

PETER BEER

# Kuracja antystresowa


Proste ćwiczenia i techniki,  
które pomogą skutecznie  
wyliminować stres  
z Twojego życia

# **Kuracja** **antystresowa**



PETER BEER

# Kuracja antystresowa



Proste ćwiczenia i techniki,  
które pomogą skutecznie  
wyczerpanoć stres  
z Twojego życia

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Sylwia Grodzicka

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-015-8

TYTUŁ ORYGINALU:  
*Radikal stressfrei Sechs Schritte zu mehr Widerstandskraft und Entspannung*

Copyright © 2016 Peter Beer

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

## DEDYKACJA

Dla spokojnego oraz silnego społeczeństwa!



## Spis treści

Przedmowa .....	9
<b>1. Sól życia .....</b>	<b>13</b>
1.1 Wypalenie .....	17
1.2 Rezyliencja, niewidzialna siła .....	20
1.3 Sprawdzamy stan faktyczny: osiem filarów życia .....	25
1.4 Czym jest stres? .....	28
1.5 Test poziomu stresu .....	34
1.6 Jak wytropić w swoim życiu źródła stresu? .....	38
1.7 Wzorce zachowań, które zaostwiają naszą reakcję na czynniki stresogenne .....	40
1.8 Twój osobisty protokół stresu .....	47
1.9 Trzy sposoby zwiększenia odporności na stres .....	49
<b>2. Inteligencja ciała oraz intuicja .....</b>	<b>55</b>
2.1 Punkt wyjścia: akceptacja .....	61
2.2 Uważny wobec samego siebie i wobec świata.....	64
2.3 Medytacja .....	69
2.4 Sztuka robienia przerw .....	77
<b>3. Jak wypracować w sobie     techniki umysłowe .....</b>	<b>81</b>
3.1 Emocje przed rozumem .....	82
3.2 Odporność na stres to kwestia oceny sytuacji .....	86
3.3 Negatywne myśli – pozytywne myśli .....	94
3.4 System wartości .....	98
3.5 Zarządzanie emocjami .....	100



<b>4. Jak wyeliminować zewnętrzne czynniki stresogenne? .....</b>	<b>107</b>
4.1 Odwaga .....	110
4.2 Robimy porządkę, czyli twój osobisty plan rozwiązywania problemów .....	114
4.3 Twój plan awaryjny .....	125
4.4 Jak obchodzić się z porażkami? .....	127
4.5 Sztuka rozumienia innych ludzi .....	134
4.6 Jak zarządzać konfliktami? .....	137
4.7 Jak znaleźć źródła wsparcia? .....	144
<b>5. Jak zwiększyć odporność na stres? .....</b>	<b>151</b>
5.1 Jak świadomie czerpać przyjemność? .....	155
5.2 Jak odpoczywać żeby odpocząć? .....	159
5.3 Jak lepiej spać? .....	162
5.4 Jak efektywniej uprawiać sport? .....	167
5.5 Jak odpocząć na urlopie? .....	172
5.6 Jak dobrze świętować? .....	177
5.7 Jak zwiększyć swoje poczucie humoru? .....	182
5.8 Jak dobrze zacząć dzień? .....	186
5.9 Podsumowanie .....	192
<b>6. Kształtowanie własnej przyszłości .....</b>	<b>193</b>
6.1 Rzut okiem w przyszłość .....	193
6.2 Jak LEPIEJ określić kierunek? .....	197
6.3 Restart .....	202
6.4 Mędrzec i brat .....	205
Bibliografia .....	209
O Autorze .....	211

## PRZEDMOWA

W uszach boleśnie zaświdrował mi głośny dźwięk budzika. Był poniedziałek, 5.30 rano. Co za paskudna noc. Przez cały czas niespokojnie przewracałem się na łóżku z boku na bok. Miałem wrażenie, że ledwo co zasnąłem, a już zadzwonił budzik. Moja pierwsza myśl: – Jakie spotkanie grupy kryzysowej jest dzisiaj w planie? Jedno, ulotne pytanie, które wystarczyło, abym poczuł bolesne ukłucie w żołądku. Bóle głowy, stany napięcia, przemęczenie – zdążyłem się już przyzwyczaić. Do wszystkiego. Spoglądając na swoje odbicie w lustrze podczas szczotkowania zębów z ledwością rozpoznawałem człowieka, który patrzył na mnie z drugiej strony.

W szczytowym punkcie wciąż jeszcze niezbyt długiej kariery moje akumulatory były już całkiem puste. Wszystko zaczęło się tuż po studiach i potoczyło się w rekordowym tempie. Dostałem pracę w jednej z najbardziej wymagających gałęzi przemysłu samochodowego. Presja czasu, ciągłe spotkania i narady kryzysowe, całotygodniowe podróże służbowe, nieskończenie długie listy rzeczy do zrobienia, setki planów do zrealizowania, tysiące e-maili do odpisania i jeszcze więcej myśli, które nieustannie kłębiły się w mojej głowie. Presja otoczenia okazała się duża, ale

oczekiwania, które stawiałem sam sobie, były jeszcze większe. Chciałem się sprawdzić, pokazać na co mnie stać. Początkowy entuzjazm rozplynął się już po kilku latach w codziennej, męczącej rutynie. Dzisiaj, gdy wspominam dawne czasy, widzę, że w tamtym okresie z człowieka, który był kiedyś tak pełen radości życia i zapału zostało naprawdę niewiele. Ja wtedy po prostu funkcjonowałem, i nic ponadto.

W moim przypadku przez jakiś czas wszystko układało się pomyślnie. Nie było jeszcze ze mną tak źle jak z innymi kolegami z pracy: u czterech z dwunastu członków zespołu zdiagnozowano w tamtym okresie syndrom wypalenia zawodowego (burnout). Diagnoza ta stała się w moim otoczeniu czymś równie zwyczajnym co zjedzenie lunchu w biurowej kantynie. Jednak sygnały ostrzegawcze stawały się coraz wyraźniejsze również i w moim przypadku. Bóle żołądka, bóle głowy, ciągły wewnętrzny niepokój. A jednak walczyłem nadal. Przecież miałem jeszcze tyle do zrobienia, czekało na mnie tyle zobowiązań! Radziłem sobie ze wszystkim – do czasu, aż przestałem być w stanie robić cokolwiek. Po kolejnej, dwutygodniowej podróży służbowej, w tamten poniedziałkowy poranek po prostu poczułem, że nie dam rady iść do pracy. Musiałem to wreszcie sam przed sobą przyznać – moje akumulatory były zupełnie puste. Targał mną strach, że właśnie utraciłem to, co wydawało mi się w życiu najważniejsze.

Tamtego dnia podjąłem jedną z najważniejszych decyzji mojego życia. Zdecydowałem, że czas zmienić kierunek. Ustanowiłem sobie jasny cel: byłem gotowy uczynić wszystko, aby dowiedzieć się, co jest konieczne do tego, abym mógł wieść zdrowe, spełnione, pełne zadowolenia i entuzjazmu życie. Chciałem dowiedzieć się, co decyduje o tym, że pod wpływem

presji niektórzy potrafią dać z siebie wszystko, podczas gdy inni kompletnie się załamują. I tak oto zapisałem się na studia z psychologii. Czytałem wszystko, co wpadło mi w ręce, uczestniczyłem w najlepszych seminariach, zdobyłem też dyplom trenera i coacha. W moich działaniach nieustannie towarzyszył mi określony cel – dowiedzieć się, czego my, ludzie potrzebujemy, aby nasze życie we współczesnym społeczeństwie było zdrowe i spełnione.

Od kilku lat z pasją realizuję się w moim nowym zawodzie, prowadząc wykłady oraz sesje coachingowe, wspierając ludzi w poszukiwaniu zdrowszego, pełnego entuzjazmu i bardziej wydajnego sposobu życia.

Podsumowanie wszystkiego tego, czego nauczyłem się i doświadczyłem w ciągu ubiegłych lat znajdziesz w tej oto książce. W międzyczasie udało mi się także opracować specjalny progresywny model zwiększania odporności na stres. To nic innego jak sześć prostych kroków, które pozwolą ci na spokojniejsze, bardziej zrównoważone i satysfakcjonujące życie, przez które będziesz kroczył z całkowicie zasłużonym uśmiechem na ustach.

Obojętnie, w jakim punkcie życia się teraz znajdujesz, pozwól mi na przeprowadzenie cię przez drogę, która przywiedzie cię do upragnionego celu. Z całego serca chciałbym wesprzeć cię w odnalezieniu nowych strategii oraz nowych sposobów radzenia sobie z wyzwaniami, jakie niesie nam życie.



# 1

## Sól życia

*Stres jest solą życia.*

Hans Selye

Witaj drogi Czytelniku. Jak się dziś masz? Na to proste pytanie coraz częściej ludzie odpowiadają mi tak: – Jestem zestresowany! albo: – Strasznie stresujący okres!

Mam nadzieję, że ty się tak teraz nie czujesz i że znalazłeś dla siebie ustronne miejsce, w którym nikt nie będzie przeszkadzał ci w lekturze tej książki.

W ciągu minionych czterdziestu lat żadne pojęcie nie zyskało tak na popularności jak słowo stres. Pojęcie to stało się synonimem wypalonego oraz przeciążonego obowiązkami społeczeństwa. Wielu ludzi nie jest już w stanie dotrzymać kroku nowoczesnemu społeczeństwu oraz stawianym przez nie wymaganiom. Niezliczone terminy do dotrzymania, presja – i to podwójna: w rodzinie i w miejscu pracy – oczekiwania, jakie stawiamy sami przed sobą, oraz różnice społeczne. Wszystko to sprawia, że dla wielu z nas życie stało się wprost nie do zniesienia.

Przestaliśmy mieć czas na rzeczy, na których tak naprawdę nam zależy. Stopniowo zatracamy się w tym, żeby po prostu

funkcjonować. Nierzadko skargom na nadmiar stresu towarzyszy pewna nutka samozadowolenia: – Żyję w ciągłym stresie! Jestem zestresowany – znaczy jestem ważny, jestem kimś, z kim ludzie się liczą. W razie konieczności możemy usprawiedliwić stresem nasze niewłaściwe zachowanie i uniknąć tym samym krytycznej konfrontacji z samym sobą. Każdy kto nie jest zestresowany, pracuje za mało i daje z siebie niedostatecznie dużo. Ustawiczny stres to oznaka, że świat pracy wkroczył w XXI wiek. Nawet jeżeli nie należysz obecnie do osób, które dumnie obnoszą się z objawami stresu niczym bliznami odniesionymi w walce, zapewne wiesz, że ucieczka przed codzienną presją naszego nowoczesnego społeczeństwa nie jest łatwa. Obciążenia i przeciwności to część naszego życia. Sekret polega na tym, żeby umieć się z tego typu sytuacjami obchodzić. Nauczyć się nowych strategii i wewnątrznie się rozwinąć. W obecnym stuleciu stresem zajęła się także nauka. Niewiele zagadnień zostało tak dobrze przestudiowanych i opisanych jak kwestia stresu. Teoretycznie nie brakuje nam ani wiedzy, ani dobrych rad, które możemy znaleźć niemal na każdym rogu. W telewizji, w magazynach plotkarskich, wszędzie zalewają nas wskazówki i triki, które mają szybko sprawić, że nasze życie stanie się lżejsze. Jednak wiele osób nie osiąga upragnionego celu i kończy w tym samym miejscu, w którym zaczęło, za to z wyrzutami sumienia i długą listą reguł, których chcieli skrupulatnie przestrzegać, lecz im się nie udało.

Zapomnieliśmy już, czego tak naprawdę potrzebujemy, i co sprawia, że czujemy się dobrze. W społeczeństwie, które staje się coraz głośniejsze, nasz wewnętrzny głos umilkł, a nasze wewnętrzne potrzeby pozostają niewysłuchane. I dokładnie w tym

momencie warto sięgnąć po tę książkę. Jeżeli chcemy kultywować w sobie naturalną odporność na stres, musimy zacząć od zrobienia miejsca własnym potrzebom oraz emocjom, zakwestionować stare strategie działania i utarte nawyki, a następnie zastąpić je nowymi. Poświęcimy sporo czasu na znalezienie odpowiedzi na pytanie, czego tak naprawdę potrzebujesz. Poznasz też nowy sposób patrzenia na świat i nauczysz się sięgania do prawdziwych źródeł własnych problemów, co pozwoli ci odkryć nowe możliwości radzenia sobie z trudnościami. Chciałbym cię nieustannie wspierać w zdrowym i świadomym podejściu do codziennych wyzwań, z jakimi spotykasz się zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Zdolność identyfikowania dodatkowego pola manewru oraz nowych możliwości działania jest szczególnie przydatna wtedy, gdy wydaje się nam, że życie to jedno wielkie zmaganie się z zewnętrznymi obciążeniami. Każdy z nas zasłużył na szansę doświadczenia satysfakcjonującego oraz psychicznie i fizycznie zdrowego życia. W każdym z nas kryje się potencjał, który pozwala nam przeciwstawić się problemom, jakich przysparza nam współczesny świat, oraz który umożliwia nam prowadzenie szczęśliwego i spełnionego życia mimo najróżniejszych obciążeń. Tym, czego nam potrzeba, jest odwaga. Odwaga do tego, aby wejść na właściwą ścieżkę. Zapewniam cię: bez względu na to, w jakim punkcie życia się teraz znajdujesz, to właśnie tobie udało się do niego dotrzeć i jesteś właśnie tym, który potrafi znaleźć dla siebie inną drogę.

Przy czym jakoś nie wierzę w tak gorąco składane w reklamach oraz kolorowych czasopismach obietnice, że rekomendowane przez nie środki ułatwią nam życie w ciągu jednej nocy. Wierzę, że dzięki woli i gotowości do pracy nad sobą możemy



wieść zdrowe i spełnione życie. Prace badawcze z różnych dyscyplin naukowych potwierdzają słuszność mojego przekonania: aby rozwinąć w sobie odporność na stres oraz silną osobowość, musimy nieustannie dbać o własny rozwój. Książka ta ma wyposażyć cię w podstawową wiedzę oraz przydatne strategie i ćwiczenia, których do tego potrzebujesz.

Jeżeli jesteś gotowy, by radykalnie pozbyć się stresu ze swojego życia, to gorąco cię do tego zachęcam!

### **Żyj zamiast czytać**

Zrób sobie prezent i daj sobie wystarczająco dużo czasu na lekturę tej książki, od deski do deski przepelnionej wiedzą, ćwiczeniami oraz najróżniejszymi technikami, które będą cię wspierać w trakcie pokonywania wszelkich życiowych trudności. Postawię ci w niej mnóstwo pytań, a udzielenie na nie wyczerpującej odpowiedzi będzie wymagało od ciebie zapewne nieco więcej czasu. Przekartkowanie tej książki w poszukiwaniu odpowiedzi, której tak naprawdę możesz udzielić jedynie ty sam, to raczej niezbyt dobry pomysł. Szkoda byłoby, gdyby książka ta stała się po prostu jednym z wielu przedmiotów, które dekorują twój regał. Albo co gorsza – kolejnym punktem na twojej o wiele zbyt długiej liście rzeczy do zrobienia.

Wiele spośród zaprezentowanych w tej książce technik powinno towarzyszyć ci na co dzień. Warto je ćwiczyć i wykorzystywać we własnym życiu. Jednak to wszystko wymaga od ciebie jednego: czasu. Dodatkowe kwestionariusze do wypełnienia, bezpłatne nagrania z moich seminariów i wiele, wiele więcej znajdziesz na stronie internetowej: **<http://www.radikalstressfrei.de/>**. Materiały, które tam znajdziesz, mogą być wsparciem w twojej podróży do nowego życia.

Jeżeli postanowisz uczynić z tej książki swojego wiernego towarzysza, twoje życie stanie się pod wieloma względami bogatsze i nabierze zupełnie nowej jakości. Obiecuję!

## 1.1 Wypalenie

Głębokie przemiany, jakie dokonały się w ciągu ostatnich dziesięcioleci w naszym społeczeństwie, przyniosły ze sobą poważne i daleko posunięte skutki. Badania naukowe wyraźnie wskazują, że zachowanie zdrowia psychicznego w miejscu pracy nie jest już kwestią wyłącznie marginalną. Co trzecia osoba aktywna zawodowo czuje się wyczerpana. W 2011 roku w samych tylko Niemczech zarejestrowano 59,2 miliona opuszczonych dni w pracy, spowodowanych dolegliwościami psychicznymi. Co piąty człowiek pracujący zawodowo cierpi z powodu problemów zdrowotnych uwarunkowanych stresem.

Jak się wydaje, stres zawsze pozostaje w bliskiej łączności z wypaleniem (burnout). Jednocześnie nie mamy nawet jasności, czym dokładnie jest wypalenie, gdyż jego definicja nie została jasno określona.

Za wymijającą diagnozą wypalenia niejednokrotnie kryje się stres, depresja, stany lękowe, nadmierne lub niedostateczne obciążenie organizmu lub inne schorzenia.

Doktor medycyny, Mirriam Prieß, opisuje to następująco: Zgodnie z moimi doświadczeniami burnout to o wiele więcej niż przejaw przeciążenia organizmu. Burnout to wezwanie. To wezwanie, aby zacząć żyć, zamiast tylko funkcjonować. Wezwanie do autentycznego życia w zgodzie z samym sobą (Prieß, 2013).

Jednocześnie taka wymijająca, niejasna diagnoza nie dotyczy tylko i wyłącznie menadżerów. Wypalenie to problem, który

dotyczy zwłaszcza takich zawodów, jak pielęgniarki, pracownicy domów opieki, nauczyciele czy psychologowie, a także zwykłych matek i ojców. Wszystkie te osoby chcą pomagać innym, dają z siebie wszystko, często nie otrzymując za to ani zasłużonej pochwały, ani uznania.

Wszystko zaczyna się od poczucia, jakbyśmy bez przerwy biegali w kołowrotku dla chomika, nie wiedząc, jak go zatrzymać, z wrażeniem, że zamiast żyć – wegetujemy.

Skutkiem takiej sytuacji jest wiele symptomów, które są tak samo różne, jak różni są ludzie. Od braku poczucia sensu i popędu płciowego, poprzez strach, brak sił, wyczerpanie, problemy ze snem, uczucie, że jesteśmy kompletnie bezradni, aż po liczne objawy fizyczne.

Jednocześnie nierzadko czujemy się niezrozumiani przez kolegów i przyjaciół, co prowadzi do utraty wiary w siebie. Porzucamy dotychczasowe hobby, a krąg towarzyski coraz bardziej się kurczy. W końcu, gdy wszystko zaczyna iść źle, aby uciec od całej tej sytuacji, sięgamy po alkohol albo inne środki, które pozwalają nam zapomnieć o rzeczywistości.

W dalszym ciągu tej książki będę konsekwentnie unikał takich określeń jak burnout czy wypalenie. Chciałbym pomóc ci w poradzeniu sobie z twoimi indywidualnymi problemami, jakie niesie życie, tylko to się dla mnie liczy. Powinniśmy zadać sobie pytanie, dlaczego utraciliśmy w życiu równowagę, i nie maskować prawdziwego problemu taką czy inną etykietką. Musimy zacząć od dokładnego przyjrzenia się sobie oraz rozpoznania, co sprawia nam w życiu trudności, a następnie znaleźć odpowiednie rozwiązania, które pomogą nam rozwinąć w sobie siłę do sprostania wyzwaniom codzienności.

## Zdrowie psychiczne w liczbach



W 2011 roku w Niemczech zanotowano 59,2 milionów dni nieobecności w pracy, która była spowodowana chorobami psychicznymi.

Zgodnie z szacunkami ekspertów, wypalenie dotyka w Niemczech nawet 13 milionów osób.



Według danych Światowej Organizacji Zdrowia osoba, która cierpi z powodu burnoutu, przeciętnie w ciągu roku jest na zwolnieniu przez 30,4 dni.

Co piąty pracownik cierpi z powodu problemów zdrowotnych spowodowanych stresem.



Niemal co trzecia osoba aktywna zawodowo pracuje na granicy swoich możliwości i czuje się wyczerpana.

W 2010 roku w Niemczech odnotowano ponad 10 milionów dni roboczych utraconych z powodu wypalenia zawodowego pracowników.



## 1.2 Rezyliencja, niewidzialna siła

Jak napisał ponad sto lat temu Friedrich Nietzsche: Co nas nie zabije, to nas wzmocni. Niestety maksyma niemieckiego filozofa wpasowuje się w wymagania, jakie stawia przed nami XXI wiek jedynie w dość ograniczonym stopniu.

Wielu ludzi załamuje się pod wpływem kryzysów i ciężaru, jakie nakłada na nich życie, podczas gdy u innych stwierdzenie Nietzschego wydaje się sprawdzać: tam, gdzie inni się uginają, oni pozostają silni, rozwijają się i świetnie funkcjonują. Tego rodzaju osoby sprawiają wrażenie, jakby dysponowały jakąś niewidzialną siłą, która w trudnych chwilach trzyma ich w pionie. Posiadają w sobie pewnego rodzaju odporność, która pozwala im zachowywać zimną krew nawet w bardzo trudnych warunkach. Obdarzeni taką zdolnością ludzie są w stanie przezwyciężać osobiste porażki i w konstruktywny sposób radzić sobie z kryzysami zawodowymi. Na czym polega różnica między tymi dwiema skrajnościami?

Takie samo pytanie zadali sobie również naukowcy, którzy w ramach różnych dyscyplin naukowych analizowali zjawisko tak zwanej rezyliencji. Pierwotnie pojęcie to pochodzi z zakresu inżynierii materiałowej i opisuje zdolność materiału do przyjmowania pierwotnego kształtu po jego uprzednim elastycznym zniekształceniu.

Psychologia adaptowała to pojęcie na początku lat 70. XX wieku. W tamtym okresie amerykański profesor socjologii, Aaron Antonovsky, prowadził wśród kobiet pochodzących z różnych grup etnicznych badania nad menopauzą oraz kobiecymi zdolnościami adaptacyjnymi. W trakcie swoich prac Antonovsky dokonał pewnego fascynującego odkrycia. Jedną z grup badanych przez niego kobiet, urodzonych w latach

1914–1923, przeżyła rządy reżimu narodowosocjalistycznego i miała za sobą pobyt w obozach koncentracyjnych. Antonovsky porównał stan ich zdrowia fizycznego oraz psychicznego z grupą kontrolną. Mimo potwornych i trudnych do wyobrażenia przeżyć w obozach masowej zagłady oraz skrajnych obciążeń podczas ucieczki i okresu powojennego, 29% kobiet z pierwszej grupy zachowało dobry stan zdrowia psychofizycznego.

Powyzsza obserwacja okazała się przełomowa. Naukowcy przestali stawiać sobie pytanie: – Co sprawia, że zaczynamy chorować?, i zaczęli się zastanawiać: – Co sprawia, że pozostajemy zdrowi? Jakie właściwości albo zdolności pomogły tamtym kobietom przetrwać potworne warunki obozów koncentracyjnych oraz wyczerpujący okres powojenny i zachować przy tym dobry stan zdrowia fizycznego oraz psychicznego?

Pionierskie prace Aarona Antonovsky'ego uważa się obecnie za absolutną podstawę badań nad odpornością na stres. Otworzyły one radykalnie nową perspektywę zarówno w badaniach, jak i diagnostyce.

Wprowadzenie w ciąg ostatniego dziesięciolecia nowoczesnych technologii obrazowania stworzyło badaczom nowe możliwości analityczne. Postęp oraz nowe odkrycia dokonywane przede wszystkim na polu psychologii, neurologii oraz medycyny dostarczają naukowcom coraz większej ilości danych, które pozwalają im odpowiedzieć na powyższe pytanie. Staje się coraz bardziej jasne, czego potrzebujemy, aby rozwinąć w sobie rezyliencję, odporną na stres osobowość. W pewnym stopniu o silnej psychice decyduje już nasze dzieciństwo. Uczni zidentyfikowali tutaj sześć przesłanek warunkujących prawidłowy rozwój dziecka:

1. Obecność osoby, z którą dziecko ma silną więź emocjonalną i na której może polegać.

2. Kontakt z pozytywnymi przykładami, które pokazywały dziecku, jak należy postępować z trudnościami.
3. Indywidualne i dopasowane do możliwości dziecka wymagania.
4. Wsparcie innych ludzi w przypadku wyzwań.
5. Odpowiednio dozowana odpowiedzialność oraz ciągły rozwój osobisty.
6. Równowaga pomiędzy swobodą a stawianymi granicami.

Nawet jeżeli nie znalazłeś na tej liście niczego, czego doświadczyłeś w dzieciństwie i nie otrzymałeś w pierwszych latach życia koniecznych dla własnego rozwoju impulsów: w wieku dorosłym też możesz rozwinąć w sobie silną, odporną na stres osobowość. Jak dowodzą najnowsze badania naukowe: nasz mózg posiada zdolność rozwijania się oraz tworzenia nowych połączeń neuronowych w każdym wieku. Odporność na stres może rozwinąć w sobie oraz wytrenować każdy z nas. Okazało się wręcz, że osoby, które charakteryzują się niską rezyliencją, jednocześnie wykazują zdecydowanie wyższy potencjał rozwojowy niż inni.

Aby wzmocnić odporność na stres – zwłaszcza po osiągnięciu dorosłości – oraz odporność tę nieustannie trenować i rozwijać, opracowałem specjalny progresywny model odporności na stres. Wspomniany model opiera się na nowych odkryciach naukowych i w ramach sześciu prostych kroków ukazuje sposób, w jaki możemy celowo kultywować w sobie rezyliencję oraz siłę wewnętrzną. Model ten koncentruje się na rozwijaniu nowych kompetencji, które są odpowiednio dopasowane do oczekiwań społeczeństwa a także naszych własnych potrzeb.

W ramach pierwszego kroku w kierunku osiągnięcia naszego zamierzenia przyjrysz się dokładnie własnemu codziennemu

życiu. Pozwoli ci to stwierdzić, co działa prawidłowo, a gdzie można coś ulepszyć. To-co-jest stanowi twoją bazę, na której będziemy się opierać w kolejnych rozdziałach tej książki.

W drugim kroku nauczysz się uważnego obchodzenia się z własnym ciałem. Większość naszego społeczeństwa usiłuje zrozumieć świat oraz samych siebie wyłącznie przy pomocy rozumu, nie zwracając przy tym uwagi na inne posiadane przez siebie zdolności oraz potrzeby. W tej fazie poświęcimy czas na przeanalizowanie związku, jaki łączy nasze ciało i umysł oraz spróbujemy je wzmocnić.

Następnie zatroszczysz się o własny umysł. Wspólnie przyjrzymy się, jakich strategii umysłowych używałeś w swoich dotychczasowych kontaktach ze światem. W ramach tego kroku poznasz też wiele nowych strategii, które będziesz mógł w sobie rozwijać.

Odporność na stres wiąże się nie tylko z osobistym rozwojem – może oznaczać też odwagę do zmiany. W ramach czwartego kroku wyeliminujesz konkretne zewnętrzne obciążenia, nauczysz się zarządzania konfliktami międzyludzkimi oraz poznasz sposoby dopasowywania otoczenia do własnych potrzeb.

W piątym kroku skoncentrujesz się na swojej równowadze. W tym kontekście odporność na stres to przede wszystkim umiejętność odpowiedniego zarządzania własną energią. Właściwe gospodarowanie zasobami energetycznymi to podstawa radzenia sobie z przyszłymi trudnościami.

W ramach ostatniego kroku spróbujesz spojrzeć w przyszłość. Jeżeli chcesz, aby twoje życie i działania były zgodne z wyznawanymi przez siebie wartościami i normami, powinieś te wartości i normy aktywnie kształtować.



## Progresywny model rezyliencji

6 kroków zwiększających odporność  
na stres i odprężenie



6. Samodzielne określenie własnej przyszłości
5. Zwiększenie odporności na stres
4. Eliminacja obciążeń zewnętrznych
3. Stworzenie odpowiednich technik umysłowych
2. Inteligencja ciała oraz intuicja
1. Zrozumienie istniejących zależności

### 1.3 Sprawdzamy stan faktyczny: osiem filarów życia

Czasami wyrwanie się z pośpiechu oraz zgiełku dnia codziennego jest dla nas trudne, a przyjrzenie się własnej sytuacji życiowej nie przychodzi nam zbyt łatwo. Ćwiczenie: Osiem filarów życia pozwoli ci w prosty i obrazowy sposób stwierdzić, w jakich dziedzinach twojego życia panuje harmonia i spokój. Dzięki niemu z łatwością zauważysz obszar, w którym występuje potencjalny stan nierównowagi. Ćwiczenie to przypomina nam o życiowych kwestiach, które uważamy za szczególnie ważne, oraz wskazuje te z nich, które zaniedbaliśmy.

#### Ćwiczenie: Osiem filarów życia

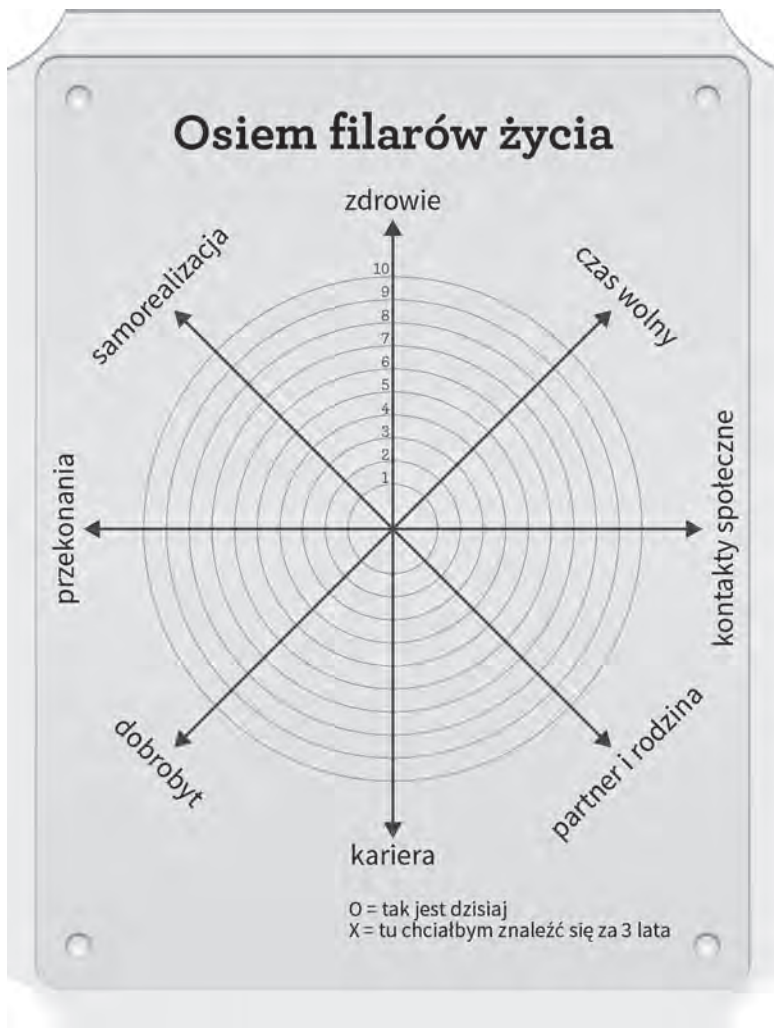
**CEL:** Celem tego ćwiczenia jest dokonanie przeglądu obecnej sytuacji życiowej, co pozwoli ci nakreślić linię startową, od której zaczniesz pracę z tą książką.

**PRZEBIEG:** Jak oceniasz dzisiaj stopień zadowolenia z różnych obszarów życia?

Oceń każdy z ośmiu obszarów w skali od 0 do 10. Maksymalna ocena poszczególnego segmentu oznacza pełnię zadowolenia z danego aspektu życia. Wolne segmenty sygnalizują zaś te obszary, które prawdopodobnie wymagają większej uwagi.

W dalszej części tej książki znajdziesz jeszcze wiele różnych ćwiczeń, które mogą być podstawą twojego osobistego rozwoju i ułatwią ci rozwinięcie w sobie odporności na stres. Na ich wykonanie przeznacz nieco więcej czasu. Czytając, pozyskujesz jedynie informacje. Wykonując kolejne ćwiczenia, poznasz

lepiej samego siebie. Aktywacja ukrytych w głębi każdego z nas zasobów oraz zdolności wymaga ćwiczeń oraz odpowiedniej ilości czasu, aby nad nimi popracować.



Jestem pewien, że każdy z czytelników zrozumiał, jak ważne jest wykonanie tego ćwiczenia. Jednak, jeżeli intuicja mnie nie zawodzi, tak naprawdę wykonała je tylko połowa czytelników. Jeżeli należysz to drugiej grupy, cofnij się i wykonaj to ćwiczenie. Przyglądając się dokładniej ośmiu filarom własnego życia, wyświadczysz sobie dużą przysługę.

Czy należysz do tych osób, które zdecydowały się wykonać powyższe ćwiczenie w praktyce? Gratulacje! Możesz iść dalej.

Jednak najpierw wróćmy do naszego ćwiczenia. Jeżeli w każdym z miejsc, które zajmujesz na powyższym wykresie, czujesz się dobrze, przypuszczalnie w życiu wiedzie ci się całkiem dobrze. Im któryś z aspektów jest słabiej rozbudowany, tym bardziej powinieneś zadbać o to, aby go odpowiednio zrównoważyć.

Jednak niebezpieczeństwo wypalenia nie zależy tylko od stopnia wykształcenia pojedynczych obszarów twojego życia. O wiele istotniejsze jest tutaj indywidualne rozłożenie przypisywanego przez ciebie tym obszarom znaczenia. Przy czym powinieneś tutaj zwrócić uwagę na własne potrzeby i upodobania. Jednym w zupełności wystarcza, gdy dany segment jest wypełniony tylko w 50%, podczas gdy dla kogoś innego to samo 50% jest absolutnie nie do zaakceptowania. Na tej zasadzie, kogoś, kto silnie identyfikuje się z własną wiarą, kryzys wiary może łatwo wytrącić z równowagi, a menedżerowi, który żyje tylko i wyłącznie pracą, grozi wypalenie w obszarze kariery lub samorealizacji. Załamanie sfer życia, z którym identyfikujemy się najsilniej, stwarza duże niebezpieczeństwo, że jednocześnie załamiemy się my sami.

Jak widzisz, nie chodzi tutaj wyłącznie o zwracanie uwagi na ogólną jakość życia, lecz o pielęgnowanie jego poszczególnych sfer.

**PYTANIE:** Jak wygląda pierwszy mały krok w kierunku poprawy zaniedbanego obszaru mojego życia?

## 1.4 Czym jest stres?

Istnieje stres i stres. Jeżeli chcemy przyjrzeć się temu wszechobecnemu zjawisku bliżej, musimy rozróżnić na początku dwa jego podstawowe rodzaje. Słowo stres, które słyszymy w mediach lub codziennej rozmowie, zazwyczaj dotyczy negatywnego rodzaju stresu, czyli dystresu. Z dystresem mamy do czynienia wszędzie tam, gdzie jakieś wydarzenie lub okoliczność jest przez nas odczuwana jako obciążenie albo zagrożenie. Grecki przedrostek dys- (dis) oznacza zły.

Przeciwieństwem dystresu jest tak zwany eustres. W tym przypadku przedrostek eu- oznacza dobry. Ten rodzaj stresu utożsamiamy ze wzrostem radości życia oraz dobrym samopoczuciem. Przykładem okoliczności, w których doświadczamy eustresu, jest długo wyczekiwany ślub, pasjonująca rywalizacja dwóch drużyn a także seks. Jeżeli wykonywana przez nas praca wzbudza w nas radość i pasję, w naszym ciele pojawia się eustres. Działamy i czujemy się przy tym dobrze.

Hans Selye, ojciec badań nad stresem, opisał go w następujący, elegancki sposób: Stres to sól życia. Selye rozumiał, że stres w żadnym razie nie powinien być rozumiany jako coś negatywnego. Hormony stresu, jakie wydzielamy podczas stresującej nas sytuacji, wspierają nas oraz mobilizują do działania. W idealnym przypadku po doznanym stresie nasze ciało powinno być też zdolne do szybkiej regeneracji, gdy tylko sytuacja stresowa

zostanie zażegnana. W spokojnym okresie nasze funkcje życiowe powinny się unormować, a my powinniśmy być w stanie uzupełnić na nowo utraconą energię. To zupełnie naturalny i zdrowy cykl napięcia oraz odprężenia. W tolerowanych przez nas dawkach dystres wzmacnia nasz organizm i trenuje w nas zdolność do konfrontowania się z trudnymi sytuacjami. Dlatego też Nietzsche miał do pewnego stopnia rację, pisząc: Co nas nie zabije, to nas wzmocni.

Dlatego też dystres per se nie jest niczym szkodliwym. Nasze ciało zostało w naturalny sposób przystosowane do stresu i potrafi się świetnie regenerować, gdy tylko otrzymuje po temu okazję.

Jednak, jak to często w życiu bywa, także w przypadku stresu, to dawka czyni truciznę. Niestety wiele osób zbyt często pozostaje w stanie aktywności, również i wówczas, gdy sytuacja wcale od nich tego nie wymaga. Przy czym nasz mózg nie potrzebuje do tego jakiegoś dużego obciążenia zewnętrznego – naszemu umysłowi wystarczy już sama myśl lub wspomnienie jakiejś stresującej sytuacji, aby aktywować w nas odpowiednią reakcję. Badania laboratoryjne wykazały, że ludzki mózg z trudnością odróżnia myśli i wyobrażenia od rzeczywistości. Jedna niewinna myśl o dowolnych stresujących nas okolicznościach wystarcza, aby postawić cały nasz organizm w stan alarmowy. I tak już o poranku robi nam się niedobrze na samą myśl o ilości zadań do wykonania, które zdają się nas przerastać. Dokładnie na tej zasadzie zaczynamy czuć w brzuchu trzepot motyli, gdy myślimy o kimś, kogo bardzo kochamy, i to nawet wtedy, gdy tej osoby akurat przy nas nie ma.

Haczyk: nasze ciało jest w stanie sprostać aktywacji, która ma umożliwić nam poradzenie sobie z jakąś trudną sytuacją,

jedynie przez pewien określony czas. Natomiast gdy doświadczamy dystresu zbyt długo, nasze akumulatory się wyczerpują, a my potrzebujemy odpoczynku, aby się ponownie zregenerować oraz przetworzyć dotychczasowe doświadczenia.

Przy czym rodzaj obciążeń, które wyzwalają w naszym ciele odpowiedź stresową, jest bardzo indywidualny i zależy od takich czynników, jak: nastawienie, oczekiwania, uwarunkowania osobiste oraz ukształtowanie naszego charakteru przez czynniki zewnętrzne, obawy i wiele innych.

Każdy z nas posiada inne wyobrażenia na temat znaczenia dystresu oraz eustresu. To, co dla jednych jest największą męczarnią, innym może sprawiać największą możliwą przyjemność. Niektórym wystarczy zaledwie jedno ostrzejsze spojrzenie przełożonego, aby wywołać w ich ciele reakcję stresową, podczas gdy inni takiego surowego spojrzenia szefa w ogóle nie zauważają.

Chociaż każdy z nas przeżywa stres inaczej oraz czuje się zestresowany z powodu zupełnie różnych sytuacji, sam mechanizm reagowania na stres posiada pewną stałą, wspólną dla wszystkich strukturę. Sytuację dystresu możemy podzielić z zasady na trzy fazy:

wydarzenie > ocena > reakcja

1. Zewnętrzne wydarzenie, które odbieramy jak obciążenie. Taka stresująca nas sytuacja wcale nie musi mieć zaostrego charakteru. Często to tylko nasz strach i obawy dotyczące możliwych przyszłych zdarzeń lub wspomnienia negatywnych doświadczeń z przeszłości. Tego rodzaju

## Mechanizm powstawania dystresu

### Zewnętrzne obciążenia wpływające na nasz umysł

- presja na wynik
- presja czasu
- konflikty międzyludzkie
- ...

### Wewnętrzne nastawienie

#### Stres nasilają:

- niecierpliwość
- perfekcjonizm
- potrzeba kontroli
- nadmierne wymagania wobec samego siebie...

### Ciało

#### Reakcja na stres:

- dolegliwości fizyczne
- ...

### Czynniki zewnętrzne obciążające organizm

- gorąco
- hałas
- zimno
- ...





- zewnątrzne obciążenie może mieć postać zewnętrzną lub wewnętrzną. Presja na wynik, nadmiar pracy, przeszkody, nadmierne wymagania i tak dalej, wpływają na nasz umysł, podczas gdy takie stresory jak gorąco, zimno lub hałas oddziałują na cały nasz organizm.
2. Punktem granicznym pomiędzy światem zewnętrznym a ciałem jest nasz umysł. Każda sytuacja, w której się znajdujemy, podlega świadomej lub nieświadomej ocenie. Sposób tej oceny może stres nasilać lub go redukować. I tak na przykład niecierpliwość lub perfekcjonizm nasilają w nas stres, natomiast ktoś, kto nie czuje na sobie dużej presji na wynik podchodzi do analogicznej sytuacji w inny, swobodniejszy sposób.
  3. Trzecią płaszczyzną dystresu jest nasze ciało, które nieodmiennie uzewnętrznia nasze reakcje na otoczenie. Nasz organizm reaguje na nasze myśli, na przykład poprzez fizyczne oznaki stresu. Również i w tym przypadku ciało i umysł wzajemnie na siebie wpływają. Nierzadko nasze reakcje umysłowe oraz fizjologicznie wzajemnie się nakręcają, ponieważ mylnie interpretujemy odbierane przez siebie fizyczne sygnały i oceniamy je jako zagrożenie. Takie zagrożenie wywołuje z kolei negatywny wpływ na cały nasz organizm.

### **Pierwsza reakcja organizmu na obciążenia**

Zanim ciało zareaguje ostrymi oznakami stresu, każda trudna sytuacja aktywuje w naszym organizmie pewne mechanizmy, które umożliwiają nam sprostanie wyzwaniu:

- oskrzela rozszerzają się, a nasz oddech staje się szybszy,
- tempo pracy serca rośnie, co poprawia ukrwienie,

- do mózgu dopływa więcej krwi oraz tlenu,
- rośnie napięcie mięśni,
- mięśnie mają do dyspozycji więcej energii,
- odruchy stają się szybsze,
- układ odpornościowy na krótki czas zaczyna lepiej funkcjonować.

Okazuje się, że nasz umysł potrafi błyskawicznie przygotować resztę ciała na czekające je wyzwanie. Przyspieszony oddech pomaga automatycznie w dostarczeniu większej ilości tlenu do krwi. Szybszy puls pozwala na rozprowadzenie dodatkowego tlenu po całym organizmie, dzięki czemu mózg i każda komórka naszego ciała są odpowiednio wyposażone do działania. Dodatkowa porcja tlenu w mózgu poprawia naszą koncentrację oraz zwiększa wydajność umysłową.

Badania nad szczęściem wykazały, że jesteśmy optymalnie zdolni do działania a przy tym najszcześliwsi przy średnim poziomie odczuwanego przez nas stresu. Znajdujemy się wówczas w stanie eustresu. Najczęściej mamy z nim do czynienia wtedy, gdy robimy to, co najbardziej lubimy robić lub coś, w czym jesteśmy dobrzy. Stan ten często określa się mianem flow.

Przy przekroczeniu pewnego poziomu natężenia stresu jakość naszego stanu aktywacji diametralnie się zmienia. Czujemy się przeciążeni, nerwowi, wyczerpani i pojawiają się u nas pierwsze dolegliwości fizyczne.

Fizyczne, umysłowe oraz emocjonalne sygnały ostrzegawcze pojawiają się także w wyniku nieustannego stresu lub wtedy, gdy bez przerwy doświadczamy różnych sytuacji stresowych i nie mamy szansy na odpoczynek oraz powrót do stanu równowagi.



### 1.5 Test poziomu stresu

Wraz z pojawieniem się fizycznych, umysłowych lub emocjonalnych sygnałów ostrzegawczych, musimy jak najszybciej sprawdzić, co się dzieje. Każdy, kto umie rozpoznać ostrzegawcze sygnały, jakie wysyła mu własne ciało, może im świadomie przeciwdziałać. Poniższy kwestionariusz to lista najczęstszych sygnałów ostrzegawczych, które mogą u nas wystąpić pod wpływem nieprzerwanego stresu.

Które z poniższych objawów zaobserwowałeś u siebie w ciągu kilku ostatnich tygodni?  
(5 = bardzo silne, 1 = brak)

### Fizyczne sygnały ostrzegawcze\*

Silne bicie serca / Kłucie w okolicach serca	1	2	3	4	5
Problemy z trawieniem	1	2	3	4	5
Bóle pleców	1	2	3	4	5
Wrzody żołądka	1	2	3	4	5
Zwiększona wrażliwość na ból	1	2	3	4	5
Zmniejszony popęd płciowy	1	2	3	4	5
Nadciśnienie	1	2	3	4	5
Problemy z zasypianiem	1	2	3	4	5
Problemy z oddychaniem	1	2	3	4	5
Stałe napięcie mięśni	1	2	3	4	5
Bóle głowy	1	2	3	4	5
Zimne dłonie lub stopy	1	2	3	4	5
Silne pocenie się / Napady oblewania się potem	1	2	3	4	5
Utrata apetytu	1	2	3	4	5
Uczucie ucisku w piersiach	1	2	3	4	5
<b>Suma</b>					

\* Ten test znajdziesz również na końcu książki jako załącznik nr 1 (przyp. wyd. pol.).

**Behawioralne sygnały ostrzegawcze**

Zgrzytanie zębami	1	2	3	4	5
Rozdrażnienie	1	2	3	4	5
Obgryzanie paznokci	1	2	3	4	5
Szybkie mówienie lub zacinanie się podczas mówienia	1	2	3	4	5
Przymus bycia w nieustannym ruchu	1	2	3	4	5
Niecierpliwość	1	2	3	4	5
Mniejsza aktywność fizyczna od pożądaney	1	2	3	4	5
Wzrost spożycia nikotyny	1	2	3	4	5
Wzrost spożycia alkoholu	1	2	3	4	5
Zaniedbywanie kontaktów z innymi ludźmi	1	2	3	4	5
Nieregularne posiłki	1	2	3	4	5
<b>Suma:</b>					

**Mentalne sygnały ostrzegawcze**

Nieustanne rozpamiętywanie, zadreczanie się	1	2	3	4	5
Zaburzenia koncentracji	1	2	3	4	5
Stany chwilowego zamroczenia	1	2	3	4	5
Odpywanie w myślach	1	2	3	4	5
Koszmary nocne	1	2	3	4	5

Spadek wydajności	1	2	3	4	5
Gonitwa myśli, nawracające w kółko te same myśli	1	2	3	4	5
<b>Suma:</b>					

### Emocjonalne sygnały ostrzegawcze

Wewnętrzny niepokój	1	2	3	4	5
Nerwowość	1	2	3	4	5
Złość lub wściekłość	1	2	3	4	5
Strach	1	2	3	4	5
Niezadowolenie	1	2	3	4	5
Brak równowagi emocjonalnej	1	2	3	4	5
Brak motywacji do działania	1	2	3	4	5
Wewnętrzna pustka	1	2	3	4	5
<b>Suma:</b>					

### Łącznie:

#### Interpretacja wyników:

**Od 0 do 60 punktów:** cieszysz się stosunkowo dobrym zdrowiem fizycznym i psychicznym. Zostań przy piłce. Dowiedz się, jakie czynniki najskuteczniej pomagają ci w utrzymywaniu tego stanu. Zaprezentowane poniżej informacje, narzędzia oraz techniki mogą pozwolić ci uniknąć zwiększenia poziomu odczuwanego stresu oraz podchodzić do życia z jeszcze większym spokojem.

**Od 61 do 80 punktów:** można dostrzec u siebie liczne sygnały ostrzegawcze. To dobry moment, aby opanować nowe techniki oraz zdobyć nowe kompetencje, które pomogą ci radzić sobie ze stresem.

**81 punktów i więcej:** tkwisz w błędnym kole fizycznych oraz emocjonalnych reakcji na stres. Twoje reakcje na stres są już bardzo wyraźne, dlatego od teraz powinieneś zadbać o własne zdrowie. Pomogą ci w tym różne metody, które znajdziesz w dalszej części tej książki.

Bez względu na wynik testu poziomu stresu, weź po uwagę, że to zaledwie diagnoza twojego stanu w chwili obecnej. Wynik testu wiąże się z twoim zachowaniem w ciągu ostatnich lat oraz dziesięcioleci i wynika z twoich doświadczeń oraz sposobu, w jaki sobie z nimi radziłeś, a także tego, jak obchodziłeś się sam ze sobą. Test ten nie mówi nic na temat tego, kim jesteś albo w jakim kierunku się rozwiniesz. Tego nie jest w stanie określić żaden test świata. My – ludzie nigdy nie jesteśmy ukończonym dziełem – istnieje tylko jeden punkt, który określa koniec naszego rozwoju, jest nim śmierć.

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu zakładano, że rozwój człowieka kończy się około trzydziestego roku życia, a pewne cechy naszej osobowości są stałe i wyryte niczym w kamieniu. Jednak współcześnie pogląd ten jest nie do utrzymania.

Jak dobitnie dowodzą badania neurologiczne mózg pozwala się modyfikować i formować w każdym momencie naszego życia.

## 1.6 Jak wytropić w swoim życiu źródła stresu?

Dla każdego z nas stres oznacza coś zupełnie innego. Aby wyśledzić, czym jest on dla ciebie, musisz zdystansować się od własnych codziennych doświadczeń i zadać sobie pytanie, co dla ciebie jest źródłem stresu. W ramach pierwszego kroku

zastanów się, które sytuacje lub stawiane przed tobą wymagania odbierasz jako obciążenie.

*Stresuję się, gdy muszę zaprezentować zarządowi roczne sprawozdanie z wyników osiągniętych przez mój dział (kierownik działu).*

*Stresuję się, gdy muszę robić w domu dziesięć rzeczy jednocześnie (matka).*

*Stresuję się, gdy koledzy z pracy mnie obgadują (kierownik działu dystrybucji).*

*Stresuję się, gdy mój szef mnie krytykuje (sekretarka).*

*Stresuję się, gdy nie mogę idealnie wykonać mojego zadania (inżynier).*

*Stresuję się, gdy tracę sprzed oczu ogólny obraz sytuacji (organizator imprez).*

*Stresuję się, gdy moje ciało reaguje w niepożądanym przeze mnie sposób (menedżer z branży motoryzacyjnej).*

Czym dla ciebie jest stres? Co leży ci na sercu i co jest dla ciebie obciążeniem? Co cię przerasta? Co sprawia, że czujesz wściekłość lub bezsilność?

### **Ćwiczenie: Rozpoznamy, co nas stresuje\***

**CEL:** Celem tego ćwiczenia jest przyjrzenie się własnemu codziennemu życiu, aby przekonać się, co jest dla nas źródłem stresu.

**PRZEBIEG:** Na wykonanie tego ćwiczenia poświęć nieco więcej czasu. Spróbuj zaobserwować, co stanowi dla ciebie na co dzień obciążenie, przy czym spróbuj jednocześnie zidentyfikować, kto lub co sprawia, że tak jest, oraz w jaki sposób możesz temu zaradzić.

\* Ten test znajdziesz również na końcu książki jako załącznik nr 2 (przyp. wyd. pol.).



1. **Jestem zestresowany, gdy ...**

2. **Jestem zestresowany, gdy ...**

3. **Jestem zestresowany, gdy ...**

### **1.7 Wzorce zachowań, które zaostrzają naszą reakcję na czynniki stresogenne**

Za powstawanie stresu odpowiadają nie tyle zewnętrzne wydarzenia, co nasze własne procesy myślowe. Dobrze to znasz: to co jednych stresuje, innych zupełnie nie wzrusza. Wiele naszych schematów myślowych oraz wzorców zachowań w trudnych sytuacjach okazuje się zupełnie nieprzydatnych a nawet niekorzystnych. Na przykład sami nakładamy na siebie większą presję, jeżeli mamy wobec siebie lub innych osób nadmierne oczekiwania. Albo gdy odczuwamy przymus, chociaż w rzeczywistości nikt nas do niczego nie zmusza. Inni z kolei są zadowoleni tylko wówczas, gdy wszystko dookoła jest idealne. Każdy z nas nosi w sobie wzorce zachowań, które zaostrzają naszą reakcję na czynniki stresogenne, przy czym tylko niektóre z nich okazują się rzeczywiście pomocne. I tak na przykład: to zupełnie rozsądne, że ktoś kto pracuje jako księgowy jest

jednocześnie perfekcjonistą. Kucharz, jeżeli chce zdobyć upragnioną gwiazdkę Michelin, musi zawsze gotować na najwyższym poziomie. Tak długo, jak respektujemy granice własnych możliwości, możemy dobrze radzić sobie z wewnętrzną potrzebą perfekcji. Natomiast perfekcjonizm oraz inne schematy myślenia i postępowania powinniśmy zakwestionować wtedy, gdy nasilają one naszą odpowiedź na zewnętrzne źródła stresu.

Poniżej znajdziesz wykaz najczęstszych wzorców zachowań zwiększających w nas poziom stresu:

### Perfekcjonizm

Perfekjoniści żyją zgodnie z mottem: Dobrze to za mało. Ambicja, dążenie do osiągnięcia ideału oraz wysokie wymagania wobec samego siebie to cechy charakterystyczne takich osób. Perfekcjonizm staje się niebezpieczny wówczas, gdy od osiągnięcia ideału uzależniamy poczucie własnej wartości oraz nabieramy przekonania, że nie potrafimy niczego zrobić dokładnie tak, jak byśmy tego chcieli.

#### KLUCZOWE PYTANIE:

Jak silna jest twoja potrzeba bycia perfekcyjnym?

słaba	bardzo silna								

### Ciągła potrzeba uznania

Często osoby, którymi kieruje potrzeba bycia dostrzeganym i uznawanym, nieustannie chcą znajdować się na pierwszym planie. Jednocześnie uznanie innych ludzi jest dla nich ważniejsze niż granice własnych możliwości.

**KLUCZOWE PYTANIE:**

Jak ważne jest dla ciebie uznanie innych ludzi?

mało ważne

bardzo ważne

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Potrzeba sprawowania kontroli**

Do czynników, które nasilają naszą reakcję na czynniki stresogenne, zalicza się również usiłowanie sprawowania nieustannej kontroli nad każdym obszarem życia, czemu często towarzyszy fundamentalny brak zaufania do innych ludzi. Takie zachowanie wiąże się też z silną potrzebą robienia wszystkiego samodzielnie. Jednocześnie jakiegokolwiek przeszkody czy zakłócenia to katastrofa, gdyż oznaczają utratę kontroli. Nierzadko tego rodzaju zachowanie wskazuje też na brak uświadomienia sobie własnych granic. Rozluźnienie się przychodzi takim osobom z najwyższą trudnością, a to dlatego, że rozluźnienie oznacza utratę kontroli.

**KLUCZOWE PYTANIE:**

Jaka jest twoja potrzeba sprawowania kontroli?

słaba

bardzo silna

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Skupianie się na negatywnych aspektach**

Zaprezentowane niżej trzy kolejne schematy zachowań, które zaostrzają naszą odpowiedź na stres, nie zawsze wiążą się

z warunkami zewnętrznymi, lecz nierzadko wywołują w nas różnorodne odruchowe myśli, które prowadzą z kolei do różnego rodzaju reakcji stresowych.

### **Skupianie się na negatywnej wizji przyszłości**

Katastrofizm oznacza nadmierne zwracanie uwagi na możliwe negatywne konsekwencje i ich rozpamiętywanie. Często katastroficznym myśleniu towarzyszy też poczucie bezsilności.

#### **KLUCZOWE PYTANIE:**

Jak bardzo negatywnie myślisz o nadchodzącej przyszłości?

niezbyt negatywnie	bardzo negatywnie								

### **Skupianie się na negatywnych aspektach teraźniejszości**

Kolejny schemat myślowy, który zwiększa naszą odpowiedź na stresogenne czynniki, wiąże się z jednostronną, negatywną oceną zwykłych, codziennych wydarzeń. Ludzie, którzy stosują ten wzorzec myślenia, skupiają się przede wszystkim na możliwych zagrożeniach oraz trudnościach i najczęściej są bardzo krytycznie nastawieni do wszelkich nowości.

#### **KLUCZOWE PYTANIE:**

Jak bardzo negatywnie oceniasz różne sytuacje ze swojego codziennego życia?

niezbyt negatywnie	bardzo negatywnie								

### **Skupianie się na negatywnych aspektach przeszłości**

Codzienne doświadczenia, które są przez nas odbierane jako stresujące, wynikają najczęściej z myślenia o negatywnych przeżyciach z przeszłości.

#### **KLUCZOWE PYTANIE:**

Jak często myślisz o negatywnych wydarzeniach z przeszłości?

rzadko										bardzo często
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### **Odczucie, że musisz coś robić/poczucie przymusu?**

Charakterystyczną cechą kolejnego wzorca zachowań, który zwiększa naszą odpowiedź na stres, jest nieustanne poczucie przymusu, które może wyrażać się również jako wrażenie bycia sterowanym z zewnątrz. Tak naprawdę poziom stresu może zwiększać w nas także przekonanie o konieczności spełnienia własnych potrzeb, w tym potrzeb emocjonalnych, na przykład - MUSZĘ się teraz czuć dobrze. Pożądaną stan uważamy za absolutnie konieczny warunek własnego dobrego samopoczucia oraz poczucia własnej wartości (Kaluza, 2011).

Być może zdążyłeś już zauważyć, że w tej książce bardzo rzadko pada słowo musieć. Jest tak dlatego, że w życiu tak naprawdę musimy robić bardzo niewiele rzeczy. Nawet jeżeli w dotychczasowym życiu zdążyłeś się już odzwyczaić od opcji możesz/wolno ci, nie denerwuj się, że w kolejnych rozdziałach pada ono dosyć często. Jednak ostatecznie to ty decydujesz, które z zaproponowanych tutaj rozwiązań chcesz włączyć do swojego życia, a które – nie.

**KLUCZOWE PYTANIE:**

Jak silne jest w tobie poczucie przymusu?

słabe

bardzo silne

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Stresująca ocena oznak stresu**

W tym przypadku mamy do czynienia z opisanym w podrozdziale „Czym jest stres“ wzajemnym oddziaływaniem ciała i umysłu. Pojawienie się pewnych reakcji emocjonalnych (na przykład strachu, wściekłości, nerwowości), fizycznych (na przykład silne bicie serca, bóle głowy, zawroty głowy) oraz behawioralnych (na przykład zacinać się podczas mówienia, osłabienie koncentracji) jest przez niektórych odbierane jako zagrożenie. Tacy ludzie często mają poczucie bezsilności wobec oznak stresu. W ten sposób wpędzają się tylko w błędne koło: objaw nasila objaw, na przykład: strach przed strachem lub złość z powodu złości.

**KLUCZOWE PYTANIE:**

Jak silne jest w tobie uczucie bezsilności wobec własnych reakcji emocjonalnych, fizycznych oraz behawioralnych?

słabe

bardzo silne

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Jeżeli zastanowimy się nad czynnikami, które nasilają w nas stres, zrozumiemy, że każdy nasz schemat myślenia, działania oraz pojmowania rzeczywistości w pewnym momencie naszego

życia spełniał jakiś określony cel. Wypracowaliśmy je w sobie, ponieważ zaspokajały pewne określone potrzeby. Przykładowo choleryczny kierownik, który łatwo się denerwuje i miewa wybuchy złości, prawdopodobnie w jakimś momencie swojego życia nauczył się, że w ten sposób może osiągnąć szacunek innych. Albo inny przykład: ktoś, kto nigdy nie jest zadowolony ze swojej pracy, na pewnym etapie życia zauważył, że perfekcjonizm przynosi mu uznanie i pochwałę innych osób.

Niestety negatywne konsekwencje takich schematów myślenia i postępowania przekraczają zazwyczaj korzyści, a my posługujemy się nimi z czystego przyzwyczajenia. Powinieneś zweryfikować, czy takie wzorce są dla ciebie jeszcze w ogóle przydatne. Zastanów się nad własnymi wzorcami zachowań, które nasilają w tobie stres, a które są w tobie głęboko zakorzenione, po czym posługując się poniższym ćwiczeniem, przeanalizuj ich wartość:

### **Ćwiczenie: Czynniki, które nasilają we mnie stres**

**CEL:** Celem tego ćwiczenia jest odkrycie, co kryje się za twoim wzmacniającym stres zachowaniem oraz zdefiniowanie sposobu, w jaki chciałbyś się zachowywać w przyszłości.

**PRZEBIEG:** Spróbuj wskazać te spośród wykorzystywanych przez ciebie wzorców zachowań, które nasilają w tobie stres. Obserwuj, które myśli zwiększają zewnętrzne obciążenia, jakich doświadczasz.

Stawiam sam siebie pod presją poprzez...

Ten wzorzec zachowania wytworzył się we mnie, ponieważ ...

W przyszłości chciałabym/chciałbym...

## 1.8 Twój osobisty protokół stresu

Poniższe ćwiczenie pomoże ci w dokładniejszym przeanalizowaniu własnego zachowania oraz indywidualnego sposobu, w jaki przeżywasz stres. Jego wyniki to baza, na podstawie której będziesz opierał swoją dalszą pracę z tą książką. Będziemy do niej często wracać, a zwłaszcza wtedy, gdy będziemy chcieli przyrzeć się bliżej wykorzystywanym przez siebie schematom stresowych zachowań. Wielu z nas ma trudności ze wskazaniem, kto lub co nas stresuje, albo gdzie i kiedy mamy do czynienia ze stresującymi nas czynnikami. Jednocześnie wiele osób dostrzega, że jakaś konkretna sytuacja jest dla nich obciążeniem dopiero wtedy, gdy jest już za późno.

Twój cel to systematyczna obserwacja samego siebie oraz notowanie własnych odczuć. Całość ma trwać jeden tydzień. Opisane poniżej ćwiczenie pomoże ci w rozwinięciu lepszego wyczuwania własnego nastroju oraz samopoczucia a także większej obecności w samym sobie.

Taka tygodniowa obserwacja dla wielu uczestników moich seminariów jest fascynującym doświadczeniem, gdyż dzięki niej udaje się im spojrzeć na siebie oraz trudności, przez które przechodzą, z zewnątrz. Wciel się na tydzień w rolę detektywa, który chce dowiedzieć się, co cię stresuje. Obserwuj zarówno zewnętrzną sytuację (– Ach, dokładnie! Ten kolega zawsze potrafi



mnie zdenerwować), jak również to, co dzieje się wewnątrz ciebie (– Ach, rzeczywiście, takie myśli zaostwiają całą sytuację, – Fascynujące, w jaki sposób moje ciało na to reaguje). W ten

**Protokół stresu\***

Co mnie stresuje?

Jaki jest pierwszy objaw tego, że jestem zestresowany?

Kiedy i w którym miejscu się on pojawia?

Co lub kto wywołuje we mnie stres?

W jaki sposób oceniam sytuację, która mnie stresuje?

Co czuję podczas stresującej sytuacji?

Czy stres pochodzi z zewnątrz, czy też może ja sam wywieram na siebie presję? A może jedno i drugie?

W jaki sposób reagowałem dotychczas na stres?

\* Ten test znajdziesz również na końcu książki jako załącznik nr 3 (przyp. wyd. pol.).

sposób nabierasz dystansu do zewnętrznych czynników stresogennych (stresorów), czynników wewnętrznych, które nasilają w tobie stres oraz reakcji własnego organizmu. Być może uda ci się nawet po raz pierwszy śmiać się z samego siebie. I dokładnie taką pełną dowcipu oraz chęci odkrywania postawę wobec stresujących cię sytuacji chcesz w sobie pielęgnować.

### Ćwiczenie: Protokół stresu

**CEL:** Celem tego ćwiczenia jest dokładniejsze przyjrzenie się sposobowi, w jaki przeżywasz stres. Dzięki wykonaniu poniższego ćwiczenia zdobędziesz pierwsze cenne informacje o sobie samym oraz stworzysz bazę do dalszej pracy z tą książką.

**PRZEBIEG:** Przez tydzień obserwuj siebie oraz swoje otoczenie. Jeżeli chcesz, w tym czasie protokół stresu może stać się twoim codziennym towarzyszem. Rób notatki w trakcie lub bezpośrednio po zakończeniu sytuacji, która stanowi dla ciebie obciążenie. Spróbuj spojrzeć na siebie oraz swoje otoczenie w nieco mniej poważny sposób i potraktuj je z lekkim przymrużeniem oka.

(wzór takiego protokołu znajdziesz tutaj:  
<http://www.radikalstressfrei.de/>)

## 1.9 Trzy sposoby zwiększenia odporności na stres

W radzeniu sobie z samym sobą oraz napotykanymi trudnościami masz do wyboru trzy różne drogi. Każdą strategię, każde narzędzie a nawet każdy poradnik z zakresu zarządzania stresem

lub podnoszenia odporności na stres można przyporządkować do jednego z trzech podstawowych obszarów. W ich obrębie znajdziesz też te strategie, które sam dotychczas stosowałeś. Aby nauczyć się skutecznego i wszechstronnego obchodzenia się z samym sobą oraz zewnętrznymi trudnościami, powinieneś zapoznać się ze wszystkimi trzema obszarami, ponieważ uświadomienie ich sobie pomaga w odkryciu własnych, potencjalnych sposobów obchodzenia się ze stresem.

**Pierwszy obszar:** modyfikacja obciążenia zewnętrznego

W ramach tego obszaru modyfikujesz obciążenia, wymagania oraz stresujące sytuacje, z którymi jesteś konfrontowany. Twój cel to taka modyfikacja otaczającego cię świata, abyś już nie postrzegał go jako obciążenie.

Istotne są tutaj następujące elementy:

- efektywne zarządzanie czasem,
- usprawnienie struktury oraz sposobu organizacji,
- delegowanie lub zrzekanie się niektórych obowiązków,
- stawianie granic oraz mówienie nie,
- rozwój kompetencji w zakresie rozwiązywania problemów,
- znalezienie wsparcia,
- poszerzenie fachowych oraz społecznych kompetencji,
- ...

**Drugi obszar:** rozwój technik umysłowych

W ramach drugiego obszaru przyglądamy się samym sobie, by zmodyfikować istniejące obciążenia przy pomocy technik umysłowych. Przede wszystkim chodzi tutaj o zerwanie z nasilającymi stres schematami myślowymi oraz behawioralnymi i zastąpienie ich technikami, które będą dla nas źródłem wsparcia.

- odkrywanie nowych możliwości działania,

- modyfikacja własnych przekonań oraz wewnętrznego nastawienia,
- nauka odpowiedniego obchodzenia się z własnymi emocjami,
- rozwój posiadanych zasobów,
- uwolnienie się od utartych przekonań oraz oczekiwań, trzeźwe spojrzenie na sytuację,
- weryfikacja oraz krytyczna ocena własnych ambicji,
- rozwinięcie w sobie wiary we własne zdolności i możliwości,
- umiejętność zdystansowania się od sytuacji,
- okazywanie wdzięczności,
- ...

### **Trzeci obszar:** zwiększenie odporności na stres

Zewnętrzne oraz wewnętrzne techniki antystresowe nie zawsze pozwalają nam uniknąć sytuacji, które stanowią dla nas obciążenie. To nieuniknione, że w życiu raz po raz napotykamy na swojej drodze na trudności oraz obciążające nas wyzwania. Aby lepiej się z nimi obchodzić, powinniśmy zwiększyć w sobie odporność na stres, w czym może nam pomóc:

- robienie regularnych przerw,
- świadome i uważne życie,
- uprawianie sportu oraz aktywność fizyczna,
- nauczenie się i regularne praktykowanie technik relaksacyjnych,
- pielęgnowanie kontaktów międzyludzkich,
- dostateczna ilość snu,
- zdrowa i prawidłowo zbilansowana dieta,
- dbanie o źródła, z których czerpiemy energię, czym zajmujemy się dokładniej w dalszej części tej książki,
- ...

## Ćwiczenie: Strategie radzenia sobie ze stresem

**CEL:** Celem tego ćwiczenia jest sprawdzenie, do którego obszaru należała większość stosowanych przez ciebie technik radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami.

Jeżeli na przykład okaże się, że dotychczas często szukałeś rozwiązań różnych trudności wewnątrz, tym razem możesz wypróbować nowe mentalne kompetencje w zakresie radzenia sobie ze stresem. Jeżeli natomiast opierałeś się wcześniej wyłącznie na własnej odporności na stres, powinieneś dokładniej przyjrzeć się czynnikom zewnętrznym. Być może nowe opcje i możliwości czekają na ciebie zupełnie gdzie indziej?

**PRZEBIEG:** Do każdego z trzech obszarów przyporządkuj przynajmniej pięć spośród swoich dotychczasowych strategii radzenia sobie ze stresem. Przypomnij sobie różne trudne sytuacje i zastanów się nad sposobem, w jaki sobie z nimi wtedy poradziłeś. Czy stres pochodzenia zewnętrznego wyeliminowałeś na przykład poprzez lepsze zarządzanie czasem lub unikanie danej sytuacji, a może stworzyłeś sobie nowe pole manewru (obszar pierwszy)? Czy ze stresem pochodzenia wewnętrznego radziłeś sobie na przykład przy pomocy ponownej oceny sytuacji (obszar drugi)? A może dotychczas przede wszystkim próbowałeś zwiększyć własną odporność na stres (obszar trzeci)?

Najefektywniejszym sposobem zwalczania dystresu oraz rozwijania w sobie osobowości odpornej na stres jest wypracowanie umiejętności postępowania się wieloma różnymi technikami ze wszystkich trzech wspomnianych tutaj obszarów. Przy czym nie istnieje tutaj coś takiego jak ogólna, skuteczna dla wszystkich standardowa strategia działania. Natomiast bogaty repertuar umożliwi ci elastyczniejsze obchodzenie się z trudnymi sytuacjami oraz otworzy przed tobą nowe możliwości radzenia sobie ze starymi problemami.

Bez względu na obszar, na którym się w swoim dotychczasowym życiu koncentrowałeś, dzięki lekturze tej książki masz okazję nauczyć się, w jaki sposób rozszerzyć własne kompetencje w zakresie wszechstronnego, elastycznego, zdrowego i zdecydowanego obchodzenia

się z życiowymi wyzwaniami w ramach wszystkich trzech wymienionych tutaj obszarów.

## Zdrowie psychiczne w liczbach\*

1. W jaki sposób radziłeś sobie dotychczas z trudnymi, obciążającymi cię sytuacjami (wymień 5 strategii).

2. Każdą z wymienionych przed chwilą strategii przyporządkuj do jednej z poniższych grup:

a) modyfikacja  
obciążenia  
zewnętrznego

b) rozwój  
stosowanych  
technik  
umysłowych

c) zwiększenie  
odporności  
na stres

\* Ten test znajdziesz również na końcu książki jako załącznik nr 4 (przyj. wyd. pol.).



**Peter Beer** – coach, autor książek popularnonaukowych. Nieustannie sięga do własnych doświadczeń, praktyki i wiedzy naukowej w celu dostarczenia swoim czytelnikom i seminarzystom motywacji oraz ćwiczeń. Sprawia, że ich życie staje się zdrowsze i bardziej wydajne. Jako coach przykłada szczególną wagę do utrzymywania równowagi pomiędzy wszystkimi obszarami codzienności.

**Czym jest stres?  
Jak zmierzyć jego poziom?  
W jaki sposób się uodpornić?**

Poznaj 6 prostych kroków, które pomogą Ci w wyeliminowaniu stresu ze swojego życia. Dowiesz się czym jest rezyliencja oraz zaczniesz radzić sobie z emocjami i porażkami, które pojawiają się na Twojej drodze. Będziesz efektywnie odpoczywać np. podczas wakacji czy Świąt Bożego Narodzenia. Odkryjesz sztukę robienia przerw oraz świadomego czerpania przyjemności. Wyposażony w podstawową wiedzę oraz przydatne strategie i ćwiczenia odzyskasz równowagę w swoim życiu. Dasz sobie szansę, ocalisz zdrowie i życie rodzinne pozbywając się stresu raz na zawsze!

**Stres? Nigdy więcej!**

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-8168-015-8



9 788381 680158