

SYLWIA SZAREK



Moc
w tu i teraz

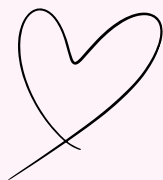
Kochana Kobieto,
Ten przewodnik powstał z potrzeby serca.
Chcę, aby przypomniał Ci,
że największa moc jest już w Tobie
- w Twoim oddechu, w Twoim sercu, w tej
chwili.

Rozgość się w podróży do większego
spokoju, większej świadomości i uważności.

Pragnę, byś stanęła na ścieżce, która
doprowadzi Cię do stanu, w którym to Ty
będziesz najważniejszą osobą dla siebie.

Gdzie nie będziesz chodzić
na kompromisy w sprawie swojego
szczęścia i spokoju.

Zaczynajmy



Dlaczego oddech jest kluczem?

Oddech to Twoje centrum.

Łączy ciało i umysł

Świadomy oddech jest mostem między światem emocji a światem myśli. Kiedy świadomie oddychasz, Twój umysł przestaje błądzić w przeszłości lub przyszłości. Wracasz do siebie.

Przywraca spokój

Oddech aktywuje Twój układ przywspółczulny, który odpowiedzialny jest za regenerację i wyciszenie.

Wdech i wydech w spokojnym rytmie obniżają poziom kortyzolu – hormonu stresu – i przywracają naturalne poczucie bezpieczeństwa w ciele.

Kotwicz Cię w teraźniejszości

Każdy świadomy oddech jest jak znak: “Jestem tutaj. Jestem bezpieczna. Jestem obecna.”

W oddechu odnajdujesz miejsce, w którym nie istnieją już żale z przeszłości ani lęki o przyszłość.

Jest tylko życie – teraz.

**Oddech to pierwsze, co robisz, kiedy się rodzisz,
i ostatnie, kiedy opuszczasz ten świat.**

**To Twój najwierniejszy towarzysz.
To Twoje najprostsze, a jednocześnie
najpotężniejsze narzędzie przemiany.**



Gdzie jesteś - co czujesz?

W każdej chwili Twoje myśli i emocje przebywają w jednym z trzech miejsc: przeszłości, przyszłości lub teraźniejszości.

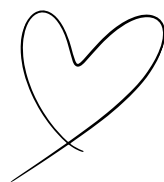
Każda z tych przestrzeni niesie ze sobą charakterystyczne emocje:

Stan Umysłu	Gdzie jesteś?	Co czujesz
Przeszłość	We wspomnieniach	Smutek, żal, rozgoryczenie
Przyszłość	W oczekiwaniach	Lęk, strach, niepewność
Teraźniejszość	W tu i teraz	Spokój, miłość, moc tworzenia

**W przeszłości mieszkają Twoje wspomnienia.
W przyszłości – Twoje wyobrażenia.
Ale tylko w teraźniejszości żyje
Twoja prawdziwa siła.**

Kiedy świadomie wracasz do Tu i Teraz poprzez oddech, przestajesz żyć przeszłością i przestajesz bać się przyszłości.

Wchodzisz w przestrzeń, w której możesz **tworzyć**, a nie tylko **przetwierać**.



Świadomy oddech - Twoje narzędzie

Świadomy oddech jest najprostszym i najszybszym sposobem, aby zatrzymać się, wrócić do siebie i osadzić w Tu i Teraz.

To Twoje wewnętrzne narzędzie spokoju, które masz zawsze przy sobie.

Teraz otrzymasz trzy proste techniki oddechowe, które możesz zacząć stosować już dziś.

Wybierz tę, która najbardziej Ci odpowiada – lub praktykuj wszystkie na zmianę. Każdy świadomy oddech jest krokiem ku Twojemu wewnętrznemu spokojowi.

1. Oddychanie na cztery (Box Breathing)

- Wdech przez nos przez 4 sekundy.
- Wstrzymaj oddech na 4 sekundy.
- Wydech przez usta przez 4 sekundy.
- Pauza (bez oddechu) na 4 sekundy.

Dlaczego warto:

Reguluje układ nerwowy, uspokaja ciało i wycisza umysł w kilka chwil.

2. Oddychanie przeponowe (brzuszne)

- Połóż jedną rękę na brzuchu, drugą na klatce piersiowej.
- Wdychaj powietrze powoli przez nos – pocuj, jak unosi się Twój brzuch.
- Wydychaj spokojnie ustami – Twój brzuch opada.

Dlaczego warto:

Pomaga głęboko się zrelaksować, zwiększa natlenienie organizmu, redukuje napięcie emocjonalne.

3. Oddech z ruchem głowy

- Wdech: przechyl lewe ucho do lewego ramienia.
- Wydech: wróć do centrum.
- Wdech: przechyl prawe ucho do prawego ramienia.
- Wydech: wróć do centrum.

Dlaczego warto:

Łączy oddech z delikatnym ruchem, rozluźnia szyję i ramiona, odpręża ciało i umysł.



Twoje codzienne rytuały oddechu

Świadomy oddech może stać się Twoim codziennym sprzymierzeńcem.

Wystarczy kilka chwil dziennie, aby wrócić do siebie – do spokoju, miłości i obecności.

Lista rytuałów – kiedy warto oddychać świadomie:

Rano

aby zacząć dzień z jasnością umysłu i otwartym sercem.

W chwilach stresu

aby złapać oddech zamiast reagować automatycznie.

Przed ważnym wydarzeniem

aby odnaleźć wewnętrzny spokój i pewność siebie.

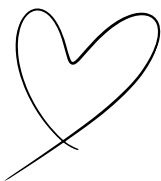
W trudnych sytuacjach

aby poczuć oparcie w sobie, nawet gdy świat wokół się zmienia.

Wieczorem, przed snem

aby zamknąć dzień w spokoju i przygotować ciało na regenerujący odpoczynek.

**Twój oddech jest jak kotwica.
Z każdym świadomym wdechem wracasz
do swojego wewnętrznego domu.**



Oddech. Obecność. Nauka i inspiracja.

Świadomy oddech to nie tylko piękna praktyka – to także metoda potwierdzona badaniami naukowymi.

Poniżej znajdziesz kilka faktów, które pokazują, że dbanie o oddech i uważność naprawdę zmienia życie.

1. Świadomy oddech obniża poziom stresu

Badania opublikowane w Scientific Reports (2023) pokazują, że techniki oddechowe skutecznie redukują poziom kortyzolu – hormonu stresu – w organizmie.

2. Mindfulness zmienia strukturę mózgu

Naukowcy z Harvardu udowodnili, że regularna praktyka uważności zwiększa gęstość istoty szarej w obszarach mózgu odpowiedzialnych za empatię, emocjonalną regulację i zdolność do koncentracji.

3. Pięć minut świadomego oddechu zmienia nastrój

Badanie opublikowane w Psychiatry Research wykazało, że już pięć minut świadomego oddychania dziennie znacząco poprawia nastrój i zwiększa odporność psychiczną.

„Jeśli Twoja przeszłość nie pozwala Ci być obecnym, pozwól, by obecność uzdrowiła Twoją przeszłość.”

– Eckhart Tolle

Jeśli chcesz pogłębić praktykę bycia Tu i Teraz, serdecznie polecam Ci lekturę książki:

„Potęga terażniejszości” autorstwa Eckharta Tolle.



Oddech jest Twoim przewodnikiem

W tym przewodniku otrzymałaś kilka prostych technik oddechowych, które pomogą Ci wracać do siebie – do spokoju, miłości i wewnętrznej mocy.

Ale Twoim najważniejszym narzędziem zawsze był i będzie oddech.

To on prowadzi Cię do obecności.

To on przypomina Ci, że tylko teraz jest Twoje życie.

Korzystaj z tego, co masz w sobie.

Zatrzymuj się. Oddychaj. Twórz życie, którego pragniesz.

Jeśli chcesz podzielić się swoją drogą lub potrzebujesz wsparcia, napisz do mnie na Instagramie:

@sylwia.moc.kobiet

Będę tam na Ciebie czekać.

O mnie:

Counselor w nurcie Gestalt, Life&Business Coach, mentorka i przewodniczka dla kobiet szukających równowagi. Przez lata gnałam do przodu, aż pewnego dnia poczułam, że gasnę. Brak energii, brak balansu, brak siebie. Terapia była pierwszym krokiem. Kolejne prowadziły mnie do odkrycia, że to ja mam wpływ na to, kim jestem i jak wygląda moje życie. Zaczęłam zgłębiać psychologię, rozwój osobisty, pracę z ciałem. Dziś pokazuję kobietom, jak wyjść z chaosu i odnaleźć w sobie spokój, moc i pewność.

Z miłością,
Sylwia

