

PREČUTI STRES

*Kako v treh korakih do
sprostitve stresa*



Mihaela Lederhas
VIBRAPLUS

Kazalo

- 3 Kaj je tvoj najpogostejši stresni sprožilec?**
- 5 Si že slišala kaj o "boj-beg-zamrznitev" odzivu na stres?**
- 9 Kje začeti?**
- 10 Ključni koncepti 3 korakov**
- 11 1. Korak: Ustavi se**
- 12 2. Korak: Občuti in dovoli občutkom, da se izrazijo**
- 15 3. Korak: Priklopi se nazaj**
- 15 Še nekaj nasvetov**
- 16 Najpogostejša vprašanja**
- 18 Kdo je Mihaela?**

Rešitev za upravljanje z usakodnevnim stresom v 3 korakih

Kaj je tvoj najpogostejši stresni sprožilec?



Vsi imamo manjše ali večje stvari, ki se nas dotaknejo, nam dvignejo pritisk do stropa, nas zablokirajo, nam povzročajo, da bi se najraje skrili, nas izžemajo...
In to iz dneva v dan oz. večkrat na dan.

Se ti dogaja kaj (ali kar vse) od naštetega...

- Konstantno vrtenje v mislih, ki te izčrpavajo in obremenjujejo?
- Prepiri z otroci, partnerjem, starši, sodelavci?
- Nemogoči roki v službi?
- Nikoli dovolj dobro narejeno, ne glede na to, koliko se trudiš?
- Stari spomini, ki te vedno znova vznemirjajo in ti ne dovolijo iti naprej?
- Dvig pritiska ob gužvi v prometu?
- Ali morda kaj posebnega, specifičnega samo zate, kar te konstantno vznemirja?

Najbolje, da si takoj
nalijemo čistega vina.

Naša družba danes

**ne podpira življenja z
nizko stopnjo stresa.**

Pravzaprav naš svet nagrajuje samo »uspeh«, ki se pogosto kaže v samozavestnem izrazu v javnosti in zatiranju stresa, strahov, zanikanju fizične izčrpanosti in ignoriranju stresnih signalov našega telesa. Vse za to, da lahko ustrezamo tem normativom, da lahko nadaljujemo z delom in s tem s preganjanjem na hrčkovem kolesu.

Zveni znano?

Čeprav nam lahko to kratkoročno pomaga, se te navade dolgoročno poznajo na našem zdravju, odnosih, delu in navsezadnje v življenju, ki ga živimo, a ga ne želimo.

Kruta resnica je, da nas stres lahko tudi ubije. Ampak ni treba, da do tega tudi pride.

Na tem mestu ti čestitam, da se tega zavedaš in želiš narediti prvi korak k boljšemu življenju.

Ugotovil-a boš, da, ko se pričneš ukvarjati s stresom od primarnega vzroka naprej, lahko pričakuješ velike premike: ne samo v zvezi s stresom, temveč praktično na vsakem področju svojega življenja. **Telesnem zdravju, splošnem dobrem počutju, večji energiji, osredotočenosti, prisotnosti in miru.**

In še eno pomembno dejstvo: sposobnost imaš, da se sam-a zdraviš, tvoj sistem ni „pokvarjen“.

Kar potrebuješ, je nov nabor vzorcev, ki bodo nadomestili stare programe, ki ti škodijo, ti ne služijo več in za katere velikokrat zavestno niti ne veš, da jih imaš.



**Ta pripomoček,
ki ga imaš pred seboj,
je začetek te igre -**

**PROCES
SPREMINJANJA.**

Zato te vabim v svoj „peskovnik“ in k tej zanimivi igri, ki govori o tem,

kako stres in naši instinkti preživetja ustvarjajo zastrupljenost v telesu ter kako se tega rešiti.

Si že slišala kaj o "boj-beg-zamrznitev" odzivu na stres?

Splošni koncept še iz pradavnine je naslednji: če te je lovil tiger, se je tvoj odziv za preživetje mobiliziral s pošiljanjem množičnega povečanja kemije (in sicer kortizola in adrenalina) po vsem telesu, da te zaščiti.

Ista zaščita za preživetje se danes sproža že, ko si soočen-a s splošnimi vsakodnevnimi stresorji, ne glede na to, da tako izjemen odziv sploh ni potreben. In na koncu je to že lahko zvonec telefona ali nov e-mail.

Živimo v družbi, ki sproža veliko boj-beg-zamrznitev odzivov. Morda to niso vsakodnevne grožnje preživetju, ki so jih imeli predniki, ki so bili soočeni npr. s tigri, pa vendar so to sprožilci, ki lahko izčrpavajo naše zdravje v daljšem časovnem obdobju.

Ko imamo stres v vsakdanjem življenju (npr. preveč dela) in tega ne „spustimo“ ali „umirimo“ na fiziološkem nivoju, se zatakne v boj-beg-zamrznitev odzivanju, ki se je lahko zgodil prejšnji teden, lansko leto ali pred 40 leti.

In vsak dan se tako v telesu **nabira nov stres, strupen in neizražen**, ki se samo nalaga, nalaga, nalaga...

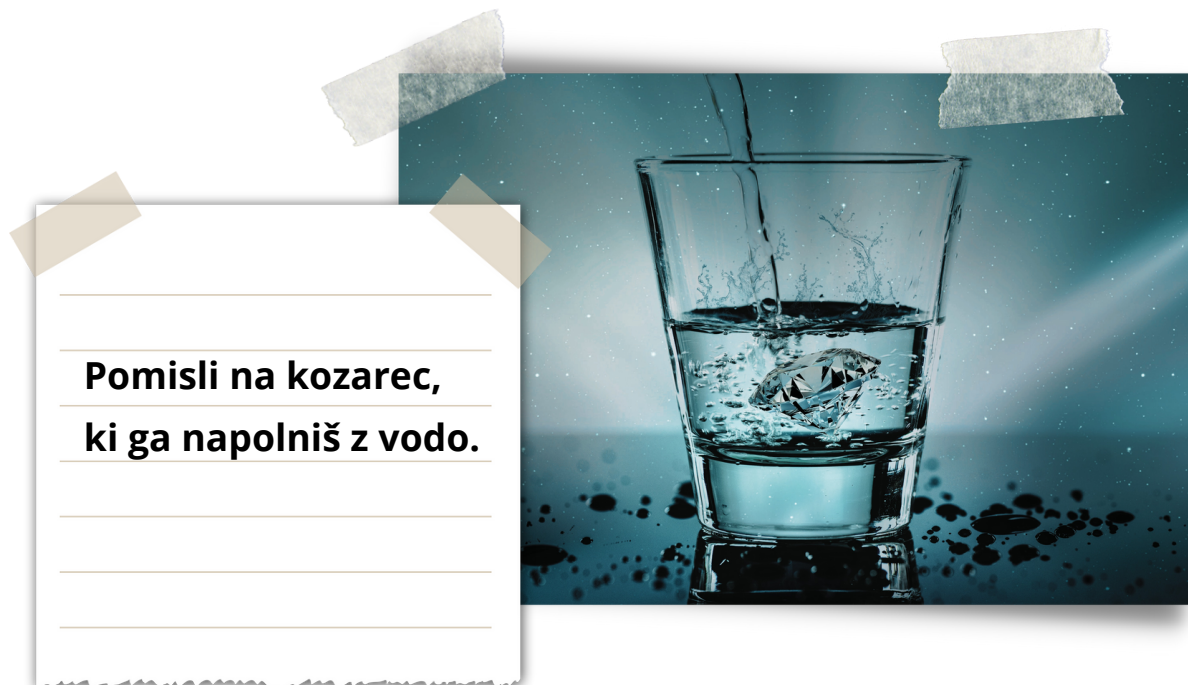


Ne zveni ravno zdravo, kajne?

Če bi nas lovil nevaren tiger ali medved, si tega odziva želimo, da nas zaščiti. Ko je njihov pregon končan, si naše telo želi opomoči po tem zaščitnem procesu. To pomeni, da nas lahko trese, da jočemo, občutimo razne senzacije v telesu. Ta proces je nujen, da se lahko ta stresni odziv spet postavi na izhodiščno točko.

Do težave pride, ko se ne tresemo, ne jočemo, ne izrazimo naše jeze, ne začutimo bolečine, žalosti in vseh drugih čustev, povezanih s stresnim dogodkom. To nam v resnici povzroča probleme.

Nujno je, da odkrijemo, kako ustaviti in resetirati ta naš računalnik v našem vsakodnevem življenju, da se ta stres v našem telesu ne akumulira.



**Pomisli na kozarec,
ki ga napolniš z vodo.**

Če dodajamo vodo v kozarec, se bo v nekem trenutku prelila. Enako je z živčnim sistemom, ki je odgovoren za upravljanje boj-beg-zamrznitev odziva.

Če se stresne situacije kopičijo, brez, da te naboje razelektrimo, bo sistem slej kot prej poln in začelo se bo prelivanje v obliki različnih simptomov.

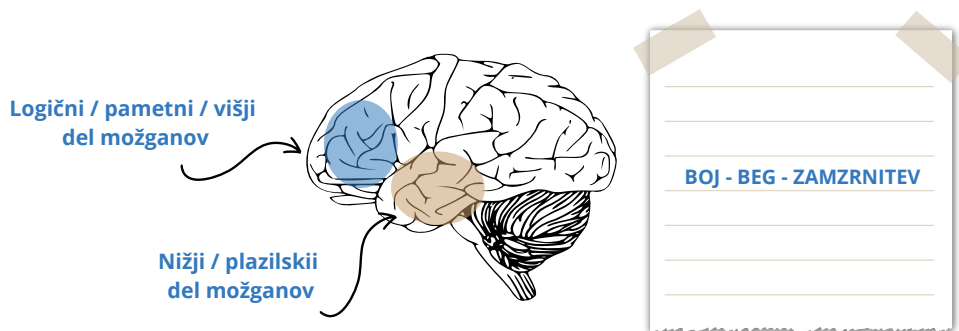
Najpogostejši so izgorelost, kronične bolečine, oslabljen imunski sistem, težave s prebavo in spanjem, utrujenost, kronična napetost, anksioznost, depresija itd.

Gre za to, da preveč stresa povzroča izgorelost in naš instinkt za preživetje je praktično ujet v našem telesu.

Želimo pa si prav nasprotno od tega polnega kozarca.

Ko sproti pravilno prebavimo in sproščamo odzive na stres, ki so zatakneni nekje v našem telesu, se naš sistem ne napolni s stresom.

S tem **pridobimo prostor v našem sistemu**, ki ne samo, da lažje sproti obdeluje stresne situacije, temveč mu omogočamo tudi obnavljanje, kar pomeni, da imamo med drugim tudi več energije za delo, igro, odnose in stvari, ki jih radi počnemo.



Izhod iz tega odziva na stres lahko nadzorujemo z našimi (recimo jim) »višjimi možgani«. Naši višji možgani so del možganov, ki lahko razmišlja in razume.

Ta del je tisti, ki nam omogoča, da ustvarjamo in inoviramo, da ljubimo, se učimo. Ob tem pa lahko tudi nadvladajo bolj primitivne, spodnje centre možganov, ki želijo samo akcijo, reakcijo in našo zaščito.

Kaj, če se lahko naučiš, kako prevzeti zdravo kontrolo nad svojimi višjimi možgani in postaneš boljši poslušalec svojih »spodnjih« možganov, ki jih včasih imenujemo tudi »plazilski ali reptilski možgani«?

In to tako, da lahko predelaš in sprostiš stres takrat, ko te zadane? In s tem ni več potrebe, da to postane zastrupljuječe in izčrpavajoče?

Tukaj se začne pot do našega zdravega živčnega sistema.

Še veš, da imaš sposobnost samozdravljenja?

Manjkajoča povezava je ta: ko so tvoji možgani in živčni sistem dobro in na zdrav način povezani, poznajo razliko med tigrom, ki te dejansko preganja in stresnim končnim rokom projekta, ki pa ni smrtno nevaren.

Ko se naučimo poslušati živčni sistem in njegove boj-beg-zamrznitev odzive, se bomo tudi naučili, kako takoj ta stres sprostiti.

Ko se to zgodi, lahko prevzamemo aktivno vlogo pri spreminjanju svojega zdravja in počutja.

Kje začeti?

Dejstvo je, da proces, ko smo sposobni globoke sprostitve stresa in na novo povezati naše živčne poti, zahteva čas. Trajalo je več let (dobesedno od rojstva), da se je stres nabiral v telesu in programiral naše možgane.

Toda za začetek lahko zdaj pričneš s sproščanjem stresa, s katerim se srečuješ v vsakdanjem življenju in narediš prvi korak k samozdravljenju.

Z uporabo pripomočka, ki ga bom delila s teboj, se boš lahko izognila nabiranju novega stresa in se naučila sprostitve obstoječega. Seveda, če boš proces izvajal-a dnevno in sproti.

Začel-a boš uporabljati orodja, ki jih potrebuješ za vsakodnevne situacije, da se boš lahko soočal-a z izzivi bolj pripravljen-a, z bolj mirnim in samozavestnim pristopom in začel-a boš videti spremembe v svojem življenju na nepričakovane in drugačne načine.



Ključni koncepti 3 korakov



Zelo pomembno je, da **poslušáš svoje telo**, da bi lahko ugotovil-a, ali je tvoje telo v beg-boj-zamrznitev odzivu. V tem primeru tvoje telo ve, kakšne vrste stresni odziv je potreben za to situacijo.

Ključnega pomena je **prisotnost tukaj in zdaj in utišanje uma**. Zelo pogosto pride celo do bolezni, ki so posledica našega čakanja na nekaj groznega, ki se v resnici potem nikoli ne zgodi.

Namesto da se osredotočiš na "Kaj-če" v svoji glavi, se osredotoči na tukaj in zdaj, na obstoječ trenutek.

Prav tako je ključnega pomena, da si dovoliš, da greš skozi naravni biološki proces, ki ga tvoje telo potrebuje, **da izkusi in predela ta stres, vključno s čustvi**, ki pridejo na plano ob tem.

Za zdaj ni treba vedeti, zakaj in kako to deluje. Pojdi s svojim občutkom, kolikor lahko. Zaupaj procesu. Čeprav se zdi preprost, je močan!

To bo postalo bolj očitno, ko boš to redno prakticiral-a. Sčasoma in z malo vaje bo to postala tvoja druga narava.

POMEMBNO PRIPOROČILO, PREDEN ZAČNEŠ

Ne pozabi, če želiš, da bo ta proces **učinkovit, je ključ, da začutiš občutke v svojem telesu** - to ni samo miselna vaja. Tisto, kar tvoje telo sprva čuti, je stres.

Običajno se zgodi, da nas višji možgani varujejo pred neprijetnimi občutki v telesu, medtem ko je potrebno ravno nasprotno, da pridemo na pravo pot sprostitve stresa.

Gre za občutek, ne za razmišljanje. Gre za telo, ne za glavo.

Stresni učinek je najprej zaznan v telesu, ne v možganih, zato je nujno, da gremo v telo, da ga lahko spustimo.

Zveni smiselno?

Začnimo...

Naslednjič, ko boš v stresni situaciji ali čutiš, da si v stresu, namesto izogibanja stresu, ignoriranja in preganjanja, raje naredi te 3 korake .

Za zdaj, če nisi pod stresom, pomisli na eno od situacij, ki ti je povzročila stres. Pojdi v ta občutek, da zaznaš, kako sta se telo in um odzvala na ta stres in nato sledi tem 3 korakom.

Na koncu se vrni k tej situaciji stresnega dogodka in še enkrat preveri, kaj opaziš v svojem telesu.

1. KORAK *Ustavi se*

Ko začutiš, da si malo pod stresom ali si v stresni situaciji, SE USTAVI in prenehaj s tem, kaj si v tem trenutku počel-a oz. kaj počneš (če je to varno, seveda).



2. KORAK *Občuti in dovoli občutkom, da se izrazijo*

Začni opazovati, kako stres vstopa v tvoje telo. Če nisi prepričan-a, na kaj osredotočati pozornost, je to OK! Začuti ta stres, ne glede na obliko, ki jo ima. Eden od problemov je, da se želimo izogniti, prezreti ali premostiti ta stres.

No, kot zdaj že veš, je stres še vedno tam in se še vedno zadržuje v telesu. Torej, ta korak je zelo pomemben, da se s stresom uglašiš, da se lahko nanj odzoveš in ga sprostiš.

Ne glede kako preprosto to izgleda; že samo s tem, da narediš 1. in 2. korak, torej, da se ustaviš in občutiš, kaj se dogaja znotraj tebe, lahko narediš ogromno razliko!

Pri tem lahko začutiš različne fizične senzacije, napetosti ali bolečine telesu in lahko se odzoveš s čustvi, kot so jeza, žalost ali strah. To je v redu. To pomeni, da si na pravi poti skozi in na drugi strani ven... Edina prava pot je skozi te občutke.

Ko začutiš svoj odziv telesa in njegove odtenke čustev (da, celo čustev, kot so bes in gnus), se končno zaveš, kako se odzivaš na stres iz telesnega vidika. Pripelji telo v to igro, dejansko sledi temu, kar telo hoče (naravni inteligenci telesa) in imel-a boš skrivnost, kako izstopiti iz stresa.

To počni brez cenzure in brez obsojanja, saj ne bo na plano prišlo nič takega, česar sicer že ni v tebi in samo čaka, da se izrazi.

Če se ti zdi uglaševanje s svojim notranjim stanjem telesa malo zapleteno in se ti zdi, da ne moreš čutiti posebnih občutkov ali čustev, poskušaj opazovati svojo povezavo z okolico.

Preprosto, občuti svoje fizično telo v odnosu do okolice. Na primer, če sediš, samo opazuj stik med zadnjico in stolom. Ali občutiš pritisk? In opazuj stik, ki ga narediš s hrbtom na naslonjalo stola. Samo opazuj. Če so tvoje noge na tleh, preprosto bodi pozoren-na na stik vsake noge ob tla. Enako velja, če stojiš.

Opazovanje in ohranjanje prisotnosti v trenutku z neprijetnimi občutki v našem telesu je nekaj, čemur se raje izogibamo. Večinoma se poskušamo znebiti stresa z "globokim vdihom" ali z razmišljanjem o tem, kako grozno nam je in potem ostanemo v naši glavi. Nujno je, da se umaknemo iz uma in misli in se potopimo v telesne občutke, ki se takrat dejansko dogajajo.

Ne izogibaj se ali ne ignoriraj tega, kar se dogaja, ostani s tem.

Vzemi si trenutek, da zaznaš fizični vidik tega stresa, ki se ti dogaja in kje v tvojem telesu prebiva. Ljudje to pogosto prikazujejo kot energijo, toploto, tesnobo, zbadanje ali tresenje v določenem predelu telesa.

Običajno so predeli, ki jih čutijo, trebuh, prsni koš ali grlo. Pogosto se pojavi povečanje srčnega utripa ali plitko dihanje; ne glede na to, kaj se pojavi, to opazuj in občuti.



Ko se izkušnja začne zmanjševati, se začni nežno dotikati in stiskati dele telesa. Npr. drgni roke skupaj, kot če jih umivaš s toplo vodo. Poglej svoje roke, ko to počneš.

Oglej si nekaj podrobnosti ob tem, svojo kožo, nohte itd. To vrne telo nazaj k tebi. S tem ponovno povezuješ in ponovno usmerjaš svoj sistem.

Ob tem opazuj svoj dih. Ne spreminjaj ga, samo opazi, kaj počne.

Opazuj svoje dihanje in počakaj, da se naravno umiri. Če sploh kaj, povečaj dolžino svojega izdiha. Ko izdihnemo, se naš srčni utrip zmanjšuje.

Daj si čas in dovoli, da se raven adrenalina zniža. Predstavljaljaj si, kako se med premorom znižuje. Ne hiti do naslednjega opravka ali aktivnosti.

Adrenalin je naša ključna kemikalija za odziv na stres in celo samo to, da boš imel-a namen znižati ga, bo to naredilo razliko. Resnično deluje!



3. KORAK *Priklopi se nazaj*

Odpri oči in si oglej svet okoli sebe. Reci Živijo čemurkoli, kar je pred teboj.

Ko to storiš, aktiviraš del živčnega sistema, ki zaznava tvoj trenutni položaj v okolju.

V bistvu vidiš, da si varen oz. varna in da »te ne preganja tiger«. Gre za to, da si prisotna s tem, kar se pravzaprav v resnici dogaja.

Bodi pozoren-na na kakršne koli nove spremembe v telesu, kot je npr. sprostitvev napetosti v trebuhu, sprostitvev čeljusti, sproščanje rok.

Se ob tem pojavijo solze? Pomisli, kaj počneš, ko zadržuješ solze ob kakšnem čustvenem vznemirjenju: usta se zategnejo, grlo se stisne.

S tem, ko zadržuješ solze je enako kot takrat, ko zadržuješ čustva, energijo ali stresno reakcijo. Če solze pridejo, jim dovoli, da pridejo. Če začutiš, da bi jokal-a, si dovoli to. Solz ne zadržuj.

Še nekaj nasvetov

Opazuj, kaj sedaj čutiš v povezavi s stresom. Če je še vedno nekaj napetosti v telesu, pojdi ponovno skozi prejšnje korake. Če ne, spusti.

Ta vaja v 3 korakih je seveda koristna takoj, ko odkriješ, da si v stresni situaciji.

Prav tako je dober način, da si sredi delovnega dne vzameš kratek odmor. Ne potrebuješ nič posebnega, razen zmožnosti za premor in prenos pozornosti na trenutno okolico (in pozornost na tvoje telo iz kinestetičnega vidika).

Večkrat, ko v dnevu to storiš, bolj boš lahko sproščal-a stres takoj, ko ga začutiš in ne bo imel časa, da se kot strup nabira v tebi.

Najpogostejša vprašanja

Kako dolgo naj to traja?

Ko se to učiš, boš potreboval-a 3 do 10 minut. Za vsakogar bo ta izkušnja drugačna glede na pridobitev izkušnje z uglaševanjem in zaznavanjem telesa na ta način. Ob rednem dnevnem prakticiranju bo ta postopek postal naraven in instinktiven in bo lahko dokončan v minutah, celo sekundah, ko ti bo to zlezlo pod kožo.

Kako naj vem, če to delam pravilno?

Dobra novica: ne obstaja prav ali narobe. Bodi nežen-na s seboj in ne pozabi, da se ti tovrstna praksa, dokler ti ne zleze pod kožo, lahko zdi nenavadna in to je v OK.

To še posebej velja, če se je stres v tebi nabiral že dolgo časa in si v tem času postal-a mojster oz. mojstrica zadrževanja stvari v notranjosti.

Ključ je v tem, da si radoveden-na in da veš, da si v resnici tvoje telo želi ta stres sprostiti.

Kaj pa v primeru, če začnem čutiti neprijetne stvari, kot so bolečine v telesu, intenzivna negativna čustva ali boleči spomini?

Ko se zavemo raznih telesnih senzacij, občutkov, čustev ali neprijetnih spominov, jih ne zanikajmo ali tlačimo, temveč je nujno, da jih pustimo, da se izrazijo in dobijo možnost, da jih naravna inteligenca telesa sama predela.

Najverjetneje je razlog, da so tam, ravno zato, ker smo jih zanikali ali potlačili. In s tem nikoli niso imeli poštenih možnosti, da bi bili čuteni, videni, slišani in s tem osvobojeni.

Samo nadaljuj s temi 3 koraki. Bolečina je samo ujet občutek, ki se želi izraziti.

To sicer izgleda neumno ali preveč preprosto.

Ja, res je. Morda se zdi v primerjavi z drugimi strategijami za obvladovanja stresa to preveč preprosto. Resnica je, da je ta proces res zelo preprost, ker so naša telesa del narave in zasnovana tako, da tečejo in delujejo brez zunanje pomoči.

Toda ljudje ponavadi naredimo stvari bolj zapletene, kot je treba in zlahka pozabimo na zakonitosti narave.

Ti 3 koraki vračajo telo in živčni sistem nazaj k osnovam in s tem se lahko enostavno in učinkovito prilagajamo našemu naravnemu stanju.

Ti 3 koraki so odlično izhodišče, da lahko začneš krotiti svoje instinkte preživetja in igraš igro življenja, brez, da bi te stres obvladoval in zastrupljal.

Kdo je Mihaela?

Pomagati ti želim, ker verjamem, da si nihče (ne jaz in ne TI) ZAVESTNO ne želi biti postavljen pred izbiro »spremeni nekaj ali zboli«, kot se je to zgodilo meni.

Verjamem, da lahko s strokovno in usposobljeno pomočjo gremo na bolje, če seveda pravi čas zaznamo prve simptome izgorelosti in kroničnega stresa ter si dovolimo ozavestiti naše načine delovanja, da jih lahko v nadaljevanju preobrazimo oz. obvladujemo tako, da nam bodo koristili.



Pomagam ti lahko, ker sem vse to doživela in vem, kako pomembna je podpora prave osebe, ki te razume in ti pomaga. Razumem te, kje si in ti lahko pomagam narediti spremembo, preden te to stane zdravja ali še kaj več.

Tako ti pomagam izstopiti iz hrčkovega kolesa, ozavestiti in rešiti to, zaradi česar se vrliš v enih in istih situacijah dan na dan. Pomagam ti postati Šefica svoje notranje resničnosti in zaživeti lahkotnejše ter bolj sproščeno.

Preden se odločiš za katerega od mojih programov, se zagotovo želiš prepričati, da ti lahko ti programi resnično pomagajo in da mentorica ve, kaj počne.

Formalne kvalifikacije seveda niso vse, toda ko sprejemaš odločitev o nakupu nečesa, kar lahko spremeni tvoje življenje, zagotovo vsaka dodatna informacija ni odveč.

V osnovi sem ekonomistka, magistrica poslovnih in ekonomskih ved. Dolga leta sem različne izkušnje nabirala v bančništvu, na področju informacijske tehnologije in projektne dela.

Skozi neustavljivo željo pomagati sebi in drugim zaživeti lahkotneje in bolj sproščeno ter željo po nenehnem učenju in odkrivanju neznanega na različnih področjih, konstantno gradim znanja, da ti lahko danes pomagam do boljšega življenja kot coachinja po izobraževalnem programu, akreditiranem pri ICF, mentorica, svetovalka, organizatorica, obrazna refleksoterapevtka po metodah Sorensensistem TM in še bi lahko naštevala... In še se učim... Zate in zame.

Naroči se na brezplačen uvodni razgovor, da vidiva, kako ti lahko pomagam. Pošlji mi sporočilo na 031 365 490 ali mi piši na info@vibraplus.net.

Več o mojih programih lahko tudi prebereš na moji spletni strani: www.vibraplus.net.