

Aga Jaśkiewicz

Spokojna głowa

czyli 25 technik
antystresowych





Cześć,

Cieszę się, że zdecydowałaś/eś się poszukać wsparcia w budowaniu wewnętrznego spokoju. Wiem, jak to jest – sama przeszłam przez długą drogę do odnalezienia balansu. Od ponad 4 lat jestem wielką fanką uważnego życia, szczególnie technik mindfulness. To właśnie dzięki nim oraz praktyce jogi udało mi się wyjść z wypalenia zawodowego.

Na początku byłam do tego sceptycznie nastawiona. Myślałam, że mindfulness to jakaś magia albo ezoteryka. Ale szybko zrozumiałam, że te proste, ale głębokie ćwiczenia są nie tylko praktyczne, ale też ponadczasowe. Pamiętam, jak moja nauczycielka, Faye, pokazała mi kiedyś taką zabawkę z latającym śniegiem. Wstrząsnęła nią i powiedziała, że tak jak nie da się zobaczyć wyraźnie w gotującej wodzie czy w wirującym śniegu, tak samo trudno nam podejmować dobre decyzje i działać w pełni naszych możliwości, kiedy w

głowie mamy chaos i gonitwę myśli. To był dla mnie przełomowy moment.

Jestem Aga Jaśkiewicz i przez prawie 20 lat pracowałam w korporacjach oraz startupach, pełniąc różne role lidarskie w marketingu. Tworzenie strategii to moja pasja, ale zrozumiałam, że najważniejsza strategia, jaką możemy stworzyć, to ta, która dotyczy naszego własnego spokoju i klarowności umysłu.

Z potrzeby serca stworzyłam tego e-booka – taki mały przewodnik, który zawiera 50 skutecznych, prostych do zastosowania ćwiczeń, aby pomóc Ci szybko uspokoić się i znaleźć równowagę, gdziekolwiek jesteś. Co więcej, niektóre z tych ćwiczeń możesz wykorzystać razem z dziećmi jako formę zabawy, albo w pracy z zespołem, jako ciekawą rozgrzewkę na spotkaniu.

Jestem ciekawa, które z tych ćwiczeń okażą się dla Ciebie najbardziej pomocne.



I. Ćwiczenia Oddechowe

Oddech to najprostsza i najskuteczniejsza metoda na szybkie uspokojenie umysłu i ciała. Bez jedzenia wytrzymasz dwa tygodnie, bez wody około trzech dni, ale bez oddechu – zaledwie kilka minut. Oddech to życie. Niektórzy twierdzą, że każdy z nas ma ograniczoną liczbę oddechów na tej ziemi, więc warto je wydłużyć i korzystać z nich świadomie.

Oddech nie tylko dotlenia nasz organizm, ale jeśli przyjrzesz się bliżej jego cyklowi, zauważysz, że to wydech pozwala ciału na naturalne rozluźnienie.

Podobnie działa to na umysł – możesz go uczyć odpuszczania myśli z każdym wydechem. Kiedy głowa się uspokaja, stres naturalnie maleje.

Poniżej znajdziesz kilka mniej i bardziej znanych technik oddechowych:

1. Oddychanie 4-7-8 (POMPOWANIE BALONA)

To klasyczna technika polegająca na wydłużaniu wydechu, które działa bardzo relaksująco dla naszego organizmu. A dziećmi można ją wykonać w formie pompowania balona – a balonem jest nasz brzuch, który przy wdechu się pompuje, a przy wydechu traci powietrze.

OPIS:

Położ jedną lub obie ręce na brzuchu

- Wdech przez 4 sekundy (pompowanie balona jakim jest nasz brzuch),
- Zatrzymaj oddech na 7 sekund i
- Wydech przez 8 sekund (powolne wypuszczanie powietrza też z balona czyli brzucha).

Powtarzaj kilka razy.

Korzyści: Redukcja stresu, obniżenie ciśnienia krwi.

2. Oddychanie PO KWADRACIE

Stosowane m.in. w szkoleniach amerykańskich komandosów. Sprzyja koncentracji i kontroli oddechu, a tym samym nauki kontroli swoich emocji.

OPIS:

- Wdychasz powietrze przez 4 sekundy
- Zatrzymujesz na 4 sekundy
- Wydychasz przez 4 sekundy
- I znowu zatrzymujesz na 4 sekundy.

Może być tak, że przed kolejną serią, będzie Ci potrzebne złapanie paru normalnych oddechów.

Zatrzymywanie oddechy na wydechu nie jest powiem intuicyjne.

Korzyści: Stabilizacja tętna, szybkie rozluźnienie.

3. Oddychanie PRZEPONĄ

Często praktykowane dzięki jodze. Połóż się na wałku lub zrolowanym w wałek kocu (wałek układasz wzdłuż pleców). Koniecznie podłóż pod głowę koc lub

małą poduszkę, aby głowa nie leciała Ci nienaturalnie do tyłu.

OPIS:

Podnieś ręce za głowę i złap się łokcie. Poleż tak parę minut pamiętając o zamianie uchwytu łokci dla zachowania symetrii w ciele. Takie leżenie aktywuje automatycznie oddech przeponowy.

Korzyści: Głębokie uspokojenie, zwiększona świadomość ciała.



II. Ćwiczenia Wizualizacyjne

Wizualizacje ćwiczymy dlatego, że nasz mózg reaguje tak samo na realne sytuacje jak i na wyobrażenia o danych sytuacjach. Możesz sprawdzić czy mam rację – wyobraź sobie swoją ulubioną potrawę. Założę się, że

widzisz ją oczyma wyobraźni, możliwe, że czujesz zapach, a nawet smak. Z dużym prawdopodobieństwem aktywuje się Twój ośrodek głodu. A potrawy przecież nie ma faktycznie przed Tobą. Dlatego też ćwiczymy wyobrażanie sobie spokoju, bo to może pomóc w uspokojeniu nadmiaru myśli i siebie też w rzeczywistości.

4. Oaza Spokoju

To ćwiczenie za pierwszym razem wykonaj pomału, dokładnie z uważnością na szczegóły. Każdy kolejny raz, to będzie przywoływanie tego obrazu.

OPIS:

Zamknij oczy i wyobraź sobie swoje SPOKOJNE miejsce – swoją oazę, która kojarzy Ci się z bezpieczeństwem, spokojem, relaksem, wyciszeniem. Może to być plaża, las, góry, dom. Najpierw dostrzeż to miejsce kolory. Poczuj zapachy, usłysz dźwięki. Zobacz czy jesteś tam w pojedynkę czy z kimś. Posiedź w wyobraźni chwilę w swojej oazie spokoju - możesz na koniec nadać jej

nazwę. I przenosić się tam za każdym razem jak tego potrzebujesz.

Korzyści: Szybkie odcięcie się od stresujących myśli, poprawa samopoczucia.

5. Wodospad radości

Jak mawia Rick Hansem, jako gatunek ludzki mamy naturalną tendencję skupiać się na trudzie oraz negatywnych sytuacjach. Ma to swoje korzenie ewolucyjne. Pierwsi ludzie jak nie dostrzegliby zagrożenia, to by nie przeżyli. Dlatego tak silnie mamy wyczulony radar na to co nam nie sprzyja, co jest dla nas zagrażające (w obecnych czasach też w wyobraźni). A co za tym idzie potrzebujemy ćwiczyć radość i przekierowywanie uwagi na to co pozytywne.

OPIS:

Przypomnij sobie jakąś chwilę radości z ostatniego czasu – może spotkanie, pochwałę, czyjąś pomoc, rozmowę czy czyjś uśmiech.

Poczuj te uczucia, które towarzyszyły temu zdarzeniu i zobacz jakie aktywują się w Tobie teraz. Przyjrzyj się ciału, zmysłom, innym doznaniom, emocjom i myślom, które towarzyszą momentowi radości.

A teraz wyobraź sobie, że stoisz pod wodospadem, wodospadem radości i to wszystko co czujesz zalewa Ciebie jeszcze mocniej, a Ty zatapiasz się w tych uczuciach, doznaniach i doświadczaniu zadowolenia. Pobądź chwilę pod tym wodospadem.

Korzyści: Uwalnianie napięcia i stresu. Zapraszanie zadowolenia i radości do codzienności.

6. Bąbelki Światła

Idealne do wykonania ponownie z dzieckiem. Pokazują, że mamy wpływ na to jak wybieramy myśli i jak kształtujemy naszą rzeczywistość.

OPIS:

Zamknij oczy

Zadaj sobie pytanie – co u mnie teraz słyhać?

Jak zaczniesz dostrzegać niepokój, trudne myśli, to wyobraź sobie, że wokół ciebie unoszą się bąbelki światła, świetliki. One są po to, aby pochłaniać twoje zmartwienia. Daj im chwilę na oczyszczenie Twojej przestrzeni wokół głowy i umysłu.

Korzyści: Rozproszenie negatywnych myśli, pozytywne nastawienie.

7. Puszczanie Balonów

Ponownie zapraszamy wyobraźnię do życia. Możemy to robić w każdej chwili swojego dnia. Najlepiej świadomie wybrać taki moment, kiedy ćwiczysz puszczanie balonów. I super do wykonywania z dzieckiem.

OPIS:

- Usiądź wygodnie
- Zauważ teraz swoje myśli
- Wyobraź sobie, że każda myśl jest balonem, który puszczasz i obserwujesz, jak unosi się do nieba.

Możesz wybierać te stresujące, samo-krytyczne, negatywne, albo wszystkie w formie zabawy i ćwiczenia. Po prostu je puszczaj, niech odlatują.

Korzyści: Odpuszczanie myśli, szczególnie opinii, krytyki, samo-krytyki, lęków.

**BE PRESENT
IN THE MOMENT**

III. Moc „Tu i Teraz”

W filmie Kingu Panda I, jest takie magiczne zdanie wypowiedziane przez Mistrza Oogway: „Wczoraj to historia, jutro to niespodzianka, a dzisiaj czyli terażniejszość to nasz prezent (z angielskiego present to tak samo jak gift). Ćwiczenia mindfulness co do zasady wspierają nas w poszerzaniu świadomości tego co się dzieje, kiedy to się dzieje – też w nas. A nie tylko naokoło nas. I to jest nasza moc odstresowywania się.

8. Skanowanie Ciała

Idealna praktyka przed zaśnięciem, albo jak obudzi Cię szturm myśli w nocy. Przygotowałam dla Ciebie nagranie, do którego zapraszam Cię z całego serca. I koniecznie daj znać jak się czujesz po praktyce.

OPIS:

[Kliknij tutaj po Body Scan](#)

Korzyści: Lepsza świadomość ciała, uspokojenie umysłu, relaksacja.

9. 3-minutowa PRZERWA oddech

Kluczem do tej praktyki jest dawanie sobie chwili przerwy, pauzy, czyli nauka zatrzymywania się w biegu codzienności. Im częściej się zatrzymujesz, tym bardziej zaprzyjaźnisz się oddechem.

OPIS:

- Zatrzymaj się w momencie, w którym jesteś w danej chwili

- Zobacz co u Ciebie? Jakie myśli Ci towarzyszą, co czujesz, jakie sygnały wysyła Twoje ciało? I czego potrzebujesz?
- Teraz przekieruj uwagę na oddech. Poczuj swój wdech, jak powietrze przez nozdrza, przez gardło, klatkę piersiową po brzuch. A przy. Wydechu w drugą stronę przemierza tę drogę. Oddychaj tak przez 1 – 3 minuty.

Pomału otwórz się na rzeczywistość, czując ciało w przestrzeni, słysząc dźwięki, czując zapachy. I uważnie przejdź do dalszej części dnia

Jak chcesz posłuchać medytacji prowadzonej, to nagranie znajdziesz tutaj:

[Kliknij po 3-minutową przerwę na oddech](#)

Korzyści: Zakotwiczenie w chwili obecnej, redukcja myślenia o przyszłości.

10. UZIEMIENIE na 5-4-3-2-1

Jak czujesz nadmiar myśli, niemożność koncentracji, potrzebujesz się zatrzymać, to skorzystaj z siły Twoich zmysłów, które są zawsze „tu i teraz”.

OPIS:

- Zobacz **5 rzeczy**, które widzisz, dostrzeż je szczegółowo i zobacz, że za każdą z nich jest historia
- Usłysz **4 dźwięki**, bliżej lub dalej, poczuj ich wibracje
- Dotknij **3 rzeczy**, poczuj jak dłonie je odbierają, zauważ tekstury
- Powąchaj **2 rzeczy**, nawet te najmniej oczywiste
- Posmakuj **1 rzecz**, pomału, z uważnością

Korzyści: Uziemienie i odciążenie uwagi od stresujących myśli.



IV. Relaksacja Ciała

Ciało jest naszym barometrem – jest zawsze tu i teraz. Wysyła nam ważne sygnały, które nauczyliśmy się w biegu ignorować. Te ćwiczenia to oddanie hołdu naszemu ciału. I pozwolenie mu się zrelaksować.

11. Progresywna Relaksacja Mięśni

Znana jako relaksacja Jacobsona, który jako lekarz i fizjolog zajmował się tym jak stres wpływa na nasze ciało. Obecnie stosowana w technikach mindfulness, terapii, leczeniu chronicznego stresu i bólu w ciele.

OPIS:

Napinaj i rozluźniaj poszczególne grupy mięśni, po kolei od stóp, przez nogi, pośladki, tułów, brzuch, ręce, dłonie, barki, głowę, skórę na twarzy. Pamiętaj o oddechu. Przez cały proces. I daj sobie czas na to.

Korzyści: Redukcja napięcia fizycznego, odprężenie.

12. Test Spaghetti

Wersja do wykonania z dziećmi, znacznie krótsza i dobra na początek nauki kontroli nad napięciem naszego ciała. Idea polega na tym, że przy napinaniu całego ciała czujesz się jak surowy makaron – twardy, sztywny i napięty. A relaksując się, puszczając napięcie, stajesz się ugotowanym makaronem spaghetti.

OPIS:

- Napnij mięśnie na 4-10 sekund (na ile dasz radę) – napnij całe ciało
- I rozluźnij mięśnie ciała, puszczając wszystko wyobrażając sobie, że twoje ciało staje się jak miękkie ugotowane spaghetti.
- Powtarzaj z 3 – 5 razy. Śmieć się przy tym dowoli.

Korzyści: Pełne rozluźnienie ciała i umysłu.

13. Relaksacyjny DOTYK

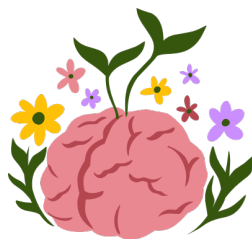
Dotyk jest jedną z podstawowych naszych potrzeb od pierwszych dni naszego życia. Dzięki bliskości i dotykowi uwalnia się hormon oksytocyna odpowiedzialny za bliskie relacje oraz nasze zadowolenie i bezpieczeństwo. A co jakbyśmy sobie mogli dać taki relaksujący dotyk skupiając się na swoich dłoniach na dobry początek?

OPIS:

Połącz dłonie jak do modlitwy. Poczuj jak każdy palec dotyka do swojego odpowiednika na drugiej ręce. Teraz delikatnie zacznij ocierać swoje dłonie o siebie. Poczuj to w całym ciele.

- Skup się teraz na prawej ręce – zacznij ją masować, naciskać palec po palcu, w środku. Całą dłoń dokładnie.
- A potem tak samo lewą rękę – w tej samej sekwencji skupiając się cały czas na doznaniach w ręku, ciele. I tym jakie uczucie za tym podąża.

Korzyści: Szybka redukcja napięcia, relaksacja.



V. Ćwiczenia Mentalne

Nasz mózg wymaga ćwiczeń – medytacja, techniki mindfulness, krzyżówki, zadania logiczne, to wszystko sprawia, że w naszym umyśle tworzą się połączenia neuronalne i nasz umysł starzeje się zdecydowanie wolniej. A co najważniejsze ćwiczenia mentalne opóźniają demencję i Alzheimera. Dlatego ćwicz w różnych sytuacjach, a przy okazji redukuj swój stres i napięcie.

14. Swobodne skojarzenia

Nie byłabym sobą jakbym nie zaproponowała Ci ćwiczenia marketingowego, a konkretnie ćwiczenie pobudzania kreatywności. Świetnie sprawdza się na

warsztatach, na których wymyślamy nowe pomysły, ale też może być niesamowicie kojące dla kołowrotka myślowego. To ćwiczenie redukuje aktywność kory przedczołowej odpowiedzialnej za ciągłe analizowanie i związki przyczynowo-skutkowe.

OPIS:

Najlepiej przed zaśnięciem, zaczynasz w myślach powtarzać słowa, które nie mają ze sobą nic wspólnego. Mogą to być słowa, obrazy, albo jakaś mieszanka słów i obrazów. Ważne, aby nie układały się w żadną historię. Niech przelatują dowolnie, im odleglejsze tym lepiej. Mówisz słowo i puszczasz i podajesz następne. I tak do ukojenia lub zaśnięcia.

Korzyści: przejście w stan relaksu, zmniejszenie aktywności lękowej, redukcja kontroli i napięcia

15. Wdzięcznik

To ważna praktyka w budowaniu szczęśliwszego życia i zapraszaniu do siebie tego co nam sprzyja.

OPIS:

Każdego dnia zapisz trzy - pięć rzeczy, za które jesteś wdzięczny. Poszukaj, a jak nic nie przychodzi Ci do głowy, to pamiętaj, że to, że masz swój dom, swoje ciało, możesz robić to, co robisz, to też powód do dumy i wdzięczności.

Korzyści: Zmiana perspektywy, pozytywne nastawienie.

16. HEIKU „Co u mnie słyszeć?”

Nie przewidziało Ci się. To tradycyjna japońska forma poetycka. Zaletą jej jest prostota i jasna struktura. Ma na celu uchwycenie chwili, emocji, dźwięku, obrazu czyli dokładnie sprzyja sprowadzaniu się do tu i teraz. Trochę taka praktyka mindfulness w kreatywności.

OPIS:

Proponuję to ćwiczenie jako formę zabawy na początek dnia do wyrażania intencji lub na koniec na zgrabne podsumowanie tego co się dzieje.

Napisz heiku czyli 3-wersowy wiersz, w którym:

- pierwszy wers ma ok 5 sylab
- drugi wers ma ok 7 sylab
- trzeci wers ma ok 5 sylab

Odwołaj się do chwili i tego co u Ciebie. Moje spontaniczne HEIKU z dzisiaj:

Jesienny wiatr wieje
Zamiata liście wokół
Cisza mi sprzyja

Korzyści: Koncentracja, zapraszanie pozytywnych emocji, odpuszczanie nadmiaru myśli



VI. Ćwiczenia Ruchowe

Aktywność fizyczna jest doskonałym sposobem na szybkie obniżenie poziomu stresu, ale też wspiera naszą odporność fizyczną. A w zdrowym ciele, zdrowszy duch. I ze zdrowszym duchem, zdrowsze ciało. Wiem, że wiele

osób lubi pójść pobiegać, na basen czy na siłownię i to są świetne nawyki. Każda z tych opcji jednak aktywuje dopaminę, a to sprawia, że nadal utrzymuje się w nas pewne pobudzenie. Przynajmniej od czasu, do czasu wypróbuj tych wyciszających pomysłów. Wspierają one relaksację bardziej niż typową aktywność fizyczną

17. Powolny spacer lub „uważny ruch”

Jest to jednak z technik mindfulness, ale możesz ją zamienić na powolny spacer z psem lub ze sobą.

OPIS:

Spaceruj pomału,

Koncentruj się na każdym kroku, na tym jak stopy łączą się z ziemią, na obrazach, roślinach i otaczających dźwiękach. I oddychaj.

Jak masz blisko las, to wykorzystaj tę praktykę do kąpieli leśnej czyli super powolnego spaceru po lesie. **Shinrin-yoku**, bo tak nazywa się zanurzanie w lesie działa na

redukcję kortyzolu ale też wspiera układ odpornościowy (dane potwierdzone badaniami).

Korzyści: Redukcja stresu

18. Prosta sekwencja jogi

Celem jest relaksacja, odpuśczenie napięcia.

OPIS:

- Kot-krowa czyli będą na czworakach ruszanie plecami i biodrami w dół i górę
- Skręty na krześle dobroczynne dla kręgosłupa
- Skręty w leżeniu ponownie dobroczynne dla kręgosłupa
- Kucanie i kiwanie się w tej pozycji we wszystkie strony, dobroczynne dla rozmasowania bioder, bo tamże kumuluje się stres
- Wybrana pozycja odwrócona - świeca, stanie na rękach, mostek, zwisanie z drabinek głową w dół lub leżenie z nogami na ścianie (jak robisz stanie na głowie, to zbalansuj je świecą)

Korzyści: Obniżenie kortyzolu i wyzbycie się napięć z miejsc z których kumulują się w ciele i głowie

19. Potrząsanie ciałem

Potrząsanie ciała, skakanie i machanie rękami skutecznie wspiera uregulowanie układu nerwowego po okresie stresu.

OPIS:

- Potrząsaj energicznie rękami, nogami, całym ciałem
- Podskakuj
- Zrzucaj swobodnymi ruchami stres z całego ciała

Korzyści: aktywowanie układu przywspółczulnego odpowiedzialnego za wyciszenie i relaksację



VII. Najprostsze techniki anty-stresowe (poparte badaniami)

Ćwiczenia te są krótkie i można je wykonywać w ciągu dnia. Jestem pewna, że część Cię zaskoczy, jak są banalne.

20. Słuchanie dźwięku ptaków

Badania University of Kellog pokazały, że 5 minut słuchania dźwięku ptaków na słuchawkach znacznie redukuje poziom kortyzolu i obniża ciśnienie krwi, a efekt utrzymuje się nawet 4h po sesji dźwiękowej

OPIS:

Kiedy poczujesz stres, załóż słuchawki i puść sobie 5-minutową muzykę dźwięku ptaków.

Korzyści: natychmiastowa redukcja stresu

21. Żucie gumy

Jeśli jesteś fanem sportowym, to zrozumiesz czemu Carlo Ancellotti, trener Realu Madryd tak intensywnie i namiętnie żuje gumę.

OPIS:

Żuj gumę jak poczujesz stres, tak jak zgniatasz gniotka

Korzyści: poprawa przepływu krwi w mózgu, co obniża napięcie i poprawia koncentrację

22. Czytanie książek

Już 6 minut czytania może obniżyć poziom stresu nawet o 68%. Wciągnięcie się w akcję książki pomaga oderwać się od codziennych zmartwień i nabrać dystansu do naszej rzeczywistości.

OPIS:

Czytanie książki (nie polecam jednak horrorów i thrillerów, bo działają pobudzająco dla kortyzolu).

Korzyści: redukcja kortyzolu, a co za tym idzie stresu

23. Rysowanie i kolorowanie

Skupianie na prostych, acz kreatywnych zadaniach pomaga w wyciszeniu umysłu i odciągnąć uwagę od negatywnych myśli. Polecane nie tylko dzieciom.

OPIS:

Rysuj lub zamalowywuj gotowe szablony np. różnych mandali

Korzyści: obniżenie poziomu lęki i stresu

24. Ziewanie

Ta niepozorna czynność pełni ważną rolę w regulacji temperatury mózgu i redukcji napięcia. Ziewanie aktywuje nerw błędny, który pomaga w uspokojeniu organizmu

OPIS:

Nie wstrzymuj ziewania!!! - a ziewaj jak potrzebujesz.

Korzyści: zwiększenie przepływu krwi do mózgu, co poprawia koncentrację

25. Kontakt ze zwierzętami (też polecany w pracy)

Kontakt ze zwierzęciem natychmiast obniża poziom stresu. Głaskanie aktywuje nasz hormon zwany oksytocyną, a to powoduje budowanie życzliwszych relacji, też ze sobą.

OPIS:

Głaskanie psa, kota, czy innego zwierzątka – świetna przerwa w pracy.

Korzyści: znaczne obniżenie kortyzolu i zwiększenie serotoniny i oksytocyny – poprawiającymi nastrój w naturalny sposób.



Jak zacząć?

Przeczytaj te propozycje raz jeszcze i próbuj po kolei. W naturalny sposób poczujesz, że niektóre praktyki są Ci

bliższe, a inne nie. Może być tak, że niektóre zainspirują Cię do jakiegoś jeszcze innego działania.

Pamiętaj, że Ty jesteś ekspertką i ekspertem od siebie, swoich potrzeb i zobaczysz, co i w jakich okolicznościach się idealnie sprawdza.

To co jednak mogę Ci powiedzieć, to, to że zanim zarzucisz jakąś praktykę, spróbuj ją parokrotnie o różnych porach dnia i w różnych okolicznościach. Jak mawia mój nauczyciel jogi, to co będzie najtrudniejsze, to okaże Ci się najbardziej potrzebne.

A jak masz ochotę , to dołącz do moich kursów mindfulness – prowadzę je też w formule indywidualnej. I zaobserwuj mój profil na Facebooku i Instagramie: **@mindful.aga** po więcej porad .

Dziękuję, że jesteś w tym miejscu.

Z całego serca życzę Ci jak najmniej stresu i jak najwięcej umiejętności radzenia sobie z tym stresem.

(U)ważności,

Aga