

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





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 dovoďte se na moment pozastavit,
ono se za tu minutu nic nestane :-)

A navíc! V klidu se řeší věci mnohem efektivněji.

Zastavení Vám dovolí...



2. Nadechnout se až do špiček prstů u nohou



Ve stresu přestáváme zhluboka a klidně dýchat, tak dopřejte svému tělu vědomý nádech a soustředte svou pozornost až do nohou.

Opravdu procitíte své prsty, od palce až po malíček a...



3. Rozhlédněte 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 nadvědu si určete priority, které jsou opravdu
neodkladné a zbytek, který tak nespěchá.

Určitě najdete záležitosti, které můžete předat
někomu jinému. Delegujte...

Stejně si potom seřadte 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.

At' 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'

