDJ A TESTEDDEL!



A tested áldás. A tested szent. A tested csodálatos. Ez a te személyes bejáratod az elmédhez, rengeteget tud és bír el. Ez a legbölcsebb gépezet, amid valaha is lehet, és folyamatosan, valós idejű, trükkös üzeneteket küld neked. A tested az a jármű, amely végigvezet téged az életen. Ám ez nem az a típusú jármű, amit beszámítanak majd és bérbe vehetsz egy másikat, ha úgy tartja kedved. A testedet neked kell fenntartanod, jó és rossz időkben egyaránt. Olykor talán nem úgy bánssz vele, mint egy templommal, ami valójában – ilyenkor próbál meg üzeni neked. Az általa küldött jelzések sokszor kellemetlenek és súlyos szorongást okoznak.

A jó hír az, hogy már rendelkezésedre állnak azok a nagyszerű eszközök, amelyek lehetővé teszik a testednek, hogy azonnal jobban érezze magát, sokkal jobban, mint eddig bármikor. Amikor használod ezeket az eszközöket, erővel ruházod fel magad. Képzeld el, hogy sokkal jobban érzed magad a testedben, mint eddig bármikor. Hamarosan így lesz.

Az első részben olyan orvosilag jóváhagyott, széles körben kutatott, teljes egészében kivitelezhető természetes módszereket mutatok, amelyekkel örökre úrrá lehetsz a szorongásodon.



Lélegezz!

Úgy tartják, hogy a halál mellett a nyilvános beszédől fé-
lünk a legjobban.

Képzeld el a következőt: néhány óra múlva előadást kell tartanod tíz vagy akár ezer embernek. Ez egy nagyon fontos előadás, sok minden múlik rajta. Az idegeid pattanásig feszülnek, rettenetesen aggódsz. Hogyan veszed a levegőt? Lassan, mélyeket lélegzel, mint aki nyugodtan napozik a vízparton, vagy inkább úgy, mint aki egy éhes tigris elől menekül a Szaharában? Ne csüggedj, mindannyian átéltük már ugyanezt. Egyáltalán nem kellemes ez a felfokozott izgalmi helyzet, főleg abban az esetben, ha nem is kergetnek a tigri-
sek (legalábbis igaziak nem), hogy felfaljanak. A tested – és a légzésed – egy általánosan ismert kifejezéssel élve vészreakcióval, úgynevezett „üss vagy fuss” reakcióval válaszol.

Mit kellene tenned ilyenkor? Hogyan kellene megnyugtattod az előadás miatt feszült idegeidet? Lehetséges ez egyáltalán? Igen. Az.

A légzés a stressz ellenfele és a szorongás ellensége.

Megfelelő légzéssel képesek vagyunk a vészreakciót kikapcsolni, és *relaxált állapotba* kerülni. Szorongást keltő helyzetekben általában erőteljesen, gyorsan lélegzünk, „üss vagy fuss” módban működünk. Úgy viselkedünk, mintha a halál elől menekülnénk, pedig csak egy előadást kell megtarta-

nunk, vagy egy találkozóra rohanunk és késésben vagyunk, vagy éppen az égvilágon semmit sem csinálunk. Már attól is szorongani kezdesz, hogy rá gondolsz? Így vagyok ezzel én is! Örülten nyugtalan leszek.

Ám itt az ellenszer. A jógik régen hittek abban, hogy lélegzetvételeink száma határozza meg az élethosszunkat: a több kevesebb, vagyis azok, akik hosszú éveken át felületesen, gyorsan veszik a levegőt, rövidebb ideig élnek, mint azok, akik lassan, hosszan és mélyen lélegeznek. Tudományosan is vizsgálták a légzésritmus és az élethossz összefüggését, és az eredmények alátámasztják a „hosszú levegővétel, hosszú élet” elképzelést.

Most gondold úgy a légzésre, mint egy képességre, ami segít átalakítani a szorongást hűvös nyugalommá. Vedd észre, hogy egyáltalán nem kérek tőled nehéz dolgot – semmi triatlont vagy magasröptű matematikát. Csak... lélegezz!

A következő módon:

1. lépés: Tedd az egyik kezdet a hasadra, és az orrodon keresztül szívj be a levegőt. A hasad irányába lélegezz (mellkasból lefelé), és érezd, ahogy kidomborodik a hasfalad.
2. lépés: Teljesen tölts meg a hasadat levegővel, annyira, amennyire még kényelmes.
3. lépés: Miután teljesen belélegeztél, az orrodon keresztül lassan, lágyan fújd ki a levegőt, és hagyd, hogy a hasfalad magától lelapuljon, ne nyomd vagy préseld erővel.
4. lépés: Lélegezz be és ki tízszer egymás után, vagy ahányszor szükséges, hogy lelassuljon a légzésed és megnyugodj, és képes legyél értékelni a csodálatos levegőt, ami hihetetlen világunk része.

Négy egyszerű lépés – ez az! Le is egyszerűsítheted, szívdbé, majd fújd ki a levegőt teljesen, *élj*. Én csak „orron át a hasba” (OH) légzésnek hívom. Ne feledd! Az a célom, hogy az OH légzés teljesen természetessé váljon számodra.

A kutatások bebizonyították, hogy amikor ilyen módon, mélyen és tudatosan lélegzünk az orrunkon be és ki, aktiváljuk a paraszimpatikus idegrendszerünket, amit a pihenéssel és a relaxált állapottal hoznak összefüggésbe. Másrésztől, amikor a szánkön keresztül kapkodjuk a levegőt, a szimpatikus idegrendszerünk lép működésbe, ami a túlélésért felelős és az „üss vagy fuss” szituációkban segít bennünket.

Amikor késünk egy találkozóról, vagy rettegünk a nyilvános beszédetől, gyakran bekapcsolnak a túlélésért felelős reflexeink. Rajtunk áll, hogyan rángatjuk ki magunkat a fizikailag és érzelmileg túlreagált helyzetekből – a légzés a kulcs. Könnyedén úrrá lehetsz a szorongáson, ha tudatosan, összpontosítva és teljes figyelemmel lélegzel. Gyakorold ezt a légzéstechnikát, hogy automatikussá váljon. Végül is, mi más lehetne természetesebb, mint a légzés?

Jusson eszedbe az OH légzés, és erősebb leszel a szorongásnál. Most, hogy már erősebb vagy nála, ezt az ideges, negatív energiát alakítsd át pozitív energiává, és összpontosítsd céljaid és álmaid megvalósítására.

A tied – ismerd hát el!

Orron át
hasba lélegezz,
és erősebb leszel,
mint a szorongásod.





Mosolyogj többet!

Ha többet mosolyogsz, kevésbé leszel stresszes. És ha kevésbé vagy stresszes, nem is szorongsz annyira.

Ez az, amire szükségünk van az életben. És meg is kaphatjuk. Folyamatosan arra koncentrálunk, miben szenvedünk hiányt; mi lenne, ha kivételesen arra fókuszálnánk, amink van?

Mindannyiunknak rendelkezésére áll valami, ami semmibe sem kerül: ez pedig a mosoly. Senki sem lehet túl szegény vagy túl gazdag ahhoz, hogy mosolyogjon. A mosolygás csökkenti a szorongást, boldogabbnak érezzük magunkat tőle. Amikor mosolygunk, pozitív kémiai reakciók indulnak el az agyban, szerotonin árasztja el a szervezetünket, ami csökkenti a stresszt. A világ máris fényesebb – sokkal fényesebb helynek tűnik. Fényt hozunk létre magunkban és magunk körül.

Voltak sötét pillanataim, amikor azt kérdeztem magamtól: „Ugyan, mi értelme ennek az egésznek?” Biztos vagyok benne, hogy veled is megesett már. Elégedetlennek éreztem magam, túl üresnek ahhoz, hogy valaha is boldog lehessenek. Közben annyira stresszes voltam, hogy leizzadtam és rám tört a pánik, és az a rémisztő, fullasztó érzésem támadt, hogy elvesztettem valamit, és soha nem fogom megtalálni. Ismerős ez az érzés?

Az aggodalom átvette az irányítást a szívverésem felett, ami túl gyorsan pumpálta a vért ideges testembe, és éme-

lyegni kezdtem. Túl sokszor hagytam, hogy az idegesség kiüljön az arcomra, egyetlen vékony vonallá húzva össze az ajkamat.

Ám azt is megtanultam, hogy a mosolygás mindent megváltoztat. A mosoly fényt gyűjt a sötétségben. A mosolygás lehetővé teszi, hogy magunkban találjunk rá a boldogságra. Lecsendesíti az idegeinket, megvilágítja az utat. Képes megváltoztatni a kedélyállapotunkat.

Próbáld ki most azonnal! Tedd le a könyvet egy pillanatra, és mosolyogj! Állj csak meg! Igazi, nagy mosolyra gondoltam. Még ha kicsit tettetted is eleinte, ne hagyd abba, míg őszinte nem lesz. Adok pár tippet:

- Képzeld el, hogy felfelé mozdul az arcod!
- Mosolyogjon a szemed is! Hagyd, hogy ragyogjon az örömtől!
- Győződj meg róla, hogy az ajkaid nem érnek össze! Lazítsd el a szádat!
- Érezd jól magad, és hagyd, hogy melegség járjon át kívülről!

Ha ezek a praktikák nem működnének, fogj egy ceruzát és tartsd a fogaid között. Figyeld meg mi történik! Ezt hívják ceruzatesztnek. Hiszed vagy sem, kipróbálták laboratóriumi körülmények között, és az összes tesztalany szorongását csökkentette ez a gyakorlat.

A tudomány álláspontja szerint, ha a rövid ideig tartó stresszes helyzetekben mosolyunk, azzal csökken a test stresszre adott válaszreakciója, függetlenül attól, boldogok vagyunk-e, vagy sem. Ne feledd, bárhol és bármikor mosolyoghatsz! De vigyázz: ragályos!