Spokojny oddech, spokojny umysł

Patrick McKeown

Dostępna tutaj:

https://akumata.pl/sklep/spokojny-oddech-spokojny-umysl-patrick-mckeown/

Wstęp

Rozdział 1 – Od czego zależy twoje szczęście?
Naucz się kontrolować swój umysł albo on będzie kontrolować ciebie
Uspokojenie umysłu

Rozdział 2 – Metoda Butejki
Prawidłowa objętość oddechowa
Przewlekła hiperwentylacja
Co zwiększa nasz oddech?
Jak rozpoznać nawyk nadmiernego oddychania?
Dwutlenek węgla
Rozszerzenie naczyń krwionośnych i dróg oddechowych
Proste wyjaśnienie efektu Bohra
Nadmierne oddychanie jest przyczyną depresji, stresu i niepokoju
Co to jest zespół grubej kartoteki?
Stres, niepokój i złość powodują nadmierne oddychanie
Jak to odwrócić?
Ile z poniższych objawów hiperwentylacji zauważasz u siebie?

Rozdział 3 – Praktyka metody Butejki
Jak interpretować ćwiczenia oddechowe
Pomiar objętości oddechowej – twoja pauza kontrolna (PK)
Co oznacza PK (czas swobodnego wstrzymania oddechu)?
Trzy kroki do zwiększenia twojej PK
Nasz styl życia kiedyś i dziś
Po czym poznać, że poprawnie wykonujesz ćwiczenia oddechowe?
Niepokój podczas redukowania oddechu
Kilka ważnych wytycznych zanim zaczniemy
Reakcje oczyszczające
Objawy chorobowe w odwrotnej kolejności
Wiele krótkich wstrzymań oddechu – jak zatrzymać ataki paniki, zmniejszyć niepokój i stres
Oddychanie przez nos to podstawa zdrowia
Zmniejszona objętość oddechowa – łagodne podejście
Zmniejszona objętość oddechowa – szczegółowy opis

Przepona
Część 1. Rozluźnienie przepony
Część 2. Nauka oddychania brzuchem
Część 3. Połączenie oddychania przeponowego i zredukowanego oddechu
Jak połączyć oddychanie przeponowe i zredukowany oddech
Zredukowany oddech – ćwiczenia
Zredukowany oddech w codziennym życiu

Rozdział 4 – Spokojny umysł a ćwiczenia fizyczne

Znaczenie aktywności fizycznej
Oddychanie nosem w czasie ćwiczeń
Odczuwaj niedobór powietrza i ćwicz tak intensywnie, by się pocić
Bądź zrelaksowany przez cały czas
Jak określić, czy oddychasz prawidłowo podczas ćwiczeń fizycznych
Osoby aktywne fizycznie są bardziej zrelaksowane
Wstrzymywanie oddechu podczas ćwiczeń
Cały czas miej kontrolę nad oddechem

Rozdział 5 – Spokojny oddech, spokojny umysł
Znaczenie uważności
Odczuwaj swoje ciało wewnętrzne
Czy zauważasz cuda wokół siebie?
Kiedy drzewa zasłaniają las
Jak odzyskać własny umysł?
Prezenty od życia

Rozdział 6 – Jak dobrze się wysypiać?
Zamknięte usta w nocy

Rozdział 7 – Poznaj samego siebie
Nasze myśli określają rzeczywistość
Twoje prawdziwe JA
Nie jesteś swoim umysłem
Obserwuj swoje myśli
Wewnętrzne programy
Stróż umysłu

Rozdział 8 – Indywidualne szaleństwo
Czy zawsze czekasz na przyszłość?
Czy to jego życie?
Jaką ty snujesz opowieść?
Przestań narzekać!

Rozdział 9 – Zbiorowe szaleństwo
Lekarstwo na głowę
Szkolne nawyki

Rozdział 10 – Czy możesz sobie pozwolić na niespokojny umysł?
Kreatywność
Spokojny a rozedrgany umysł w pracy
Koncentracja

Rozdział 11 – Już to wszystko wiesz!

Zaakceptuj rzeczywistość jakbyś sam ją wybrał
Zamknij za sobą drzwi do przeszłości
Przestań mieszać
To nie mój problem
Odpuszczanie
Twoi wrogowie
Pozytywne myślenie nie wystarczy
Szczęścia nie można kupić
Czy generujesz w sobie spokój czy napięcie?
Rozdział 12 – Idąc naprzód
Nie mogę przestać myśleć
Stare napięcia znikają
Wszyscy potrzebujemy wsparcia od życia
Odpuść kontrolę

Rozdział 13 – Tu i teraz
Koniec ze złością?
Po prostu to zrób
Weź odpowiedzialność za własne życie

Rozdział 14 – Ćwiczenia oddechowe dla różnych osób
Łagodne podejście: dla osób starszych, wątłego zdrowia, mających PK niższą niż 10 sekund
Dla nastolatków
Dla bardzo zajętych dorosłych

Moja historia
Załącznik 1
Metoda Butejki w Polsce
Instruktorzy w Polsce

Załącznik 2
Inne książki dostępne na stronie

Dziennik postępów
Podziękowania