



Uspokój swój umysł. Zmień świat.

Calm

Nastaw się na spokój
Wycisz umysł, zmień świat

Michael Acton Smith

Z angielskiego przełożył
Andrzej Szulc





Chodzenie na bosaka

Ściągnij buty. Poruszaj palcami. Uwolnij stopy – tych tragarzy twojego ciała, tak często zaniedbywanych i więzionych w skarpetkach i ciężkich butach. Poczuj, jak odżywają podeszwy stóp. Najlepiej chodź na bosaka tam, gdzie możesz czuć pod stopami trawę, ziemię lub piasek – po błotnistym brzegu rzeki, kamienistej plaży albo porośniętej mchem, cienistej ścieżce. Entuzjaści chodzenia i biegania boso zachwycają się poczuciem wolności i lekkości, jakie może przynieść takie chwilowe pozbycie się butów. Nie ma lepszego sposobu, by odnowić kontakt z ziemią i odzyskać poczucie zakorzenienia. Jeśli nie możesz wyjść na dwór, śmiało chodź na bosaka w domu.



Medytacja na łonie natury

Usiądź wygodnie w cichym miejscu, gdzie nic nie będzie ci przeszkadzało. Weź kilka oddechów, pozwól umysłowi się zrelaksować.

Kiedy twoje ciało będzie już mocno osadzone na ziemi, poczuj ją pod sobą. Wyobraź sobie, że siedzisz na polu albo w lesie, pod wielkim liściastym drzewem z potężnymi konarami. Wciągnij w nozdrza zapach żyznej ziemi i czystego powietrza. Posłuchaj, jak wiatr szmerze w liściach, nadstaw uszu na śpiew ptaków i szelest poruszających się wokół stworzeń.

Wyobraź sobie liście, gałęzie i pień drzewa, a potem to, jak wyciągasz rękę i dotykasz jego kory. Poczuć jej szorstką fakturę.

Pomyśl o cieniu, jaki oferuje drzewo, o drewnie, jakiego dostarcza, o tym, jak oczyszcza powietrze i jakie jest piękne.

Postaraj się dostrzec w drzewie żywy organizm. Pomyśl, jak pije wodę poprzez swój skomplikowany system korzeniowy. Wyobraź sobie jego wydłużające się, szeroko rozpostarte gałęzie i liście zwracające się ku słońcu.



Wycisz się dzięki zapachom

1. Stare porzekadło, że **rozmaryn** pomaga na pamięć, zawiera pewną dawkę prawdy. Badania przeprowadzone w 2013 roku w Wielkiej Brytanii wykazały, że zapach rozmarynu poprawia aż o 75 procent pamięć kognitywną. Ma również działanie uspokajające: według badań japońskich wdychanie zapachu tego zioła wyraźnie wpływa na spadek poziomu kortyzolu. Spróbuj powąchać rozmaryn przed egzaminem albo prezentacją.
2. **Jaśmin** ma silne działanie relaksujące. W pewnym eksperymencie okazało się, że myszy, których klatki przesycono zapachem jaśminu, zaniechały wszelkiej aktywności i siedziały spokojnie.
3. Badania wykazały, że **lawenda** poprawia jakość snu. Możesz skropić lawendą poduszkę.
4. Zapach **owoców cytrusowych** ma właściwości antystresowe. Naukowcy z Mayo Clinic w Stanach Zjednoczonych poprosili ochotników, by wdychali różne zapachy stosowane w aromaterapii, i okazało się, że zapach cytryny działa uspokajająco. Zaobserwowano też, że poprawia koncentrację. Noś przy sobie buteleczkę olejku cytrynowego i skrapiaj nim nadgarstki przed ważnym spotkaniem.
5. **Drzewo sandałowe** ma właściwości uspokajające i stwierdzono, że redukuje depresję i niepokój. Tradycyjnie używane jest również w kadzidłach palonych w świątyniach buddyjskich. Wypróbuj ten zapach podczas medytacji uważności, by wzmocnić poczucie spokoju.
6. Według wielu badań **olejek miętowy** i **herbata miętowa** oddziałują łagodząco na system trawienny. Wdychanie zapachu mięty jest też głęboko relaksujące. Zastosuj go, jeśli cierpisz na zespół jelita drażliwego.

