



Wdech-Wydech. Jak dodać otuchy ciała w stresie

D. Milka, M. Jachacz-Łopata

Dostępna tutaj:

<https://www.acusmed.pl/sklep/ksiazki-dla-fizjoterapeutow/wdech-wydech-jak-dodac-otuchy-cialu-w-stresie-d-milka-m-jachacz-lopata>

Wstęp

I. Stres stresowi nierówny

- Neuronauka
- Kobięcy mózg
- Anatomiczne centrum dowodzenia – poznaj swój mózg
- Rezerwa mózgowa
- Mózg i długowieczność
- Reakcja i odpowiedź
- Dwie strony stresu
- Suma wszystkich stresów
- Stres i kobiecy mózg
- Poczucie kontroli

II. Wsłuchaj się w swoje ciało

- Chroniczne wyczerpanie organizmu
- Gdy stres trwa zbyt długo
- Rytm dobowy
- Jak wprowadzić organizm w dobry rytm?
- Zapobiegaj i badaj się
- Ciśnienie i tętno
- Hormony w równowadze
- Poznaj swój rytm
- Twój cykl
- Zespół napięcia przedmiesiączkowego
- Menopauza i stres
- Chroniczny ból
- Stan zapalny
- Uzdrożyć jelita
- Co chce Ci powiedzieć twoje ciało?

- Pokarm przyjazny dla jelit
- Pomoc psychologiczna

III. Ulecz swoje ciało

- Osiągnąć stan relaksu
- Głos ciała
- Jak korzystać z tego działu?
- Świadomy oddech
- Relaksacje
- Medytacja
- Odprężenie poprzez ruch
- Działanie przez zmysły
- Domowe zabiegi
- Poza domem
- Odzyskaj poczucie kontroli nad tym, na co masz wpływ
- Jak przekuć stres i napięcie, w dobrą energię i nowe możliwości?

IV. Podsumowanie