Stress Out!

TYGODNIOWE ZARZĄDZANIE STRESEM

DBAM O CUD

Tygodniowy plan zarządzania stresem

Stres jest wszechobecny w naszym, życiu. Co możemy zrobić? Musimy się nauczyć z nim żyć, pozbyć się go na tyle ile jesteśmy w stanie, a resztę zniwelować pozytywnymi czynnikami: relaksem, przeciwutleniaczami i pozytywnym nastawieniem. Nie wyolbrzymiaj niepotrzebnie sytuacji trudnych. Traktuj sytuacje jako wyzwania, a nie obowiązki. Zastanów się czy Twój stres jest proporcjonalny do wydarzenia i czy jesteś w stanie zmienić sytuację, w której się znalazłeś. Jeśli tak, działaj! Jeśli nie, odpuść!

Poniedziałek

Na dzień dobry: szklanka wody z sokiem z cytryny

Magiczny eliksir: filiżanka białej herbaty

Prawdziwa bomba antyoksydantów wśród herbat, jest najmniej przetworzona, dlatego ma najwięcej aktywnych substancji. Chroni nasz organizm przez inwazją wolnych rodników, i opóźnia procesy starzenia. Ma również korzystny wpływ na poziom złego i dobrego cholesterolu we krwi, co przyczynia się do funkcji ochronnej przed zawałem serca. Zalecana do picia przy problemach ze stawami i osteoporozie, wzmacnia kości. Wzmacnia odporność, ma działanie przeciwwirusowe. Herbatę zalewamy gorącą, ale nie wrzącą wodą i parzymy przez ponad 3 minuty, dla mocniejszego naparu można dłużej.

Specjalny rytuał: długa, odprężająca kąpiel.

Wanna to kolejny element pozwalający na wyciszenie. Można się odciąć od wszystkich lamentów i chaosu i przez chwilę zająć się tylko sobą. Włączamy w to jeden z wybranych zabiegów i mamy najlepsze zakończenie dnia, codziennie! Dodatkowo w wannie można zrobić sobie ogólny plan kolejnego dnia, poczytać gazetę i poszukać inspiracji do działania. Można też po prostu wyłączyć myślenie, a najlepiej robić to przy zapachu lawendy, która działa uspokajająco i wycisza. Koniecznie zaopatrz łazienkę w olejki, płyny do kąpieli, świece o zapachu lawendy!

Aromaterapia: Lawenda

Działa kojąco i uspakajająco, potrafi pomóc zszarganym nerwom i jest pomocna w wieczornym wyciszeniu i kłopotach z zasypianiem. Wmasowany w skronie, uśmierza ból głowy. Jednym z najważniejszych zastosowań lawendy jest usuwanie bólu mięśni, bólów reumatycznych. Podczas porodu, olejek zmniejsza ból i pogłębia skurcze, co przyspiesza rozwiązanie. Należy wmasowywać go w dolną część pleców! To chyba najlepszy stresowy test.

Psychologia: Planuj!

To co często powoduje popadanie w stres to zła organizacja czasu. Bierzemy sobie dużo obowiązków do wykonania w zbyt krótkim czasie. Skutki? Nasza praca nie jest efektywna, nasi bliscy muszą znosić nasze humory, albo nieobecność, a my nie możemy złapać zakrętu. Stresujesz się, bo zapominasz o obietnicach. Planuj tydzień ogólnie, natomiast codziennie wieczorem przemyśl jak będzie wyglądał dzień następny. Kalendarz to podstawa! Aplikacja, czy piękny, tradycyjny, papierowy? Jak Ci wygodnie, ale miej wszystko w jednym miejscu. Zapisuj wszystko, tylko Ci się wydaje, że przecież zapamiętasz…Pomyśl, ile stresu w Twoim

życiu to wynik zapomnienia lub przepełnienia dnia obowiązkami? To co masz zrobić jutro, zrób dzisiaj? Nie, najpierw sprawdź, ile jeszcze zadań masz na dziś!

Rytuał na dobranoc: uważność na małe rzeczy

Pomyśl o trzech dobrych rzeczach, które ci się dzisiaj przydarzyły. To nie muszą być sytuacje ważne, pomyśl o drobnostkach. Znalazłaś łatwo miejsce parkingowe, zrobiłaś równą kreskę eyelinerem, nie zapomniałaś o śniadaniu. Praktykuj uważność na małe rzeczy, które poprawiły jakość twojego życia i podniosły nastrój.

Wtorek

Na dzień dobry: uśmiech do lustra!

Magiczny eliksir: Pokrzywa

Pokrzywa zwyczajna wciąż jest pomijana i traktowana jak zwyczajny chwast. Rośnie samotnie i dziko, a zwraca naszą uwagę wyłącznie gdy poparzy. Tylko niektórzy potrafią docenić jej niezwykłe, lecznicze właściwości. Znana już w starożytności gdzie przypisywano jej magiczne i cudowne moce. Mało kto wie, ale pokrzywa była niegdyś używana także do wyrabiania tkanin, lin i sieci rybackich. Mimo że pokrzywę na terenie Polski spotka się niemal wszędzie, jest używana niezwykle rzadko.

Pokrzywa znana jest z właściwości oczyszczających krew. Zawiera kopalnię zdrowych składników takich jak lektyna, kwasy organiczne, lecytyna, chlorofil, betakaroten, wit C, oraz potas, wapń, żelazo i fosfor. Zawiera także wit K i B2, kwas krzemowy i pantotenowy. Dzięki takiemu składowi działa moczopędnie i pomaga w wydalaniu toksyn i szkodliwych produktów przemiany materii. Ma to zastosowanie w procesie odchudzania, ponieważ reguluje metabolizm. Pokrzywa przyśpiesza również trawienie ciężkostrawnych pokarmów, działa żółciopędnie oraz wzmacnia organizm i odporność.

Specjalny rytuał: Sauna

Sauna zdaniem Finów „oddala gniew i wysusza żółć", chętnie jest stosowana w ramach poprawy zdrowia fizycznego i regeneracji. Pozwala też na relaks i oddalenie (wypocenie) stresu i trosk. Oczywiście wiele się mówi o tym, że jej cudowne właściwości nie są do końca potwierdzone empirycznie. Nie mniej jednak dla wielu osób, w tym sportowców jest miejscem regeneracji ciała i umysłu.

Jak to działa? Przez kilkanaście minut spędzonych w pomieszczeniu nagrzanym nawet do 100 stopni , nasza skóra rozgrzewa się do 42 stopni, a całe ciało ma temperaturę o 1 stopień wyższą. Wprowadzamy się w pewien sposób w stan podgorączkowy. Wtedy nasz organizm produkuje komórki obronne przecie wirusom, infekcji, bo nie wie, że to trochę sztuczna sytuacja. Ale w przypadku niewielkich infekcji czy kataru może skutecznie pomóc.

- Sauna skraca okres rekonwalescencji, przyspiesza powrót do pełnego zdrowia.
- Szczególnie korzystny wpływ sauny obserwuje się u rekonwalescentów po zapaleniu płuc, grypie, ostrych nieżytach górnych dróg oddechowych, tchawicy i oskrzeli.

- Dodatkowo wybierając po saunie chłodny prysznic poprawiamy ukrwienie w skórze, pobudzamy krążącą limfę.
- Ten sam zabieg pomaga spiętym treningowo czy nerwowo mięśniom się rozluźnić.
- Oczywiście kolejna kwestia, że się pocimy. Ludzie chodzą wypocić toksyny, niektórzy idą o krok dalej, twierdzą, że spalają tłuszcz. Ile w tym prawdy?

Oczywiście z tłuszczem- to gruba przesada. Pośrednio sauna może mieć wpływ na odchudzanie, ale poprzez właśnie pobudzanie limfy, pobudzanie metabolizmu, przez zwiększenie ciśnienia we krwi. Powoduje to lepsze spalanie dzięki jedzeniu i ćwiczeniom, a nie samej saunie. W czasie odchudzania często dodajemy sobie aktywność fizyczną, a więc sauna pomoże w regeneracji i uspokojeniu naszego organizmu, który jest w trakcie zmian. Osobiście uważam, że to znaczący wpływ i warto z sauny w trakcie zmiany stylu życia korzystać, ale nie topimy w niej tłuszczu. To byłoby zbyt łatwe.

Toksyny. Generalnie nasz organizm jest dobrze wyposażony w mechanizmy radzenia sobie z toksynami, głównie dzięki wątrobie. Jednak tego rodzaju drażniących czynników jest w naszym środowisku coraz więcej i wsparcie wątrobie się jak najbardziej należy. W końcu toksyny wydalane są również przez skórę wraz z potem. Poprzez zadziałanie na ciało wysokiej temperatury wydalane jest więcej i efektywniej.

Nie ma przeciwskazań do jej stosowania, raz w tygodniu, nie może w żaden sposób zaszkodzić. Oczywiście w przypadku dzieci i osób starszych dobrze byłoby skonsultować się z lekarzem i nie przesadzać z długością i intensywnością kąpieli. Uważać powinny osoby, które mają problemy z krążeniem, a także nie wchodzimy do sauny chorzy. Przy w pełni rozwiniętej chorobie nie pomoże, wręcz przeciwnie.

Aromaterapia: olejek sosnowy.

Ma działanie bakteriobójcze, wykrztuśne, rozkurczowe. Kąpiel sosnowa pobudza krążenie krwi w naczyniach obwodowych zmniejsza bóle reumatyczne, działa uspokajająco. Stosowany również przy lekkich nieżytach górnych dróg oddechowych (gardła, krtani, nosa i oskrzeli). Odświeża powietrze w pomieszczeniach.

Psychologia: Zaakceptuj swoją wrażliwość.

Przybierasz maski, żeby zadowolić innych? Boisz się swojej wrażliwości? Przecież świat chce ekstrawertyków, otwartych na innych liderów! Tak Ci się tylko wydaje, w świecie jest miejsce dla każdego. Owszem warto wychodzić ze swojej strefy komfortu i próbować nowych rzeczy, ale tylko w bezpiecznym dla ciebie otoczeniu, z kimś komu ufasz. Nie obwiniaj się za to, że nie lubisz wielkich imprez i nie masz tysiąca znajomych. Prawdziwą wartością jest kilka najbliższych osób, a życie nie jest zmarnowane brakiem uczestnictwa w kilku studenckich imprezach, po których głównie boli głowa. Przekuj swoją wrażliwość w prywatną i zawodową wartość! Jest wiele zawodów, gdzie można pracować samemu i nie jest się w niczym gorszym. Jako introwertyk jesteś czujny na sytuację, potrafisz słuchać i masz w sobie morze empatii. Dostrzegaj zasoby, a nie wady. Dawkuj sobie nowości. Wiesz, jestem totalnym introwertykiem, który prowadzi szkolenia i bierze udział w konferencjach! Dawaj z siebie tyle ile możesz, ale nie zamykaj się na życie, stopniowo przesuwaj granicę.

Rytuał na dobranoc: przypadkowy cytat

Wybierz mniej lub bardziej losowo cytat z książki, którą aktualnie czytasz albo, która trafi w twoje ręce sięgając na półkę. Otwórz na wybranej stronie i przeczytaj fragment, tak po prostu, który rzuci się w oczy. Zastanów się nad słowami, czy mogą mieć jakieś przesłanie dla twojego życia w tym momencie? Dają do myślenia, a może po prostu rozbawią?

Środa

Na dzień dobry: pośpiewaj sobie!

Magiczny eliksir: Czystek

Czystek jako współczesna mirra? Naprawdę! Wielu ludzi wierzy, że znana od 2000 tysięcy mirra zawierała w sobie właśnie zioło czystka. Z angielskiego zaś znany jako „kamienna róża" to roślina o białych, różowych czy fioletowych kwiatach rosnąca nad Morzem Śródziemnym, na północy Afryki i w okolicach Kaukazu. Nie trzeba mu dużo dobrej gleby do szczęścia. Rośnie w miejscach suchych i jałowych.

Czystek zawiera polifenole, które wspierają pracę układu odpornościowego, a także działają przeciwzapalnie. Do polifenoli zaliczana jest liczna grupa związków i są to między innymi kwasy organiczne pochodne kwasu dihydroksybenzoesowego i kwasu dihydroksycynamonowego, pochodne flawonu oraz flawonoidy i izoflawonoidy. Odmienna struktura polifenoli wpływa na określone kierunki ich działania, co stawia je w pozycji lidera w świecie roślinnych sprzymierzeńców człowieka. Sam czystek swoją sławę w dużej mierze zawdzięcza zdolnościom do walki z boreliozą. Jest pomocny dla osób, które nie są w stanie znieść tak silnie i długotrwale działających antybiotyków, ale też wspierająco przy antybiotykoterapii.

Dlaczego jeszcze warto codziennie popijać napar z czystka?

- Oczyszcza organizm z toksyn, metali ciężkich i szkodliwych substancji, które spożywamy, wdychamy i smarujemy nimi ciało w coraz większej ilości,
- Zawiera antyoksydanty, a więc zwalcza wolne rodniki, które są rezultatem stresu oksydacyjnego,
- Wzmacnia odporność
- Pomaga zwalczać stany zapalne,
- Usuwa nieprzyjemny zapach potu,
- Przeciwdziała brzydkiemu zapachowi z ust,
- Dzięki antyoksydantom spowalnia procesy starzenia
- Ma właściwości przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne,
- Zapobiega chorobie niedokrwiennej serca, pomaga rozpuszczać zakrzepy,
- I oczywiście w niewielkim stopniu zwalcza krętki boreliozy

Swobodnie można stosować napar codziennie przez każdego, również przez kobiety w ciąży, matki karmiące piersią, a także dzieci po 3 miesiącu życia. Kuracje warto prowadzić przez kilka miesięcy, żeby móc zauważyć rezultaty.

Specjalny rytuał: Świadomy oddech

Ważne jest częste, głębokie oddychanie torem brzusznym, aby otworzyć klatkę i odciążyć napięcie z karku i szyi. Nie wiesz do końca jak oddychać przeponowo? Połóż się na ziemi, weź książkę i ułóż ją na brzuchu.

Oddychaj tak aby to książka unosiła się i opadała, a nie klatka piersiowa. Pamiętaj o głębokim oddychaniu przynajmniej przed zaśnięciem, ale i w ciągu dnia, znajdź chwilę na rozluźnienie. Dwa razy dziennie i 10 głębokich oddechów – plan idealny!

Aromaterapia: Cedr

Ma działanie uspakajające i wzmacniające. Stosowany przy infekcjach górnych dróg oddechowych, zapaleniu pęcherza moczowego, trądziku i łupieżu, działa przeciwlękowo przy stanach depresyjnych.

Psychologia: Asertywność

Często mylimy bycie asertywnym z byciem gburem. Nie tędy droga! Nie można zgadzać się na wszystko! Powoduje to uruchomienie lawiny stresu, gdyż z jednej strony popadamy w złość, że ktoś się nami wysługuje, a z drugiej w poczucie winy, że tak myślimy, często o najbliższych. Nieważne jakie relacje łączą cię z osobą proszącą, naucz się odmawiać. Masz do tego prawo. Możesz być zajęta, możesz nie mieć pieniędzy, możesz nie chcieć nadużywać władzy. Jeżeli ktoś nie jest w stanie tego zrozumieć, to z nim jest problem, a nie z tobą. Co może pomóc w odmawianiu? Sposób! Zrób to spokojnie, ale stanowczo. Powiedz nie i uzasadnij swoją decyzję. Patrz w oczy i bądź wyprostowana. Nie daj się wciągnąć w dyskusję, po prostu zakończ rozmowę. Poćwicz na ofertach telefonicznych akwizytatorów ☺

Rytuał na dobranoc: wdzięczność

Praktykowanie wdzięczności to jeden z popularnych sposobów na pracę nad optymizmem i wzmacniania pewności siebie, a to nasze oręża przeciwko stresowi. Stres karmi się negatywnymi myślami i pesmistycznym podejściem, w którym wciąż szukamy uchybień i dziur. Nie dam rady, nic mi nie wychodzi. Widzenie świata negatywnie automatycznie wywołuje stres. Dlatego przed zaśnięciem pomyśl, nie o tym, czego nie zdążyłeś dzisiaj zrobić, ale o tym, za co jesteś wdzięczny.

Czwartek

Na dzień dobry: Przytul!

Magiczny eliksir: złoty koktajl (jabłko, pomarańcza, ananas, siemię lniane)

Len zwyczajny pochodzi z terenów Mezopotamii. Należy do najstarszych roślin uprawnych. Wykorzystywany przed wiekami do produkcji tkanin. Dzieje się tak również do dziś. Obecnie uprawiany jest w całej Europie. Do celów leczniczych stosuje się wyłącznie ususzone nasiona rośliny. Len zawiera 35-45 % oleju tłustego, będącego źródłem kwasów tłuszczowych omega-3. W jego składzie spotkamy także duże ilości białka, fitosterole, glikozydy cyjanogenne oraz śluz roślinny, który sprzyja procesom trawiennym.

Jak działa na odchudzanie?

Głównym zadaniem lnu jest regulowanie procesów metabolicznych i osłanianie przewodu pokarmowego przed niekorzystnym działaniem szkodliwych substancji. Nasiona lnu sprzyjają wypróżnianiu. Pęcznieją w

jelicie podrażniając jego ściany i wywołując łagodne reakcje przeczyszczające. Przyśpieszając ruchy perystaltyczne i likwidując tym samym problemy z zaparciami usprawniają proces odchudzania.

Specjalny rytuał: wieczór bez niebieskich ekranów

Aby wzmocnić rytm okołodobowy, należy w ciągu dnia przebywać w jasno oświetlonych pomieszczeniach i jak najwięcej korzystać ze światła dziennego, wychodząc na zewnątrz. Wieczorem należy natomiast unikać ekspozycji na światło, zwłaszcza na padające na oczy i o niebieskiej barwie. Takie światło emitują ekrany telewizorów i monitory komputerów. Optymalnie byłoby unikać ich towarzystwa już 3 godziny przed planowanym snem, wiemy jak to działa w praktyce, dobra i godzina. Natomiast scrollowanie telefonu do samego zamknięcia powiek znacząco wpływa na jakość snu. Wszystko robisz dobrze, a czujesz, że sen nie jest odpowiednią regeneracją? To może właśnie ekrany! Okołodobowy rytm temperatury ciała osiąga szczyt około godziny 18.00, następnie temperatura ciała powinna opadać aż do godzin wczesnoporannych, aby sen był głęboki i spokojny. W celu zapewnienia właściwej termoregulacji podczas snu należy również zadbać o odpowiednie wywietrzenie sypialni – optymalna temperatura w pomieszczeniu to 18–21°C. Zamiast telewizora czy tableta, wybierz książkę, gazetę lub posłuchaj relaksującej muzyki.

Aromaterapia: Ylang ylang.

Pomaga walczyć z depresją i stresem. Olejek ylang-ylang zalecany jest w stanach napięcia nerwowego, przy obniżonym nastroju, bezsenności. Obniża ciśnienie krwi i łagodzi palpitacje serca o podłożu nerwowym. Olejek jest pomocny przy tłustej i trądzikowej skórze oraz przy wypadających i przetłuszczających się włosach. Powszechnie uważany jest za afrodyzjak, dlatego sprawdza się jako dodatek do romantycznych kąpieli i masaży. Najlepiej zmieszać go z oliwą lub innym olejem roślinnym i stosować na całe ciało lub twarz. Olejki eteryczne są zbyt skoncentrowane i poza lawendowym nie można nakładać ich bezpośrednio na skórę.

Psychologia: Rozwijaj się!

Pasja to jeden z najlepszych sposobów do walki ze stresem. Nie ważne, czy chodzi o uprawianie sportu, czy czytanie kryminałów, chodzi przede wszystkim o totalny relaks i odprężenie. Chwilowe wyłączenie świadomości jest możliwe tylko jeśli robimy coś co nas naprawdę pasjonuje, płyniemy wtedy z tzw. flow. Ludzie bez pasji są strasznie smutni i sfrustrowani, bo żyją wtedy tylko pracą lub życiem innych, najczęściej swoich bliskich, uwieszając im się na ramieniu, blokując im skrzydła. Problem matek, które nie dają wyfrunąć dziecku z gniazda, byłoby to po tysiąc kroć łatwiejsze, gdyby rzeczona matka miała pasję, której poświęci swój czas. Bez pasji rodzą się polscy narzekacze gapiący się w telewizory i sarkastycznie komentujący rzeczywistość, która zawsze jest dla nich nie taka jak być powinna. Dzięki pasji uspokajasz się, wyciszasz, bo produkujesz hormony szczęścia, które dodają energii i koją nerwy.

Rytuał na dobranoc: nie myśl przez chwilę

To jedno z trudniejszych ćwiczeń, wymagających praktyki. Czy jesteś w stanie położyć się na łóżku i przez 5 minut nie myśleć o niczym? Wydaje się łatwe, pozornie. W każdym momencie dnia dociera do nas tyle bodźców, wydarza się tyle sytuacji, że mimowolnie wciąż myślimy o tym, co było, analizując i o tym, co będzie planując. To sprawia, że nie ma miejsca na niemyślenie, które warto praktykować, żeby dać umysłowi chwilę wytchnienia i obniżyć napięcie ciała. Myśląc zwłaszcza o kwestiach, które nas emocjonalnie pobudzają

napinamy ciało. Nie myśląc rozluźniamy je. Dlatego połóż się wygodnie i postaraj się nie myśleć, ewentualnie skup uwagę na oddechu, albo rozluźnianiu poszczególnych części ciała.

Piątek

Na dzień dobry: 10 minut ćwiczeń!

Magiczny eliksir: Pietruszkowa lemoniada

W mocnym blenderze posiekaj opakowanie kostek lodu z pęczkiem pietruszki (bez łodyszek), dodaj wyciśnięty sok z 3 cytryn, uzupełnij litrem wody i 2 łyżeczkami brązowego cukru. Pietruszka to bomba witaminy C, żelaza i antyoksydantów. To eliksir dla wszystkich z anemią i osłabieniem pochorobowym. Świetnie oczyszcza krew i regeneruje komórki! W asyście lemoniady jest pyszna i możemy dostarczyć pietruszkę w dużej ilości.

Specjalny rytuał: Długi spacer

Wystarczy się odpowiednio ubrać, zabrać odtwarzacz, psa lub człowieka i można iść przed siebie.

Dlaczego to niby takie zdrowe?

- ✓ Jeśli postarasz się nie myśleć o pracy, domu – masz szansę oczyścić umysł z niepotrzebnych spraw. Dać sobie chwilę na reset. W domu zawsze coś jest w nas w stanie rozproszyć, w trasie jest łatwiej.
- ✓ Odstresuj się. Czasem dobrze trzasnąć (ale tylko trochę) drzwiami i iść chwilę przed siebie. Sporo można sobie przemyśleć nie napotykając się na osobę, z którą było przed chwilą spięcie. Możesz złapać dystans. Przeanalizować (naprawdę) na chłodno sytuacje. Wracasz zupełnie z innym nastawieniem.

Nie muszę przypominać, że stres powoduje choroby i nie pozostaje bez znaczenia w procesie odchudzania!

- ✓ Dotlenisz się. Oddychaj powoli i głęboko. Skup się na oddechu. Oddaj się aktywnej medytacji. Zachwyć się tym co mijasz!
- ✓ Spalisz trochę kalorii, ale spaceruj intensywnie i co najmniej 20 minut. Po tym czasie ciało czerpie energię z zachomikowanego tłuszczu. Zaczynasz swoją przygodę ze sportem? Marsze to naprawdę dobry start!
- ✓ Jeśli zamierzasz spacerować powoli, możesz potraktować to jako sposób na regenerację, po cięższym treningu. To dobry patent na dni „roztrenowania”, kiedy i tak nas nosi.

Wybierając się na spacer z drugą osobą, masz możliwość swobodnie pogadać o rzeczach ważnych lub zupełnie nieważnych. Wspólny parasol, pójście pod ramię. Randka w mglisty i dżdżysty dzień, ważne, że razem!

Aromaterapia: Bergamotka.

Działa antyseptyczne, rozkurczowo. Pobudza apetyt i jest stosowany przy infekcjach górnych dróg oddechowych, działa przeciwlękowo przy stanach depresyjnych. Olejek z bergamotki stosuje się w leczeniu stresu, depresji, lęków, anoreksji ponieważ ma działanie uspokajające, daje uczucie zrelaksowania i poczucie szczęścia. Stosowany jest także w różnych rodzajach zakażeń, w tym zakażeń skóry, takich jak łuszczyca, trądzik, owrzodzenia czy egzemy. Ma działanie antyseptyczne w infekcjach dróg moczowych i stanach zapalnych, takich jak zapalenie pęcherza . Ma także działanie, przeciwgrzybicze, przeciwrobaczne i dezodorujące. Jest on stosowany także w celu pobudzenia układu pokarmowego, wątroby i śledziony.

Psychologia: nie bój się!

Często stres powoduje, że małe problemy urastają do rangi totalnych kryzysów. Czujemy jak życiowy młot wbija nas coraz bardziej na dno. Kurczymy się w sobie, boimy się podjąć ryzyka, gdy wszystko zaczyna jawić się w czarnych kolorach. Przerwij ten łańcuch! Nie myśl o trudnych sprawach wieczorem, przed zaśnięciem przy zgaszonym świetle. Wtedy wszystko wydaje się 5 razy trudniejsze, sytuacje jawią się bez wyjścia. O kryzysach myśl racjonalnie, poszukaj w sobie zasobów. Wypisz, powiedz sobie co możesz zrobić, żeby tą sytuację naprawić. Nie myśl tylko o najgorszym. W chwilach ogromnego lęku przed przyszłością, pomyśl, że tylko bycie na dnie daje tą niepowtarzalną okazję mocnego odbicia się! Dryfowanie gdzieś pośrodku może być stabilne, ale groźne, bo w stagnacji łatwo utknąć. Ekstrema bywają dobre!

Rytuał na dobranoc: powiedz komuś coś miłego

Obserwowanie uśmiechu na innej twarzy działa pozytywnie również na nas. Śmiech jest zaraźliwy i dobre samopoczucie również, dlatego lepiej trzymać się z daleka od narzekaczy. Zadbaj o uśmiech na twarzy domownika albo zadzwoń do kogoś by powiedzieć coś miłego. To nie wymaga pracy i czasu, a sprawia podwójne dobro. Nas ponosi duma za sprawienie przyjemności, a odbiorca jest nile zaskoczony. Podwójne łagodzenie stresu.

Sobota

Na dzień dobry: długie przeciąganie!

Magiczny eliksir: Zielony koktajl

Miksujemy jarmuż lub szpinak, banan, jabłko, pomarańczę, dodajemy sok z limonki. Jest modny wśród wegetarian, fanów zielonych koktajli i ekofreaków. Czy jest przereklamowany? W żadnym wypadku. Jarmuż w 100 g ma ok. 49 kalorii, 5 g błonnika, a dodatkowo masę składników mineralnych w wysokich dawkach:

- Żelazo – porównywany do wołowiny pod tym względem,
- Witamina C – wspomaga odporność, zwłaszcza w sezonie na infekcje,
- Witamina K – poprawia krzepliwość krwi, wpływa na dobry stan kości, wspiera wchłanianie witaminy D,
- Zielony barwnik- chlorofil – wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn, dzięki zawartości przeciwutleniaczy, wspomaga wątrobę, łagodzi stany zapalne.

- Wapń – jest go więcej niż w mleku – dlatego hasło „Pij mleko, będziesz wielki” ostatnio traci na znaczeniu. Możemy znaleźć coraz więcej alternatywnych jego źródeł, oprócz jarmużu, jeszcze sezam czy mak.

Jest jednym z najzdrowszych zielonych warzyw, a już na pewno znajduje się na podium wśród sałat.

Specjalny rytuał: sport

Regularne uprawianie sportu czy to długie spacery, czy bieganie, czy cross fit pomaga walczyć ze stresem. Nie ważna jest intensywność czy osiągnięcia sportowe, żeby walczyć ze stresem najważniejsza jest frajda i wkręcenie się na tyle by działać regularnie. Endorfiny, serotonina i dopamina to substancje chemiczne wydzielane przez nasz organizm, które sprawiają, że czujemy się dobrze, pozbywamy lęku, relaksujemy. Trzeba być naturalnie naćpanym i właśnie sport jest w tym pomocny!

Aromaterapia: Cytrusy, grejpfrut i pomarańcza.

Działają aktywizująco, poprawiają humor, dodają energii. Hamują lęk i złość, a także ratują w przemęczeniu. Mają też właściwości antybakteryjne i odświeżające. Orzeźwiający zapach olejku grejpfrutowego dodaje energii i łagodzi objawy stresu, natomiast stosowany w formie kąpieli i masażu z powodzeniem wspomaga kuracje antycellulitowe, stosowany przy terapii otyłości i jako środek pomocniczy przy kuracjach odwykowych (alkohol i narkotyki). Działa również rozgrzewająco, poprawiają krążenie krwi, łagodzą bóle głowy, szczególnie migrenowe, bóle mięśniowe i nerwobóle.

Psychologia: Rozmawiaj!

Emocje wzajemnie na siebie wpływają wywołując lub zapobiegając chorobom. Zdrowemu ciału łatwiej walczyć z wyniszczającymi chorobami, natomiast pozytywne emocje wpływają na proces zdrowienia i wielokrotnie potwierdzają to badania. Dlaczego rozmowa?

Nie uświadamiamy sobie jak często różne schorzenia które nas dotykają, czy problem np. z kompulsywnym jedzeniem jest wynikiem tłumionych emocji. Najlepiej się ich pozbyć przez rozmowę! A ostatnio tak mało mamy czasu na prawdziwą rozmowę. Naprawdę ciężko dobrze się zrozumieć przez maile, czy smsy, działa to wręcz przeciwnie. Maile są dobre w sprawach biznesowych, a nie w kontaktach z dzieckiem czy mężem. Duszenie w sobie wątpliwości, pytań działa destrukcyjnie nie tylko na nasze relacje z innymi ludźmi, ale również na nasze zdrowie! Dlatego coraz więcej mówi się o chorobach psychofizycznych, kiedy to czynniki psychologiczne powodują czy wzmagają dolegliwości. Zastanów się czy coś Cię ostatnio nie gryzie? Czy nie masz potrzeby oczyszczenia się z negatywnych emocji przez wyjaśnienie sytuacji? W pewnym momencie działania stresu o umiarkowanej sile przyzwyczajamy się do jego istnienia i nie jesteśmy świadomi, że rujnuje nas od środka, bo spada odporność, pojawiają się bóle, czujemy napięcie mięśni. Zawsze znajdzie się dobry argument wyjaśniający sytuacje, ale czy dobry znaczy prawdziwy?

Kiedy ostatnio rozmawialiście z bliską osobą o waszych potrzebach, wątpliwościach czy po prostu zmorach dnia codziennego? To co dla jednego jest błahostką, dla drugiej osoby urasta do rangi kosmicznego problemu. Jesteśmy różni, dlatego potrzebujemy innej perspektywy, kogoś komu możemy się wygadać i zaufać w świecie ciągłego oceniania innych.

Jeśli czujesz, że problem jest naprawdę skomplikowany, może warto porozmawiać ze specjalistą? To żaden wstyd korzystać z pomocy. Przyznanie się przed sobą czy kimś, że mamy problem natury psychologicznej również nie jest powodem do obaw. Należy odczarować zawód psychologa! Wstydem powinno być nie korzystanie z pomocy, jeżeli mamy do niej dostęp. Problemem jest nie podejmowanie walki o siebie, tkwienie z cierpieniu. Samemu czasem jest naprawdę trudno, zwłaszcza jeśli problem dotyczy kontaktów z innymi.

Dzisiaj zaczniemy od podstaw! Poświęć czas na rozmowę. To może być ważna, ale ciągle odkładana rozmowa, bo nigdy nie ma odpowiedniego momentu czy liczymy na to, że ktoś się domyśli. Owszem można się domyślać, czy wnioskować o emocjach innych, ale nigdy nie można być ich pewnym dopóki nie usłyszymy tego wprost. Mamy tą zdolność jako gatunek, że możemy się porozumiewać za pomocą słów. Korzystajmy z tego! Trudne sprawy masz obgadane? Porozmawiaj o pierdołach, poświęć komuś uwagę, sprawdź jak bardzo masz zasobny słownik!

Rytuał na dobranoc: pozytywna afirmacja

Afirmacje to bardzo skuteczny sposób na wsparcie swojej pewności siebie, jednak po raz kolejny wymagają od nas zaangażowania i wiary w to narzędzie. Skoro ćwiczenie polega na patrzeniu w lustro, uśmiechaniu się do siebie i mówieniu do siebie wielokrotnie zdań:

- Mam wielu znajomych.
- Jestem zdrowa i sprawna.
- Mam wystarczająco dużo siły i motywacji, aby podjąć wyzwanie utraty
- zbędnych kilogramów.
- Wierzę w siebie.
- Będę szczupła, ponieważ tego chcę.

To może wydawać się dziwne, ale jest skuteczne i warto się odważyć. Jaka negatywna myśl cię ostatnio dopada? Przeformułuj ją na pozytywną afirmację i poćwicz kilka wieczorów z rzędu.

Niedziela

Na dzień dobry: Wyłącz budzik....i dośpij!

Magiczny eliksir: herbatka ziołowa

Na sklepowych półkach mamy mnóstwo kompozycji do wyboru. Zamiast szukać ukojenia w reklamowanych suplementach na uspokojenie, lepiej skierować swoją uwagę ku naturze. Mięta, melisa, lipa, lawenda z dodatkiem trawy cytrynowej to również dodatkowa aromaterapia. Usiądź na 5 minut z filiżanką pachnącej herbaty, zamiast biegać łykając suplementy.

Specjalny rytuał: spokój ducha

Nieważne co wybierzesz czy medytacje, czy modlitwę, warto mieć wypracowany swój sposób na duchową ucztę. Znajdź swoją receptę na wyciszenie, kontemplację i opanowanie nerwów. Możesz nawiązać więź z bogiem czy ze wszechświatem. Nie liczy się w co wierzymy, ale w coś wierzyć warto, wtedy łatwiej sobie

poradzić z sytuacjami trudnymi. Możemy nie wierzyć, ale sama atmosfera miejsca duchowego da nam siłę i ukoi.

Aromaterapia: Cynamon

Działa antyseptycznie i rozgrzewająco. Stosowany przy wyczerpaniu, a także kłopotach z trawieniem. Pozwoli ukoić zmysły i doda energii, dzięki delikatnemu działaniu pobudzającemu. Olejki eteryczne zawarte w cynamonie wpływają również na pracę mózgu oraz poprawę pamięci i koncentracji. Olejek cynamonowy znajduje zastosowanie także w walce z obniżonym libido. Jest naturalnym afrodyzjakiem, wzmaga podniecenie.

Psychologia: korzystaj ze wsparcia!

Stres pochłania naszą dobrą energię i często staje się przeszkodą w dobrych kontaktach z innymi. Powód? Brak czasu, brak aktywnego słuchania, zmęczenie, zdenerwowanie. Cały ten stres uderza w naszych bliskich, którzy zaczynają się wycofywać z relacji, bo wydaje im się, że nie są nam potrzebni, skoro tak reagujemy. Tak powstaje błędne koło, tracimy wsparcie i stres jeszcze bardziej nas obezwładnia… Oddzielaj relacje od pracy i problemów. Jeżeli stres cię przytłacza komunikuj to najbliższym, poproś o wsparcie albo emocjonalne, albo praktyczną pomoc. Nie zgrywaj bohatera, który ze wszystkim sobie poradzi, bo kiedy już zażegnasz kryzys czy osiągniesz sukces, może okazać się, że nie masz z kim go celebrować. Wstydzimy się prosić o pomoc zupełnie niepotrzebnie, bo dzięki temu dajemy sobie chwilę wytchnienia, a nasi najbliżsi czują się potrzebni. Młoda mama chce sobie poradzić ze wszystkim sama, ale naprawdę nie będziesz złą matką zostawiając malucha pod opieką babci czy męża i wychodząc na spacer czy spotkanie z przyjaciółką. Dając sobie możliwość złapania oddechu, uzyskania dystansu do sytuacji, wychodząc na chwilę z tego „bagienka" stresu, wrócimy z nową energią i inną perspektywą. Jeżeli ktoś oferuje pomoc, to znaczy, że naprawdę chce ci pomóc. Nie obrażaj się i nie czuj dotknięta, tylko korzystaj ze wsparcia!

Rytuał na dobranoc: spójrz w niebo

Często stres jest wynikiem naszego nie do końca proporcjonalnego obserwowania siebie i innych. Zawsze zwracamy uwagę na swoje potknięcia i mamy wrażenie, że każdy je zauważył i na długo zapamięta. Niestety, prawdopodobnie nie będziesz gwiazdą na czyimś niebie myśli wypełnionych tak wieloma sprawami, kolejnymi projektami i konferencjami. Twoja wpadka musiałaby być naprawdę spektakularna. Zmień perspektywę. A ile ty pamiętasz wpadek z wystąpień innych? Jak często o nich myślisz? Widzisz! Ty ze swojej wpadki wynieś lekcje i traktuj jak doświadczenie, które przypomni ci, na co musisz zwrócić uwagę. Inni już jej nie analizują, bo nie mają na to czasu, ani zasobów w pamięci. Nie dotknęło to ich wartości. Spójrz w niebo, zobacz jacy jesteśmy malutcy w perspektywie wszechświata. Ilu ludzi tego dnia musiało przeżyć swoje potknięcie? Ilu teraz analizuje to wydarzenie i czuje się jedynym, któremu to się przytrafia? Śmieszne, że tak myślimy, prawda?

Jak widzisz ze stresem warto walczyć na wielu płaszczyznach, wtedy jest szansa na sukces. Po wprowadzeniu dobrych nawyków, diety bogatej w antyoksydanty, zadbanie o ciało i ducha okaże się, że stres owszem, jest obecny w naszym życiu, ale nie wychodzi na prowadzenie. Skutecznie go usypiamy. Dlatego bądź świadoma mechanizmów jego działania i codziennie rób mały krok, aby nim (za)rządzić!

Dbaj o CUD!

flow by Ania

DBAM O CUD.

ciało umysł dusza

Anna Paluch

E-kurs Zarządzanie stresem w zdrowiu

www.flowbyania.com

www.dbamocud.pl

www.psychologiawpolsce.pl

Kopiowanie, rozpowszechnianie, przedruk i publikacja w jakiejkolwiek formie (również elektronicznej) do celów komercyjnych, bez zgody autora jest zabronione.