

SPIS TREŚCI

WSTĘP: SŁOWA OTUCHY DLA CIEBIE	11
ROZDZIAŁ I: STRES STRESOWI NIERÓWNY	21
Neuronauka	30
Kobięcy mózg	31
Anatomia centrum dowodzenia, czyli poznaj swój mózg	33
Rezerwa mózgowa	38
Mózg i długowieczność	42
Reakcja i odpowiedź	43
Dwie strony stresu	44
Suma wszystkich stresów	47
Stres i kobiecy mózg	52
Poczucie kontroli	54
ROZDZIAŁ II: WSŁUCHAJ SIĘ W SWOJE CIAŁO	59
Chroniczne wyczerpanie organizmu	64
Gdy stres trwa zbyt długo	66
Rytm dobowy	68
Jak wprowadzić organizm w dobry rytm?	72
Zapobiegaj i badaj się	74
Ciśnienie i tętno	76
Hormony w równowadze	79

Poznaj swój rytm	82
Twój cykl	82
Zespół napięcia przedmiesiączkowego	86
Menopauza i stres	87
Chroniczny ból	89
Stan zapalny	90
Uzdrowić jelita	93
Pokarm przyjazny dla jelit	102
Pomoc psychologiczna	105

ROZDZIAŁ III: ULE CZ SWOJE CIAŁO 111

Osiągnąć stan relaksu...	115
Głos ciała	116
Jak korzystać z tego działu?	118
1. Świadomy oddech	119
Obserwuj swój oddech	120
Inteligencja oddechu.....	121
Anatomia oddechu	122
Trening świadomego oddechu	127
Pozwolenie na wydech, czyli westchnij z ulgą	128
Spowalnianie oddechu	128
2. Relaksacje i medytacja	129
Relaksacje	131
Puls	131
Oddech z dłońmi na sercu i brzuchu	132
Body Scan	133
Wizualizacja kolorów	137
Medytacja	139
Przed pierwszą medytacją	139
Przygotuj swoje otoczenie	140
Postawa podczas medytacji	140

Medytacja oddechowa	140
10 minutowy reset dla twojego umysłu	141
3. Odprężenie poprzez ruch	142
Pozycje relaksacyjne	142
Joga i formy mentalne ruchu	146
Mudry – joga dłoni i palców	148
Mudra Wiedzy	149
Mudra Wzmacniająca	150
Mudra „Pierwsza Pomoc”	150
Mudra Życia	151
Mudra Ziemi	152
Mudra Koncentracji	153
Mudra Energii	154
Mudra Radości	155
Mudra Wyciszająca	156
Mudra „Zdrowie kobiet”	156
4. Działanie przez zmysły	158
Dotyk	158
Terapia manualna i osteopatia	160
Masaż	161
Akupresura	162
Ogólne zasady wykonywania technik uciskowych	163
Punkty na głowie	164
Punkty na dłoniach	166
Punkty położone na stopie	168
Punktu usytuowane na uchu	169
Wzrok	171
Koloroterapia	171
Słuch	172
Jak odciąć się od niepożądanego hałasu?	173
Dźwięki uspokajające ciało, moc ciszy	173
Domowa muzykoterapia antystresowa	176
Węch	179
Mieszanka wyciszająca	180

5. Domowe zabiegi	181
Szczotkowanie	181
Jak prawidłowo się szczotkować?	182
Kąpiel	185
Rolowanie ciała	186
6. Poza domem	188
Sauna	188
Spacer	189
7. Odzyskaj poczucie kontroli nad tym, na co masz wpływ	191
Odżywianie	191
Rosół mocy	192
Prosta zupa z soczewicy	193
Gulasz, po którym poczujesz się lepiej	194
Nawadnianie	196
Check listy, „to do list”, bullet journal	198
Domowy budżet	200
Uporządkuj swoją przestrzeń	202
Żyj prosto, a będzie ci się żyło lepiej	204
Nasze wskazówki na harmonię w przestrzeni i garderobie	204
Pierwszy krok do pozbycia się nadmiaru rzeczy	207
Dobrzy ludzie i dobre myśli	208
Jak przekuć stres i napięcie, w dobrą energię i nowe możliwości?	210
PODSUMOWANIE	214
BIBLIOGRAFIA	217
AUTORZY FOTOGRAFII	223