

Ewa W. Żurczak

# *Mój kawałek raju*

A close-up photograph of a hand holding a bright red apple. The apple has a heart-shaped core cut out of it, revealing the white flesh and seeds inside. The background is a soft, out-of-focus mix of light green and orange tones.

czyli  
jak wybrać  
dobre życie

 sensus

 one  
press

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Joanna Gubernat

Projekt okładki: Maciej Mazak

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.com

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/mojraj>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-2605-7

Copyright © Ewa Żurczak 2017

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# *Spis treści*

<b>WSTĘP</b>	<b>5</b>
<b>Rozdział 1.</b>	
<b>STRES W ŻYCIU I PRACY</b>	<b>11</b>
Czy życie bez stresu jest możliwe?	11
Dlaczego unikanie stresu jest nieefektywne?	14
Koncentracja na zadaniu to mniej stresu	18
Stres jako mobilizacja do działania	20
Jak poradzić sobie z odczuwaniem stresu?	22
Nowa praca źródłem stresu	23
Jak zmniejszyć poziom odczuwanego stresu w nowej pracy?	26
<b>Rozdział 2.</b>	
<b>RELACJE Z SAMYM SOBĄ</b>	<b>31</b>
Daj sobie prawo do błędów	31
Pozwól innym popełniać błędy	32
Poczucie własnej wartości	34
Wiara we własne siły	37
Akceptacja siebie	37
Akceptacja trudnych sytuacji	39
Jak dowiedzieć się więcej o sobie — introspekcja	40
Dlaczego nie chce nam się działać?	43
Nie zdejmuj odpowiedzialności z innych	47

Nie muszę wiedzieć wszystkiego	49
Profesjoniści się douczają, a laicy uważają, że wiedzą wszystko	50
Potrzeba samorealizacji	51
<b>Rozdział 3.</b>	
<b>AUTOSUGESTIA A NASZE EMOCJE</b>	<b>55</b>
Autosugestia — uważaj, co do siebie mówisz, bo może się okazać, że słuchasz	55
Czy autosugestia pozytywna to oszukiwanie siebie?	57
Szczęście to poczucie harmonii	59
Nasze emocje	62
Inteligencja emocjonalna	64
<b>Rozdział 4.</b>	
<b>STAWIAJ REALNE CELE</b>	<b>67</b>
Czym jest dla Ciebie sukces?	68
Własny Plan Działania	69
Jak poprawić swoją skuteczność?	70
Wyznaczanie celów	74
<b>Rozdział 5.</b>	
<b>RELAKS</b>	<b>77</b>
Sprawdź, co Cię relaksuje	77
Muzykoterapia	79
Aromaterapia	81
Czas na relaks	82
Nie zawsze trzeba się spieszyć	83
Wizualizacja	84
Czasem trzeba się zatrzymać	87
Wybieram to zostawić	87
Dziesięć rzeczy, które dobrze jest dla siebie zrobić	89
<b>PODSUMOWANIE</b>	<b>93</b>

# *Rozdział 1.*

## *Stres w życiu i pracy*

### **Czy życie bez stresu jest możliwe?**

Tak to już jest, że problemy w pracy przenosimy często na grunt rodzinny i odwrotnie – problemy rodzinne mają wpływ na naszą pracę. Zarówno jeden, jak i drugi przypadek okupiony jest ogromnym stresem. Jest wiele książek oraz wyników badań, które wyraźnie wskazują, że stres jest cichym zabójcą. Może on powodować problemy z układem pokarmowym (wrzody, biegunki), problemy z układem krążenia (zbyt wysokie ciśnienie tętnicze, zawały, problemy z sercem), problemy z układem nerwowym (nerwice, depresje, bezsenność) itd. Mówi się nawet, że depresja i nerwica to choroby XXI wieku. Jeden z nurtów w psychoterapii zakłada, że depresja i nerwica są frustracją skierowaną do wewnątrz siebie. Czyli najpierw pojawia się długotrwały stres, z którym nie umiemy sobie poradzić, potem frustracja na tę sytuację, a następnie przenosimy frustrację ze środowiska zewnętrznego na siebie. Funkcjonujemy

tak przez jakiś czas, aż w pewnym momencie pojawiają się bóle głowy, zaburzenia koncentracji i pamięci, zaburzenia snu, łatwo wpadamy w gniew, a dalej to już wrzody, nerwica, depresja... Ludzie żyjący w długotrwałym stresie mówią głośno, zwracają uwagę na drobiazgi, mają problemy z emocjami. Zaburzenia emocjonalne i wahania nastrojów to częste objawy życia w stresie.

Pojawia się pytanie, czy coś możemy z tym zrobić? Ano możemy! Wróćmy jednak najpierw do początku i spróbujmy zweryfikować fakty... Skoro wszyskciemu winien jest stres, to może warto wyeliminować go z naszego życia i wówczas będziemy zdrowi? Nic bardziej mylnego. Nie da się wyeliminować stresu z naszego życia, bo to równałoby się życiu pod kloszem, a jak wiadomo, nie da się żyć z boku i unikać różnych sytuacji w życiu.

Co więc możemy zrobić, żeby żyć ze stresem i pozostać w dobrym zdrowiu?

Otóż należy najpierw sobie uświadomić, że nie ma dobrego i złego stresu. Stres to stan, który odczuwamy, który pochodzi od nas samych. To my reagujemy stresem na trudne sytuacje, które nas spotykają. Sytuacje te nazywamy sytuacjami stresogennymi. Wprawdzie psychologia rozróżnia stres pozytywny i negatywny, ale raczej chodzi tu o to, w jaki sposób to my reagujemy na sytuacje stresowe. Stres pozytywny pozwala przetrwać zagrożenie, zareagować odpowiednio szybko — nazywany jest on eustresem. Natomiast stres negatywny, tzw. dystres, jest ciężki lub długotrwały i powoduje problemy w funkcjonowaniu człowieka. Pamiętajmy jednak, że to, jak reagujemy na stres, zależy w dużej mierze od nas samych, naszych kompetencji i nastawienia. Ludzie różnią się między sobą cechami osobowości. Jedną z takich cech jest to, w jaki sposób reagujemy na otaczający nas świat, w tym również na trudne sytuacje. Ten konkretny (właściwy tylko dla nas samych) sposób reagowania nazywany jest w psychologii stylem radzenia sobie ze stresem.

W pierwszej kolejności należy sobie uświadomić, że to, jak reagujemy w sytuacjach trudnych, stresogennych, zależy wyłącznie od nas. To my czujemy zagrożenie i reagujemy stresem. To my się denerwujemy. Te same sytuacje u jednych będą wywoływały stres, a u innych nie. **Stres wymaga poczucia zagrożenia. Jeśli nie odczuwamy zagrożenia, nie czujemy się zestresowani. Można więc powiedzieć, że przyczyną odczuwania stresu nie są wcale trudne sytuacje, tylko poczucie zagrożenia. Jeśli więc wyeliminujemy przyczynę, czyli poczucie zagrożenia, przestaniemy się stresować.**

Druga sprawa to zdiagnozowanie, dlaczego czujemy zagrożenie w trudnych sytuacjach. Na to pytanie każdy z Was znajdzie inną odpowiedź. Wszystkie one jednak będą miały wspólny mianownik, czyli poczucie własnej wartości i skuteczności oraz prawo do popełniania błędów. Jeśli więc chcemy przestać się stresować w trudnych sytuacjach, musimy najpierw uwierzyć, że damy radę, że to nie takie go, a następnie odrzucić poczucie zagrożenia.

Często wyolbrzymiamy konsekwencje tych trudnych sytuacji. Przeceniając jej skutki dla nas, czujemy zagrożenie, a w konsekwencji stresujemy się. Im większe mamy poczucie zagrożenia, tym większy stres czujemy, a nie każdy przecież jest neurochirurgiem!

W psychologii wyróżnia się trzy rodzaje stylów radzenia sobie ze stresem:

1. Styl skoncentrowany na zadaniu.
2. Styl skoncentrowany na emocjach.
3. Styl skoncentrowany na unikaniu:
  - a) poprzez angażowanie się w kontakty towarzyskie,
  - b) poprzez czynności zastępcze.

Gdy będziemy świadomi tego, który ze stylów radzenia sobie ze stresem (czyli napięciem w sytuacjach stresogennych) wybieramy

najczęściej, łatwiej zrozumiemy mechanizmy własnego działania. Gdy już tego dokonamy, łatwiej będzie nam zmienić te mechanizmy. Oczywiście nie zrobimy tego ani sami, ani od razu — warto w takiej sytuacji spotkać się z psychologiem. Pomoże on określić właściwy nam styl radzenia sobie ze stresem i ustalić nowy schemat działania w sytuacjach stresujących.

Wracając jednak do rodzajów stylów radzenia sobie ze stresem, to jedynym dobrym, rozwojowym i efektywnym z wyżej wymienionych jest styl skoncentrowany na zadaniu. Dobrze jest się nim posługiwać w sytuacjach, na które mamy wpływ. Jeśli natomiast w danym czasie nie mamy żadnego wpływu na trudną sytuację, nie możemy nic zrobić, bo na przykład będziemy mogli się tym zająć dopiero następnego dnia, napięcie i stres pomogą nam zredukować pozostałe dwa style. Nie ma sensu zamartwiać się rzeczami, na które w danym momencie nie mamy wpływu. Często jest też tak, że gdy przestaniemy myśleć o problemie, jego rozwiązanie przychodzi nam łatwiej. Gdy jednak w grę wchodzi emocje, presja czasu, strach przed szefem oraz poczucie wstydu, trudno jest pamiętać, że była mowa o jakimś efektywnym stylu zarządzania stresem. Nie umiemy skoncentrować się na zadaniu, gdy w głowie huczy, a myśli krążą z prędkością światła. Żeby móc prawidłowo zarządzać stresem, najpierw musimy dać sobie prawo do popełniania błędów. Przestać się ich bać! Odrzucić poczucie zagrożenia!

## Dlaczego unikanie stresu jest nieefektywne?

Tu warto zatrzymać się na dłużej. To ważny temat i wiąże się nierozłącznie z poczuciem własnej wartości. Wielu z nas przeżywa stres lub nawet odczuwa lęk w sytuacji, gdy jest oceniany. Czujemy się nieswojo, wiedząc, że inni nas krytykują. Jak radzić sobie ze stresem



w sytuacji, gdy jesteśmy oceniani? W zasadzie jest tylko jedno rozwiązanie. Nasze poczucie własnej wartości powinno pochodzić z nas samych. Być „źródłem”, które pochodzi z naszego wnętrza. Nie ma znaczenia, co mówią inni. To znaczy — ma znaczenie, ale nie wpływa na naszą opinię o nas. My sami znamy siebie najlepiej, sami wiemy, jakimi jesteśmy ludźmi, a inni mają tylko wyobrażenie o nas, a to nie jest to samo.

Czym innym jest znać kogoś dobrze, a czym innym jest mieć o nim wyobrażenie. Musimy też wiedzieć, że każdy z nas postrzega świat i ludzi wokół siebie w sposób właściwy tylko sobie. Rozwój, wychowanie i sytuacje, jakie nas spotykały w życiu, pomagają nam rozróżnić nasze sympatie i antypatie. Każdemu z Was zdarzyło się zapewne spotkać kogoś, do kogo poczuliście sympatię od pierwszej chwili znajomości, oraz kogoś, kto działał Wam na nerwy, choć tak naprawdę nie znaliście tej osoby. Każdy choć raz w życiu wypowiedział słowa: „Nic mi nie zrobił ten człowiek, ale nie lubię go, choć nie wiem dlaczego...”.

Po co więc stresować się opinią kogoś, kto krytykuje tylko swoje wyobrażenie o nas? Oczywiście warto rozważyć taką opinię z czystej ciekawości lub z szacunku dla drugiego człowieka, a także wyciągnąć wnioski, bo może niektóre z nich będą przydatne w dalszym życiu. Nie powinna jednak ona być źródłem stresu — powinna być raczej źródłem informacji, które mogą być prawdziwe lub nie, przydatne lub nieprzydatne.

Jeśli poczucie własnej wartości będzie pochodziło nie od nas samych, tylko od uznania innych ludzi, wówczas w momencie gdy spotkamy się z krytyką, albo poczucie naszej wartości spadnie i będziemy odczuwać wstyd, albo żeby je utrzymać na odpowiednio wysokim poziomie, zaczniemy się bronić, krytykując osobę, która nas ocenia — i tak powstanie konflikt. Niezależnie od tego, czy konflikt dotyczy życia prywatnego, czy zawodowego, każdy z nich jest bardzo

stresujący i tym większy, im mniejsze poczucie własnej wartości posiadamy. Dlatego tak ważne jest, żeby owo poczucie własnej wartości pochodziło z naszego przekonania o nas samych. Musimy polubić i zaakceptować siebie, starać się postępować zgodnie ze sobą, biorąc jednak pod rozwagę i szanując zdanie innych ludzi na nasz temat.

Wróćmy jednak do naszego pytania. Dlaczego unikanie stresu jest nieefektywne i działa raczej na naszą niekorzyść? Otóż człowiek silny, kompetentny, o wysokim poczuciu własnej wartości sam potrafi rozwiązywać swoje problemy i stawiać czoła trudnym sytuacjom. Natomiast ludzie słabsi, o niskiej samoocenie, unikają konfliktów, trudnych sytuacji, ponieważ boją się popełniania błędów. Jeżeli wziąć pod uwagę taki właśnie schemat działania, to ktoś, kto unika stresu, uważa się za osobę słabą, co dodatkowo obniża jego wiarę we własne siły. Im więcej uników stosuje, tym bardziej się boi, że sobie nie poradzi. Nie może nabrać doświadczenia w rozwiązywaniu trudnych sytuacji, ponieważ nie daje sobie szansy, żeby się sprawdzić. Pojawia się lęk przed stresem, w efekcie człowiek taki zaczyna się bać samego lęku, nakręcając spiralę ostrożności i napięcia nerwowego.

Ilość sytuacji stresogennych zaczyna się mnożyć, a koszty fizyczne i psychiczne stają się coraz silniejsze. Począwszy od kołatania serca i drżenia rąk, poprzez brak koncentracji, bóle brzucha, głowy, zwiększone ciśnienie krwi, przewrażliwienie, aż po spadek efektywności pracy. W trudniejszych przypadkach lęk przed stresem może powodować objawy paniki, chęć ucieczki, depresję lub nerwicę.

Wyrobienie w sobie odpowiednich mechanizmów działania w sytuacjach stresogennych oraz poczucia, że potrafimy poradzić sobie ze stresem, wcale nie jest takie trudne, a w miarę zdobywania doświadczenia staje się coraz łatwiejsze.

Niektórzy ludzie w zetknięciu z trudnymi, stresującymi sytuacjami rozwijają w sobie szereg działań przystosowawczych, inni zaś ulegają stanom patologicznym (obniżony nastrój, brak wiary we własne siły, depresja lub lęk przed podejmowaniem decyzji). Profesor Martin Seligman stworzył teorię depresji, która według niego jest następstwem wielokrotnie powtarzających się niepowodzeń. Osoby z objawami depresji często rezygnują z prób zmiany obecnej sytuacji, ponieważ są przekonane, że wszelkie działania i tak zakończą się niepowodzeniem. Z kolei brak działania wzmacnia przekonanie o niepowodzeniach, a one z kolei wzmacniają niechęć do działania. Człowiek taki w sytuacji stresującej z góry zakłada, że sobie nie poradzi, i nawet nie próbuje podjąć próby stawienia czoła temu wyzwaniu. Z kolei brak podejmowania prób i pozytywnych efektów jest dla niego jasnym dowodem na to, że sytuacje trudne go przerastają, więc nawet nie warto podejmować działania. Nazywa się to efektem błędnego koła.

Brak działania w sytuacjach stresujących jest prostą drogą do wyuczonej bezradności, lęku przed podejmowaniem decyzji oraz obniżenia poczucia własnej wartości.

Ludziom, którzy boją się podejmować działanie w sytuacjach trudnych ze względu na lęk przed porażką i brak doświadczenia, zawsze powtarzam, że wytrawnym negocjatorem jest nie ten, kto ma szczęście, ale ten, kto wiele negocjacji rozłożył, ale wyciągnął wnioski z porażek, wiele razy próbował, podnosił poprzeczkę i dzięki temu zdobył doświadczenie. Innymi słowy, bez trudnych sytuacji i nauki płynącej z porażek nie można mówić o doświadczeniu i pewności w działaniu.

Wniosek: Podejmuj decyzje, działaj, wyciągaj wnioski z błędów, dzięki czemu zdobędziesz doświadczenie i pewność siebie w tym, co robisz.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

*„Nie to jest ważne, by krytykować przeszłość, lecz aby swój własny wysiłek włożyć w lepszą przyszłość”*

**Stefan Wyszyński**

Tęsknota za harmonią między światem zewnętrznym i wewnętrznym jest jednym z najdawniejszych, najtrwalej zakorzenionych ludzkich pragnień. Od tysięcy ludzi próbują znaleźć w swoim życiu sens i równowagę, czyli po prostu żyć szczęśliwie. Osiągnięcie tego stanu nie jest łatwe, zwłaszcza dziś, gdy całe społeczeństwa cierpią na ustawiczny brak czasu, a przemęczenie i wypalenie towarzyszą nam jak cień. A jednak warto zaważczyć o swój własny kawałek raju — a przede wszystkim uświadomić sobie, że klucz do niego leży w naszym własnym umyśle, że praktycznie zawsze mamy go w zasięgu ręki.

Ta książka powstała po to, żeby wskazać Ci drogę do skrytki, w której leży klucz do Twojego szczęścia. Jej Autorka omawia tu kilka najważniejszych obszarów mających wpływ na dobrostan psychiczny każdego człowieka i podpowiada, jak poradzić sobie ze smokami strzegącymi dostępu do klucza. Te smoki to nieumiejętność opanowania stresu w pracy i życiu prywatnym, brak kontaktu z własnymi potrzebami i brak akceptacji siebie, niewłaściwa autosugestia, stawianie sobie nierealistycznych celów i kompletne zaniedbanie relaksu. Na szczęście wszystkie te problemy można rozwiązać, a konkretne propozycje ćwiczeń zdecydowanie ułatwiają ten proces. Jeśli czujesz, że Twoje życie zoczyło na niewłaściwe tory, koniecznie przeczytaj tę książkę!

## **Pokonaj lęki i odkryj źródła radości życia!**

**Ewa W. Żurczak** — psycholog, trener rozwoju osobowości i kompetencji. Terapeutka i założycielka „Centrum Mogę” Instytutu Rozwoju i Psychoterapii. W pracy terapeutycznej korzysta z wielu nurtów psychologicznych. Zajmuje się także problemami pracowników korporacyjnych w obszarze komunikacji, motywacji i zarządzania oraz psychologią stresu. W latach 2012 — 2013 prowadziła badania psychologiczne nad wpływem stresu w pracy oraz sposobami radzenia sobie z nim.

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

 **Księgarnia internetowa:**  
<http://sensus.pl>

 **Zamówienia telefoniczne:**  
**0 801 339900**  
 **0 601 339900**

 **sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

**Cena 24,90 zł**

**ISBN 978-83-283-2605-7**



9 788328 326057