

# КАКО ДА СЕ ОСЛОБОДИТЕ ОД НЕГАТИВНИТЕ МИСЛИ И НАПАДИТЕ НА ПАНИКА ЗА 90 СЕКУНДИ

Е-КНИГА

од  
Маја  
Митрова С.



**Mai Rei**  
Art of Life Coach

[WWW.MAIREIHEALING.COM](http://WWW.MAIREIHEALING.COM)



# СОДРЖИНА

<b>За Авторот</b>	<i>Страна 03</i>
<b>Вовед</b>	<i>Страна 04</i>
<b>ДЕЛ I: Активирач</b>	<i>Страна 05</i>
<b>Чекор 1</b>	<i>Страна 08</i>
<b>ДЕЛ II: Свесно дишење</b>	<i>Страна 09</i>
<b>Чекор 2</b>	<i>Страна 11</i>
<b>ДЕЛ III: Реформулирање на мислата</b>	<i>Страна 13</i>
<b>Чекор 3</b>	<i>Страна 15</i>
<b>Совети</b>	<i>Страна 16</i>
<b>Заклучок</b>	<i>Страна 17</i>

ЗА

# Авторот

Здраво! Јас сум Маја, жена и мајка љубопитна за мистичното, интерес кој се рабуди во мене уште додека студирав општа и компаративна книжевност на Универзитетот во Скопје. Се сметам себеси за студент на животот кој се залага за Будност на секое Битие!

Моето живеење во УСА го насочив кон надополнување на моето знаење и искуство учејќи од светски познати олеснувачи, како што се Дан Б., Сенди, Брајан К., Саманта В. и др. Сега сум активно посветена на моите студии за шаманско лекување во УСА.

Мојата МИСИЈА е преку мотивација, инспирација, забава, предизвик и поддршка, да им помагам на луѓето лесно да го поминат процесот на себе-спознавање, само-реализација, промена и успех.

Спојот на древни и модерни знаења, аплициран во секојдневниот живот, ми овозможи зголемена самодоверба и загарантиран развој.

Мојата специјалност опфаќа да бидам трансформациски олеснувач за дишење, ментор, Реики терапевт и мастер учител за личен и духовен развој, со 10+ години искуство и над 900+ среќни клиенти од целиот свет.

## НАЈДИ МЕ

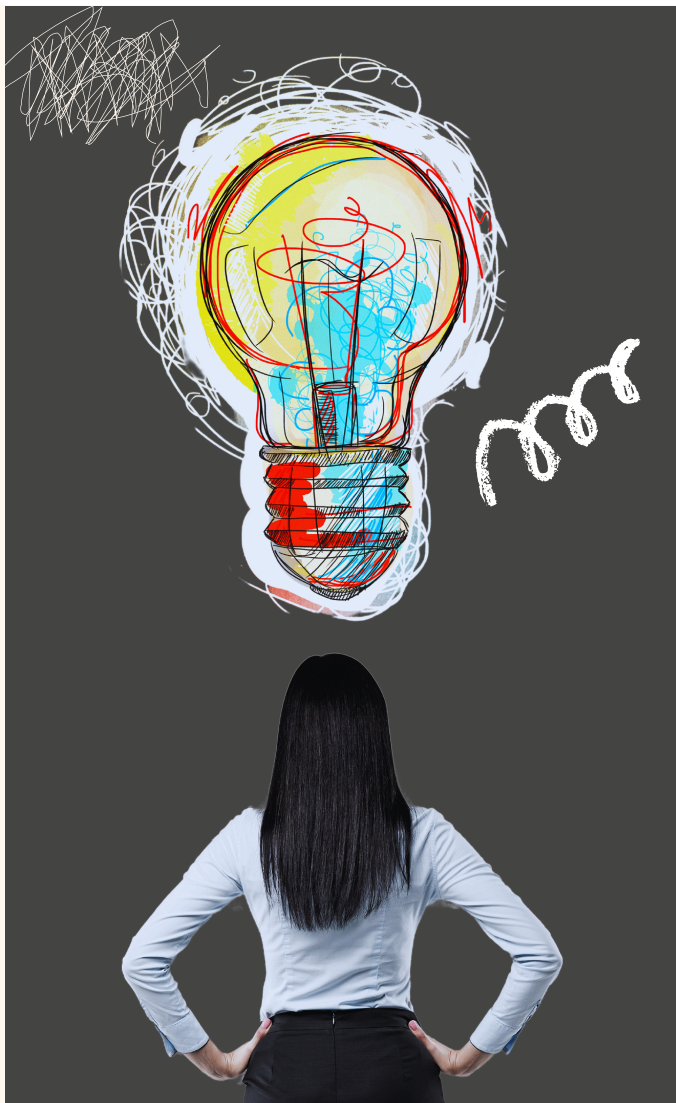
Е-пошта:  
[maireihealing@gmail.com](mailto:maireihealing@gmail.com)

Веб-  
страница:  
[www.maireihealing.com](http://www.maireihealing.com)

Социјални мрежи:  
[@maireihealing](https://www.instagram.com/maireihealing)



*“Вие не сте вашите негативни мисли.  
Вие не сте вашата анксиозност.  
Вие не сте вашите напади на паника.  
Вие сте моќна, способна и неверојатна личност која заслужува да живее живот  
ослободен од страв и сомнеж”  
- Маја М. С..-*



## ВОВЕД

Добредојдовте на патувањето кон враќање на контролата над вашиот ум. Негативните мисли и нападите на паника може да се чувствуваат страшно, но со соодветни алатки и техники, можете брзо да ги надминете.

Во оваа кратка е-книга, ќе ви откријам кратки, но ефективни методи за отстранување на негативните мисли и нападот на паниката за само 90 секунди. Ајде да се нурнеме.





## АКТИВИРАЧ

# ДЕЛ I АКТИВИРАЧ

### **Што е Активирач или Тригер?**

Активирачот е стимул, мисла или ситуација што предизвикува негативна реакција, како што се анксиозност, паника или страв. Тоа е почетниот настан или мисла што предизвикува верижна реакција на негативни емоции и мисли.

### **Идентификување на активирачот:**

За да го идентификувате активирачот/предизвикувачот, треба да станете свесни за вашите мисли, емоции и физички сензации во моментот. Одвојте краток момент (10 секунди) за да:

1. Забележете ја вашата околина: Што гледате, слушате, мирисате и чувствувате?
2. Размислете за вашите мисли: За што размислувате? Дали е тоа специфична меморија, личност или ситуација?
3. Вклучете се во вашите емоции: Како се чувствувате? Дали чувствувате анксиозност, страв или друга емоција?
4. Обрнете внимание на вашите физички сензации: Дали чувствувате некои физички симптоми како забрзано срце, испотени дланки или напнати мускули?

## Примери на предизвикувачи:

1. Специфична меморија: трауматичен настан од вашето минато, како што е сообраќајна несреќа или некоја средба.
2. Личност: Конкретна личност која ве повредила или изневерувала во минатото.
3. Ситуација: Специфична локација или средина што ве прави да се чувствувате вознемирено или непријатно (на пример, преполно место или бучен ресторан).
4. Чувство: Одредена емоционална состојба, како што е чувството преоптоварено или фрустрирано.
5. Шема на мислата: Повторлива шема на размислување, како што е негативен самоговор или катастрофирање.
6. Сензорен тригер: Специфичен звук, мирис или визуелен стимул што ве потсетува на нешто непријатно (на пример, одредена песна што ве потсетува на болно искуство).



**ЗАБЕЛЕЖЕТЕ ШТО  
Е ТОА!?**



Со идентификување на предизвикувачот, можете да започнете да ја решавате основната причина за вашите негативни мисли и напади на паника. Оваа свест ќе ви помогне да развиете стратегии за управување и надминување на овие предизвици.

## Примери на предизвикувачи во акција:

- Возите до работа кога поминувате покрај одредена раскрсница каде што сте имале сообраќајна несреќа во минатото или сте виделе нешто слично. Глетката на раскрсницата предизвикува чувство на вознемиреност и страв.
- Вие сте на забава и некој го спомнува името на вашиот поранешен партнер. Спомнувањето на тоа име предизвикува чувство на тага или гнев.
- Вие сте на состанок и некој ја критикува вашата идеја. Критиката предизвикува чувство на несигурност и сомнеж во себе.
- Одите по улица и гледате специфичен тип на храна што ве потсетува на непријатно искуство. Погледот на храната предизвикува чувство на одвратност и вознемиреност.

***Не заборавајте да одвоите 10 секунди за да размислите за вашите мисли, емоции и физички сензации во моментот. Оваа кратка пауза може да ви помогне да станете повнимателни и свесни за вашите предизвикувачи, што ќе ви овозможи поефикасно да реагирате на предизвикувачки ситуации.***



## ЧЕКОР 1:

# Идентификувајте го активирачот (10 секунди)

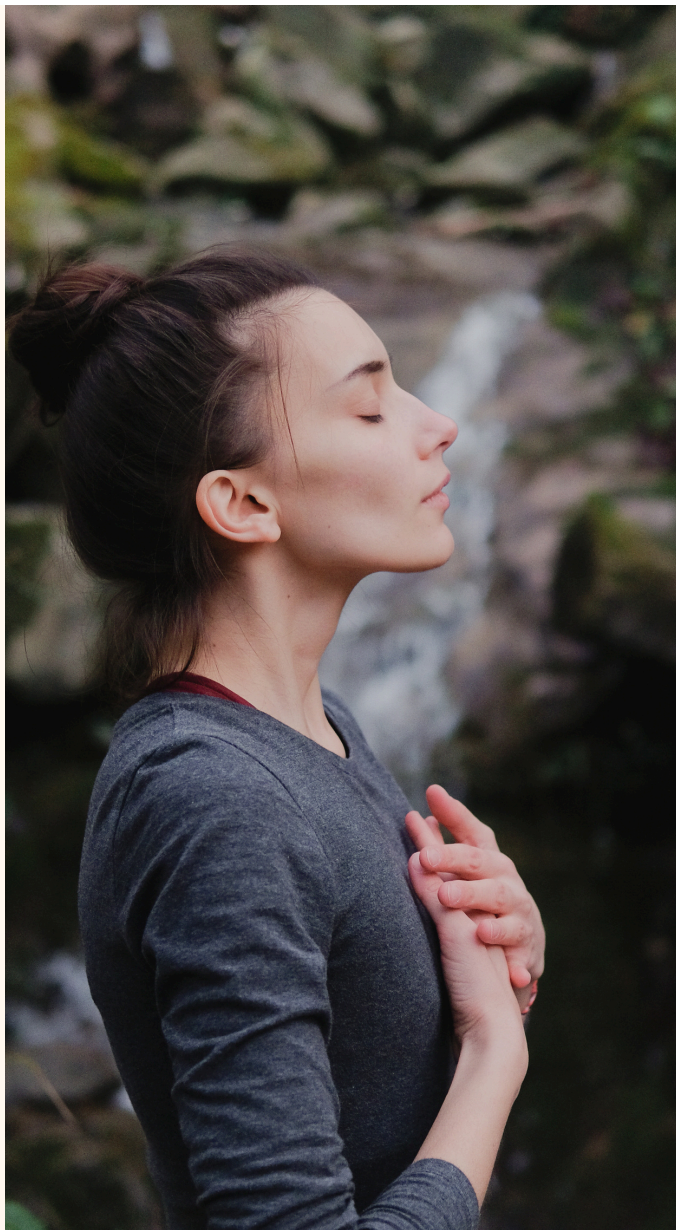
Забележете ја мислата или ситуацијата што предизвикува негативни мисли и напад на паника.

Тоа може да биде специфична меморија, личност, ситуација или чувство.



*„Здивот е основата на нашето битие.  
Тоа е основата на нашето постоење“.*

*- Maja M. C. -*



## ДЕЛ 2: СВЕСНО ДИШЕЊЕ

Мнозинството луѓе во светот дишат многу побрзо отколку што треба и тоа е она што доведува до хронична болест која може да се избегне ако научите како правилно да дишете.

Древните јоги знаеле дека дишењето е поврзано со производството на енергија во нашето тело. Тие, исто така, забележале дека животните кои живеат долго време имаат многу бавни шеми на дишење, во споредба со животните кои не живеат многу долго. Значи, се чини дека постои врска помеѓу намалувањето на дишењето со долговечноста и благосостојбата. Ова значи дека преку контролирање на нашата стапка на здив, всушност можеме да живееме подолго, па дури и да спречиме болести.

Ако премногу дишеме, предизвикуваме замор и дегенерација на клетките затоа што не го добиваме кислородот таму каде што навистина треба да оди, а тоа се ткивните клетки. И затоа треба да научиме како да ја контролираме стапката на здив и да станеме супер ефикасни во користењето кислород.

Значи всушност, јаглерод диоксидот се користи како третман за **НАПАДИ НА ПАНИКА**. Ако некогаш сте доживеале напад на паника, можеби го знаете тоа чувство. Го добивате тоа стегање во градите. Се чини дека ќе доживеете срцев удар. Добивате нервоза, паника. И сето тоа е затоа што недостатокот на јаглерод диоксид во крвотокот го измачува вашето тело. Мислиш дека ќе умреш и стануваш многу, многу напнат.

### **Па што правиш?**

Значи, кога ќе ви кажат да дишете во хартиена кеса, тоа е затоа што вдишувате јаглероден диоксид кој штотуку го издишавте, а тоа всушност ви помага. Вашиот мозок добива сигнали од нивото на јаглерод диоксид во крвта, што му кажува дека треба повторно да дишете. Значи, кога тие нивоа на CO<sub>2</sub> ќе достигнат одредена точка, вашиот мозок вели: „Ми треба повеќе кислород“ и тоа ве тера да дишете. Но, некои луѓе не можат да поднесат многу јаглерод диоксид. Дури и малку во крвта, може да го натера нивниот мозок да им каже да дишат кога навистина не им е потребно.

**Затоа вежбите за намалено дишење и техниките за здив со кои работам имаат за цел да ја подобрат вашата толеранција кон јаглерод диоксид.**



## Дишење во кутија

### ЧЕКОР 2:

## Земете длабок здив (Доволни се 60 секунди)

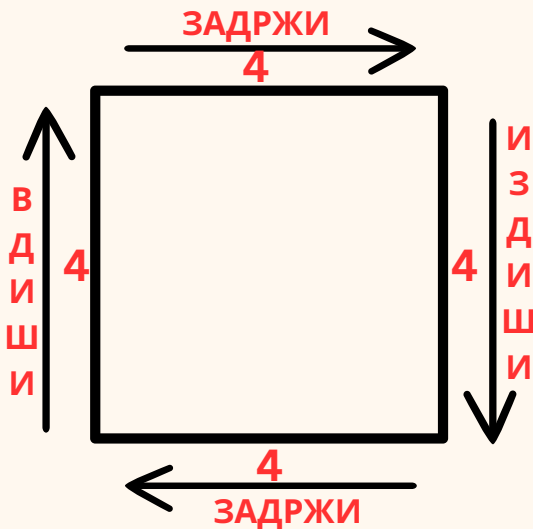
Вдишете длабоко низ носот, целосно полнејќи ги белите дробови. Стомакот треба да се подигне додека вдишувате. Задржете го здивот. Издишете полека низ устата, дозволувајќи му на вашиот стомак да падне.

### **Што е Дишење во кутија?**

Дишењето во кутија, познато и како квадратно дишење, е моќна техника што се користи за промовирање на релаксација и ублажување на стресот.

Со фокусирање на ритмичките обрасци на дишење, можете да го смириете вашиот нервен систем и умот.

## Како да дишете во кутија:



1. Започнете со бавен, длабок здив низ носот. Замислете како ги полните вашите бели дробови со воздух додека броите до четири во вашиот ум. Почувствувајте го вашиот стомак како се крева додека вдишувате и фокусирајте се на чувството на воздух што влегува во вашето тело.

2. Откако целосно ќе вдишете, застанете и задржете го здивот со броење до четири. За време на оваа пауза, одржувајте чувство на смиреност и тишина во себе. Дозволете здивот да се смести во вашето тело.

3. Следно, полека издишете низ устата, броејќи до четири додека го ослободувате здивот. Почувствувајте го вашиот стомак како паѓа додека го исфрлате воздухот од белите дробови.

4. Откако ќе издишите целосно, задржете го здивот уште едно броење од четири. Прифатете ја тишината и спокојството на оваа пауза, дозволувајќи си целосно да се опуштите и да се ослободите.

Продолжете со оваа ритмичка шема на дишење неколку круга. Како што продолжувате, фокусирајте се на обликот на квадрат или кутија во вашиот ум, следејќи ја секоја страна со здивот.

### Забележете ги ефектите

Додека вежбате дишење во кутија, обрнете внимание на тоа како реагираат вашето тело и ум. Забележете какви било сензации на релаксација, смиреност или јасност што се појавуваат со секој здив.

*„Вашиот ум е градина , а секоја мисла семе.  
Засади позитивност и собери живот со изобилство и радост“.  
- Маја М. С.-*



## ДЕЛ 3: РЕФОРМУЛИРАЊЕ НА МИСЛАТА

Реформулирањето на мислата на позитивен или неутрален начин е клучен чекор во управувањето со анксиозноста и нападите на паника. Еве зошто:

1. Ги намалува негативните емоции
2. Ја зголемува издржливоста
3. Ја подобрува перцепцијата за себе
4. Ги подобрува вештините за решавање проблеми
5. Го намалува ризикот од болест или смрт

## ***Еве неколку примери за реформулирање на негативните мисли:***

1. Оригинална мисла: „Јас сум толку многу неуспешен/а. Не ја добив работата што ја сакав“.

- **Реформулирана мисла:** „Не ја добив работата, но научив многу од искуството и ќе го искористам тоа знаење за да ги подобрам моите шанси во идните интервјуа“.

2. Оригинална мисла: „Не сум доволно добар/а затоа што направив грешка“.

- **Реформулирана мисла:** „Направив грешка, но тоа е можност да научам од неа и да ги подобрам моите вештини во иднина“.

3. Оригинална мисла: „Никогаш нема да можам да го направам ова бидејќи не сум доволно талентиран/а“.

- **Реформулирана мисла:** „Можеби сè уште ги немам сите вештини, но подготвен/а сум да учам и да работам напорно за да се подобрам.“



## Реформулирање

Вратете го вашето внимание во сегашниот момент. Забележете ја вашата околина, вашето тело и вашиот здив. Фокусирајте се на чувството на вашите стапала на земја или на чувството на воздухот на вашата кожа.

Нежно погалете го своето тело и уживајте во сегашниот момент.

### ЧЕКОР 3:

## Визуелизирање и реформулирање (10 секунди)

Замислете ја мислата или ситуацијата што предизвикува негативни мисли и напад на паника. Сега, визуелизирајте ја во поинакво светло. Преформулирајте ја мислата на позитивен или неутрален начин. На пример, ако размислувате за неуспех во минатото, преформулирајте го како искуство за учење.

Повторете ја фразата „Ослободувам“ или „Пуштам“ во себе. Почувствувајте ја тежината како се крева од рамената.

# СОВЕТИ КОИ ЌЕ ВИ ПОМОГНАТ ДА УСПЕЕТЕ

01

## РЕДОВНОСТ

Вежбајте редовно за да развиете ментална отпорност.

02

## ПРОСТОР

Најдете тивок и удобен простор за вежбање.

03

## ВРЕМЕТРАЕЊЕ

Започнете со пократки сесии од 90 секунди и постепено зголемувајте го времетраењето додека ви станува поудобно со техниката.

04

## АКТИВНОСТИ

Комбинирајте ја оваа техника со други активности за намалување на стресот, како што се вежбање, јога или пишување дневник.



*"Каде што има исцелување... Има надеж".*

*- Маја М. С.-*



## ЗАКЛУЧОК

Идејата за „дишењето во кутија“ е тоа што помага да се смири вашиот нервен систем со забавување на отчукувањата на срцето и промовирање на релаксација. Со фокусирање на здивот, можете да се одвлечете од негативните мисли и емоции, што ќе го олесни управувањето со нападите на паника и анксиозноста.

Запомнете, оваа техника не е замена за професионална помош ако доживувате тешка анксиозност или напади на паника.





"Уживај во здивот на животот"

## **БЛАГОДАРАМ**

Пишете ми ги вашите искуства од оваа вежба! Преку вашата интеракција се зголемува мојата мотивација за креирање и споделување на кратки вежби!

**Контактирајте ме ако имате било  
какви прашања.**

Viber: [+38970233018](https://www.viber.com/number/+38970233018)

Email : [maireihealing@gmail.com](mailto:maireihealing@gmail.com)

Website : [www.maireihealing.com](http://www.maireihealing.com)