

Rozmawiamy z Mileną Thomas właścicielką gabinetu In Harmony w Krakowie, terapeutką ciała, umysłu i ducha, znaną z propagowania holistycznego podejścia do ludzkiego dobrostanu.

Na czym polega Twoje podejście do dobrostanu?

Moje podejście opiera się na zrozumieniu, że ciało, umysł i duch są ze sobą połączone i pracując holistycznie nie skupiam się tylko na jednym aspekcie, ale na całości człowieka.

Jak to się stało, że zainteresowało Cię takie podejście?

Moja przygoda zaczęła się od jogi, która otworzyła mi oczy na to, jak bardzo ciało, umysł i duch są ze sobą powiązane. I tak przez lata krok po kroku otwierałam się na kolejne praktyki. Najpierw joga, potem masaż, hipnoterapia, Reiki i terapia dźwiękiem.

Czy te formy terapii są bezpieczne? Na przykład hipnoza znana z programów telewizyjnych budzi kontrowersje.

Hipnoza przez pryzmat programów telewizyjnych może budzić obawy. Jednak rzeczywistość terapeutyczna jest zupełnie inna.



Hipnoterapia to bezpieczna forma terapii, która opiera się na współpracy między terapeutą a klientem. W stanie hipnozy osoba jest świadoma i zachowuje pełną kontrolę nad sobą - to nie jest stan, w którym ktoś przejmuje władzę nad umysłem. Ponadto jest to bardzo skuteczna metoda, gdyż zmiany zachodzą w umyśle podświadomym, który jest naszym "centrum dowodzenia", to on steruje naszym życiem, to tam są zapisane programy, które tworzyły się przez lata, a my realizujemy je bezwiednie i w hipnozie możemy te programy

zmodyfikować, tak aby żyło nam się lepiej.

Podobnie inne metody, które stosuję - joga, Reiki czy terapia dźwiękiem - są w pełni bezpieczne. Każda z nich ma na celu wspieranie naturalnych procesów zdrowienia. Na przykład miałam klientkę z przewlekłym bólem pleców, który jak się okazało wynikał nie tylko z problemów fizycznych, ale i z nagromadzonego stresu. Przez jogę, hipnoterapię i Reiki, udało się dotrzeć do głębszych przyczyn jej dolegliwości i rozwiązać problem. In-

nym razem, osoba z chronicznym zmęczeniem odzyskała energię dzięki pracy z dźwiękiem i odblokowaniu emocjonalnych napięć.

Czy zatem medycyna konwencjonalna jest zbędna?

Wręcz przeciwnie - ma ona swoje niezastąpione miejsce w leczeniu wielu schorzeń. Chodzi jednak o to, że gdy doświadczamy dolegliwości, na przykład bólu, naszym pierwszym odruchem często jest sięgnięcie po tabletkę, aby szybko pozbyć się problemu i móc kontynuować swoje działania jak dotychczas. Takiemu podejściu mówię NIE.

Kiedy pojawia się jakiegos rodzaju cierpienie - fizyczne, emocjonalne, czy mentalne - warto się na chwilę zatrzymać. Kluczowe jest zrozumienie, że dyskomfort to nie wróg, a sygnał, że należy się o siebie zatroszczyć.

Zadaj sobie pytania: Gdzie leży źródło tego, czego do-

świadczam? Czy ostatnio doświadczyłem stresu, zmian, trudnych emocji? Jakie myśli krążą w mojej głowie?

Zamiast maskować objawy, warto przyjrzeć się głębiej i zająć się obszarem, który naprawdę potrzebuje uwagi. W ten sposób możemy dotrzeć do prawdziwych przyczyn problemu i wprowadzić zmiany, które przyniosą trwałą ulgę i poprawę jakości życia.

Jakie masz przesłanie dla osób, które chcą zadbać o swój dobrostan, ale nie wiedzą od czego zacząć?

Zacznij od małych kroków i bądź cierpliwy. Dobrostan to proces, nie zmiana z dnia na dzień. Zwracaj uwagę na swoje myśli, emocje i ciało. Wybierz praktyki, które Ci odpowiadają - może to być joga, medytacja, masaże, terapia dźwiękiem lub spacer w naturze. Każdy krok w stronę dobrostanu to inwestycja w siebie, przynosząca trwałe korzyści.

