



JAK ZVLÁDAT STRES

Napsala: Lenka Černá, kouč a mentor



Také dobře znáte ten pocit, kdy jste v neustálém spěchu a necítíte se vůbec uvolněně? Stresu musí v dnešní době odolávat každý z nás, jak to ale zařídit? Dá se vůbec žít v neustálé pohodě a klidu? Mnoho z nás se snaží ze svého života eliminovat vnější příčiny stresu, které nás ovlivňují. Což je určitě dobrý krok, existuje však lepší, a hlavně dlouhodobější řešení. Naučit se ovládat naše negativní myšlenky, které se nám pod určitým tlakem samovolně spouští a mají na naši mysl i tělo destruktivní vliv. A také využívat síly našich pozitivních emocí, které nás naopak mohou léčit.

V této krátké e-knize bych vám chtěla dát krátký praktický návod, jak čelit stresu pomocí práce na vlastní psychice. Můžete poté zvládat všední situace s větším klidem a v radosti. Navíc tak vyléčíte své tělo a dokonce posílíte váš imunitní systém.

Krásné dny bez stresu vám přeji.

Lenka Černá, kouč v oblasti osobního rozvoje

www.skola-pro-zeny.cz



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

O autorovi:

Lenka Černá se více než 12 let zabývá koučinkem a mentoringem, pomáhá lidem s hledáním jejich životní rovnováhy v oblasti vztahů, práce i zdraví. Můžete ji znát z TV Stream, kde uvádí pořad **Restart života**. Je zakladatelkou **Školy pro Ženy**, majitelkou privátních klinik PURE CLINIC Praha a Brno. Pravidelně přednáší, pořádá workshopy a poskytuje odborné vzdělávání koučům.



Škola pro Ženy .cz

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

Co to vlastně stres je?

Dá se říci, že fyziologický stres je stav, kdy náš nervový systém není v rovnováze. Pokud se necháme dlouhodobě ovlivňovat vnějšími okolnostmi a neumíme s naší myslí a tělem pracovat, vyčerpáváme tak náš nervový systém, který však má jen určitou životnost. Proto mladší lidé zvládají stres mnohem lépe, než starší. Mají totiž ještě zásobu v takzvaném "stresovém barelu" a jejich tělo všechny stresové situace lépe vyvažuje. Co se však stane, když se nám onen barel naplní? Bohužel, zhroutlí se náš imunitní systém a přichází do našeho života nemoc. Jak ukazují poslední vědecké průzkumy, za 95% nemocí může právě dlouhodobý fyziologický stres.

Proč stres souvisí s naším imunitním systémem?

Hlavním úkolem našeho synaptického nervového systému (SNS) je záchrana našeho života. A když se náš stresový barel přeplní, hledá náš SNS zdroje, ze kterých by mohl energii a všechny životní síly čerpat. Na řadu přichází náš imunitní systém, který využívá obrovské množství energie. A z něho právě náš SNS začne energii čerpat. Výsledek? Přeplnění stresového barelu vede ke snížení naší imunity. Naše tělo tento proces dělá "samo", zcela přirozeně, aby nás zachránilo od zhroucení našeho nervového systému. Bohužel k tomu však využívá náš imunitní systém, který díky tomu přestane dříve či později fungovat.

Jak nám dává tělo najevo, že je ve stresu?

Určitě každý z vás ten pocit zná. Někomu se potí ruce, někdo špatně dýchá, má lehký spánek.. náznaků nám tělo dává nespočet. Obecně naše tělo na stres reaguje tak, že se dostáváme do stažení a nejsme uvolnění. A toto stažení má negativní dopad na naše tělesné orgány i hormonální rovnováhu.

Právě proto je důležité se nejprve zaměřit na uvolnění našeho fyzického těla pomocí jednoduchých technik.



Škola pro Ženy .cz

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

Jak se během chvíle dostat z akutního stresu?

Toto cvičení je velice jednoduché a nezabere vám tolik času. Zároveň je ale velice účinné a může vás během krátké doby dostat ze stresové situace do klidu.

CVIČENÍ PROTI STRESU Č.1

Sedněte si na chvíli na klidné místo a zavřete oči.

Položte si ruce na oblast vašeho břicha a vnímejte váš dech.

Otevřete ústa a začněte se nadechovat a vydechovat pravidelně.

Nebojte se nadechovat intenzivně do břicha a hlasitě vydechovat.

Váš dech by měl být krátký, hluboký a rychlý. Pokud vám to ale nedělá dobře, můžete dech zpomalit a zjemnit.

Toto cvičení praktikujte alespoň 30 vteřin anebo tak dlouho, dokud je vám to příjemné.

CVIČENÍ PROTI STRESU Č. 2

Tuto techniku jsem se naučila na jednom festivalu před mnoha lety, a od té doby ji ráda používám. Říkám jí technika "chudinky". Používá se u ní totiž slovíčko "áááách jo". Stoupněte si a zhluboka se nadechněte. Zvedněte ruce a s výdechem si povzdechněte. Řekněte nahlas "áááách jo". Předkloňte se a vyvěste ruce před sebe. Můžete opakovat tak dlouho, dokud vám tato technika dělá dobře.



DETOXIKACE TĚLA A MYSLI

Chtěli byste očistit nejen vaše tělo, ale i mysl? Můžete přijít na večerní workshop koučky Barbory Sedlákové, která vás během 3 hodin naučí praktickému mentálnímu tréninku. Kromě toho vám dá návod na jednoduchou detoxikaci.

Více informací zde: **Detoxikace těla a mysli**



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

Emoční léčba proti stresu

Jak jsem již zmínila, hlavním faktorem, který je zapotřebí u stresu léčit, je vaše prožívání všedních dnů a emoce s tím spojené. Pokud budete dlouhodobě v negativním emočním naladění, váš stresový barel se dříve či později naplní. Proto je zapotřebí, abyste se naučili prožívat co nejvíce pozitivních emocí. Ty jsou pro naše tělo léčebné, prospívají našemu nervovému systému a hlavně posilují náš imunitní systém.

Destruktivní versus léčebné emoce

DESTRUKTIVNÍ	LÉČEBNÉ
NENÁVIST	LÁSKA
SMUTEK	RADOST
NEDŮVĚRA	DŮVĚRA
VZTEK	POKORA
POSUZOVÁNÍ	DOBROTA

Cvičení pro léčbu našich emocí

Využijte hlavních energetických center vašeho těla a "pošlete" si jejich prostřednictvím léčebnou emoci, kterou nyní chcete prožívat. První centrum je na vašem solar plexus, druhé na čele a třetí nad vašim temenem. Opět se posadte, zavřete oči. Představte si situaci, kdy jste prožívali tuto maximální emoci. Může to být například obejmutí vašich dětí anebo svatební den.

Položte ruce na první centrum a setrvejte 30 vteřin, klidně dýchejte a jen si váš emoční obraz užívejte. Poté se přesuňte na druhé a také třetí centrum.



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

Další praktické tipy pro zvládání stresu

Převezměte za sebe zodpovědnost

První krok, ale za to možná ten nejtěžší je uvědomit si, že jen my jsme tou hybnou silou v našem životě. Jen svým přičiněním se můžeme dostat ven z toho koloběhu věčných povinností a pocitu strachu, neúspěchu či viny. Primárně máme tendenci se v náročných situacích litovat a lkát na nepřízeň osudu, ale věřte, že osudem to není. Svým odrazem myšlenek, svým vnitřním nastavením jsme se ocitli tam, kde jsme dnes, a proto jen **změna našich myšlenek** nám pomůže se z nepříznivé situace vymanit. Nespolehejte na to, že vás někdo z vašeho dna vytáhne. Každý má své životní lekce, na nichž se učí a roste. Jste-li často ve stresu či trpíte depresemi, naučte se více se radovat ze života, z maličností všedního dne.

Najděte si ventil

Ve stresových podmínkách máme stažené celé tělo, čelisti v křeči, všechnu tíhu neseme na trapézích. Myšlenky nám zběsile lítají a své rozhodnutí měníme stokrát za minutu. Hromadí se v nás zloba, strach, vztek, lítost či agrese. Pokud se nenaučíme všechny ty silné emoce zpracovávat a ventilovat, nahromadí se v našem těle. Jak již víte, nahromaděné emoce se poté v tělesné rovině projevují jako nemoc. Ventil bychom si měli dopřát dvojitý. Jak v podobě fyzické aktivity, tak v podobě mentální očisty.

Fyzická aktivita

Ať už si jdeme zaběhat, zaplavat do bazénu, zacvičit do fitka nebo si dáme jen rychlou procházku přírodou, donutí nás tato aktivita zastavit naši rozjetou mysl a na chvíli pracovní shon vypustíme z hlavy. Svalová tenze ze stresu je schopna se díky zvýšenému napětí při cvičení uvolnit.



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

Vyplavené endorfiny nám alespoň na chvíli dodají pocit radosti a uvidíme svět opět barevněji.

Nenechte se v tomto případě odradit **únavou z práce**. Sedíte-li celý den u počítače, bolí vás celé tělo, cítíte se unavení a na sport nemáte sílu, chuť ani čas. Je to jen klam vaší mysli, která volí v danou chvíli pohodlnost. Seberte v sobě odvalu a zbytek sil a přemožte se. K dobrému pocitu Vám postačí třeba jen půlhodina, která zažene i psychickou únavu.

Mentální očista

Vedle fyzického pohybu nezapomínejte na druhý důležitý ventil – tentokrát psychický. Naše mysl pracuje jak nejdokonalejší stroj a ve změti myšlenek se sami nevyznáme. Když se naučíme svou mysl ovládat, bude nám dobře sloužit. Necháme-li však myšlenky zcela neřízené, stanou se zlým pronásledovatelem a mohou nás dovést až k depresi. Abychom se stali pány našich myšlenek, je to běh na dlouhou trať. Je však důležité začít. Nástrojem vám může být koncentrace, vizualizace či meditace. Díky těmto technikám se učíme ovládat nepříjemné myšlenky, vkládat si do hlavy myšlenky pozitivní a příjemné a v neposlední řadě docílit toho, že na nic nemyslíme. Dokážete si představit, že budete mít úplně prázdnou hlavu? Báječná lehkost!

Udělejte si na sebe čas

Naučte se být alespoň jeden den v měsíci je se sebou a svými myšlenkami. Čas, který trávíte sami, je nesmírně důležitý. Ponoření do ticha si můžete zhodnotit, co v životě vlastně chcete a co už dál nechcete snášet. Proberte si varianty řešení i s možnými důsledky a nebojte se řešení uplatnit. Jen tak se pohnete z místa.

Nevíte si v současné situaci rady? Využijte kouče, který vám může s řešením vaší situace pomoci. **Mohu vám doporučit moji kolegyni Mgr. Kateřinu Matlakovou.**



Škola pro Ženy .cz

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

Léky?

Jestliže máte chuť zahnat stres a chmury medikamenty, vězte, že z dlouhodobého hlediska věc neřeší. Krátkodobě vám možná od napětí uleví, ale ve finále skrývají jádro problému pod pokličku. Otázka léků je opět spojena se zodpovědností. Nespolehejte na chemii, že vám z vašich starostí pomůže. Nejúčinnějším lékem je vaše rozhodnutí změnit svůj pohled na věc a utvrdit jej činy. Pak nebudete potřebovat žádné prášky.

Získejte zdravé sebevědomí

Do jaké míry se necháme prací, situacemi kolem nás a vzniklým stresem ovládat závisí z velké míry na tom, jaký vztah máme sami k sobě. Jestliže respektujeme své pocity a touhy, nedovolíme, aby nás stres dlouhodobě užíral. Sebeobětování pro něco či někoho je opět a jen konstrukcí mysli, které ve finále vyústí naší nespokojeností, výbuchem a potažmo zhroucením. Nebojte se proto zdravého sobectví! Myslete častěji na sebe. Nejdůležitější ze všeho je si uvědomit, že jen pokud budeme my šťastní a naplnění, jen tehdy můžeme být pro druhé tím největším přínosem.

Pokud si chcete navýšit zdravé sebevědomí, můžete vyzkoušet koučinkový program Umění sebedůvěry, který je právě na sebelásku zaměřený.



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

Závěr

V dnešní rychlé době není možné se stresu vyhnout. Vyvíjí na nás tlak nejen naše okolí a práce, ale také společnost celkově. Nesnažte se tedy stres vyřešit tím, že si dáte kávu a nebudete si vyčerpání a psychického tlaku všímat. Dříve či později totiž budete donuceni se stejně zastavit, avšak ve formě fyzických potíží, bolesti nebo nemoci.

Nebojte se začít pracovat na svém psychickém zdraví, a to formou léčebných emocí, o kterých jsem mluvila. I když se vám to nemusí zdát, je to neskutečně efektivní systém, jak se dostat do každodenní pohody. Nezapomeňte, že naše tělo je "pouhý" energetický systém, který můžeme pouze pomocí naší mysli a prací s léčebnými emocemi dostat do rovnovážného stavu.

A pokud vám to nepůjde, nebojte se obrátit na někoho, kdo vám s psychickým tlakem pomůže.

Držím vám palce!
Lenka Černá

PODÍVEJTE SE NA DALŠÍ DÍLY RESTARTU ŽIVOTA:

Jak zvládat čas

Jak mít každý den dobrou náladu

Jak se hodit do pohody

PŘIJĎTE NA MOJI PŘEDNÁŠKU O RESTARTOVÁNÍ ŽIVOTA -

Objevte sami sesbe a restartujte váš život

PŘEČTĚTE SI DALŠÍ ČLÁNKY:

Jak se zbavit strachu - I. díl

Jak se zbavit strachu - II. díl



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota