

JACOB DRACHENBERG

STRESUJ SIĘ... ODPOWIEDNIO!



9 SKUTECZNYCH SPOSOBÓW,
JAK ZAMIENIĆ STRES W SPOKÓJ
I POZYTYWNAŁ ENERGIĘ ŹYCIOWAŁ

vital
GWARANCJA ZDROWIA

STRESUJ SIĘ...
ODPOWIEDNIO!

JACOB DRACHENBERG

STRESUJ SIĘ... ODPOWIEDNIO!



9 SKUTECZNYCH SPOSOBÓW,
JAK ZAMIENIĆ STRES W SPOKÓJ
I POZYTYWNAŃ ENERGIĘ ŹYCIOWĄ

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Marta Lipińska

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-668-8

Tytuł oryginału: *Stress dich richtig! Die 9 Entscheidungen für mehr Gelassenheit*

Copyright © Published originally under the title **Stress dich richtig** by Jacob Drachenberg
© 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Polish translation copyright: © 2023 by Wydawnictwo Vital, Białystok

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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 jakikolwiek 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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywanie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	6
DLaczego stres jest kwestią wyboru	8
Wykorzystać stres	9
Twój stres i ty: początek romansu	25
9 decyzji	36
Decyzja 1: Biorę odpowiedzialność	37
Decyzja 2: Akceptuję to, co jest	53
Decyzja 3: Uczę się od swojego stresu	67
Decyzja 4: Kwestionuję swoje myśli	109
Decyzja 5: Kieruję swoją uwagę	123
Decyzja 6: Staję w swojej obronie	139
Decyzja 7: Puszczam to, co mnie obciąża	165
Decyzja 8: Dbam o aktywny odpoczynek	189
Decyzja 9: Wybieram własne cele	207
Metoda Drachenberga	222
Magiczny Punkt	223
Push & Pull	227
Postrzeganie, ocena, decyzja	233
Dodatek	
Czy to jeszcze stres, czy już depresja?	239
Dla pogłębienia wiedzy	243
Serdeczne podziękowania	245
O Autorze	246

Przedmowa

Przyjaźnimy się z Jacobem od dłuższego czasu. Zaczęło się w 2015 roku przy herbacie, kiedy rozmawialiśmy o naszych zawodowych wizjach i szybko zorientowaliśmy się, że są bardzo podobne. Wtedy oboje byliśmy jeszcze na samym początku: ja właśnie wystartowałam ze swoim podcastem, a Jacob zaczął prowadzić prelekcje w firmach o tym, jak radzić sobie ze stresem. Przez kolejne lata często wymienialiśmy się pomysłami, zachęcaliśmy siebie wzajemnie i wspieraliśmy. Patrząc wstecz, miło jest widzieć, jak teraz oboje żyjemy wizjami, które mieliśmy kiedyś – a nawet większymi, niż sobie wtedy wyobrażaliśmy.

Raz po raz zauważam, że Jacob jest jedną z tych osób, po spotkaniu z którą ma się po prostu więcej energii niż wcześniej. Dzieje się tak głównie dlatego, że jest on całkowicie obecny i uważny w rozmowie, i jest autentycznie zainteresowany tym, co mówi i jak się czuje jego rozmówca. Każdy powinien mieć w swoim życiu Jacoba Drachenberga! Tym bardziej cieszę się, że w tej książce Jacob dzieli się z nami swoją wiedzą i spostrzeżeniami na temat tego, jak możemy mieć więcej dostępnej energii życiowej i pozytywnie wykorzystywać stres.

Nauka zdrowego radzenia sobie ze stresem była również bardzo ważnym tematem w moim życiu. Jako mama dwójki dzieci i przedsiębiorczyni mam zwykle dużo na głowie. Otwarcie się na to, że mogę zrobić wszystko bez negatywnego stresu i z wewnętrznym odprężeniem, było dla mnie cenną zmianą. Pomogło mi to pozbyć się przekonania, że muszę sprostać wszystkim

oczekiwaniom. Bardziej przyglądam się temu, jakie są tak naprawdę moje wartości, według których chcę kreować swoje życie.

Im więcej uczyłam się od Jacoba o stresie, tym bardziej widziałam, jak ważna jest umiejętność zarządzania stresem i wyłączenie autopilota. W rzeczywistości jest to prawdopodobnie jeden z najważniejszych problemów naszych czasów. Nie tylko dlatego, że bycie zestresowanym przez cały czas jest szalenie wyczerpujące, ale przede wszystkim dlatego, że jest niezdrowe. W końcu ciągle stres wpływa również na nasz układ odpornościowy. Większość z nas całkowicie zapomniała, jak naprawdę się zrelaksować i zejść z naszej mentalnej karuzeli. Dlatego tym ważniejsze jest, aby tematy, takie jak zdrowie psychiczne i mindfulness znalazły się w centrum uwagi naszego społeczeństwa. W swojej wspaniałej książce Jacob Drachenberg bierze nas za rękę i w prosty sposób pokazuje, jak możemy nauczyć się doświadczać stresu w zupełnie nowy sposób, a także odpuścić go sobie.

Laura Malina Seiler

Laura Malina Seiler jest wizjonerką, trenerką i nauczycielką duchową, która pomaga ludziom rozwijać siłę mentalną i uważność. Jej podcast happy, holy & confident regularnie znajduje się w pierwszej dziesiątce najlepszych niemieckich podcastów, a jej książki są bestsellerami.

Dlaczego stres jest kwestią wyboru

...i dlaczego powinieneś się z tego cieszyć:
ponieważ to w twoich rękach leży wprowadzenie
stresu do zespołu, zamiast próbować wygnać go
ze swojego życia. Stres jest częścią życia – i to jest
dobra wiadomość!

Wykorzystać stres

„Stresuj się odpowiednio!”. Wow! Cóż za twierdzenie na początku tej książki! Jakby stres był wszystkim, czego potrzebujesz. Ze wszystkich rzeczy! A teraz masz się nim zająć sam – serio?

Serio. Ale tak naprawdę to wcale nie jest żądanie, to obietnica i to potrójna.

Stresuj!

Stres jest częścią życia. Brzmi to jak wzruszenie ramionami z rezygnacją, ale to fakt biologiczny: twój układ nerwowy przechodzi w tryb stresu, gdy tylko zagraża mu niebezpieczeństwo, niezależnie od tego, czy jest ono rzeczywiste, czy pozorne. Więc nie można całkowicie pozbyć się stresu ze swojego życia. Ale możesz – wszyscy możemy – nauczyć się radzić sobie z nim konstruktywnie.

A to oznacza przede wszystkim rozróżnienie: czy w twoim życiu jest stres, który bardzo cię obciąża, sprawia, że jesteś chory i nieszczęśliwy? Czy też od czasu do czasu czujesz się pod presją, zwłaszcza w życiu codziennym? Możesz nauczyć się zredukować tego rodzaju negatywny stres do minimum. Przedstawię ci tutaj sprawdzone strategie.

I jest jeszcze drugi rodzaj stresu – ten rodzaj, który popycha cię do przodu, inspiruje cię, a czasem nawet wprowadza w wir działania. W codziennym życiu nie nazywamy tego stresem, ale raczej motywacją, entuzjazmem lub energią, ale to w zasadzie tylko druga strona medalu stresu. Wykorzystanie tego pozytywnego

rodzaju stresu w sposób prawidłowy, bez przekraczania swoich limitów energetycznych, jest królewską dyscypliną. Oznacza to, że nie ma jednego stresu, który powinien zniknąć z twojego życia – stres ma wiele twarzy: śmiech, płacz i siłę. Dlatego tak ważne jest, aby je rozpoznać i wiedzieć, jak sobie z nimi radzić w zdrowy sposób.



Się!

To ty jesteś tutaj w centrum uwagi. I jest ku temu prosty powód: nie ma nikogo innego, kto mógłby zmienić twój poziom stresu. Bardzo dużo zależy od ciebie.

W zasadzie tak samo jest z odżywianiem: co i ile jesz oraz jak dobrze lub źle się z tym czujesz, to coś, o czym decydujesz sam, przy każdym posiłku. Oczywiście, istnieje kilka warunków ramowych, które wpływają na te decyzje, od nawyków żywieniowych

z dzieciństwa po ewentualne nietolerancje dzisiaj. Ale to ty jesteś osobą, która z każdym kęsem decyduje: czy zjem to teraz? I to ty żyjesz z konsekwencjami tego wyboru, każdego dnia.

Tak, ale – sprzeciw!

„Szczerze mówiąc, nie mam w ogóle czasu na przeczytanie całej książki o zarządzaniu stresem. Ten wysiłek tylko potęguje mój stres!”

Stop! Wystarczy policzyć: jeśli czytasz w średnim tempie, ta książka zajmie ci od trzech do czterech godzin. Może nie masz tyle czasu, by za jednym razem przeczytać całą książkę, ale wystarczy kwadrans każdego dnia przed pójściem spać; wtedy przebrnięcie przez nią może zająć ci dwa tygodnie.

Jaka jest twoja długość życia? Mam nadzieję, że masz przed sobą dziesiątki lat! Jeśli więc zainwestujesz dwa tygodnie na czytanie i trochę czasu na autorefleksję, będziesz miał przed sobą dekady, które możesz spędzić w znacznie bardziej spokojny sposób. Myślę, że jest to inwestycja w czas, która jest tego warta!

Podobnie jest ze stresem. Może być tak, że w tej chwili nie czujesz, jakbyś sam decydował o czymkolwiek w tym zakresie. Czy stres nie jest czymś, co jest wywoływane przez zewnętrzne okoliczności? Odpowiedź brzmi: nie. I to dobrze, bo daje ci to możliwość kształtowania swojego życia na lepsze. Oczywiście przyjrzymy się szczegółowo temu, jak to wszystko jest ze sobą powiązane i jak możesz zastosować tę wiedzę w praktyce.

Podobnie jak momenty, w których możesz zdecydować, czy chcesz się stresować – czy nie. Daje to wielką wolność: wolność wyboru spokoju, lekkości i radości życia.

Z pewnością nie oznacza to, że niczym po naciśnięciu przycisku wszystko nagle staje się całkowicie spokojne. Są jednak rzeczy, które możesz wdrożyć natychmiast i stosunkowo łatwo, a których efekty odczujesz szybko.

Odpowiednio!

Tak, istnieje odpowiedni sposób stresowania się – taki, który jest odpowiedni tylko dla ciebie. Bo możesz uczynić ze stresu swojego sprzymierzeńca, który pomoże ci osiągnąć twoje własne, samodzielnie wybrane cele.

Brzmi pokrętnie? Ale nie inaczej jest z tematem odżywiania. Możemy się nauczyć, jak zdrowo się odżywiać, i ma to duży sens: odżywianie jest częścią życia i ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie. Na tej samej zasadzie możemy nauczyć się, jak się „odpowiednio” stresować, czyli, jak lepiej radzić sobie ze stresem. I to też ma sens, bo nie możemy go wyeliminować z naszego życia – w końcu ten tryb jest zakotwiczony w naszych genach.

Jeśli ta myśl na początku brzmi dziwnie, to wynika to z naszego wyobrażenia o stresie. Przyzwyczailiśmy się do postrzegania stresu jako wielkiego zła w naszym życiu – jako ciągłego zagrożenia przychodzącego z zewnątrz. Rutynowo lamentujemy o naszych stresujących życiach i stresującym świecie wokół nas.

W naszych narracjach stres stał się ogromnym, groźnym potworem. Jest wszędzie, atakuje nas od tyłu, a my jesteśmy pod jego dowództwem. Jedyne, co możemy z nim zrobić, to uciec od niego.

Ale co by było, gdyby ta legenda wcale nie była prawdziwa? Co by było, gdybyśmy odkryli, że potwór wcale nie jest zły – że rzeczywiście jest dość potężny, ale że chętnie użycza nam swoich mocy do tego, co jest dla nas ważne?

Że może nas chronić i pomagać, zamiast szkodzić?

Stres sam w sobie
nie jest ani dobry, ani zły,
ale po prostu neutralny.

Stres to po prostu reakcja na pewne bodźce zewnętrzne. Nasz organizm wykorzystuje go, aby dostarczyć nam energii do ucieczki przed niebezpieczeństwem i zapewnić przetrwanie. Ten system działa od milionów lat.

Biologiczna reakcja na stres

Niewielkie, pokryte łuskami zwierzątko skacze przez pradawną sawannę. Nie jest szczególnie inteligentne, nie jest szczególnie silne, nie ma ani ostrych zębów, ani pazurów. Powodem, dla którego nie zostało dawno zjedzone przez groźne drapieżniki, jest jego wbudowany system alarmowy.

Małe zwierzątko skacze po okolicy i skubie źdźbła trawy tu i tam. Nagle w pobliskich krzakach słychać szelest. Drapieżnik? To może być również podmuch wiatru. Ale nie należy teraz ryzykować! Wyraźnie duży mózg małego zwierzęcia natychmiast wysłał sygnał alarmowy do rdzenia nadnerczy, który w ciągu ułamków sekundy uwalnia tzw. hormony stresu: kortyzol, adrenalinę i noradrenalinę.

Wyzwalają one całą serię reakcji fizycznych. Serce naszego małego zwierzątka bije szybciej, naczynia krwionośne ulegają zwężeniu, wzrasta ciśnienie krwi. Jednocześnie przyspiesza się oddech i rozszerzają się oskrzela. Dzięki temu krew bardzo

szybko wchłania duże ilości tlenu i ekspresowo transportuje go do komórek mięśniowych. Tam jest on pilnie potrzebny do spalania glukozy. Ten cukier prosty, paliwo naszych komórek, powstaje z rezerw organizmu z pomocą kortyzolu i jest również doprowadzany do mięśni wraz ze wzrostem ciśnienia krwi. Elektrownie komórkowe pracują na pełnych obrotach, aby przekształcić glukozę i tlen w to, co jest teraz potrzebne: czystą energię, która zapewni nam przetrwanie.

To jak ta energia będzie wykorzystana, zostanie ustalone później. Najważniejsze, że nasze małe zwierzątko jest gotowe na wszystko: mięśnie są napięte, wszystkie siły zmobilizowane, cała uwaga skupiona jest na szeleście. Dopiero teraz mózg może poświęcić czas – wciąż mówimy o ułamkach sekundy! – aby rozważyć, co zrobić.

Jeśli to coś szeleszczące w sąsiednim krzaku okaże się osobnikiem, który chce ukraść naszemu zwierzęciu smaczne źdźbła trawy, wtedy mózg może zdecydować się na walkę. Z kolei widok znacznie większego drapieżnika sprawia, że nasze zwierzę ucieka – chyba że uzna, że ma szansę zostać po prostu przeoczone. Wtedy zamarza.

Te trzy opcje są możliwe i nadają reakcji stresowej nazwę *fight, flight or freeze*. Być może dzielą nas miliony lat od naszych łuskowatych przodków, ale ten mechanizm przetrwania jest czymś, co nam przekazali – nic dziwnego, dał im i wszystkim reprezentantom kolejnych etapów rozwoju solidną przewagę ewolucyjną. Przetrwały te, które szybko się stresowały – sporadyczne fałszywe alarmy były uwzględnione w rachunku kosztów i korzyści. Być może istniały też zrelaksowane, pogodne i wdzięczne zwierzęta bez zębów, pazurów i pancerza z łusek, ale niestety wyginęły: niedoceniane niebezpieczeństwo, zbyt zrelaksowane – bach! I nie żyje!

Dla nas to dziedzictwo oznacza: gdy tylko bardzo pierwotny obszar naszego mózgu dostrzeże potencjalne zagrożenie, nasz system przygotowuje się do walki, ucieczki lub zamrożenia. Niestety, w naszym współczesnym życiu te strategie rzadko pomagają. Dzięki społecznemu postępowi rzadko, jeśli w ogóle, mamy do czynienia z drapieżnikami lub bezwzględnyimi konkurentami. To, co wywołuje w nas reakcje stresowe, jest różne. Do typowych czynników należą na przykład:

- ◆ przepełniony kalendarz i niekończące się listy rzeczy do zrobienia,
- ◆ zmartwienia o pieniądze,
- ◆ porównywanie się do innych i ich rzekomo lepszemu życiu, które widzimy w mediach społecznościowych,
- ◆ ciągła dyspozycyjność,
- ◆ lęk przed brakiem akceptacji i miłości, gdy jesteśmy narażeni na krytykę lub konflikt,
- ◆ wysokie wymagania dotyczące wydajności i samoorganizacji w wielu miejscach pracy,
- ◆ ciągłe informacje o zagrożeniach we wszystkich środkach masowego przekazu, od kryzysu klimatycznego po wojny.

Wiele osób reaguje na te rzeczy napięciem i stresem. Stawia ich to w stan gotowości i mobilizuje do działania – ale gdzie się z tym udają? Z reguły nie możemy pozbyć się stresu poprzez wysiłek fizyczny, ponieważ nie możemy uciec przed czynnikami stresogennymi poprzez sprint. Nie możemy też fizycznie ich zwalczyć. Musimy uświadomić sobie ten biologiczny fakt, aby na nowo nauczyć się, jak radzić sobie ze stresem, a tym samym poprawić swój stan zdrowia.

Mój osobisty związek ze stresem

Dopóki nie skończyłem dwudziestu lat, znałem stres tylko jako przyjaciela i motywatora. Wcześniej nauczyłem się, aby wszędzie występować na swoim najlepszym poziomie, aby zawsze być doskonałym. Zacząłem grać w piłkę wodną w trzeciej klasie i dość szybko stałem się w tym całkiem dobry. Uważam, że to świetny sposób na odreagowanie i uwielbiam emocje związane z zawodami.

Kopniak – to w zasadzie też inne słowo na reakcję stresową, wywołaną gwizdkiem sędziego i chęcią zwycięstwa. To uczucie czystej energii, kiedy napinałem wszystkie mięśnie, żeby być szybszym od przeciwników, kiedy walczyłem o piłkę i rzucałem bramki! To był stres – pozytywny stres.

W wieku szesnastu lat miałem treningi codziennie, dwa razy w tygodniu nawet przed lekcjami, a zawody w weekendy. Poza sportem wyczynowym uczyłem się do matury, zacząłem studiować psychologię na HU Berlin i pracowałem na pół etatu jako praktykant dla międzynarodowego inwestora. Brzmi intensywnie? Tak, ale stres był moją siłą napędową. Miałem poczucie, że mogę osiągnąć wszystko i przez długi czas moje sukcesy potwierdzały, że miałem rację.

Drużyna piłki wodnej, której byłem kapitanem, trzykrotnie została Młodzieżowym Mistrzem Niemiec. Zostałem powołany do kadry narodowej juniorów i brałem udział w Mistrzostwach Europy U21. Z moim klubem, OSC Potsdam, awansowałem do 1. Bundesligi i poprowadziłem moją drużynę do Pucharu Europy. Dynamizm, energia i wydajność były wszechobecne w moim życiu.

I wtedy silnik mojego życia nagle zgasł. Stres, który do tej pory mnie napędzał, teraz mnie spowolnił. Źle spałem, bałem się, czułem się całkowicie przytłoczony. Moje wyniki gwałtownie spadły,

zarówno w sporcie, jak i w nauce. Miałem coraz mniej energii, a co gorsza, w ogóle nie miałem ochoty na osiągnięcie wyników. Nigdy wcześniej tego nie doświadczyłem.

A ponieważ nie rozpoznawałem już siebie i jednocześnie czułem się jak nieudacznik, odizolowałem się od wszystkich. Leżałem w domu, opychałem się śmieciowym jedzeniem i użalałem nad sobą.

Dotąd uwielbiałem stres: dreszczyk emocji, przyływ adrenaliny, to uczucie przekraczania swoich granic. Nagle poczułem się bezradny i zdany na jego łaskę. Nie mogłem już zamienić presji na energię – to mnie po prostu wyczerpywało. Ponieważ nauczyłem się, że osiągam swoje cele, jeśli tylko wystarczająco mocno się wysiłę, byłem wobec siebie surowy i jeszcze bardziej się wysilałem. Niestety, to była niewłaściwa droga: niszczyłem siebie od środka.

Przyczyny tego stanu rzeczy odkrywałem stopniowo – i dopiero wtedy, gdy zdecydowałem, że chcę i muszę coś zmienić. Zacząłem badać i czytać dużo o tym, czym jest stres, jak działa i jak możemy sobie z nim lepiej radzić. Co pocieszające, jako student psychologii siedziałem u źródła.

Powoli zdawałem sobie sprawę, w co się wpakowałem:

- ◆ System stresu wyczerpałem jednostronnie: zawsze pracując z napięciem i wymagając od siebie najwyższej wydajności. W zasadzie oczekiwałem, że będę funkcjonował jak maszyna. Teraz dowiedziałem się, że istnieją dwa systemy energetyczne, które muszą się uzupełniać i że mogę czerpać energię również z relaksu. (Push & Pull oraz naprzemiennosc pomiędzy fazami „cała naprzód!” i relaksacji omówimy od strony 227).
- ◆ Nieustannie starałem się sprostać niezwykle wysokim oczekiwaniom, a w niektórych momentach naprawdę się z tym zmagalem. Im mniej miałem energii, tym większą wywierałem presję, by być cały czas idealnym, silnym i popularnym.

Teraz wiem, że lepiej jest elastycznie dostosowywać własne oczekiwania – także te dotyczące własnej wydajności. „Zrób to najlepiej, jak potrafisz” jest bliższe prawdziwemu życiu niż „Zrób to idealnie”. (Zajmujemy się tym szczegółowo od strony 176).

- ♦ Pomyliłem swoje myśli z faktami. „Inni lubią mnie tylko wtedy, gdy jestem superbohaterem” znalazło się na szczycie listy, a zaraz po nim „Od tego momentu wszystko idzie w dół i nigdy się nie poprawię”. Ale to nie wystarczyło; było też mnóstwo przekonań i założeń dotyczących sytuacji i ludzi – wszystkie uważałem za prawdziwe. Wiem, że wolę krytycznie kwestionować moje myśli, zanim pozwolę im ślepo katapultować mnie w reakcję stresową. Czasami pomaga też po prostu świadome postrzeganie sytuacji, bez natychmiastowego wymyślenia interpretacji. Najpierw musiałem to przećwiczyć, ale z czasem działa to coraz lepiej. (Więcej na ten temat na stronach 123-138 i 233-237).
- ♦ I w końcu, gdy tylko zdałem sobie sprawę, że popadam w przemęczenie, stawiałem opór. Jedynym rozwiązaniem, jakie znałem, było: staraj się bardziej! Walcz! Bądź dla siebie surowy! W ten sposób zwiększyłem ciśnienie, które nie było dla mnie dobre. Dziś wiem, że istnieje znacznie lepszy sposób niż walka ze stresem: po prostu zintegrować go z życiem. Kiedy zaakceptujemy to, co jest, możemy wyjść z błędnego koła presji i kontrapresji. Tylko wtedy możemy wykorzystać energię reakcji stresowej, by dać się jej ponieść, zamiast opierać się jej. O tym właśnie jest ta książka.

Decydujące dla tych wszystkich zmian było to, że w pewnym momencie postanowiłem: chcę wziąć odpowiedzialność za swój stan, swoje życie, a także za swój stres.

Impuls: jaki jest twój cel?

Co skłoniło cię do otwarcia tej książki? Ok, głupie pytanie – pewnie chcesz mieć więcej pogody ducha i spokoju, jak obiecuje podtytuł. Ale co dokładnie chcesz zmienić? Poświęć czas na zastanowienie i zapisz odpowiedź na następujące pytanie: jeśli ta książka naprawdę by ci pomogła – jak byś to zauważył?

Znowu wyzdrowiałem – ale pozostało zdumienie. Jak to możliwe, że stres może uczynić nas tak chorymi, a jednak tak mało mówi się o tym, dlaczego i jak? Postanowiłem stać się osobą, którą potrzebowaliby być w tamtym czasie: empatycznym ekspertem od stresu, który wyciągnąłby temat stresu z błotnistego zakątka osobistej porażki i nauczył zdrowego zarządzania stresem z łatwością i radością.

W 2015 roku z powodzeniem ukończyłem studia psychologiczne i wraz z bratem Julianem założyłem firmę. Wkrótce mocno rozwinęliśmy się i dziś wraz z zespołem szkolimy trenerów i mentorów stresu. Poza tym prowadzę wykłady, zasilam podcast, mój kanał na YouTube i media społecznościowe strategiami zarządzania stresem, a teraz dodaję do tego pisanie książek. Zdrowe zarządzanie stresem i edukacja w zakresie zdrowia psychicznego to absolutnie moje najważniejsze tematy.

Jedno jest pewne: nie wyгнаłem stresu ze swojego życia, ale dałem w nim miejsce człowieczeństwu i wrażliwości. To przyniosło mi spokój i zaufanie – przeciwieństwo mojej postawy w wieku dwudziestu trzech lat, kiedy to wierzyłem, że presja i wydajność są rozwiązaniem na wszystko. Bo jeśli po prostu coraz mocniej

naciskasz na pedał gazu, nigdy nie tankując, to w końcu zabraknie ci paliwa.

Dziś zwracam uwagę na tankowanie i praktykuję człowieczeństwo. Ponadto wiem, gdzie paliwo w maszynie (żeby pozostać przy tym zobrazowaniu) pomaga stresowi, a gdzie tylko szkodzi – i nauczyłem się je odpowiednio kierować. Przede wszystkim teraz jestem świadomy, ile tego paliwa potrzebuję.

Dawka robi różnicę

Chwileczkę – po co to komu? Kto potrzebuje stresu?

Odpowiedź jest prosta: wszyscy. Może poza ludźmi takimi jak Budda, który chciał pokonać w sobie wszystkie pragnienia i namiętności, aby wejść w nirwanę. To jest godne podziwu, ale muszę powiedzieć: nie dla mnie. Chcę poznawać różne rzeczy, odczuwać emocje i mieć ludzkie doświadczenia. A przede wszystkim mam pragnienia i cele, które chcę osiągnąć. Zapewne większość ludzi ma podobnie.

Aby osiągnąć rzeczy, które są dla nas ważne, bardzo pomaga zdrowa dawka stresu. Zastryk adrenaliny sprawia, że nagle mamy do dyspozycji niewyobrażalną energię i możemy z fantastyczną koncentracją zmierzać do celu – niezależnie od tego, czy jest to wygrana w meczu piłki wodnej, rozmowa kwalifikacyjna o wymarzoną pracę, czy termin realizacji ważnego projektu.

W związku z tym w nauce wyróżnia się dziś dwa rodzaje stresu:

- ♦ Eustres (od greckiego przedrostka εὖ – dobry, łatwy) to pozytywny stres. Daje dobre samopoczucie, dodatkową energię, a nawet dostarcza nam porcję hormonów szczęścia po zakończeniu napięcia. Każdy, kto uprawia sport lub pracował

dzień i noc nad ekscytującym projektem, dobrze zna ten rodzaj napięcia.

- ◆ Dystres (od greckiego przedrostka δύς – zły) to negatywny stres, który nas obciąża, sprawia, że jesteśmy rozdrażnieni i chorzy. W większości przypadków mówiąc o stresie, mamy na myśli właśnie ten stres.

Ale jaka jest różnica między dobrym stresem, który przynosi nam korzyści, a złym stresem, który nam szkodzi? Leży ona, przynajmniej częściowo, w środku. Angielskie słowo „stress” oznacza nic innego jak nacisk lub napięcie. Możemy o nim myśleć jak o strunie gitary: dopóki wisi luźno, jest tylko bezużytecznym kawałkiem drutu lub tworzywa sztucznego. Dopiero gdy ktoś ją napnie i nastroi, może wydobyć z niej piękne dźwięki, a gitara staje się instrumentem muzycznym. Jednak jeśli struna jest zbyt mocno naciągnięta, w pewnym momencie pęknie.

W ten sam sposób zbyt duży stres, który w gruncie rzeczy jest pozytywny, może zmienić się w coś zupełnie odwrotnego. Tego właśnie musiałem doświadczyć, kiedy miałem dwadzieścia kilka lat, gdy nagle zdałem sobie sprawę: nic już nie działa. Reakcja stresowa ma służyć krótkotrwałym skokom energii – tak długo, jak długo trzeba uciekać przed wielkim wrogiem z przerażającymi zębami i pazurami albo walczyć z nachalnym rywalem.

Po tym wszystkim pilnie potrzebujemy fazy, aby uspokoić się: zmniejszenie poziomu hormonów stresu w organizmie, ponowne unormowanie pulsu i ciśnienia krwi, spokojne i głębokie oddychanie oraz uwolnienie napięcia w mięśniach.

Jeśli nie pozwolimy sobie na tę fazę, lecz pozostaniemy w trybie napięcia, stres w końcu stanie się chroniczny – i wtedy zaczną się problemy. Ponieważ przewlekły stres przestaje

nam już przynosić korzyści poprzez nadawanie pędu, a zaczyna szkodzić. Jest odpowiedzialny za imponującą listę dolegliwości i chorób:

- ♦ bezsenność,
- ♦ trudności z koncentracją,
- ♦ napięcie,
- ♦ bóle głowy,
- ♦ podatność na infekcje,
- ♦ stany zapalne,
- ♦ nadwaga,
- ♦ problemy skórne,
- ♦ choroby układu krążenia,
- ♦ problemy z układem pokarmowym.

Kiedy mówimy o zagrożeniach związanych ze stresem, tak naprawdę mamy na myśli stres przewlekły. A to, że powinniśmy go unikać i jego groźnych dla naszego zdrowia konsekwencji, jest jasne, prawda? To, czego potrzebujemy, to (przynajmniej w fazach) tyle pozytywnej (stresowej) energii, która pozwoli nam wpaść w tzw. „flow”, ale nie w chroniczne napięcie. Punkt, w którym jest to możliwe, nazywam Magicznym Punktem. Zostanie to szczegółowo omówione od strony 223.

Do tej pory powinno być jasne: stres nie jest po prostu kwestią zbyt dużej ilości pracy i zbyt małej ilości odpoczynku. Z jednej strony dużo pracy i wysiłku może faktycznie być dla nas naprawdę dobre i inspirować nas – jeśli jesteśmy zmotywowani i wykorzystujemy przyływ adrenaliny, aby zbliżyć się do naszych celów. Z drugiej strony, z pewnością są osoby – jeśli obserwujemy je z zewnątrz – właściwie mają spokojną pracę, a mimo to są pod ciągłą presją, denerwują się o każdy drobiazg i bezsenność wiercą w łóżku w nocy.

To, co nas stresuje i powoduje negatywny stres, nie musi mieć nic wspólnego z pracą. Równie dobrze mogą to być zmartwienia, obawy czy nawet nuda. Czynniki stresu mogą być bardzo różne w zależności od osoby. Na każdego kardiochirurga, który każdego dnia ze spokojem podejmuje bardzo złożone wyzwania swojego zawodu, przypadają zapewne setki osób, które na samą myśl o tak wielkiej odpowiedzialności oblewają się zimnym potem. Z kolei całkiem możliwe, że kardiochirurg denerwuje się na myśl o wyjściu na imprezę, na której nikogo nie zna.

Skąd się biorą te różnice? I co to wszystko ma wspólnego z tobą? O tym będzie następny rozdział.

Podsumowanie rozdziału

- ◆ Stres jest częścią życia i jest biologicznie w nas wpisany. Uciekanie przed nim lub próby uniknięcia go nie mają sensu.
- ◆ Stres jest reakcją na wszystko, co nasz mózg klasyfikuje jako potencjalne zagrożenie. Dostarcza to organizmowi energii do reagowania poprzez ucieczkę, walkę lub zastygnięcie. Niestety, te reakcje niezbyt pasują do naszego współczesnego świata i tego, co wyzwała w nas stres.
- ◆ Jeśli reakcja stresowa nie ustępuje i kończymy w stanie permanentnego napięcia, stres może stać się chroniczny. Stanowi on wtedy poważne zagrożenie dla naszego zdrowia.
- ◆ Jednak można też wykorzystać stres jako źródło energii i użyć go do wywołania stanu „flow” oraz osiągnięcia swoich celów.

Komponent stresu: Ulubieniec wszystkich

Chcę po prostu, żeby wszyscy mnie lubili. Robię wiele, aby to osiągnąć: jestem pomocna, zawsze pod ręką, przyjazna i wspierająca. Zawsze bądź miła, wtedy będziesz kochana! Tego uczono mnie od dziecka. Pozytywna atmosfera jest dla mnie niezwykle ważna. Nie mogę znieść kłótni i konfliktów. Jeśli są jakieś tarcia między ludźmi, to mnie to całkowicie niszczy. Wolę się wycofać, niż ryzykować dobrą atmosferę.

Jeśli masz dobrego znajomego lub bliskiego przyjaciela z tym elementem stresu, to trafiłeś w dziesiątkę. Bo to są ludzie, którzy są dostępni na każde zawołanie i wciąż taszczą pudła na piąte piętro bez windy, kiedy wszyscy inni już dawno przeszli do innych pilnych zobowiązań i zniknęli. Ludzie z dobrze rozwiniętym wewnętrznym „ulubieńcem wszystkich”, zapraszając na kolację, dokładnie wypytują o poszczególne upodobania i nietolerancje pokarmowe gości, a w razie wątpliwości stawiają na stole różnorodne przekąski i potrawy, by każdy znalazł coś dla siebie. Jeśli sami są zaproszeni, naturalnym jest fakt, że pomagają w sprzątanii i zmywaniu.

Ze swoim przyjaznym, zawsze pozytywnym sposobem bycia, ci ludzie są prawdziwym marzeniem teściów: dużo się uśmiechają, nie sięgają złego nastroju i nigdy nie posunęliby się do krytyki! Każdy, kto ma z nimi do czynienia, czuje się zwykle w stu procentach doceniony, zaakceptowany i wspierany – aż do momentu, gdy w pokoju nagle pojawia się konflikt. Wtedy, niemalże natychmiast, na osoby z tym komponentem stresu nie można już liczyć. Stają się cisi, starają się jak najbardziej wtopić w ścianę i robią wszystko, by nie musieć wybierać stron. Oznaczałoby to bowiem ewentualny brak sympatii dla jednej ze stron konfliktu.

Co ten komponent stresu robi dla ciebie

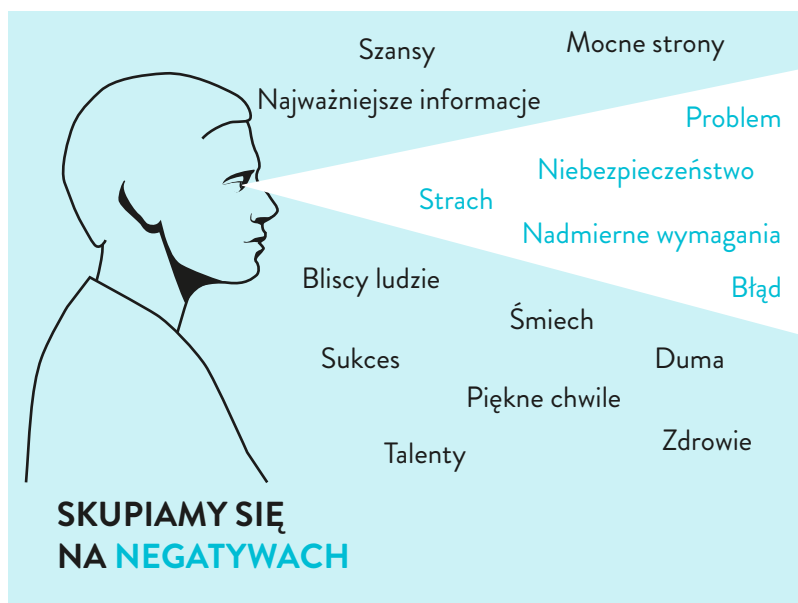
Jeśli masz element stresu poszukujący harmonii Ulubieniec wszystkich, to szczerze zależy ci na innych ludziach. Nieustannie wkładasz dużo energii w relacje z innymi – od związków partnerskich i bliskich przyjaźni po kontakty z kumplami sportowymi, współpracownikami i sąsiadami.

„Jesteś takim dobrym słuchaczem” – to komplement, którym często obdarzają cię ludzie. I rzeczywiście, wewnętrzny „ulubieniec wszystkich” daje ci sporą dawkę empatii i wrażliwości. W końcu to egzystencjalnie ważne, abyś miał dobre anteny na interpersonalną atmosferę: na pierwszy sygnał napięcia natychmiast uciekasz. Jeśli to nie działa, starasz się przynajmniej wycofać w głąb siebie i przesiedzieć problem – albo próbujesz ratować nastrój żartem. W ten sposób możesz z powodzeniem uniknąć większości konfliktów.

Czy lubisz przebywać w mediach społecznościowych? Tak? Nic dziwnego: systemy nagród w postaci polubień i serduszek, bycia zauważonym i uznania są idealne dla Ulubieńca wszystkich. Dlatego osoby tego typu nigdy nie opublikują niczego, co mogłoby wywołać gorące dyskusje! Jeśli to się przypadkowo zdarzy, takie osoby natychmiast usuwają post. Zazwyczaj uważają, że jeszcze bezpieczniej jest po prostu udostępniać zdjęcia, filmy i wiadomości, które inni zamieszczają.

Tak więc ich duży krąg towarzyski jest kontynuowany w świecie wirtualnym, a oni zazwyczaj czują się lubiani przez wszystkich. Tylko czasami zadają sobie pytanie, czy dawanie i branie są rzeczywiście w równowadze. Zawsze chętnie pomagają – ale czy inni naprawdę są dla nich wsparciem w takim samym stopniu? I wtedy przypominają sobie, co kiedyś gdzieś przeczytali: *Everybody's Darling is Everybody's Depp*.

Jak już powiedziałem, nie chodzi o zaprzeczanie problemom czy trudnościom. Wszyscy mamy prawo czuć się źle, nawet jeśli ludzie w innych miejscach na świecie mogą mieć o wiele gorszą sytuację. Takie porównania są bezużyteczne. Z drugiej strony w wielu sytuacjach możemy sami zdecydować, że skupimy naszą uwagę na tym, co pozytywne, aby poczuć się lepiej. Tak, Torsten cierpi z powodu bólu pleców, a to może męczyć. Ale ma wybór: może uczynić ten ból pleców centrum swojego życia, skupić na nim całą swoją uwagę i zauważać tylko to, co on uniemożliwia: jogging i długie dni pracy przed komputerem.



Jeśli jednak obciąża to jego samopoczucie, może równie dobrze zdecydować się na poświęcenie uwagi rzeczom, na które nie ma to wpływu. Uświadomiłby sobie wtedy, że poza tym jego zdrowie jest całkiem solidne i że na szczęście nic go nie boli,

gdy jedzie rowerem. To z kolei poszerza jego perspektywę: zamiast iść pobiegać, mógłby po prostu wsiąść na rower, aby zapewnić sobie sportową równowagę.

Zmiana perspektywy

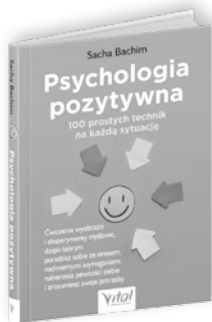
A co z problemem Torstena w kwestii braku zleceń? To zrozumiałe, że przysparza mu to dodatkowych nieprzespanych nocy, ponieważ dla osoby pracującej na własny rachunek taka sytuacja może szybko zagrozić jego egzystencji.

Niemniej jednak zmiana perspektywy pomaga również w tym przypadku: zamiast pozwolić, aby problem – brak zamówień – przytłoczył go, Torsten mógłby spróbować dostrzec obfitość, która się za nim kryje. Tak, jest obecnie w dołku. Ale odczuwa to tak wyraźnie, ponieważ doświadczył już lat z naprawdę dobrymi obrotami. Jego praca na własny rachunek oznacza, że nigdy nie może być pewien, ile pieniędzy zostanie w kasie na koniec roku, ale pozwala mu to również na mniej lub bardziej elastyczne zarządzanie swoim czasem. W ten sposób może być obecny dla swojej rodziny.

Jeśli Torsten narzeka teraz na złą passę, to kontrpytanie brzmi: czy wolałby w ogóle nie pracować na własny rachunek, aby uniknąć tego problemu? Torsten prawdopodobnie wystraszyłby się. Jego wolność zawodowa jest dla niego wiele warta. Jest ważnym zasobem, który obecnie jest tylko przysłonięty przez problem spadku obrotów. Ale gdy już Torsten skupi się na zasobie, a nie na problemie, być może znów wpadnie na świeże pomysły. Dlaczego przez lata biznes był świetny, a teraz nie jest? Może warto, aby dotarł do sedna tego pytania z pomocą coacha lub konsultanta do spraw zarządzania.

PSYCHOLOGIA POZYTYWNA – 100 PROSTYCH TECHNIK...

Sacha Bachim



Poznanie siebie i swoich potrzeb, zrozumienie uczuć, pokonanie niepokoju, stanów lękowych i depresji, odnalezienie motywacji na ścieżce rozwoju osobistego, wyznaczanie właściwych celów. Te i wiele więcej korzyści możesz osiągnąć już teraz! Wystarczy, że wykorzystasz prezentowane w tej książce techniki i ćwiczenia z psychologii pozytywnej. Autor prezentuje aż 100 różnych technik na każdą życiową sytuację. Wykorzystasz je, szukając doskonałego sposobu na stres, który zabiera ci zdrowie. Albo kiedy nie możesz poradzić sobie ze strachem czy obsesyjnymi myślami. Psychologia pozytywna pomoże ci też w zwiększeniu poczucia własnej wartości i samoakceptacji. Choć ćwiczenia oparte są na naukowych metodach, opisano je w lekki i zabawny sposób. Pozytywna psychologia – pozytywne życie.



JAK PIELĘGNOWAĆ POCZUCIE SPOKOJU I PEWNOŚCI SIEBIE

dr Simon Rego, Sarah Fader



Jak wzmocnić poczucie własnej wartości? Jak poradzić sobie z lękiem, niepokojem, depresją, złością i poczuciem winy? W jaki sposób odbudować relacje z bliskimi i bez strachu nawiązać nowe znajomości? W tej książce znajdziesz proste i klinicznie sprawdzone ćwiczenia oparte na terapii poznawczo-behawioralnej CBT. Z ich pomocą zidentyfikujesz negatywne myśli oraz problematyczne zachowania i przekształć je w bardziej produktywne. Rozwiniesz zdrowe nawyki emocjonalne, wyeliminujesz stany lękowe, odzyskasz motywację i samoakceptację. Zmienisz również swoje wzorce myślowe i znajdziesz doskonały sposób na stres. Wystarczy tylko 10 minut dziennie, by zauważyć pierwsze pozytywne zmiany w swoim zdrowiu i rozwoju osobistym. Odzyskaj spokój i wzmocnij poczucie własnej wartości dzięki prostym ćwiczeniom CBT!



ZAMÓW JUŻ TERAZ ❧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ARTETERAPIA – UZDRAWIAJĄCA TERAPIA SZTUKĄ

Leah Guzman



Czy to prawda, że malowanie mandali może pomóc w zaburzeniach emocjonalnych? Robienie zdjęć pomaga w walce z depresją, a tworzenie autoportretu w budowaniu samoakceptacji? Tak! Odkryj, czym jest arteterapia, czyli terapia sztuką! Celem arteterapii jest wykorzystanie procesu twórczego, np. malowania, rzeźbienia lub fotografii do osiągnięcia samoświadomości, autorefleksji czy kontrolowania emocji. Tworzenie dzieła staje się wizualną dokumentacją twoich myśli i uczuć. W tej książce ceniona arteterapeutka odkryje przed tobą kreatywne techniki radzenia sobie z depresją, stanami lękowymi, czy niepokojem. Znajdziesz

tu również twórcze sposoby na stres, poprawę umiejętności podejmowania decyzji, czy określenie swoich mocnych stron. Będzie to miało wpływ nie tylko na twoje zdrowie, ale również rozwój osobisty. Daj się ponieść uzdrawiającej mocy sztuki!

JAK POKONAĆ NEGATYWNE MYŚLI

Chase Hill



Ta książka pomoże dla osób, które cierpią z powodu nadmiernego myślenia, odczuwają ciągły niepokój i brakuje im motywacji na co dzień. Ten poradnik odpowiada na pytanie, jak pozbyć się negatywnych myśli. Poznasz prosty plan 7-etapowy plan, który pomoże ci odnaleźć poczucie własnej wartości i osiągnąć spokojny umysł. To sprawdzony sposób na stres i opanowanie emocji. Dowiesz się, w jaki sposób gonitwa myśli działa na twoją neuroplastyczność i jak hamuje twój rozwój osobisty. Poznasz ograniczające schematy, które przyczyniają się do niskiego poczucia własnej wartości, braku motywacji i samoakceptacji. Nauczysz się, jak radzić

sobie ze stanami lękowymi, niepokojem i depresją. Odkryjesz swój potencjał, zadbasz o kondycję zdrowia i psychiki. Oczyść swój umysł i pożegnaj negatywne myśli!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♪ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



© Jonas Sjarov

Jacob Drachenberg – ekspert od stresu i psycholog. Przez 15 lat zawodowo grał w piłkę wodną. W wieku 23 lat doznał wypalenia związanego ze stresem. Dzięki temu doświadczeniu rozwinął pasję do zdrowego zarządzania stresem. Dziś wraz z bratem prowadzi Akademię Drachenberg, w której wyszkolił setki trenerów i mentorów stresu. Jest także mówcą, prowadzi popularny podcast.

Według WHO stres jest epidemią XXI wieku. Decydującym czynnikiem jest to, jak sobie z nim radzimy. Autor zna „złą” i tę „właściwą” drogę: doświadczył wypalenia związanego ze stresem i z powodzeniem je przezwyciężył. Dziś dzieli się tą wiedzą z tobą!

Metoda Drachenberga, która została wypróbowana tysiące razy, pokazuje, jak radzić sobie ze stresem w pozytywny sposób. W tej książce autor łączy sprawdzone strategie ze sportu wyczynowego z najnowszymi doniesieniami z dziedziny psychologii i sprawia, że łatwo skorzystasz z nich w codziennym życiu. Poznaj 9 decyzji, które możesz podjąć, aby uniknąć niepotrzebnego stresu i zamienić go w pozytywną energię. Od dziś przejmiesz stery swojego życia z powrotem w swoje ręce!

Spokój jest twoją decyzją

Patroni:

