

Ewa Klepacka-Gryz

# Kiedy Twoja wrażliwość staje się zaletą Dla poszukujących spokoju i życia bez stresu

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub





Wrażliwość to uważność, skupienie się na swoim wnętrzu – twierdzi Ewa Klepacka-Gryz. Wrażliwcy przeżywają świat bardziej, silniej doświadczają emocji, dłużej je odczuwają, zamartwiają się na zapas i przez to więcej rzeczy ich stresuje. Jak sobie z tym poradzić?

Autorka proponuje nowe spojrzenie na przyczyny stresu. Według niej pochodzą one nie ze świata zewnętrznego, ale są w nas, a dokładniej w dysonansie pomiędzy natłokiem myśli i emocji a bezruchem ciała.

Konsekwencją tych zaburzeń jest brak energii, nadwaga, mgła umysłowa, zaburzenia hormonalne oraz inne symptomy powstające w reakcji na stres.

Klucz do dobrego samopoczucia stanowi zadbanie o dobową równowagę poprzez wprowadzenie nowych, prostych nawyków takich jak np. przerywanie aktywności intelektualnej i krótka koncentracja na ciele, choćby na oddechu. Bez tego żyjemy w przewlekłym stresie, ciągle gotowi do walki albo ucieczki.

W książce znajdziecie porady i metody samodzielnego radzenia sobie ze stresem w celu odzyskania równowagi między myśleniem a ruchem. A także sposoby na uporanie się z emocjami dzięki aktywności fizycznej. Autorka przedstawia również techniki stosowane przez terapeutów pracujących z ciałem, m.in. terapię czaszkowo-krzyżową, terapię Bowena czy metodę Feldenkraisa.

Ewa Klepacka-Gryz

Psycholog, terapeutka, dziennikarka a także autorka wielu poradników psychologicznych. Współtwórczyni autorskiej metody pracy z symptomami w ciele (bólami, dolegliwościami psychosomatycznymi, dysfunkcjami narządu ruchu). Twórczyni autorskiej metody pracy rozwojowej Terapia Jednego Spotkania prezentowanej cyklicznie od dwóch lat na łamach magazynu psychologicznego SENS. Prowadzi warsztaty dla osób cierpiących na choroby psychosomatyczne, kobiet w trudnych sytuacjach życiowych oraz par w kryzysach. Autorka książki *Metamorfoza, czyli terapia jednego spotkania*.