

1 Nádych – výdych!

Dýchanie je samozrejmosť, no treba dýchať správne. A to VEDOME! Hlboký nádych a výdych vskutku stačí na to, aby ste sa v stresujúcej situácii veľmi rýchlo upokojili.

Sústredte sa na bráničné dýchanie

Takéto dýchanie má takmer okamžitý účinok. Ak môžete, zatvorte si oči. Ľahšie sa tak zameriate na stred vlastného brucha (áno, teraz je tá správna chvíľka na egocentrizmus!).

- * Pozorujte, ako sa vám brucho počas nádychu nafúkne a ako pri výdychu splasne. Pomaly. Nesilte to.
- * Postupne zvyšujte rozsah nádychov.
- * Sústredte sa výhradne na dýchanie. Verte mi, je to naozaj príjemné! Skúste na nič nemyslieť.
- * Dýchajte vedome, stačia vám 1 až 2 minúty, aby ste sa skoncentrovali a postupne dostali z vnútorných a emočných nepokojov (zo strachu, podráždenia, pocitu krivdy, hnevu...).

Budme pokojní!

- * Ako pomôcka vám poslúži jednoduchá mantra, ktorú si môžete opakovať v mysli alebo nahlas: *Budme pokojní!* Množné číslo vo vete vám pomôže s nepríjemným pocitom, že sa v danej situácii nachádzate sami.
- * Prepojením s ostatnými podmienite danú situáciu. Ak si navyše budete mantru opakovať nahlas, tak si naplno uvedomíte svoje víťazstvo nad stresom.
- * A čo ak vás budú počuť ostatní? Aspoň zistia, že sa nenecháte stresom pohltiť. A možno sa k vám dokonca aj pridajú.

2 Vypnite si mobil

A vypnúť neznamená iba stíšiť! Nastaviť si mobil iba na vibrovanie či tichý režim môže byť klamlivé. Aj to vás môže natoľko rozptýliť, že sa dostatočne neupokojíte, čo k ničomu nevedie.

Ak totiž budete neustále prepojení s okolitým svetom, tak si neuvedomíte, kde sa práve vy sami vnútorne nachádzate z energetického či emočného hľadiska.

Narúša vašu pozornosť od prítomného okamihu

Nedokážete si autenticky a naplno vychutnať čaro prítomného okamihu, a práve preto sa vám nedarí vyriešiť váš aktuálny problém.

Rozptyľuje vás

Telefón vie byť veľmi užitočný pomocník, ale veľkým množstvom funkcií vás dokáže veľmi rýchlo opäť vťahnuť do chaosu, z ktorého ste sa práve pokúsili vyslobodiť. Zvonenia a vibrácie vás často rozptyľujú ešte viac, ako si myslíte. Zvuky telefónu vo vás vyvolávajú zvýšenú vnímavosť, obzvlášť ak ste zvedaví a musíte skontrolovať, čo dané zvonenie spustilo – máte správu! *Ach, dočerta, na toto musím odpísať!*, alebo ešte horšie, niekto vám poslal fotografiu!

Odvádza vás do virtuálneho sveta

Vyzváňajúci mobil vám zriedkakedy poskytne pohľad na skutočný svet a skôr vás stavia pred mentálnu projekciu. Zachytáva virtuálnu situáciu, čo je kontraproduktívne. Tým, že si mobil vypnete, docielite zásadné rozhodnutie, a to naozaj a úprimne počúvať samých seba! Ako sa hovorí v jednej známej reklame: *Vy za to stojíte!*, no nie?

3 Zívajte

***Nechce sa vám? Tak to aspoň predstierajte!
Nie ste si istí ako? Experimentujte!***

Vždy keď ste nervózni alebo napätí, nasilu si zívnete. Automaticky tým trýnujete fyziologické reflexy, ktoré zodpovedajú skutočnému zívaniu.

Naširoko otvorte ústa, sánku ťahajte nadol a predstierajte zívanie, ktoré vám vychádza z hĺbky hrdla. Po menej ako 2 minútach sa vám bude chcieť zívateľ naozaj! No nie je úžasné len tak si od srdca zazívateľ? Čím viac budete zívateľ, tým uvoľnenejšie sa budete cítiť, a tým jasnejšiu myseľ budete mať.

Navyše, ak nie ste sami, tak je veľká pravdepodobnosť, že sa k vám ostatní pridajú.

Kolektívne zívanie predsa znie super, no nie?

ZAÚJÍMAVOSŤ Zívanie je prirodzene nákazlivé. Nejde o úmyselnú činnosť, a preto aj človek, ktorý pozoruje niekoho iného pri zívaní, automaticky pocíti potrebu zívateľ tiež. Jeho zívanie sa takisto spustí nedobrovoľne, ale iba vtedy, ak to jeho úroveň bdelosti umožní. Ak je človek dostatočne bdely, tak sa zívanie nespustí.

Ako k tomuto kopírovaniu zívania dochádza? Zrak je mocný stimulátor. Nachádza sa však na *základnej* úrovni, a to znamená, že je nezávislý od skutočností či socio-kultúrneho pozadia človeka, ktorý začal zívateľ ako prvý. Mohli by sme teda zívanie považovať za predpoklad stretnutia ľudí bez predsudkov?

4 Myslite na svojich milovaných

Blízkych, rodičov či kamarátov môžeme zaradiť do niekoľkých kategórii.

* **Tí, ktorí vás úprimne rozosmejú**, a ktorí si vás zároveň aj tak trochu doberajú.

* **Tí, ktorí si vás veľmi vážia**, ale pre ktorých ste taktiež dostatočne transparentní.

* **Tí, ktorých milujete viac, ako si to sami skutočne zaslúžia...**

* **A tí, ktorých milujete bezpodmienečne...**

* To sú tí, ktorí vás podržia v dobrom aj v zlom.

* Zamyslite sa nad ľuďmi z tejto poslednej kategórie. Nezaberie vám to veľa času, na ich spočítanie vám budú stačiť prsty jednej ruky.

* **Predstavte si ich tvár**, ako vyzerajú dnes alebo ako zvykli vyzerat', so žiarivým úsmevom a pohľadom plným pochopenia a zhovievavosti.

* **Vyberte si** spontánne niekoho konkrétneho. Rozpamätajte sa, ako tá osoba vonia, aký tvar majú jej ruky, ako sa oblieka, ako kráča, ako znie jej hlas a pod.

* **Zaspomínajte si na všetky pekné chvíle**, keď vás daná osoba vypočula, podporila morálne a/alebo materiálne, nežne objala či pobožkala.

* S veľkou pravdepodobnosťou nastúpi jemný **príval emócií**. Určite ho však nepotlačte, ba naopak, **vložte doň ešte väčšiu silu**, aby ste sa zregenerovali.

* Následne si po chvíľke dojatia a hlbokom nádychu jasne uvedomíte, že ste nad prítomnou situáciou zvíťazili a stres začal ustupovať. **Zrazu sa vo vás začne prebúdať pozitívna energia a postupne sa opäť postavíte na nohy!**

5 Kráčajte

Nejde iba o chôdzu ako takú, tá vám na upokojenie nepomôže.

Ide skôr o vedomú chôdzu počas 15 až 30 minút, či už vonku, alebo vnútri.

* Exteriér vám ponúkne čerstvý vzduch, no môže sa stať, že sa necháte pohltiť rušným okolím a že príliš zrýchlite krok (vyhnite sa frekventovaným miestam počas dopravnej špičky!).

* V interiéri sa vám bude lepšie sústrediť, no máte obmedzený priestor (pozor, aby ste nezakopli!). Treba si nájsť priestor, kde môžete spraviť približne 30 až 40 krokové okruhy.

Držanie tela

Držte sa vpravo, pohľad upierajte na zem do vzdialenosti 1 či 2 metrov. A to najdôležitejšie: kráčajte dostatočne pomaly, na boso alebo obutí – vysoké podpätky si odložte na inú príležitosť! – tak, aby ste cítili, ako sa vám chodidlo dotýka zeme a následne sa z nej zdvíha.

Rozmýšľajte o každom kroku

Ak sa dostanete do vlastného tempa chôdze, no stále sa cítite rozrušene, frustrované či dokonca nahnevane, začnite sa sústrediť na niečo, čím ste seba alebo vašich blízkych v poslednom čase potešili. A keď vám na duchu ostane ľahšie, zastavte sa a vychutnajte si danú chvíľku.

ZAUJÍMAVOSŤ Chôdza za denného svetla pomáha regulovať spánkové cykly a zvyšuje hladinu serotonínu, hormónu, ktorý povzbudzuje dobrú náladu a prispieva k pocitu šťastia. Pravidelná chôdza je vynikajúca pre kardiovaskulárny systém a podporuje trávenie.

6 Predstierajte pokoj

Vrie to vo vás? Máte slzy na krajíčku? Ak neviete nájsť pokoj, tak ho aspoň predstierajte!

Myslíte si, že si z vás strieľam? No tak vedzte, že predstieranie je z psychologického hľadiska pre váš centrálny nervový systém signálom.

Začnite tým, že sa vystriete, čím predídete svalovému napätiu. Zamerajte svoju myseľ na niekoho, kto vo vás vyvoláva pokoj:

- * **rodič alebo kamarát(ka)** so vznešeným pokojom,
- * **fiktívna postava** s kopou šarmu,
- * **hrdina zo skutočného sveta** s úžasnou vyrovnanosťou.

Predstavte si, že je z vás zrazu herec pred kamerami. Musíte sa dobre pripraviť na stvárnenie postavy, ktorú hráte.

* Najprv sa poriadne upravte: napravte si kravatu, pozapínajte si gombíky, popravte si náhrdelník, očesťte si vlasy, utrite si okuliare – aspoň budete jasnejšie vidieť, a pod.

* Následne postupne spomalte všetky pohyby a zamerajte sa na ne, akoby na každom jednom pohybe záležalo: ako v trileri, keď podozrivého skúmajú od hlavy po päty.

* Rozvážne sa usmejte na každého, koho stretnete (no nezabúdajte, že nerobíte reklamu na Colgate, úsmev musí pôsobiť prirodzene!).

Vžite sa do tejto roly aspoň na 15 minút a zistíte, že už viac pokoj nemusíte predstierať!

7 Obdivujte stromy

Toto pravidlo platí najmä pre tých, ktorí žijú v meste (aj keď nielen...). Nech je vonku akokoľvek, vyjdite von z vášho domu, alebo ešte lepšie, choďte do parku.

Vyberte si strom. Obdivujte celkovú harmóniu tejto rastliny, od veľkosti kmeňa až po tvar lístia. Potom sa zamerajte na veľkosť a sklon vetiev a na vzor a sfarbenie lístia.

Napokon priložte dlaň na kôru stromu a nadviažte spojenie na približne 10 minút. Nehýbte sa, zatvorte oči:

- * obdivujte hrúbku kmeňa,
- * predstavte si, ako vo vnútri stromu prúdi miazga,
- * vycíťte energiu, ktorú vám strom vysielal a odovzdáva.

Predstavte si, že ste ako ten strom. Jeho existencia si v prvom rade zaslúži rešpekt. **Vtedy si uvedomíte, aké máte šťastie, že ste nažive, a budete za to vďační.**

ZAUJÍMAVOSŤ Kelti prikladali každému stromu špecifický význam:

Dub oplýva silnými energiami a je symbolom impozantnosti, bezpečia a vôle.

Figovník predstavuje chuť do života, no taktiež rovnováhu medzi potešením a zmyselnosťou.

Lipa je vďaka svojej vôni symbolom nehy.

Brest symbolizuje pokoj i pracovitosť, predstavuje dôstojnosť a vznešenosť.

Borovica je vďaka svojej dlhovekosti a odolnosti stromom života.

8 Usmejte sa na prvého, koho stretnete

Je jasné, že sa na to teraz necítite. To skôr vy by ste potrebovali, aby sa na vás niekto usmial, však?

To znamená, že práve teraz ste v tom správnom rozpoložení, aby ste pocítili skutočnú hodnotu úsmevu. Ved'viete, ako sa hovorí: *Kto dáva, sám dostáva*. Nie je to tak?

* No tak, pustite sa do toho! A veľmi nad tým nepremýšľajte – obzvlášť ak práve cestujete mestskou hromadnou dopravou!

* Ak si to však chcete najskôr natrénovať, skúste sa najprv usmiať na zviera – nemyslím to v žiadnom prenesenom význame, myslím na skutočné zviera!

* **Následne sa usmejte na dieťa** – čím mladšie, tým väčšia šanca, že vám úsmev opätuje veľmi rýchlo!

* **Taktiež sa môžete usmiať na staršiu osobu**, ale úsmev nesmie javiť žiadny náznak ľútosti nad vekom dotyčnej osoby.

Je zbytočné k úsmevu dodávať nejaké slová, mohli by ste sa stretnúť s nepochopením, a to by pokazilo čaro vášho úsmevu. Váš prvý úsmev bude určite nesmelý, trochu meravý a zrejme tak trochu neprirodzený, ale to neprekáža. Ak je úprimný a priamy, určite toho druhého poteší. A ten úsmev sa vám bezpochyby tak či onak vráti, to mi môžete veriť!

ZAPAMÄTAJTE SI Usmiam sa na niekoho iného ľahko odvrátite pozornosť od toho, čo vás trápi, nech už je to čokoľvek. Keďže v danom momente zabudnete na seba kvôli niekomu inému, hneď sa budete cítiť šťastnejšie. A preto úsmevom dávate niečo aj sebe, nielen druhým. Kto by to bol povedal?

9 Siahnite po Bachových kvetoch

Kvetové esencie, bežne označované ako Bachove kvety, tvorí 38 pôvodných kvetových elixírov, ktoré vytvoril Dr. Bach. Esencie slúžia na zrovnanie rušivých emócií.

Tento nealopatický (nehomeopatický) prístup sa zameriava na citlivosť subjektu ako na diagnostický/liečebný systém. Výhodou je, že nemá žiadne vedľajšie účinky a je k dispozícii v malých fľaškách. Pôsobí na rýchlu úľavu od stresu a na uvoľnenia sa.

Tu sú tri návody na použitie:

1. V prípade emočného či fyzického šoku (zlé správy, útok, strata) je jasná voľba *Rescue*®. Ide o zmes 5 elixírov, ktorá funguje ako prvá pomoc počas emočnej krízy. Zmes do hĺbky upokojuje a pomáha znovu prísť k zmyslom.

Dávkovanie: 3 až 4 kvapky počas šoku, spravidla čisté, ďalšia dávka o 15 minút.

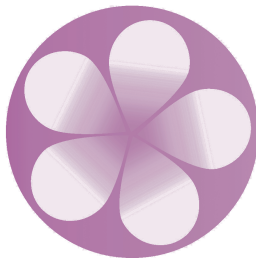
2. V prípade mentálneho nepokoja (prepracovanosť, dlhotrvajúca únava) použite biely gaštan, ktorý zaháňa obsedantné myslenie či spomienky, umožňuje zrovnať si myšlienky a znovu nájsť vnútorný pokoj. Taktiež vie byť veľmi užitočný v prípade nespavosti.

Dávkovanie: zopár kvapiek niekoľkokrát denne a taktiež pred spaním.

3. V prípade trvalej nespokojnosti a chronickej sklúčenosti (napríklad ako dôsledku určitého perfekcionizmu) vás borovica dokáže zbaviť pocitu viny a pomáha vám prevziať zodpovednosť.

Dávkovanie: rovnaké ako pri bielom gaštane.

Teraz sa môžete pustiť do experimentovania!



MOJA RADA Bachove kvety nie sú žiadne zázračné elixíry. Na ich použitie sa vyžaduje prinajmenšom dávka seba-poznania a rozlišovania. Ak sa aj po užití esencií neustále cítite zle, navštívte lekára alebo psychoterapeuta.

10 Dovoľte si prejsť emócie

Poznáte výrok: „Čo ťa nezabije, to ťa posilní?“ To obzvlášť platí pri prejave emócií. Ich úplné vyjadrenie si vyžaduje určité úsilie – predovšetkým od vášho ega.

No keď raz emócie vyplávajú na povrch, spolu s nimi prichádza úľava. Stačí, aby sme im dali priestor na vyjadrenie.

Dobre, ale ako na to?

- * Cítite, že sa vo vás hromadí emócia. Nezamýšľajte sa, či je opodstatnená alebo nie, **iba si uvedomte jej prítomnosť.**
- * **HLAVNE danú emóciu nepotláčajte** – to je prirodzene prvotná reakcia.
- * Zamknite sa, ak ste sami, aby vás nikto nevyrušoval (domáci miláčikovia sú výnimka). Ak to nie je možné, uchýľte sa na prvú toaletu, na ktorú natrafíte. Tichá miestnosť vám bude stačiť.
- * Následne si predstavte seba ako zranené dieťa. Myslite na svoju **vnútornú matku**, ktorá vašu emóciu uvíta.
- * Ak ste smutní, dobre sa zamyslite nad tým, čo smútok spôsobilo.
- * Dajte slzám voľný priestor a nechajte ich naplno tiecť, až kým vás plač kompletne neprejde. Ak máte problém s plačom, spomeňte si na nejakú zdrvivú udalosť.
- * Ak ste nahnevaní, dobre sa zamyslite nad tým, čo hnev vyvolalo.

* Zatnite päste (nie zuby) a zavrčte a zároveň tlačte spodnú časť brucha dopredu. Pokračujte, až kým sa neupokojíte. Na toalete môžete roztrhať toaletný papier na kúsky, aj to pomáha! Ak sa neviete poriadne nahnevať, tak si skúste spomenúť na nejakú naozaj nepríjemnú situáciu, ktorá vás vytočila.

* Nakoniec sa zhlboka nadýchnite. **Potom sa usmejte.**

Už vám je lepšie, však?

MOJA RADA Psy a mačky sú už len svojou prítomnosťou vašimi najlepšími priateľmi na vyjadrenie potláčaných emócií. Neváhajte sa im otvoriť!

11 Nie je stres ako stres

V dnešnej dobe je slovo stres veľmi často skloňované. Označuje však mnoho rôznych skutočností. Je nevyhnutné, aby ste sa stresu, ktorým prechádzate, neotočili chrbtom, ale aby ste nepohodliu a napätiu čelili.



Dve podoby stresu

* **Akútny stres** predstavuje prvý stupeň. Stres je prirodzená reakcia vášho organizmu na nebezpečenstvo. Poskytuje vám primeranú reakciu a rýchle riešenie. Centrálny nervový systém (presnejšie ortosympatická časť) vylučuje druh hormónu, ktorý vám dodáva bystrosť a energiu potrebnú na reakciu.

Keď nebezpečenstvo (skutočné alebo vymyslené) prekonáte, vaše telo sa takpovediac spomalí a vráti sa do bežného tempa.

* **Ak sa však nebezpečenstvo objavuje znovu a častejšie, vaša nervová sústava bude presýtená** a začne produkovať iný druh nechceného hormónu. Postupne sa tak ocitnete v takzvanom chronickom či patologickom strese.

Cieľom tohto pravidla je, aby ste boli OPATRŇÍ a PREDIŠLI tak druhému stupňu stresu.

NIEKOĽKO RÁD

- Pozorujte, či nemáte náhle zmeny nálad.
- Dávajte pozor na to, čo vám v tejto súvislosti hovoria blízki.
- Počúvajte varovné signály svojho tela (pozri pravidlo č. 38).
- Identifikujte čo najpresnejšie zdroj stresu, každý má totiž iný.
- Zameriavajte sa na rýchle riešenia, aby ste predišli spusteniu škodlivého procesu.

12 Urobte si radosť

Určite viete, že potešenie často vyženie stres z vašej mysle. Tak ako povedal Oscar Wilde: „Prosté pôžitky sú posledným útočiskom zložitých pováh.“

No čo už môže byť zložitejšie ako *Homo sapiens* 21. storočia? A čo to vlastne znamená ten *prostý pôžitok*? Je to obyčajná chvíľa pokoja, keď sa stretávajú zmysly a vyrovnanosť.

Použite svojich päť zmyslov s rozvahou a využite svoju predstavivosť. Budete si tak môcť vytvoriť svoju vlastnú príjemnú bublinu. Aby ste si to však naplno užili, treba pridať dve zásadné ingrediencie.

Súhlas

Svojho vnútorného čerta nechajte spať a tentoraz budte sami pre seba matkou (pozri pravidlo č. 41). Dovoľte si vychutnať prítomný okamih. Máte na to bezpodmienečné právo.

Rozvláčnosť

Nadobudli ste morálny pokoj, teraz je vašim najlepším spojencom celkové spomalenie a znovuzískanie bežného tempa. Pretože práve tým, že vložíte plno energie do vašich gest, sa vaše zmysly dokážu intenzívne prebudiť.

- * Následne bude najdôležitejšie byť vynaliezaví a pohrávať sa so svojou vnímavosťou. Každý z nás má vyvinutý jeden či dva ďalšie zmysly.
- * Nakoniec sa plne sústreďte na svoje pocity, dobre si ich zapamätajte. Zakotvením pocitov do neurónov dosiahnete ten *prostý pôžitok*, ale intenzívnejšie a na dlhší čas.

Tak, ste pripravení?

Helen Monnet

101 zlatých pravidiel pre život bez stresu

Prvé slovenské vydanie.

Vydalo vydavateľstvo Lindeni v roku 2022

v spoločnosti Albatros Media Slovakia, s. r. o.,

so sídlom Mickiewiczova 9, Bratislava, Slovenská republika.

Číslo publikácie XXXX

Zodpovedná redaktorka Lucia Lenická

Z francúzskeho originálu Les 101 règles d'or pour ne pas stresser,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Larousse v roku 2021,

preložila Silvia Gubová.

Odborná korektúra Hedviga Gulová

Sadzba Petr Klíma

Obálka Tomáš Krejčířík

Tlač XXXX

Cena uvedená výrobcom predstavuje nezáväznú odporúčanú
spotrebiteľskú cenu.

Objednávky kníh:

www.albatrosmedia.sk

eshop@albatrosmedia.sk

tel.: 02/4445 2046

ALBATROS  **MEDIA**