

**ANDRZEJ SETMAN** SZEFE GRUPY TERAPEUTÓW Z WARSZAWSKIEJ KLINIKI POWROTU DO ZDROWIA. PODPOWIADA, JAK WYKORZYSTAĆ DLA ZDROWIA NAJNOWSZE TECHNIKI TERAPEUTYCZNE: RACJONALNĄ TERAPIĘ ZACHOWANIA I PROGRAMOWANIE NEUROLINGWISTYCZNE.

**Nadmierna ambicja szkodzi zdrowiu.** Wiele osób wyznacza sobie zbyt ambitne, trudne do osiągnięcia cele. Stawiając sobie zbyt wygórowane zadania, sprawiamy, że drobne sukcesy wydają się bez znaczenia. A brak satysfakcji osłabia nie tylko psychikę, ale i ciało. Rozkładając większe zadania na mniejsze elementy, znajdziesz więcej powodów do zadowolenia z każdego zrobionego kroku.

**Wychowaj podświadomość.** Łap chwile przyjemności i przeżywaj je na dwieście procent. Wraz z wiosną budzą się zmysły. Pomóż im w tym przebudzeniu, zapisując w pamięci miłe momenty i skojarzenia. Postaraj się, aby z nadchodzącą porą roku wszystko stało się niezwykle i fascynujące. Możesz kupić sobie żel pod prysznic o zapachu przypominającym letni poranek. Powieś na ścianie fotografię kwitnących krokusów czy tulipanów. Wybierz muzykę, która wywołuje miłe skojarzenia, i zaprogramuj radiobudzik, by Cię nią budził. Pojedź za miasto na spacer do kwitnącego sadu. Napisz na lustrze „Witaj kochanie” albo naklej zdjęcie uśmiechniętej twarzy. Uśmiech prowokuje uśmiech.

**Pozbądź się myśli, które Cię niszczą.** Nadszedł czas na wiosenne porządki nie tylko wokół Ciebie, ale także w Twoim wnętrzu. Nic nie pomogą umyte szyby, jeśli nie dostrzegamy promieni słońca i nie słyszemy śpiewu ptaków za oknem. Jak zrobić takie porządki we własnej psychice? Każdy ze swoich poglądów lub przekonań poddaj testowi pięciu pytań:

1. Czy to przekonanie pozwala mi chronić życie i zdrowie?
2. Czy ułatwia drogę do celu?
3. Pomaga mi unikać konfliktów albo je rozwiązywać?
4. Czy sprawia, że czuję się lepiej?
5. Czy fakty potwierdzają to przekonanie?

Jeśli na trzy spośród tych pytań odpowiesz „nie”, to kontrolowany pogląd trzeba przetrzepać, przewietrzyć i zmienić, aby nie zatruwał życia. Pozbądź się wszelkich przygnębiających Cię myśli. Nie muszą ich cytować, bo dobrze je znasz. Zazwyczaj nie mają odniesienia do rzeczywistości, a osłabiają układ immunologiczny i odbierają radość.

