



ПАНИК АТАКАТА – МОЯТ НАЙ-ДОБЪР ПРИЯТЕЛ



Разбери страха. Прегърни себе си.
Върни си спокойствието.

Ти не си
сам/а.
Има изход.
Има надежда.



Автор:
Грациела Софрониева
Тренър за Щастие



Посвещавам тази книжка на всеки човек, който някога е преживял паник атака и е повярвал, че животът му никога няма да бъде същият. Повярвай ми – може да бъде. И често става много по-красив, отколкото си си представял.



За автора

Здравей, аз съм Грациела Софрониева.
Вече повече от 5 години работя с жени, които
искат да излязат от повтарящи се житейски
сценарии, тревожност, липса на любов към себе
си, трудности във взаимоотношенията и блокажи
към изобилието.

Създадох собствен интуитивен констелационен
подход, чрез който помагам на хората да
достигнат до истинската причина за своите
предизвикателства и да започнат дълбока
вътрешна трансформация.

<https://graciela.eu/>



Ако държиш тази книжка в ръцете си,
вероятно знаеш какво е внезапно да
усетиш силно сърцебиене, недостиг на
въздух, замайване, треперене или
чувството, че губиш контрол.

Паник атаката изглежда страшна.

Но истината е, че тя не е дошла, за да те
накаже.

Тя е дошла, за да те събуди.

Тя е сигнал.

Тя е начинът, по който тялото и душата ти
казват:



„Спри. Време е да обърнеш внимание на себе си.“

Ако досега си гледал на паник атаката като на свой враг, каня те да погледнеш на нея по различен начин.

Може би именно тя е твоят най-добър приятел.





КАКВО ВСЪЩНОСТ Е ПАНИК АТАКАТА?



Паник атаката е внезапна реакция на нервната система, при която организъмът реагира така, сякаш се намира в реална опасност.



Може да усетиш:

- силно сърцебиене
- недостиг на въздух
- стягане в гърдите
 - замайване
 - треперене
 - изпотяване
- чувство, че ще припаднеш
- страх, че ще умреш или ще полудееш.







Колкото и страшно да изглежда, паник
атаката сама по себе си не е
животозастрашаваща.

Ако обаче изпитваш тези симптоми за първи
път или са необичайни за теб, обърни се към
лекар, за да бъдат изключени други
медицински причини.



ЗАЩО СЕ ПОЯВЯВА?



Паник атаките почти никога не идват без причина.

Те са резултат от натрупване.

Най-честите причини са:

продължителен стрес

потиснати емоции

живот в постоянен страх

желание да контролираш всичко

прекалена отговорност

липса на почивка

непреработени емоционални травми



Две от най-важните причини



Пренапрегнатата нервна система

Когато живеем месеци или години в напрежение, нервната система остава постоянно в режим „оцеляване“.

В един момент тя вече не издържа.

Тогава започва да реагира дори при най-малкия стрес.

Паник атаката е начинът, по който тялото казва:

„Повече не мога.“

Недостатъчно снабдяване на мозъка с кислород.





При тревожност повечето хора започват да дишат плитко и учестено.

Така мозъкът не получава спокойния ритъм на дишане, от който се нуждае.

Появяват се:

замайване

изтръпване

чувство за нереалност

още по-голям страх.

Затова правилното дишане е едно от най-мощните средства за успокояване.



КАКВО СЕ СЛУЧВА В ТЯЛОТО?

Когато мозъкът реши, че има опасност, той
включва древния механизъм:

„Бий се или бягай.“

Освобождават се стресови хормони.

Сърцето ускорява ритъма си.

Мускулите се напрягат.

Дишането се ускорява.

Организмът се подготвя да те защити.

Проблемът е, че реална опасност най-често
няма.

Тялото просто е забравило как да се отпусне.



ЗЛАТНАТА ДИХАТЕЛНА ТЕХНИКА ЗА УСПОКОЯВАНЕ



При първите симптоми започни веднага да дишаш по този начин:

Вдишай през носа за 3 секунди.

Издишай бавно през устата за 6 секунди.

или

Вдишай за 5 секунди.

Издишай за 8 секунди.







Важно правило:

Издишването винаги трябва да бъде с около три секунди по-дълго от вдишването.

Повтори упражнението между 10 и 20 пъти.

По-дългото издишване активира парасимпатиковата нервна система и изпраща към мозъка сигнал:

„Опасността премина. Вече съм в безопасност.“



ПЕТ СТЪПКИ КЪМ СВОБОДАТА



1. Не се бори с паник атаката

Колкото повече се опитваш да я спреш,
толкова повече я усилваш.

Вместо да си казваш:

„Не трябва да ми се случва!“

кажи си:

„Знам какво се случва. Това ще премине.“

Приемането успокоява.

Борбата усилва страха.





2. Започни да дишаш правилно

Използвай Златната дихателна техника.

Помни:

Издишването трябва винаги да бъде по-
дълго от вдишването.

Това изпраща към нервната система
посланието:

„Вече съм в безопасност.“





3. Не вярвай на мислите си в този момент

По време на паник атака мозъкът започва да създава най-различни страшни сценарии:

“Ще умра...”

“Ще припадна...”

“Полудявам...”

Истината е, че това са мисли, породени от страха, а не реалността.

Напомни си:

„Това е временна реакция на нервната ми система. Тя ще премине.“



4. Потърси истинската причина

Паник атаката не е проблемът.

Тя е симптомът.

Запитай се:

От какво съм изморен?

Какво потискам?

За кого живея?

От какво се страхувам?

Къде предавам себе си?

Тези въпроси често водят до истинската промяна.



5. Избери себе си

Започни да си даваш повече
почивка.

Повече любов.

Повече спокойствие.

Повече време за теб.

Защото човек, който постоянно
живее срещу себе си, рано или
късно започва да страда.





РАЗГОВОР С МОЯТА ПАНИК АТАКА

Представи си, че паник атаката стои срещу теб.

Не като враг.

А като твой най-добър приятел.

Попитай я:

– Защо дойде при мен?

“Защото твърде дълго живееше на автопилот и забрави себе си.”



– Какво искаш да ми кажеш?

“Искам да спреш. Да си поемеш дъх. Да започнеш да се грижиш за себе си така, както се грижиш за всички останали.”

– От какво се опитваш да ме предпазиш?

“От живота в постоянен стрес. От напрежението. От непрекъснатото желание да угаждаш на всички. От страха да бъдеш себе си.”





– Какво искаш да променя?

“Да започнеш да избираш себе си. Да казваш „Не“, когато е необходимо. Да се научиш да почиваш. Да обичаш себе си. Да дишаш спокойно. Да живееш истински.”

Понякога най-големият ни страх се оказва
най-мъдрият ни учител.



БЛАГОДАРЯ ТИ, ПАНИК АТАКО!



Може би това е най-трудното изречение,
което някога ще произнесеш.

„Благодаря ти, паник атако.“

Не защото ми донесе болка.

А защото ме накара да спра.

Да се вслушам в себе си.

Да разбере колко дълго съм живял в
напрежение.



Да осъзная, че съм забравил собствените си
нужди.

Благодаря ти, че ми показва, че истинската
сила не е да издържам всичко.

Истинската сила е да поискам промяна.

Днес вече не те виждам като враг.

Виждам те като сигнал.

Като шанс да започна живота си по нов
начин.





Запомни едно:

Паник атаката не дойде, за да разруши живота ти.

Тя дойде, за да разруши живота, който вече не е бил
твоят.

Всеки симптом носи послание.

Когато откриеш причината, започва истинското
освобождаване.

Вярвам, че и ти можеш отново да живееш спокойно.

Да се радваш.

Да се усмихваш.

Да дишаш свободно.

Да бъдеш себе си.



ДЕКЛАРАЦИЯ ЗА СПОКОЙСТВИЕ



Прочитай тези думи всяка сутрин и всяка вечер:

Избирам спокойствието.

Избирам да се доверя на живота.

Освобождавам страха и напрежението.

Дишам спокойно и свободно.

Тялото ми знае как да се успокои.

Всеки ден нервната ми система става все по-спокойна и балансирана.

Избирам себе си.

Избирам любовта вместо страха.

Избирам живота.



ТВОЯТ ВТОРИ ЖИВОТ ЗАПОЧВА ДНЕС



Ако усещаш, че паник атаките продължават да управляват живота ти и искаш да откриеш истинските причини за тях, а не само временно да успокояваш симптомите, каня те да се запознаеш с моята авторска терапевтична програма:



Твоят втори живот

В нея ще работим заедно, за да
освободиш вътрешните блокажи, да
възстановиш спокойствието си и да
изградиш един нов, осъзнат и щастлив
живот.



Ако усещаш, че повтаряш едни и същи модели в любовта, привличаш емоционално недостъпни партньори, трудно поставяш граници или не можеш да срещнеш подходящ човек, причината често не е в липсата на любов.

Причината може да бъде в подсъзнателните програми, които носиш от детството, от отношенията с майката и бащата, от родовата история и от старите вътрешни решения. В моите авторски програми работим именно с тези дълбоки модели:

АВТОТЕРАПИЯ „И ПАК СЪМ АЗ“

4 П-И Констелационна Менторска Програма
graciela.eu

С любов,

Грациела Софрониева

Експерт Интуитивен Констелатор, Терапевт,
Ментор, Коуч, Творец, Приложна психология,
Треньор за Щастие

