

dr Daniel G. Amen

TWÓJ MÓZG BEZ LĘKU



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



Program lekarza,
który pomaga wyciszyć strach,
przeciążenie i chaos myśli
dzięki neuronauce



TWÓJ MÓZG BEZ LĘKU

dr Daniel G. Amen

TWÓJ MÓZG BEZ LĘKU

**Program lekarza, który pomaga wyciszyć strach,
przeciążenie i chaos myśli dzięki neuronauce**



REDAKCJA: Katarzyna Rogalska-Wasilewska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa
ILUSTRACJE I ZDJĘCIA: dzięki uprzejmości Autora

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-147-4

Tytuł oryginału: *Conquer Worry and Anxiety: The Secret to Mastering Your Mind*

Originally published in English in the U.S.A. under the title:
Conquer Worry and Anxiety, by Daniel G. Amen, MD
Copyright © 2020 by Daniel G. Amen, MD. All rights reserved.
Polish edition © 2026 by Wydawnictwo Vital with permission of Tyndale House Publishers.
All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – witalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywanie.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

	Wprowadzenie	9
Rozdział 1	Kiedy życie wymyka się spod kontroli – szybkie techniki uspokajające	13
Rozdział 2	Jak poczuć się szczęśliwym i żyć teraźniejszością – przezwyciężenie zmartwień i negatywnego nastawienia	41
Rozdział 3	Zachowaj pozytywne nastawienie – wykorzystaj moc optymizmu, wdzięczności i miłości	63
Rozdział 4	Sekret – pożegnanie się z lękiem na całe życie	77

Dodatek A	Jak uzyskać profesjonalną pomoc?	99
Dodatek B	20 drobnych nawyków, które pomogą ci szybko poczuć się lepiej	105
Dodatek C	25 prostych i skutecznych sposobów na walkę z niepokojem i lękiem	109
Dodatek D	Suplementy diety, które pomagają złagodzić niepokój i lęk	113
Dodatek E	Fragmenty Biblii na czas niepokoju i lęku	121
	Przypisy	127
	O Autorze	145

Wprowadzenie

*Nie troszczcie się o nic, ale we wszystkim
w modlitwie i błaganiach z dziękczynieniem
powierzcie prośby wasze Bogu. A pokój Boży,
który przewyższa wszelki rozum, strzec będzie
serc waszych i myśli waszych w Chrystusie Jezusie*.*

(Flp 4,6-7)

Jeżeli jesteś podobny do mnie, to kiedy bywasz zmartwiony lub niespokojny, chcesz poczuć się lepiej – natychmiast, szybko, niezwłocznie! Jednak wiele osób, w tym specjaliści ds. zdrowia psychicznego, uważa, że terapia musi być długa, trudna i bolesna. Tacy ludzie są przekonani, że jeśli zaczniesz przyjmować środki przeciw lękowi lub depresji, to zobowiązujesz się do tego na całe życie. Oczywiście, niektórzy ludzie będą potrzebować pomocy dłużej od innych, ale z mojego doświadczenia wynika,

* Biblia Warszawska, <https://biblia-online.pl/Biblia/Warszawska/List-do-Filipian/4/6-7> (przyp. tłum.).

że wiele osób poczuje się lepiej, gdy tylko zacznie wdrażać do swojego życia odpowiednie zachowania i strategie, dotyczące poznania i optymalizacji funkcjonowania mózgu.

Zastanów się przez chwilę nad następującą kwestią. Zdajesz sobie sprawę z tego, że niemal natychmiast możesz pogorszyć swoje samopoczucie, rozmyślając nad najgorszym możliwym wynikiem określonej sytuacji, spędzając czas z toksycznymi ludźmi lub sabotując każdy ze swoich zmysłów okropnymi dźwiękami, zapachami, smakami, dotykiem lub widokami. Równie łatwo możesz poprawić swoje samopoczucie poprzez proste wybory, takie jak: praktykowanie wdzięczności, zwalczanie negatywnych myśli i stosowanie wielu innych technik, które przedstawię w niniejszej książce.

Prawda jest taka, że żyjemy w społeczeństwie pełnym zniecierpliwionych ludzi. Kiedy takie osoby zwracają się o pomoc w kwestiach związanych ze zdrowiem psychicznym, najczęściej odbywają tylko jedną sesję terapeutyczną. Albo odczuwają korzyści z wyrzucenia z siebie swoich zmartwień i nauczania się prostych strategii, albo dochodzą do wniosku, że terapia nie jest dla nich i nie odniosą z niej żadnych korzyści. Nawet jeśli decydują się na kontynuowanie terapii, średnia liczba sesji, w których uczestniczy pacjent, wynosi sześć lub siedem (niezależnie od orientacji teoretycznej psychoterapeuty)¹.

Niemal każdy pragnie jak najszybciej poczuć się lepiej, a badania sugerują, że jest to możliwe. Obserwacje prowadzone od lat 80. ubiegłego wieku wykazały wartość terapii jednosesyjnych (SST, ang. *single-session therapies*). Według jednego z badań pojedyncza sesja hipnozy znacznie zmniejszyła objawy lęku i depresji po operacji pomostowania aortalno-wieńcowego². Australijscy naukowcy odkryli natomiast, że 60% dzieci

i nastolatków z problemami psychicznymi wykazało poprawę po 18 miesiącach od zaledwie jednej sesji terapii³.

Pomaganie ludziom w zmianie uczuć i zachowań oraz optymalizacji ich życia było moją pasją jako psychiatry przez ostatnie cztery dekady. Kliniki Amen nawiązały współpracę z profesorem BJ Foggiem, dyrektorem Persuasive Tech Lab na Uniwersytecie Stanforda, oraz jego siostrą Lindą Fogg-Phillips. Chcieliśmy pomóc naszym pacjentom w zmianie zachowań. Nauczają oni, że tylko trzy rzeczy zmieniają zachowanie w dłuższej perspektywie:

1. Olśnienie (objawienie)
2. Zmiany w otoczeniu (co i kto cię otacza)
3. Metoda małych kroków⁴.

Kiedyś doznałem olśnienia po przeczytaniu badania mojego przyjaciela, dr. Cyrusa Rajiego⁵, na temat tego, co nazywam syndromem dinozaura (wraz ze wzrostem masy ciała zmniejsza się rozmiar i funkcjonalność mózgu; istnieje duże prawdopodobieństwo, że gdy będziemy mieć duże ciała i małe mózgi, wyginieemy). Znalazłem wówczas motywację, aby schudnąć 11 kilogramów. Ale nie musisz czekać na podobne olśnienie, by zmienić swoje zachowanie. Nie potrzeba codziennie doświadczać ataków paniki lub zachorować na raka, aby poważnie potraktować swoje zdrowie. Walcząc z niepokojem i lękiem, większość ludzi może zmienić swoje otoczenie (przyjaciół, miejsce pracy, kościół) lub osoby, którymi się otaczają. Każdy z nas może też wprowadzić niewielkie zmiany, które z czasem przyniosą niesamowite rezultaty.

Silna motywacja pomaga w realizacji trudnych zadań. Jednak nawet jeśli twoja motywacja jest tylko średnia lub niska,

i tak możesz zmienić swoje życie na lepsze. Foggowie zachęcają do rozpoczęcia od niewielkich kroków, które nazywają „małymi nawykami”⁶. Są to łatwe modyfikacje, które wzmocnią twoje poczucie spełnienia i kompetencji, a z czasem przerodzą się w większe reformy.

Oto jedna rzecz, którą możesz zacząć robić już teraz, a która przyniesie ogromną i trwałą zmianę – za każdym razem, gdy w ciągu dnia staniesz przed podjęciem decyzji, zadaj sobie pytanie: *Czy decyzja, którą zamierzam podjąć, jest dobra czy zła dla mojego mózgu?*

Jeśli będziesz konsekwentnie podejmować decyzje służące dobremu funkcjonowaniu twojego mózgu – a więcej o tym dowiesz się z tej książki – będziesz na dobrej drodze do pokonania zmartwień i niepokoju, ku szczęśliwszemu i zdrowszemu życiu.

Daniel Amen – doktor nauk medycznych

ROZDZIAŁ 1

KIEDY ŻYCIE WYMYKA SIĘ SPOD KONTROLI

Szybkie techniki uspokajające

*To właśnie w najciemniejszych chwilach
musimy się skupić i zobaczyć światło.*

PRZYPISYWANE ARYSTOTELESOWI

Była godzina 6.30 rano w ruchliwym oddziale ratunkowym Walter Reed Army Medical Center w Waszyngtonie. Właśnie zakładałem biały fartuch laboratoryjny, przechodząc przez drzwi oddziału. Był to mój trzeci dzień na stażu, a oddział ratunkowy miał być moim domem przez następny miesiąc. Na końcu korytarza krzyczała jakaś kobieta. Zainteresowany poszedłem sprawdzić, co się dzieje.

Beth, 40-letnia pacjentka, leżała na noszach z opuchniętą prawą nogą. Ewidentnie odczuwała ból i krzyczała, gdy tylko ktoś dotykał jej nogi. Bruce, nowy stażysta psychiatrii,

podobnie jak ja, oraz Wendy, ordynatorka oddziału internistycznego, próbowali założyć Beth kroplówkę w stopie. Była niespokojna, przestraszona, niechętna do współpracy i wpadła w hiperwentylację. Ogromny obrzęk spowodowany był skrzepem krwi w łydce. Kroplówka była konieczna, aby kobieta mogła zostać wysłana na rentgen w celu wykonania badania, które pokazałoby dokładnie, w którym miejscu znajduje się skrzep. Wówczas chirurdzy mogliby przeprowadzić operację i go usunąć. Z każdą kolejną próbą wkłucia igły do opuchniętej stopy Beth jej krzyki stawały się coraz głośniejsze. W pomieszczeniu panowało duże napięcie.

– Wendy, mogę spróbować podłączyć kroplówkę? – zapytałem cicho. Zirytowana podała mi zestaw do kroplówki. Obszedłem nosze i dotarłem do głowy Beth, nawiązałem z nią kontakt wzrokowy i uśmiechnąłem się do niej łagodnie.

– Cześć, Beth, jestem doktor Amen. Musisz zwolnić oddech. Kiedy oddychasz zbyt szybko, wszystkie naczynia krwionośne się zwężają, uniemożliwiając nam znalezienie żyły. Oddychaj razem ze mną.

Zwolniłem własny oddech.

– Czy mogę pomóc ci się zrelaksować? – zapytałem. – Znam kilka sztuczek.

– Dobrze – odpowiedziała Beth, przepełniona niepokojem.

– Spójrz na ten punkt na suficie – powiedziałem, wskazując miejsce nad głową. – Skup się na nim i zignoruj wszystko inne w pokoju. Będę liczył do dziesięciu, a ty pozwól, aby twoje powieki stały się bardzo ciężkie. Skup się wyłącznie na tym punkcie i dźwięku mojego głosu. 1... 2... 3... niech twoje powieki staną się bardzo ciężkie. 4... 5... niech twoje powieki staną się jeszcze cięższe. 6... 7... 8... twoje powieki są

bardzo ciężkie i chcą się zamknąć. 9... 10... niech twoje powieki się zamkną i pozostają zamknięte.

– Bardzo dobrze – powiedziałem, gdy Beth zamknęła oczy.
– Chcę, żebyś oddychała bardzo powoli, bardzo głęboko i koncentrowała się wyłącznie na brzmieniu mojego głosu. Rozluźnij całe ciało, od czubka głowy, aż po palce stóp. Niech twoje ciało stanie się ciepłe, ciężkie i rozluźnione. Teraz chcę, żebyś zapomniiała o szpitalu i pomyślała o najpiękniejszym parku, jaki jesteś w stanie sobie wyobrazić. Zobacz ten park jak najwyraźniej – trawę, wzgórze, łagodny strumień, piękne drzewa. Posłuchaj dźwięków parku – płynącego strumienia, śpiewu ptaków, delikatnego szumu liści na drzewach. Poczuj zapach, a nawet smak świeżości powietrza. Wczuj się w to wszystko – lekki wiatr na skórze, ciepło słońca.

Całe napięcie w pomieszczeniu zniknęło.

– Teraz wyobraź sobie piękny basen pośrodku parku – kontynuowałem. – Jest wypełniony specjalną, ciepłą wodą o właściwościach leczniczych. W swojej wyobraźni usiądź na brzegu basenu i zanurz w nim stopy. Poczuj, jak ciepła woda je otacza. Świetnie sobie radzisz.

Beth zapadła w głęboki trans.

– Wiem, że może to zabrzmieć dziwnie, ale wiele osób potrafi sprawić, że ich naczynia krwionośne stają się widoczne, jeśli skupią na nich swoją uwagę – kontynuowałem. – Trzymając stopy w basenie, pozwól, aby naczynia krwionośne w twoich stopach stały się widoczne, tak bym mógł założyć ci kroplówkę i zapewnić potrzebną pomoc. Pozwól swojemu umysłowi pozostać w parku i czuć się bardzo zrelaksowaną.

Ku mojemu wielkiemu zaskoczeniu w momencie, gdy tylko to zasugerowałem, na spuchniętej stopie Beth pojawiła się

wyraźna żyła. Delikatnie wsunąłem do niej igłę i podłączyłem do worka z płynem dożylnym.

– Beth – powiedziałam łagodnie – możesz pozostać w tym stanie głębokiego relaksu tak długo, jak potrzebujesz. W każdej chwili możesz wrócić do parku.

Po tych słowach zawieźliśmy spokojną i zrelaksowaną Beth na rentgen.

Kiedy twój mózg funkcjonuje prawidłowo, ty również funkcjonujesz prawidłowo

Praktycznie każdy z nas doświadczył kiedyś w życiu niepokoju i jest to całkowicie normalne. Jednak to, jak *reagujemy* w tych trudnych chwilach, może mieć ogromny wpływ na nasze ogólne zdrowie i samopoczucie.

Niestety, wiele osób stosuje samoleczenie za pomocą alkoholu, narkotyków, przejadania się lub marnowania czasu w mediach społecznościowych. Chociaż wymienione mogą przynieść nam chwilową ulgę w złym samopoczuciu, zazwyczaj tylko przedłużają problemy, a często nawet je pogłębiają.

Jako psychiatra, specjalista od obrazowania mózgu i założyciel Amen Clinics, które ma jeden z najwyższych opublikowanych wskaźników skuteczności w leczeniu osób ze złożonymi i opornymi na leczenie problemami zdrowia psychicznego, mogę cię zapewnić, że sekretem przezwyciężenia lęku – zarówno teraz, jak i w przyszłości – jest praca nad optymalizacją fizycznego funkcjonowania mózgu.

Dlaczego? Ponieważ, mówiąc najprościej, kiedy twój mózg funkcjonuje prawidłowo, ty również funkcjonujesz prawidłowo

– w każdej dziedzinie życia. Wraz ze wzrostem sprawności mózgu twoja zdolność reagowania na codzienne stresory, problemy i wyzwania wzrasta wykładniczo, co prowadzi do zmniejszenia częstotliwości napadów lęku i poprawy ogólnego stanu zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego.

Później przedstawię kilka strategii, które pomogą ci lepiej za-
dbać o mózg w dłuższej perspektywie (rozdział 4), ale najpierw
chcę omówić kilka technik (takich
jak te, które zastosowałem w przy-
padku Beth), które pomogą ci się
uspokoić, gdy doświadczysz ataku
lęku lub innego kryzysu emocjonal-
nego czy fizycznego.

Zacznijmy od bliższego przyjrze-
nia się, jak funkcjonują mózg i ciało
w sytuacji kryzysowej. W psychia-
trii nazywamy to reakcją „walcz lub
uciekaj”.

*Sekretem przewyciężenia
lęku – zarówno teraz,
jak i w przyszłości
– jest praca nad
optymalizacją fizycznego
funkcjonowania mózgu.*

Reakcja na stres typu „walcz lub uciekaj”

Reakcja „walcz lub uciekaj” jest zakodowana w naszych ciałach i pomaga nam przetrwać. Jest ona uruchamiana za każdym razem, gdy pojawia się czynnik stresogenny, taki jak ten, który spotkał Beth na oddziale ratunkowym. Po raz pierwszy reakcję „walcz lub uciekaj” opisał w 1915 roku profesor fizjologii z Harvardu, Walter Cannon. Stwierdził on, że jest to reakcja organizmu na ostry stres, szkodliwe zdarzenie lub zagrożenie życia, takie jak trzęsienie ziemi lub napad z bronią w rękę.

Ostry stres aktywuje układ współczulny, który przygotowuje organizm do walki w niebezpiecznej sytuacji lub ucieczki z niej. Reakcja ta jest wyzwalana przez ciało migdałowe – strukturę w kształcie migdała, znajdującą się w płacie skroniowym. Stanowi ona część układu limbicznego (emocjonalnego) mózgu. Kiedy jesteś zestresowany, ciało migdałowe wysyła sygnał do podwzgórza i przysadki mózgowej o konieczności wydzielenia hormonu adrenokortykotropowego (ACTH). To z kolei sygnał dla nadnerczy, znajdujących się nad nerkami, aby wypełniły organizm kortyzolem, adrenaliną i innymi substancjami chemicznymi, które pobudzają do działania.

Ilustracje na stronach 20-21 przedstawiają, co dzieje się w naszym organizmie, gdy ta reakcja zostaje wywołana.

Reakcja walcz lub uciekaj jest częścią większego systemu w organizmie, zwanego autonomicznym układem nerwowym (ANS, ang. *autonomic nervous system*). Nazywa się go „autonomicznym”, ponieważ jego procesy są w znacznej mierze automatyczne, nieświadome i poza naszą kontrolą, chyba że wytrenujemy go inaczej (więcej na ten temat wkrótce). Zawiera on dwie gałęzie, które wzajemnie się równoważą: układ współczulny i układ przywspółczulny. Oba regulują tętno, trawienie, częstość oddechów, reakcję źrenic, napięcie mięśni, oddawanie moczu i podniecenie seksualne. Układ współczulny (SNS, ang. *sympathetic nervous system*) bierze udział w aktywacji reakcji „walcz lub uciekaj”, podczas gdy układ przywspółczulny (PNS, ang. *parasympathetic nervous system*) pomaga zresetować i wyciszyć organizm.

Nasze przetrwanie zależy od reakcji „walcz lub uciekaj”, ponieważ pomaga nam ona podjąć odpowiednie działania w obliczu zagrożenia. Jednak kiedy stres staje się chroniczny, na przykład, gdy mieszkasz w strefie wojny, dorastasz w niestabilnej rodzinie z problemem alkoholowym, jesteś molestowany seksualnie lub

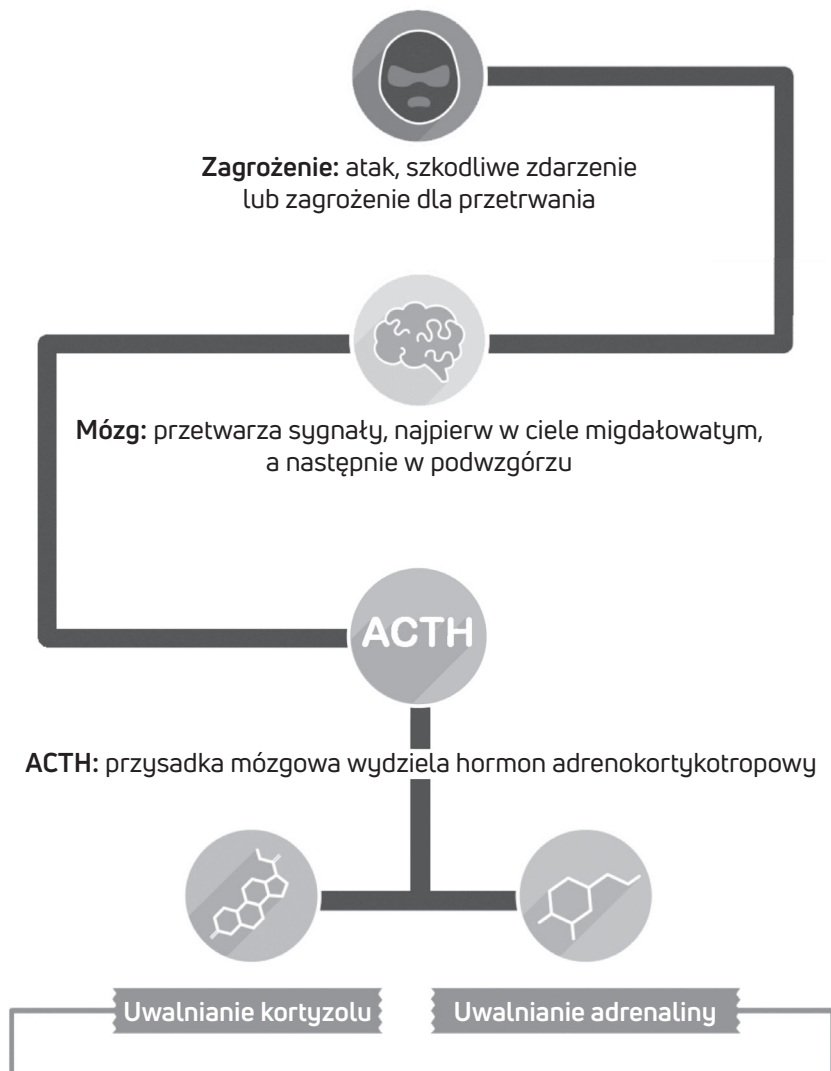
budzisz się każdego ranka w panice, twój układ współczulny staje się nadaktywny. W takiej sytuacji istnieje większe prawdopodobieństwo wystąpienia lęku, depresji, ataków paniki, bólów głowy, zimnych dłoni i stóp, trudności w oddychaniu, wysokiego poziomu cukru we krwi i ciśnienia krwi, problemów trawiennych, z układem odpornościowym oraz z koncentracją i skupieniem się.

W swojej przełomowej książce *Dlaczego zebry nie mają wrzodów* Robert Sapolsky, biolog z Uniwersytetu Stanforda, zwrócił uwagę, że dla zwierząt, takich jak zebry, stres zazwyczaj ma charakter epizodyczny (na przykład ucieczka przed lwem), a ich układ nerwowy ewoluował tak, aby szybko się resetować. Natomiast dla ludzi stres jest często chroniczny (na przykład codzienne korki, trudne małżeństwo, problemy w pracy lub kłopoty finansowe). Badacz twierdził, że wiele dzikich zwierząt, w przeciwieństwie do ludzi, jest mniej podatnych na choroby związane z przewlekłym stresem, takie jak wrzody, nadciśnienie, depresja i problemy z pamięcią¹. Zaznaczył jednak, że przewlekły stres występuje u niektórych naczelnych (dr Sapolsky bada pawiany), a konkretnie u osobników znajdujących się na niższym szczeblu hierarchii społecznej.

U ludzi jeden poważny stres (na przykład napad, atak fizyczny lub uwięzienie w palącym się budynku) albo wiele mniejszych czynników stresogennych (na przykład regularne kłótnie z małżonkiem lub dziećmi) może wywołać w organizmie chroniczny stan walki lub ucieczki, prowadzący do stresu psychicznego i chorób fizycznych.

Jednak dzięki zastosowaniu poniższych technik możesz nauczyć się wyciszać swój układ współczulny (sympatyczny) i aktywować układ przywspółczulny (parasympatyczny), co pozwoli ci poczuć się człowiekiem spokojniejszym, szczęśliwszym i mniej zestresowanym.

REAKCJA „WALCZ LUB UCIEKAJ”



EFEKTY FIZYCZNE



Serce bije szybciej i mocniej



Pęcherz się rozluźnia



Żrenice rozszerzają się, co zapewnia lepsze widzenie tunelowe, ale następuje utrata widzenia peryferyjnego



Zahamowanie erekcji
(inne kwestie są ważniejsze)



Drogi oddechowe się otwierają,
a szybki, płytki oddech
staje się intensywniejszy



Wzrasta ciśnienie krwi



Zmniejsza się produkcja
żółci i śliny



Spowolnienie trawienia



Pogorszenie słuchu



Mięśnie napinają się;
może wystąpić drżenie.
Mięśnie wokół mieszków
włosowych się kurczą,
powodując gęsią skórę



Naczynia krwionośne
transportują krew do ramion i ud
(reakcja walki lub ucieczki)
oraz odprowadzają ją z dłoni i stóp,
które stają się zimniejsze



Żyły w skórze się zwężają
(zimniejsze dłonie i stopy),
aby dostarczyć więcej krwi
do głównych grup mięśni
(w celu walki lub ucieczki),
powodując „dreszcze”, czasami
kojarzone ze strachem



Poziom cukru we krwi
wzrasta, aby zapewnić energię



Mózg ma trudności z koncentracją
na drobnych zadaniach;
myśli wyłącznie o radzeniu sobie
z zagrożeniem



Układ odpornościowy
się wytęża



Czy lęk, napięcie i nieustanne zmartwienia przejmują kontrolę nad twoim życiem? Masz dość życia w ciągłej gotowości, gonitwy myśli, problemów ze snem i nagłych fal niepokoju, które pojawiają się bez ostrzeżenia?

Ta książka powstała z myślą o osobach, które czują się psychicznie przeciążone i szukają realnej ulgi.

Autor, odwołując się do neuronauki i neuroplastyczności, wyjaśnia, że lęk nie musi rządzić twoją codziennością. Nie musisz mieć specjalistycznej wiedzy ani wieloletniego doświadczenia z terapią. Znajdziesz tu proste, konkretne narzędzia, które możesz zastosować od razu – w domu, w pracy, w sytuacjach nagłego napięcia czy ataku paniki.

Dowiesz się między innymi, jak:

- przerwać spiralę zamartwiania się, zanim wymknie się spod kontroli,
- postępować, gdy ciało reaguje lękiem szybciej niż myśli,
- uspokoić układ nerwowy w kilka minut,
- odzyskać poczucie bezpieczeństwa w sytuacjach, które wcześniej wywoływały panikę,
- zmniejszyć napięcie psychiczne bez wielogodzinnych ćwiczeń czy skomplikowanych procesów.

**Lęk to reakcja biologiczna, a nie słabość charakteru.
Naucz się rozumieć swój mózg i wreszcie poczuć ulgę.**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

