

Sposób na odstresowanie - Serge Kahili King

Poniższy tekst pochodzi z odpowiedzi której udzieliłem komuś kto potrzebował wskazówek i mam nadzieję że wiele innych osób będzie w stanie również z nich skorzystać.

"Chętnie współczułbym Ci w trudnej sytuacji, ale moje współczucie Ci nie pomoże. Poniżej przedstawiam prosty plan, który pomoże Ci się otrząsnąć i poprowadzi Cię do jaśniejszej przyszłości. Zdziałał on w moim przypadku i w przypadku tysięcy innych osób. Chociaż jest on prosty, dla Ciebie może być naprawdę trudny. Ale im większa jest Twoja motywacja to zmiany życia, tym będzie Ci łatwiej. Pamiętaj, że ten plan ma jedną, wielką wadę: działa tylko wtedy, jeśli go użyjesz.

Część pierwsza - Zredukuj stres fizyczny

Plan: Oddychaj jak delfin. Delfiny nie oddychają automatycznie, każdy oddech musi być świadomy. Najlepszy sposób na świadome oddychanie to wkładanie całej swojej uwagi na coś co trzymasz w dłoniach oddychając. Zaczynij od jednej minuty na godzinę i staraj się dojść do pięciu, dopóki nie stanie się to Twoim regularnym nawykiem. Możesz być zdziwiony jak dużą przyniesie Ci to ulgę.

Część druga - Zredukuj stres emocjonalny

Plan: Weź odpowiedzialność za swój stres. Nikt inny nie wywołuje Twojego stresu. Nigdy nie wywoływał i nie wywoła.

Inni po prostu nie reagują zawsze tak jak chcesz a Ty reagujesz na ich działania mieszkanką strachu i złości, co wpływa na Twoje ciało i umysł. To powoduje, że jesteś mniej zdrowy i mniej skuteczny. Tak długo jak będziesz obwiniał innych za swój stres, tkwisz w niekończącej się pułapce. Zaczynij od wzięcia odpowiedzialności za swoje reakcje, potem spróbuj je zmienić. Jeżeli Dynamind wydaje Ci się za trudne, użyj TFR - pomyśl o czymś stresującym, zwróć uwagę na swoją reakcję a potem rozluźnij tę partię ciała, w której czujesz napięcie. Zaczynij od małych rzeczy i stopniowo przechodź do coraz większych.

Część trzecia- Zredukuj stres psychiczny

Plan: Zmień swoje oczekiwania. Wielu ludzi tworzy swoje oczekiwania pamiętając negatywne wydarzenia z przeszłości i przenosi je do przyszłości, co wywołuje zamęt, zniechęcenie i rozpacz. Faktem jest, że nikt nie może być absolutnie pewny przyszłości. Niemniej jednak, jeżeli spodziewasz się najgorszego, podświadomie to sprowadzasz i gdy spodziewasz się najlepszego także podświadomie do przyciągasz. Problemem nie jest to, że negatywne oczekiwania się występują. Problem pojawia się kiedy je rozpamiętujesz i traktujesz je jak prawdę, podczas gdy to tylko fantazja. Najlepszym rozwiązaniem jest całkowicie zmieniać każdą negatywną myśl na pozytywną wtedy gdy tylko się pojawi. Pozytywne oczekiwania również są fantazją - produktem Twojej wyobraźni - ale sprawiają, że czujesz się lepiej i pomagają Ci się przygotować na sukces.

Tak to wygląda. Trudne, wiem, ale jeszcze raz podkreślam że to działa. Jeżeli znajdziesz lepsze rozwiązanie, użyj go. Ale jeśli nic nie zrobisz, nic dobrego się nie zdarzy."

thum. Kasia Bajurka