



Příručka první pomoci

Co dělat ve stresu, kdy se na mě všechno valí?



Fotky jsou staženy z [Pixabay](#). Děkujeme autorům!

Představujeme Vám první z řady Příruček první pomoci, kterou jsme se rozhodli Vám zdarma připravit pro zvládnutí různých situací v našem životě. Jako první téma jsme zvolili práci se stresem, protože to je jeden z největších problémů lidstva v 21. století.



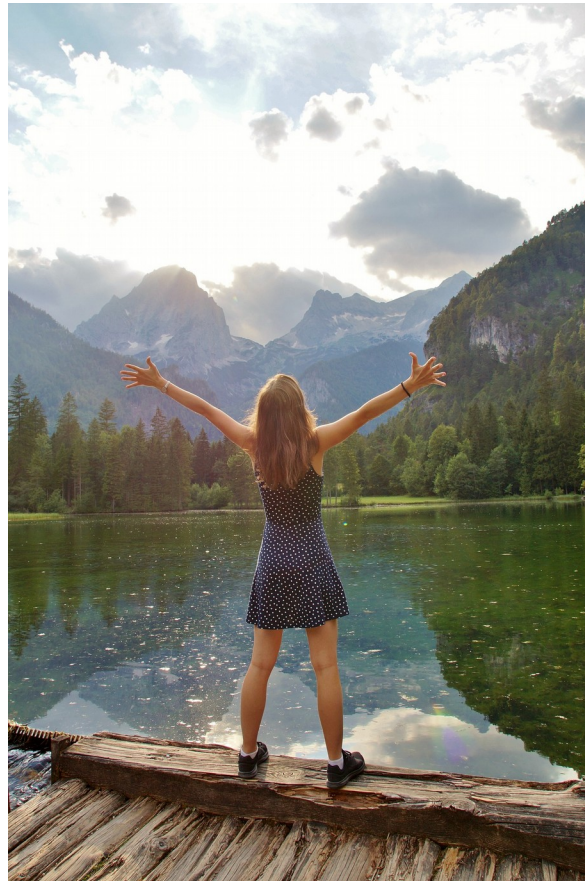
Pokud máte pocit, že nevíte, kudy kam, že se na Vás všechno valí a vy nestíháte a nezvládáte....tak:

1. Zpomalte...



Naprosto vědomě si dovolte se na moment pozastavit, ono se za tu minutu nic nestane :-) A navíc! V klidu se řeší věci mnohem efektivněji. Zastavení Vám dovolí

2. Nádech se až do špiček prstů u NOHOU



Ve stresu přestáváme zhluboka a klidně dýchat, tak dopřejte svému tělu vědomý nádech a soustřed'te svou pozornost až do nohou. Opravdu procit'te své prsty, od palce až po malíček a ...

3. ROZHLEDNĚTE SE



Když jste si uvědomili své nohy, dopřejte si orientaci. Rozhlédněte se kolem – zapojte celou hlavu a krk, nejen oči! Ujistěte se, že jste v bezpečí, že sice máte mnoho práce, ale že Vám nejde o život!

Dopřejte si čas uvědomit si to.....

4. Získejte odstup



Když už víte, že nejste v ohrožení života, dopřejte si zmapování problému. Z nadhledu si určete priority, které jsou opravdu neodkladné a zbytek, který tak nespěchá. Určitě najdete záležitosti, které můžete předat někomu jinému. Delegujte... Stejně si potom seřad'te i priority...at' víte, kudy dál jít....

5. Zjistěte, co by vám pomohlo...Co by vaše Tělo chtělo?



Díky fantazii máte nekonečně mnoho možností...A představa účinkuje na Vaše tělo stejně, jako realita....co byste potřebovali? Představte si to! Pokud je Váš zdroj dostupný, dopřejte si ho!

6. Spojení se se Zdrojem



**Prožité představy i vjemy mají
přímý vliv na Vaši nervovou
soustavu. Ať je to chvilka na
čerstvém vzduchu nebo hrnek
voňavé kávy, a nebo jen
představa Vaší vydařené
dovolené, je to informace pro
Vaše tělo, že je vše v pořádku...**

**Tím se automaticky snižuje
hladina stresových hormonů a Vy
si můžete dopřát vědomý**

7. Návrat do Tady a Ted'

