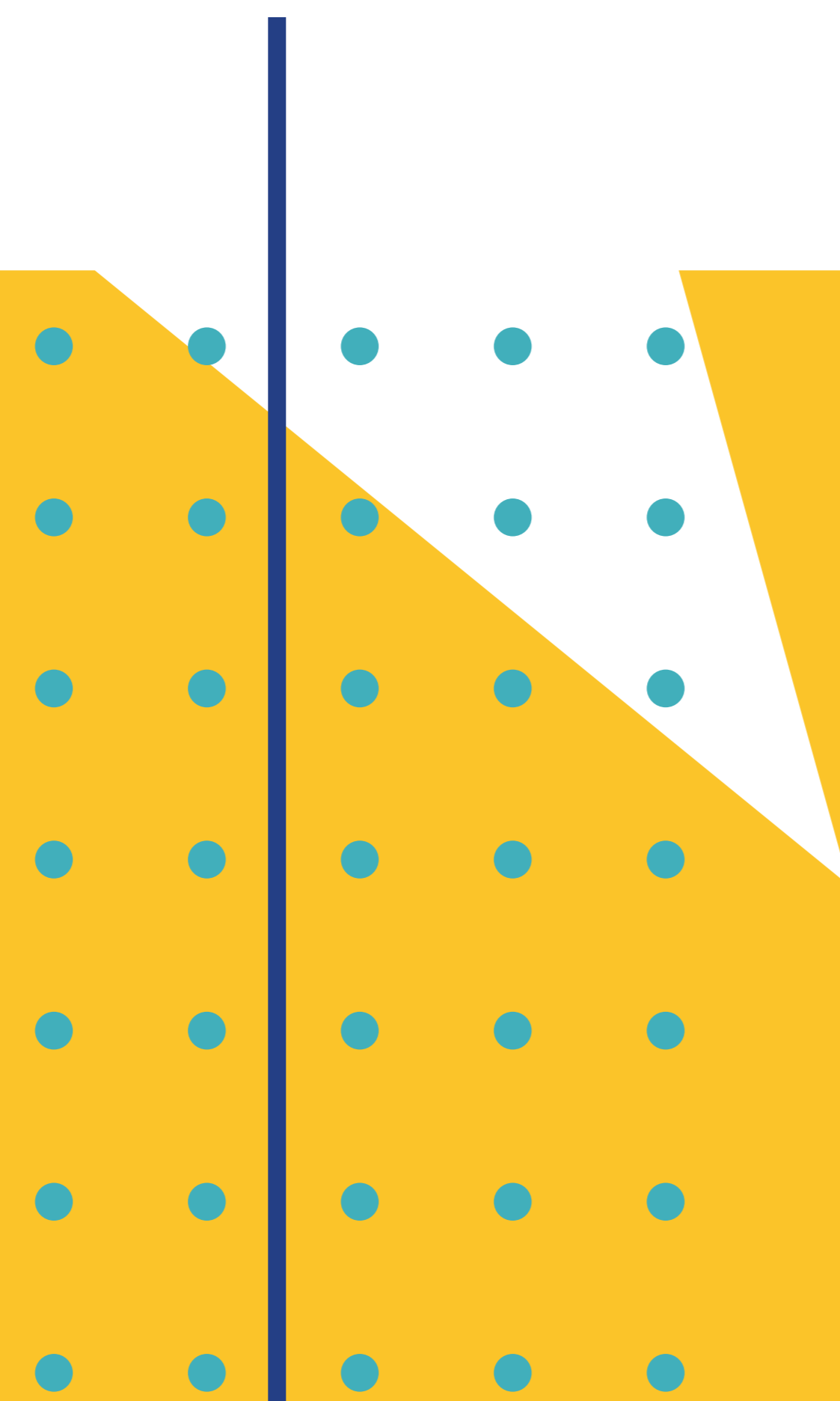
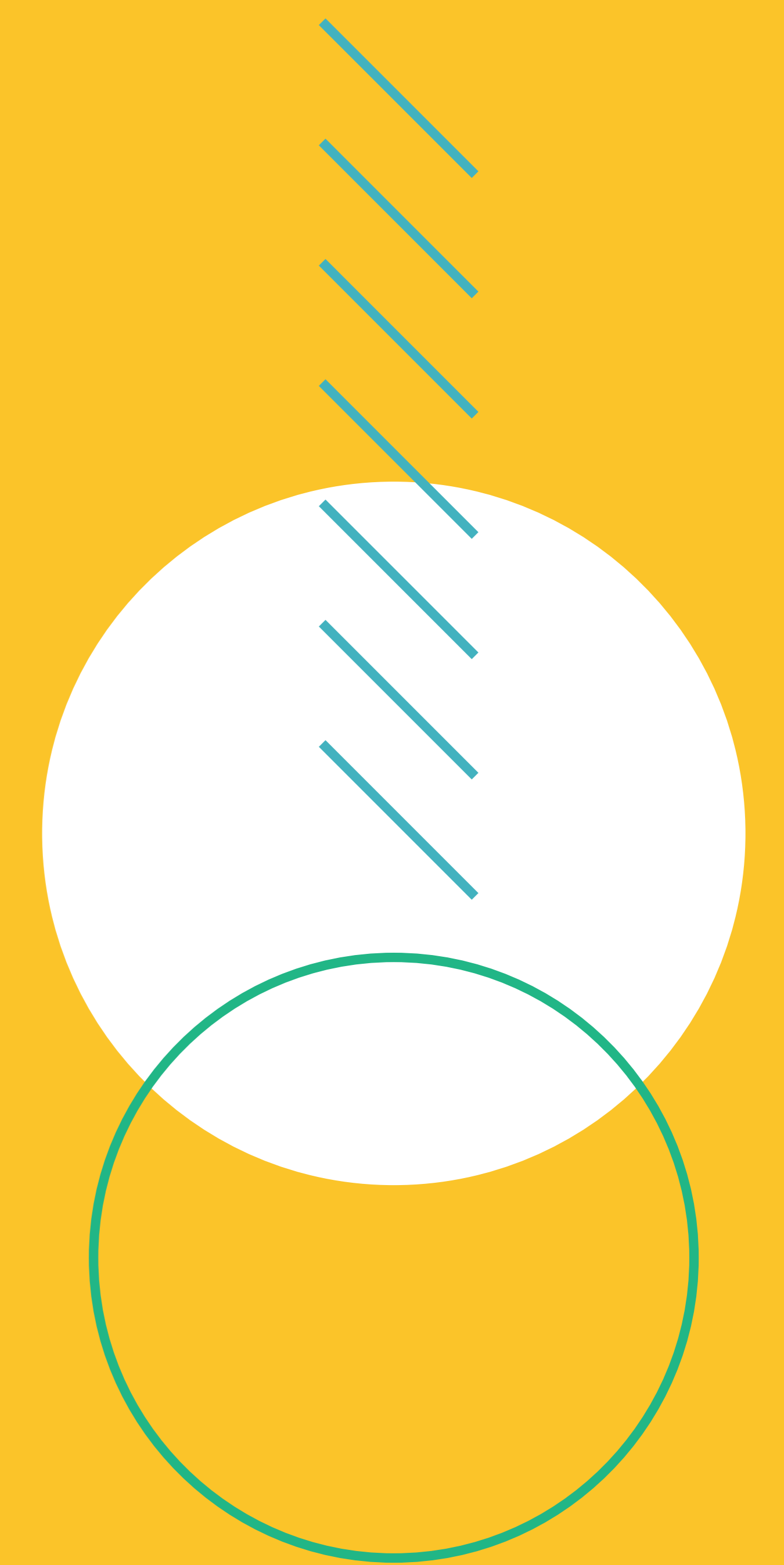
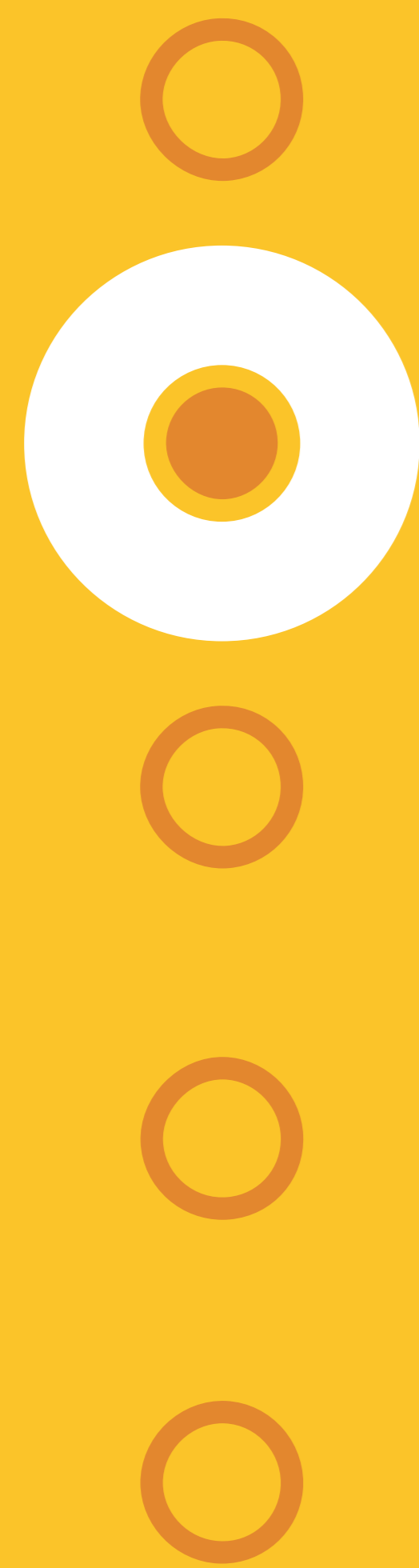




Przytul swój STRES

Bądź dobry dla Siebie



Nie da się przejść przez życie bez stresów, kryzysów, potknięć czy upadków.

To nasz indywidualny sposób radzenia sobie ze stresem zdecyduje o kosztach, jakie poniesiemy w konfrontacji z sytuacją trudną; porażką jaka nas spotkała.

Radzenie sobie to różnorodne wysiłki podejmowane w celu redukcji nieprzyjemnych doznań i zapobiegania dalekosiężnym, negatywnym następstwom stresu.

Stresu nie jesteśmy w stanie uniknąć. Możemy jednak mieć nad nim kontrolę i przeciwdziałać jego skutkom.

A teal speech bubble with a black outline and a dotted orange tail, containing the text "To nie stres nas niszczy, ale nasza reakcja na stres." The bubble is surrounded by decorative elements: a small circle at the top right, a double colon symbol at the top left, and another double colon symbol at the bottom right.

To nie stres nas niszczy, ale nasza reakcja na stres.

Stresu nie da się uniknąć.
Możemy jednak nauczyć się,
jak minimalizować jego
szkodliwe skutki.

Pierwszym krokiem do tego, jest poznanie
mechanizmów działania stresu, uświadomienie
sobie, jakie są przyczyny stresu, objawy
i długotrwałe konsekwencje. Potem możemy
spróbować go OGARNAĆ.





Stres wpływa na nas w sposób całościowy. Obejmuje nasze emocje, zachowanie, procesy poznawcze i ciało.

Stres ma wpływ na nasze emocje wywołuje lęk i niepokój, onieśmienie, zakłopotanie, zniecierpliwienie, rozdrażnienie, złość i wrogość. Obniża sprawność procesów poznawczych.

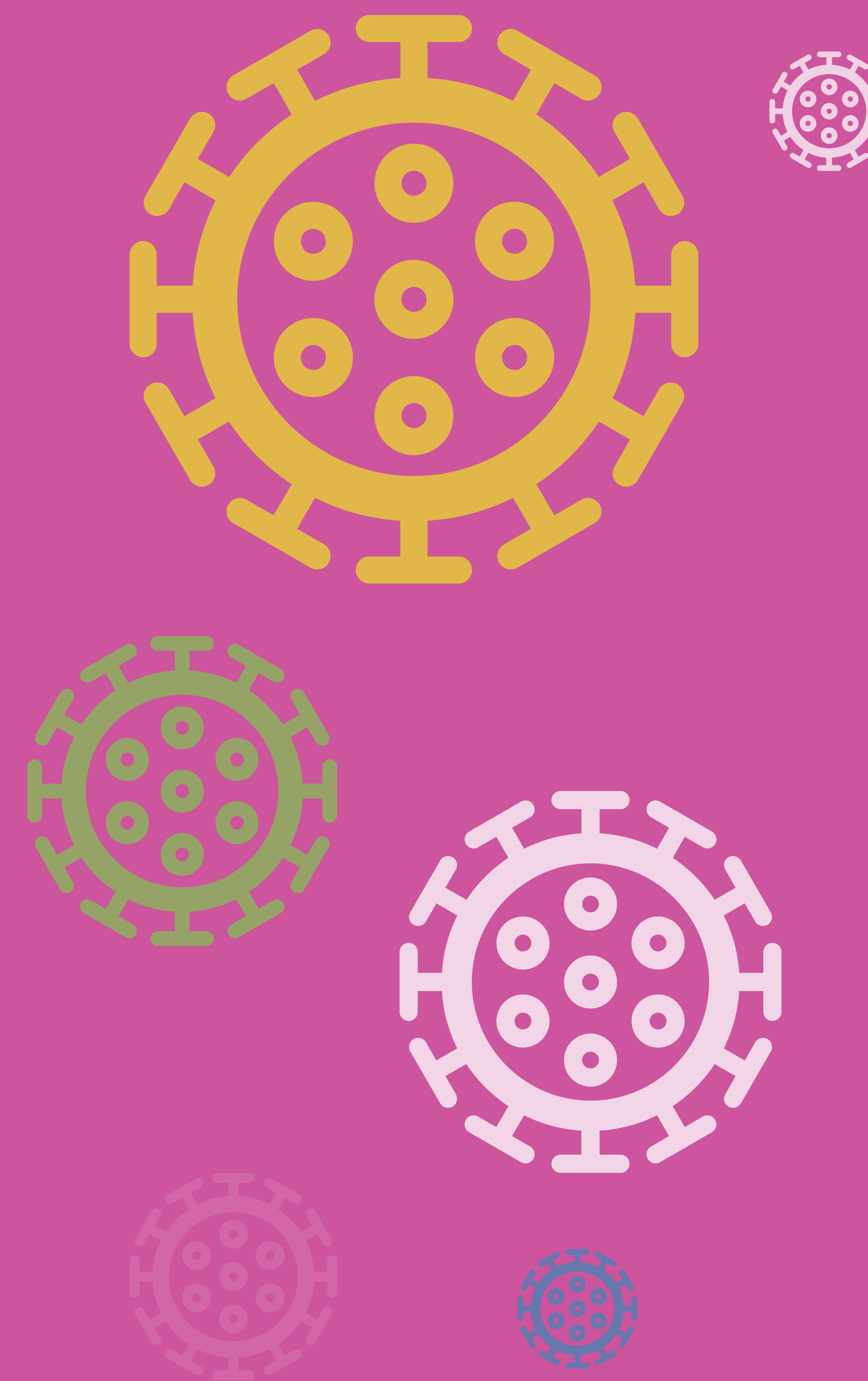
Problemy z pamięcią i koncentracją, gonitwa myśli, deficyt kreatywności, nieadekwatna ocena sytuacji, trudności z podejmowaniem decyzji, brak obiektywizmu, nadmierny krytycyzm brzmi znajomo?



Czynniki stresogenne 2020

Rok 2020 wytrącił nas z równowagi. Niektórymi wstrząsnął, innych wypchnął z życiowej strefy komfortu, a innym jedynie trochę zmienił ramy działania. Niezależnie od grupy, w której się znalazłaś/teś, warto zastanowić się, w jaki sposób dotykają Cię „nowe stresory”.

- **Brak poczucia bezpieczeństwa;** obawa przed zarażeniem się.
- **Nadmiar informacji** w większości negatywnych
- **Brak szans na przewidzenie przyszłości**
- **Długoterminowa niepewności.**
- **Poczucie zagrożenia** kwarantanną i ograniczeniem możliwości fizycznego poruszania się.
- **Stygma społeczna** związana z chorobą.
- **Straty finansowe,** poczucie niepewności w obszarze zarobków, utrzymania pracy.



Kryzys może kryć w sobie załączek rozwoju i zmiany.

Kiedy towarzyszący mu lęk i związany z nim dyskomfort osiągnie tak wysoki poziom, że stanie się dla nas bodźcem do zmiany oraz silnym czynnikiem motywującym do działania. Zależy to od sposobu naszej reakcji na stres.

Znaczenie samego słowa „KRYZYS” jest szerokie i tak np. w jez. chińskim, czy hebrajskim- oznacza on zagrożenie (ze względu na liczne konsekwencje w wielu strefach funkcjonowania) ale również oznacz początek drogi, szansę, rozwiązanie.

Zamiast siedzieć z boku,
krytykować i udzielać
rad, musimy odważyć się
wyjść do ludzi,
z odwagą i gotowością
do zaangażowania się.

Tylko poprzez działanie możemy zmieniać swój
sposób myślenia i reagowania. Pozostanie
w bezruchu i marazmie, to zagrożenie dla naszego
rozwoju na wielu poziomach życia.

Nie ma jednego, pewnego i skutecznego sposobu
radzenia sobie z sytuacjami stresującymi.
To, co pomogło pokonać trudności jednym,
nie musi pomóc innym w radzeniu sobie ze stresem.



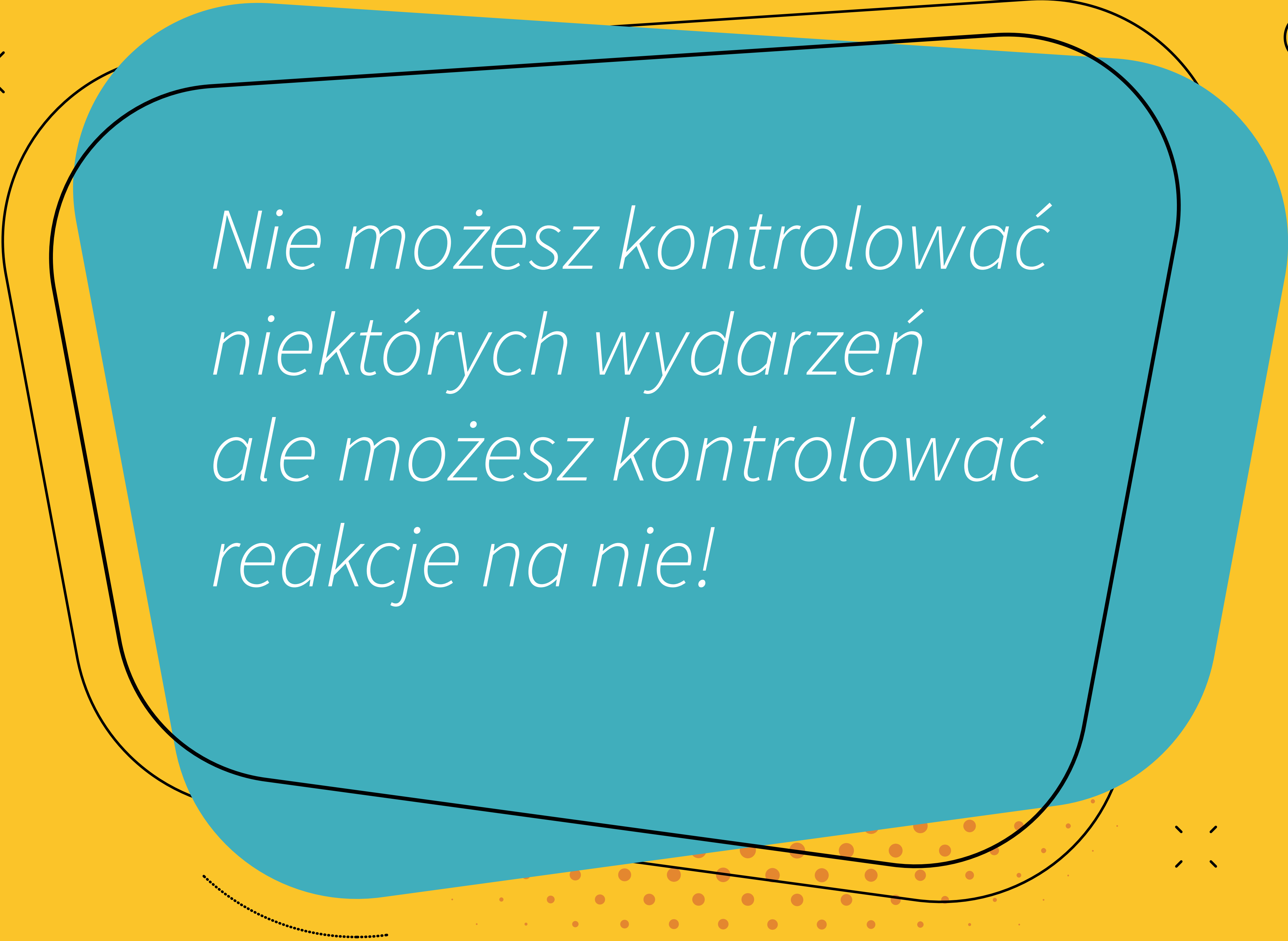
Radzeniu ze stresem nie sprzyja:

- **zaprzeczanie**, że problem istnieje, przyjmowanie biernej postawy i fantazjowanie oraz sądy życzeniowe
- **wypieranie** przez osobę negatywnych uczuć, zaprzeczanie im, projekcja i oskarżanie innych
- **pogorszenie się albo dezorganizacja** ogólnego funkcjonowania (zdrowie, kondycja psychiczna)



Kilka faktów

- Nasz mózg reaguje wysyłając neurologiczne sygnały do całego ciała, co oznacza że nasze myśli i emocje mają fizyczne i duchowe konsekwencje.
- Aktywność mózgu można zmierzyć dzięki pracy neuronów. To jak myślimy wpływa nie tylko na nasze ciało, umysł i dusze, ale także na ludzi wokół nas.
- Nasz mózg jest plastyczny i może być kształtowany.
- Nasze myśli, mogą włączyć lub wyłączyć pewne zestawy genów, zmieniając strukturę neuronów w mózgu.
- Nasz umysł jest tak zaprojektowany aby kontrolować ciało, którego częścią jest mózg NIE ODWROTNIE.
- Badania wykazują, że od 75-98 % chorób umysłowych, fizycznych i behawioralnych ma swoje korzenie w procesie myślowym.
- Tylko od 2-25 % chorób wynika ze środowiska i genów.



Nie możesz kontrolować niektórych wydarzeń ale możesz kontrolować reakcje na nie!

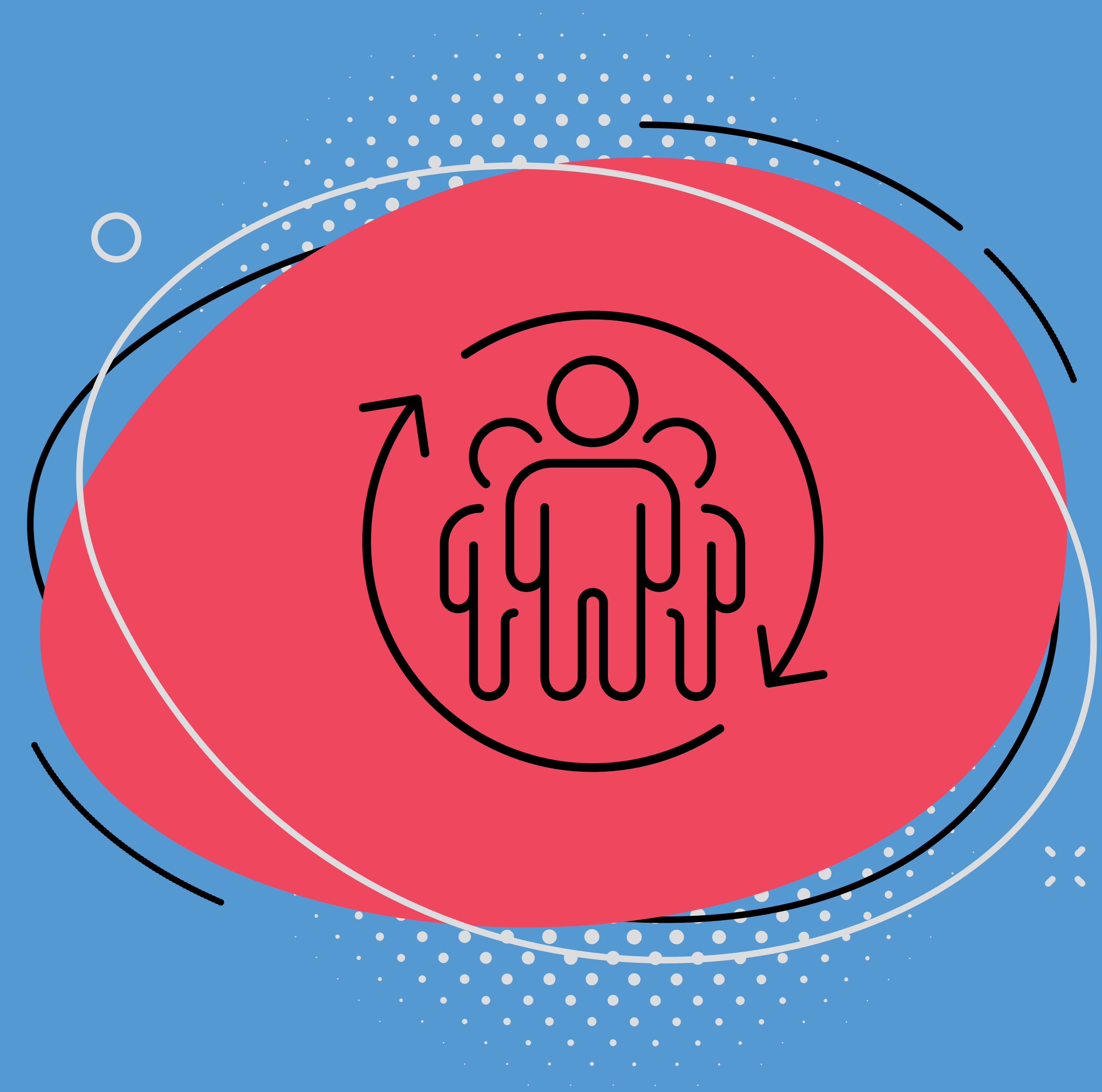
Kilka faktów

- Każdego dnia mamy około 12.000-60.000 myśli 80% z tych myśli – to myśli negatywne. Natomiast 95% z nich jest dokładnie taka sama jak w dniu poprzednim.
- Badania pokazują, że DNA zmienia kształt w zależności od naszych myśli. Kiedy zadrećzasz się negatywnymi myślami na temat swojej przyszłości to toksyczne myślenie zmieni Twój mózg, kierując go w złą stronę. Efektem będzie stres.
- W trudnych emocjonalnie chwilach oraz sytuacjach wzbudzających zwątpienie, zniechęcenie powodujących stres, niczego nie potrzebujemy bardziej niż dobroci, wyrozumiałości i czułości wobec ... samych siebie.
- Współczucie do samego siebie (self-compassion) to bycie otwartym i wrażliwym na własne cierpienie doświadczając jednocześnie uczucia troski i życzliwości do samego siebie, przyjmując postawę rozumiejącą i nieoceniającą wobec własnych niedoskonałości i niepowodzeń, uświadamiając sobie, że własne doświadczenie jest częścią powszechnego doświadczenia ludzi.



Trzy wymiary współczującej postawy wobec samego siebie.

- 1. Życzliwość i wyrozumiałość** wobec własnych słabości oraz błędów i świadomość tego, że nie zawsze jesteśmy gotowi zrealizować własne oczekiwania oraz ideały. Dzięki temu możemy uniknąć stresu i nadmiernego samokrytycyzmu.
- 2. Refleksyjność (mindfulness)** czyli umiejętność bycia tu i teraz. Nie wymyślam scenariuszy, nie tworzę narracji przeszłości czy przyszłości, ale zatrzymuje się. Jestem i czuję, ale nie będę dłużej tego przeżywać, nosić, analizować, rozważać, rozpamiętywać, oddzielę się od tego, oddzielę emocje od mojego doświadczenia.
- 3. Poczucie wspólnego doświadczenia** tego co nas spotyka jako części ogólnego doświadczenia ludzkości. Poczucie to ochroni nas przed frustracją i przeświadczeniem, że jest się jedyną osobą na świecie, która ma wady, popełnia błędy i cierpi. Możemy nabrać dystansu i zabezpieczyć się przed odczuciem globalnej izolacji i osamotnienia.

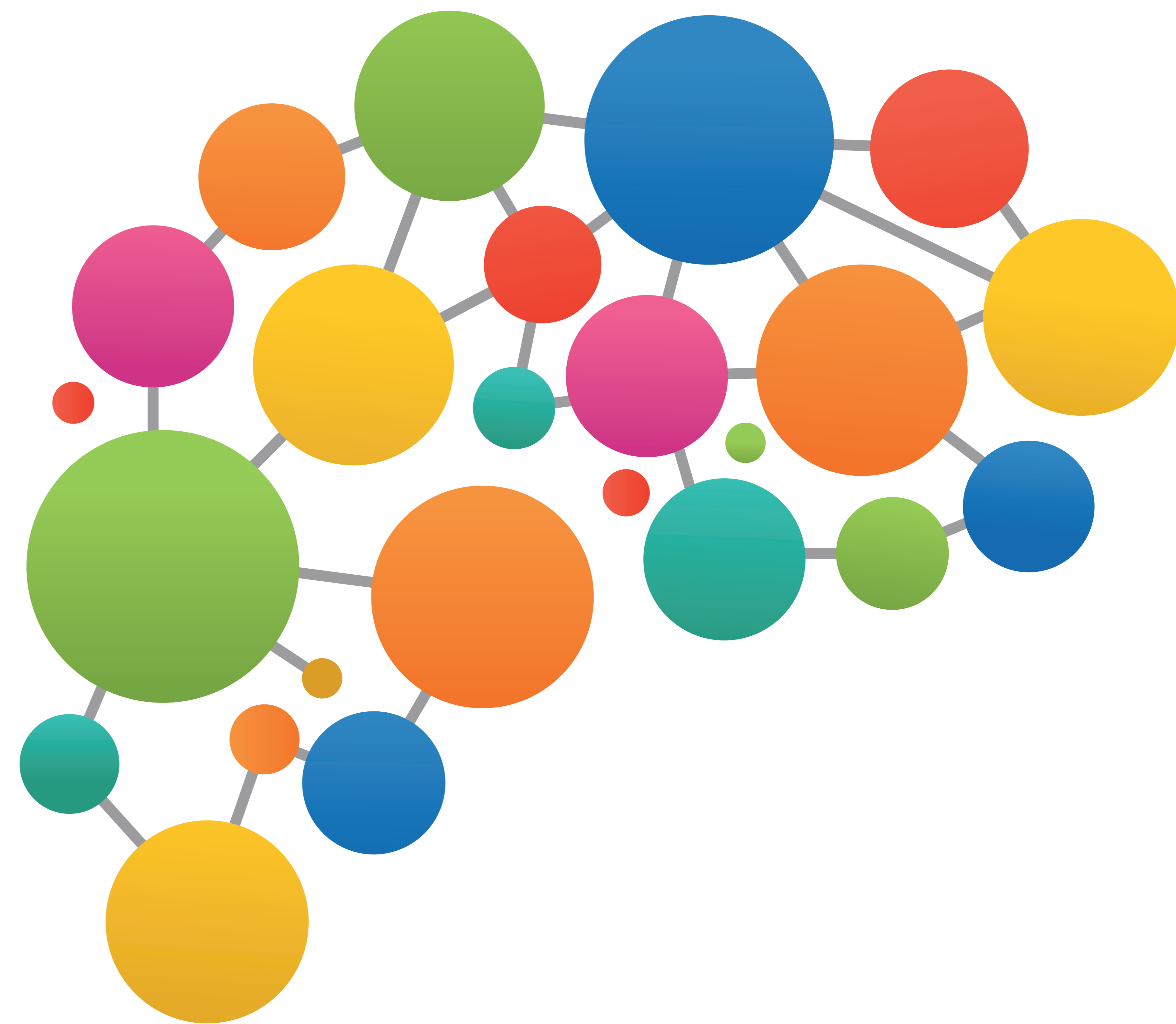


Zamiast potępiać samego siebie za upadki i błędy, skorzystaj z doświadczania cierpienia, trudu, kryzysu i stać się bardziej wrażliwym.

Możesz również pożegnać się ze swoimi nierealnymi oczekiwaniami doskonałości, które doprowadzą Cię jedynie do gorzkiego rozczarowania, pozwolą i wkroczyć w obszar prawdziwej i długotrwałej satysfakcji.

Wszystko to możesz osiągnąć dzięki okazaniu sobie współczucia, którego w danej chwili potrzebujesz.

(Kristin Neff)



MULTIASKING - Przestań robić sto rzeczy na raz!

Jedną z największych plag współczesnego świata jest wielozadaniowość (multiasking), która prowadzi, do chorobliwego pośpiechu i obsesji na punkcie zarządzania czasem. Rodzi się w nas stres!

Trudności w skupianiu uwagi i niska jakość myślenia to dokładne przeciwieństwo tego, jak zaprojektowano funkcjonowanie naszego mózgu.

Każde gwałtowne, niekompletne przerwienie myśli z jednego tematu na drugi przypomina trochę robienie z mózgu koktajlu i prowadzi do jego uszkodzenia.





Jeśli chcesz porozmawiać z nami o szkoleniu z w/w tematyki zapraszamy do kontaktu:

- Renata Murawska, tel. 785 059 104
- Agnieszka Kowszewicz , tel. 785 056 873

Materiał udostępniony bezpłatnie

Powielanie tego dokumentu w dowolny sposób w całości lub części, udostępnianie do pobrania oraz przekazywanie inną drogą do dyspozycji osób, jest surowo zabronione pod rygorem dotkliwych konsekwencji prawnych.