

STRESU NIE DA SIĘ UNIKNAĆ, ALE MOŻNA KONTROLOWAĆ JEGO POZIOM I ZMIENIĆ SWOJĄ INDYWIDUALNĄ PODATNOŚĆ NA WYTRACAJĄCE Z RÓWNOWAGI ZDARZENIA. JAK? PONIEŻEJ ZNAJDZIESZ MNÓSTWO WSKAZÓWEK.

Strategie zachowań według znawcy tematu, psychologa Richarda Lazarusa to:

- **Konfrontacja** – próba zmiany stanowiska decydujących
- **Dystansowanie się** - próba zapomnienia, zminimalizowania, odpuszczenie
- **Opanowanie się** – samokontrola
- **Ponoszenie odpowiedzialności** - „Tak, to był mój błąd.”
- **Poszukiwanie wsparcia** – w sobie i w innych
- **Planowane działania** – sporządzam plan i działam według niego
- **Pozytywne przewartościowanie sytuacji** - „to doświadczenie uczyni mnie lepszym człowiekiem”

KAIZEN NA STRES – CZYLI CO ROBIĆ KROK PO KROKU.

1. **NIE REAGUJ NATYCHMIAST** – wystarczy **10 minut** wyciszenia, by emocje przestały władać decyzjami, które podejmujesz.
2. **ZANIM ZACZNIESZ DZIAŁAĆ** – oceń, czym dysponujesz, a czego ci jeszcze potrzeba, by rozwiązać problem.
3. **OBSERWUJ SIEBIE W STRESIE** - to pozwoli ci odkryć, na co reagujesz najsilniej. Już samo to stanie się pierwszym krokiem do poradzenia sobie ze stresem.
4. **ZAWSZE STOSUJ PERSPEKTYWĘ CZASU** – zadając sobie pytanie: „W JAKI SPOSÓB BĘDĘ POSTRZEGAŁA MOJĄ DZISIEJSZĄ REAKCJĘ NA STRESUJĄCĄ SYTUACJĘ ZA TYDZIEŃ, MIESIĄC CZY ROK?”
5. **SPRÓBUJ ROZEBRAĆ SWÓJ STRES NA CZYNNIKI PIERWSZE** – by sprawdzić co leży na jego dnie. Jeśli znajdziesz tam LĘK, to zapytaj samego siebie, czy na pewno boisz się tego, co ma się wydarzyć, czy też jedynie swoich wyobrażeń na ten temat.
6. **JEŚLI STRESUJE CIĘ KONTAKT Z JAKĄŚ OSOBĄ** - spróbuj przypomnieć sobie wszystko, co wiesz o niej, a potem uczciwie odpowiedz sobie na pytanie, czy chciałbyś być tą osobą. Jeśli nie, to rozważ czy powinnaś przejmować się opinią kogoś, **KIM NAWET NIE CHCIAŁBYŚ BYĆ?**
7. **JEŚLI TWÓJ STRES DOTYCZY JAKIEŚ SYTUACJI** – umieść tę sytuację na osi czasu. Zobaczysz wtedy, że stresuje cię naprawdę to, co już miało miejsce, albo to co dopiero ma się wydarzyć. Dużo łatwiej pozbyć się stresu, kiedy uświadomisz sobie, że najczęściej jego źródłem jest coś, co już nie istnieje, lub coś, co jeszcze nie zaistniało.
8. **IM BARDZIEJ BĘDZIESZ ŚWIADOMA TERAŹNIEJSZOŚCI**, skoncentrowana na tym, co się dzieje, tym w mniejszym stopniu stres będzie tobą władał. **JEST BOWIEM TYLKO JEDEN MOMENT W CZASIE, KIEDY STRES NIE MA DO CIEBIE DOSTĘPU, W KTÓRYM PO PROSTU NIE JEST W STANIE FUNKCJONOWAĆ. TEN MOMENT TO WŁAŚNIE TU I TERAZ.**
9. **JEŚLI W NOCY CZY ZA DNIA ATAKUJE CIĘ STRESUJĄCA I NEGATYWNA MYŚL**, to może najgorsze co możesz zrobić, to powiedzieć sobie: „nie myśl o tym”. W ten sposób jedynie energetyzujesz tę myśl – zawsze do Ciebie wróci ze zdwojoną siłą. Jeśli pozwolisz jej swobodnie płynąć przez twój umysł, to w końcu ustąpi miejsca innym, już mniej pozytywnym myślom. Jeżeli nawet wróci, nie będzie już miała takiej siły rażenia.
10. **JEŚLI JEDNAK MIMO WIELU PRÓB** i stosowania technik twoja życiowa lub zawodowa aktywność wiąże się ze stresem, którego nie jesteś w stanie okiełznać... to przestań kopać się z koniem. Zmień życie na takie, w którym stres przestaje cię zabijać. Bo szkoda życia. Po prostu!

Kroki opracował Jarosław Gibas, autor książki „Pokonaj stres z Kaizen” (Helion 2014)