

Fortelem w stres

Przyspieszone bicie serca, spocone dłonie, suchość w ustach – znacie te objawy?

Ciągły pośpiech i liczba zadań, jakim musi podołać współczesny człowiek narażają go na solidną dzienną dawkę stresu. Na szczęście są proste metody, które pozwolą nam lepiej radzić sobie z napięciem..

– Czołową przyczyną chorób i dolegliwości jest stres – twierdzi Paul McKenna. – Lecz cóż to takiego? Nie pochodzi on z zewnątrz: stanowi odpowiedź naszego ciała na wyzwania życia – zarówno te rzeczywiste, jak i wyimaginowane. Nasi przodkowie potrzebowali „odzewu w postaci stresu”, by uzyskać reakcje cielesne i energię, niezbędne do walki z dzikimi zwierzętami albo do ucieczki.

Kiedy umysł dostrzega zagrożenie, serca zaczyna szybciej bić, źrenice się rozszerzają, mięśnie napinają, a do krwi napływa adrenalina. Ustaje trawienie, rośnie ciśnienie krwi i system odpornościowy zostaje przytłumiony – jest to reakcja towarzysząca walce lub ucieczce. Problem we współczesnym życiu polega na tym, że nieustannie przygotowujemy się na sytuacje krytyczne, które nigdy nie następują. To wyczerpuje nasze gruczoły nadnercza i uwalnia toksyny do naszego ciała.

Życie wiąże się ze stresem – ruch uliczny, kłótnia czy rachunki są jego częścią. Najlepsze, co możemy zrobić, to dostarczyć naszym umysłom inny przedmiot zainteresowania niż zmartwienia.

Czy unikać wszelkiego stresu?

Powinniśmy starać się unikać obezwładniającego, negatywnego stresu. Ale im większa jest nasza zdolność do radzenia sobie ze stresem, tym więcej potrafimy osiągnąć w szczycie naszych możliwości, zwłaszcza w sytuacji dużego napięcia.

Ta zasada jest jednak prawdziwa tylko wówczas, jeśli damy sobie czas na odpoczynek. Ludzie są w stanie przetrwać ogromny stres, o ile zdążą uzupełnić siły. Inaczej wypalamy się. W okresie odpoczynku natomiast każdy dzień zmniejsza nasz poziom stresu i zwiększa witalność. Świetnym sposobem na wygospodarowanie codziennego czasu na odpoczynek są naturalne techniki relaksacyjne.

Drzemki regenerujące

Warto wygospodarować czas na przynajmniej dwie drzemki regenerujące dziennie – wtedy nasze ciało będzie miało okazję dojść do siebie. Spróbuj następującej metody:

Skoncentruj się na swoich stopach, na tym, czy są raczej ciepłe, czy też raczej zimne oraz na ich ciężarze.

Weź głęboki wdech, a potem wypuść powietrze. Wyobrażaj sobie przy tym, że zaczynasz czuć w stopach przyjemne, relaksujące ciepło.

Weź głęboki, łagodny wdech i wyobraź sobie, że to uczucie przesuwają się w górę twoich nóg ku kolanom. Powiedz w duchu „jeden”.

Pozwól, by to uczucie przeniknęło to twoich mięśni i kości, kojąco i łagodnie się rozprzestrzeniając.

Kiedy będziesz gotów, weź kolejny głęboki oddech i wyobraź sobie, że uczucie relaksującego ciepła dociera ci do pasa. Powiedz przy tym „dwa”.

Wdychając powietrze, przesun uczucie odprężenia aż do ramion i pomyśl „trzy”.

Pozwól, by odprężenie ogarnęło twoje ramiona, a następnie spłynęło w dół ku dłoniom.

Biorąc wdech, poczuj, że odprężenie dociera do samego czubka twojej głowy. Powiedz „cztery” i niech to przyjemne uczucie rozprzestrzeni się na całe ciało.

Pomyśl „pięć” i wyobraź sobie, że uczucie rozluźnienia potęguje się w dwójnasób, jak gdyby doznanie ciepłego odprężenia, które już masz w sobie, wzmocniła nowa jego fala.

Wyobrażając sobie falę odprężenia, pomyśl, że wypłukuje ona stres i wylewa go przez podeszwy twoich stóp.

Zrób pauzę, by zagłębić się w to uczucie, a potem powtórz całą sekwencję, jeśli chcesz.

Zamknij oczy, jeśli masz wrażenie, że się rozpraszasz. Po kilku minutach wstaniesz odświeżony i rześki.

Kotwica spokoju

To ćwiczenie pomaga pielęgnować wewnętrzny spokój:

Przypomnij sobie chwilę, gdy czuleś się bardzo, bardzo spokojny – pogodzony ze sobą i opanowany. Powróć do tych wrażeń, usłysz to, co wtedy słyszałeś, zobacz to, co wtedy widziałeś i czuj, że było ci dobrze.

Wyobraź sobie, że kolory są mocniejsze i bogatsze, dźwięki wyraźniejsze, a uczucia silniejsze. Potem przyciśnij środkowy palec prawej dłoni do kciuka. Tym sposobem skojarzysz ten konkretny ucisk z tą konkretną emocją.

Przywołaj to odprężające wspomnienie co najmniej jeszcze pięć razy, w dalszym ciągu ściskając palec środkowy i kciuk, aby utrwalić te miłe uczucia. Będziesz wiedzieć, że już dość, jeśli wystarczy ściśnięcie dwóch palców, by przypomniało ci się uczucie spokoju.

Potem pomyśl o sytuacji z przeszłości, która była dla ciebie umiarkowanie stresująca.

Przyciśnij palec do kciuka i poczuj, jak spokój ogarnia całe twoje ciało. Przenieś go ze sobą do tej stresującej sytuacji.

Wciąż ściskając palec i z kciuk przypomnij sobie ten spokój i ponownie wyobraź sobie stresującą sytuację. Tym razem dodaj do niej jeszcze kilka wyzwań i zauważ, że znakomicie sobie z nimi radzisz.

Pomyśl jeszcze raz o tej sytuacji. Czy czujesz się mniej zestresowany?

Odżywianie energetyczne

Prawda jest taka, że niektóre pokarmy podnoszą naszą vitalność, a inne ją obniżają. Ekspert od dobrego samopoczucia, dr Gay Hendricks zaleca następujące ćwiczenie, by stwierdzić, czy dany pokarm podnosi naszą osobistą energię:

Zjedz coś, co lubisz.

Sprawdź, co czujesz w ciele 45-60 minut później.

Jeśli czujesz w sobie jasność i energię, zjadłeś pokarm wysoko energetyczny. Jeśli nie, to go nie zjadłeś. Zwróć uwagę, co podnosi twoją energię, a co ją obniża.

W swym badaniu dr Hendricks odkrył, że jeśli ludzie czują się pełni energii godzinę po jedzeniu, to odczucie to pozostaje w nich jeszcze przez kilka godzin, zwykle do czasu, gdy po raz kolejny potrzebują posiłku.

Kontroluj swój stres w życiu

Wybierz pięć rzeczy, które obecnie najbardziej cię stresują w życiu. Spisz je. Po stworzeniu listy obniżymy poziom stresu w każdej z tych sytuacji.

Wybierz jedną z sytuacji. Stosując kotwicę spokoju pomyśl o tej sytuacji, którą normalnie uważasz za stresującą i przyciśnij palec do kciuka. Poczuj spokój i wyobraź sobie, że wnosisz go ze sobą do tej stresującej sytuacji. Wyobraź sobie, że wszystko układa się idealnie, dokładnie tak, jak chcesz.

Powtarzaj tę sekwencję z każdą z pięciu sytuacji, aż poczujesz, że jesteś wyraźnie bardziej odprężony i opanowany.

Wewnętrzny uśmiech

Badania wykazały, że uśmiechając się wydzielamy serotoninę – „substancję szczęścia” wytwarzaną przez nasz własny organizm. Choć może to zabrzmieć dziwnie, spróbuj uśmiechać się od wewnątrz – poczuj, że uśmiech przepływa z twoich oczu na całe ciało. Daj wyraz wdzięczności za coś.

Usiądź wygodnie w dowolnej pozycji.

Poczekaj, aż w twoich oczach pojawi się isierka uśmiechu. Jeśli masz ochotę, leciutko unieś do góry kąćki ust.

Tchnij uśmiech w każdą część swojego ciała, w której czujesz napięcie lub nieprzyjemne doznanie, tak długo, aż zaczniesz się rozluźniać i odprężać.

Tchnij uśmiech w każdą część ciała, którą odczuwasz szczególnie przyjemnie. Możesz nasilić swój uśmiech, wyrażając wdzięczność za to, że ta część ciała jest silna.

Tchnij uśmiech w swoje organy – serce, wątrobę, trzustkę, nerki i organy płciowe – oraz gruczoły nadnercza. Jeśli nie wiesz, gdzie znajdują się te organy, udawaj, że wiesz.

Uśmiechnij się przez przełyk do żołądka. Wędruj uśmiechem przez jelito grube i cienkie aż do pupy.

Uśmiechnij się do swojego mózgu, a potem przez podstawę czaszki w dół kręgosłupa.