

KREATOR SPOKOJU



**3 FILARY DO ZBUDOWANIA ZDROWYCH
NAWYKÓW ZARZĄDZANIA
EMOCJAMI
50 SPRAWDZONYCH
METOD**

REMIGIUSZ NESTOR KALWARSKI

KREATOR SPOKOJU



**3 FILARY DO ZBUDOWANIA ZDROWYCH
NAWYKÓW ZARZĄDZANIA
EMOCJAMI
50 SPRAWDZONYCH
METOD**

REMIGIUSZ NESTOR KALWARSKI

BookEdit

Copyright © Remigiusz Kalwarski, 2023

Projekt okładki, ilustracja i zdjęcie na okładce: Szymon Szwochert

Redakcja: Magdalena Ceglarz

Korekta: ERATO

e-book: JENA

ISBN 978-83-67539-55-5

Wydawca

BookEdit

512 087 075

e-mail: redakcja@bookedit.pl

www.bookedit.pl

facebook.pl/BookEdit/

instagram.com/BookEdit/

SPIS TREŚCI

Od autora	7
---------------------	---

CZĘŚĆ I

PODBUDOWA TEORETYCZNA

Wstęp	11
Rozdział 1 Mechanika emocji	15
Rozdział 2 Trzy części cudu człowieka	31
Rozdział 3 Model sferyczno-strumieniowy świata	39

CZĘŚĆ II

PRAKTYCZNE METODY

Rozdział 4 Emocje w ciele	49
Rozdział 5 Emocje w umyśle	75
Rozdział 6 Emocje w duszy – zmiana filozofii	99
Podsumowanie.	123

OD AUTORA

Oddaję w Twoje ręce zbiór metod wraz z komentarzami, które pomogą Ci podnieść jakość Twojego życia. Moje poszukiwania sposobu radzenia sobie w sytuacjach wyzwających trudne emocje trwało ponad ćwierć wieku. Książka, którą trzymasz w rękach, jest podsumowaniem mojej drogi i użytecznym narzędziem. Wierzę, że jej lektura pozwoli Ci ograniczyć Twoje starania do niezbędnego minimum, dzięki czemu zaoszczędzisz czas i cenną energię. Jeżeli zmagasz się z innymi problemami niż te, które są związane z zarządzaniem emocjami, lektura „Kreatora spokoju” również będzie dla Ciebie użyteczna. Przedstawione w nim metody pomogą Ci osiągnąć odpowiednią pozycję wyjściową, z której mierzenie się z trudnościami będzie łatwiejsze. Wszak brak umiejętności zarządzania emocjami może się znacznie przyczyniać do trudności w kontaktach międzyludzkich i prowokować do ośladzania sobie rzeczywistości alkoholem czy narkotykami lub jeszcze innymi substytutami szczęścia.

Zapraszam Cię w podróż przez trzy obszary, z jakich składa się człowiek i przetestowanie proponowanych rozwiązań w celu wybrania tych najwygodniejszych. Proponuję, abyś w pierwszej kolejności przeczytał książkę w całości, a potem raz jeszcze, analizując działanie każdej opisaney metody w codziennym życiu. Gdy już je przetestujesz, możesz zacząć łączyć je w sety, którymi będziesz się posługiwać na co dzień. Jedynym

warunkiem sukcesu w pracy z emocjami jest konsekwencja i systematyczność w budowaniu nowego modelu swojego sposobu reagowania na nie. To w sumie jak z większością wyzwań w życiu. Życzę Ci więc systematyczności, konsekwencji i świadomości.

CZĘŚĆ I

PODBUDOWA TEORETYCZNA

WSTĘP

Podstawowym determinantem naszego działania jest przetrwanie. Tylko od nas samych zależy, jaki sposób na przeżycie wybierzemy. Niestety, przeprowadzana selekcja zależy od kompozycji emocji w nas istniejącej. Dobra wiadomość jest jednak taka, że możemy świadomie wpływać na nasz stan emocjonalny. Jesteśmy istotami zdolnymi przestraszać nasz afekt w taki sposób, aby z czasem uczucia układały się w inny, bardziej słoneczny obraz lub bardziej harmonijną melodię. Do prawie każdej sprawy można podejść na co najmniej dwa skrajne sposoby. Można też dołożyć kilka dodatkowych wariantów.

W radzeniu sobie z emocjami czy stresem można przyjąć zasadniczo, że istnieją dwa sposoby ich okiełznania: mechaniczny i mentalny. Mechaniczny to ten pozwalający nam szybko przekierować energię, nad którą trudno nam zapanować. Dzieje się tak w wyniku przekierowania w energię mechaniczną powstałych emocji, które w danej chwili przeżywamy bez świadomego ich doświadczania. Sposób mentalny to taki, który zmusza do świadomego stanięcia oko w oko ze sobą, skłania nas do zastanowienia i zmierzenia się z tym, co dotychczas uznawaliśmy za prawdę i wartość. Może to być niewygodne z różnych względów. Przede wszystkim z uwagi na to, że trzeba stanąć „nago” przed sobą, a nie chować się za przyjmowanymi dla świata i innych maskami, pozami, rolami, filozofiami czy trendami mody.

Wybór wprowadzonej przez nas metody warunkowany jest poziomem świadomości, którą dana osoba posiada w konkretnym momencie. Co ciekawe, zwierzęta w tych kwestiach radzą sobie lepiej niż ludzie, ponieważ nie trzymają gardy konwenansów. Warto sięgać po najprostsze możliwe rozwiązania i inspirować się tymi najskuteczniejszymi. Taka taktyka często przekierowuje nas do zachowań wybieranych przez osoby będące członkami mniej zaawansowanych technicznie społeczności. Ostateczna decyzja należy jednak do Ciebie. Ja sam, mając w życiu wiele trudnych doświadczeń, takich jak rozpad wieloletniego małżeństwa, bankructwo i choroba nowotworowa, mogę stwierdzić, że empirycznie przetestowałem wszystkie metody opisane w tej książce. Gwarantuję Ci z niezachwianą pewnością, że każda z nich działa.

Istnieją tylko dwa warunki, abyś i Ty mógł to sprawdzić. Pierwszy to po prostu podjęcie działania, drugi polega na trenowaniu wprowadzonej wcześniej zmiany i weryfikacji efektów, jakie ona przynosi. Możemy wyróżnić metody działające szybko, ale wymagające szczególnych warunków oraz takie, które nie przynoszą natychmiastowych efektów, w zamian pozostając zawsze dla nas dostępne. Istnieją metody neutralne światopoglądowo i takie, które mogą być sprzeczne z wyznawanymi przez Ciebie przekonaniem na temat świata. Mam tu na myśli postawę duchową, filozofię, będącą wykładnią tego, jak postrzegasz swoje doświadczenia. W zdecydowany sposób ma ona wpływ na to, co wybierzesz – czy zamkniesz się na coś, czy też nie.

Jak rozpoznać, który ze sposobów jest najlepszy? To proste. Najlepszy w danym momencie jest ten, który działa. Oczywiście zawsze można zrobić coś lepiej. Czy jednak zawsze udaje Ci się zrobić wszystko perfekcyjnie już za pierwszym razem? Jasne, że najlepiej byłoby zapanować nad emocjami bez szkody dla kogokolwiek i czegokolwiek w najbliższym otoczeniu. Żeby tak jednak się stało, potrzeba do tego świadomości i umiejętności. Gdy jednak ich brakuje, gdy nie jesteśmy gotowi stawić czoła naszym myślom, czyż nie będzie lepszym rozwiązaniem zbiec kijem

bejsbolowym fotela niż skrzywdzenie kogoś, kto w tym fotelu mógłby zasiadać? Czy nie będzie zdrowsze przebiegnięcie dziesięciu kilometrów niż obrzucenie wyzwiskami innej osoby? Czy wrzeszczenie na całe gardło w lesie nie będzie lepsze niż trzaskanie drzwiami?

Tak, te mechaniczne sposoby nie dają możliwości trwale rozładować i pozbyć się emocji, ale na dany moment spełniają swoją funkcję – nie krzywdzimy innych ludzi. Nie zawsze pozwalają nam one jednak chronić samych siebie. Niestety wiele z dolegliwości fizycznych ma swoje podłoże w nierozładowanych skutecznie negatywnych emocjach.

Podstawą, żeby nie robić krzywdy sobie, jest sięgnięcie po sposoby mentalnego radzenia sobie z emocjami. Sposoby mechaniczne są swego rodzaju działaniem na objawy, często natomiast kumulują napięcie w organizmie i odezwą się dolegliwościami za jakiś czas. W odróżnieniu od nich techniki mentalne działają na czynnik etiologiczny i dlatego skutkują trwałymi i głębokimi zmianami. I o nich też dowiesz się z tej lektury. Poruszymy również inne kwestie, które pomogą rozjaśnić Ci obraz funkcjonowania samego siebie jako całości według koncepcji CUD-u.

W swojej książce naświetlę Ci ciekawy temat, który jest wstępem do realizowania swoich marzeń. Jednak, by materializować swoje zamiary i marzenia, a jednocześnie dbać o to, aby życie zmieniło się w nieustające pasmo sukcesów, potrzebna jest podbudowa w postaci odnalezienia w sobie równowagi. Tę można odszukać w sferyczno-strumieniowej koncepcji świadomości. To w prosty sposób wyjaśnia, dlaczego widzenie świata przez innych jest tak diametralnie różne oraz dlaczego inni ludzie potrafią elastycznie zbliżać się do, wydawałoby się, odległych sobie, filozofii, koncepcji czy kultów. To zagadnienie przedstawię Ci w jednym z kolejnych rozdziałów.

W powszechnym słownictwie używa się niemal zamiennie terminów uczucia i emocje. To jednak nie jest to samo i tę kwestię rozwinie my. Jak funkcjonują ich mechanizmy i jak można modyfikować i modelować systemy? No i jak w końcu wyjść z kołowrotka, który zatrzymuje nas w miejscu niczym wir? Ruszajmy...