

10

ΤΡΟΠΟΙ

**Να Διώξετε
Το Στρες!**



Οι ερευνητές επιβεβαιώνουν, ότι μέσα σε μια μέρα, το μυαλό μας επεξεργάζεται 60.000 σκέψεις. Αν κάνουμε έναν υπολογισμό, μέσα στις 16 ώρες που είμαστε ξύπνιοι, σε κάθε δευτερόλεπτο που περνάει, αναλογεί και από μια σκέψη. Αυτό σημαίνει ότι μέσα στο μυαλό μας επικρατεί πραγματικά ένα συνεχόμενο χάος. Ο εγκέφαλός μας έχει την ικανότητα να σκέφτεται ταυτόχρονα 10 πράγματα, την ώρα που ασχολούμαστε με τις δουλειές μας.



Το παράδοξο είναι ότι το μεγαλύτερο μέρος αυτών των σκέψεων κατά κανόνα έχουν αρνητικό χαρακτήρα και δεν μας οδηγούν σε κάποιο αποτέλεσμα. Ο συνεχόμενος εσωτερικός διάλογος με τα πιθανά και πολλές φορές ακραία σενάρια, που ποτέ δεν θα πραγματοποιηθούν, οδηγούν σε περιπτώσεις στρες, ακόμα και σε ψυχικές διαταραχές. Αυτή η τακτική του εγκεφάλου, δηλαδή το να βλέπει την αρνητική πλευρά των πραγμάτων είναι απολύτως δικαιολογημένη επειδή από την φύση είναι ενεργοποιημένος ο προγραμματισμός της επιβίωσης και ψάχνει συνεχώς τους πιθανούς κινδύνους που μπορεί να εμφανιστούν. Ωστόσο η περίοδος της εξέλιξης στην οποία ζούμε τώρα δεν διατρέχει απολύτως κανέναν λόγο ανησυχίας επιβίωσης αν την συγκρίνουμε με τις συνθήκες επιβίωσης που είχε ο άνθρωπος στα πολύ παλιά τα χρόνια.

Σίγουρα θα τώρα θα αναρωτιέστε, αν γίνεται να απενεργοποιηθεί αυτός ο προγραμματισμός. Εδώ υπάρχουν δυσάρεστα και ευχάριστα νέα! Το δυσάρεστο είναι ότι αυτός ο προγραμματισμός δεν απενεργοποιείται και πρέπει να συμβιβαστείτε. Και το ευχάριστο είναι ότι μπορείτε να μάθετε να τον ελέγξετε και να σταματάτε την ροή των σκέψεων.

Εδώ πρέπει να καταλάβετε το εξής: ο σκοπός δεν είναι να μη σκεφτόμαστε και να σταματήσουμε να επιλυουμε τα ζητήματα που μας παρουσιάζονται - αλλά να πάρουμε τον έλεγχο των σκέψεων που δημιουργεί συνεχώς ο εγκέφαλος μας.



Αυτό που πρέπει να γνωρίζετε είναι ότι, όσο περισσότερο έχετε ανεπτυγμένη την ικανότητά σας να αλλάξετε την προσοχή του εγκεφάλου από τα αρνητικά πράγματα σε θετικά - τόσο καλύτερα ο εγκέφαλος θα αντιμετωπίζει τα διάφορα προβλήματα και τις προκλήσεις που παρουσιάζονται καθ 'όλη τη διάρκεια της ημέρας.

ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΩΞΕΤΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ:

ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ. Το στρες είναι αρνητική ενέργεια. Οπότε πρέπει να την ξοδέψετε. Βάλτε έντονη μουσική και ξεκινήστε να χορεύετε. Εκτονωθείτε, βαρώντας με όλη την δύναμη ένα

σάκο του μποξ. Πηγαίνετε για τρέξιμο. Η συστηματική σωματική επιβάρυνση επιταχύνει την παραγωγή ενδορφίνης – ορμόνης της χαράς, η οποία θα ανεβάσει άμεσα στα ύψη την διάθεσή σας.

ΕΙΚΟΝΙΚΟ ΞΕΚΑΘΑΡΙΣΜΑ ΜΕ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΣΑΣ ΧΑΛΑΣΕ ΤΗΝ ΔΙΑΘΕΣΗ. Αν η αιτία της κακής σας διάθεσης είναι ένα συγκεκριμένο άτομο και για κάποιο λόγο δεν μπορείτε να του εκφράσετε στα ίσια αυτά που πραγματικά αισθάνεστε – βάλτε μπροστά σας την φωτογραφία του και ξέφραστε όλα αυτά που σκέφτεστε για αυτόν.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟ ΝΕΡΟ. Κάντε ντους με εναλλαγή κρύου – ζεστού. Όσο πιο κρύο θα είναι το νερό τόσο πιο γρήγορα θα απαλλαγείτε από τον θυμό και την αρνητικότητα. Επιπλέον, το νερό έχει την δυνατότητα να παίρνει την αρνητική ενέργεια από το σώμα.

ΣΠΑΣΤΕ ΜΕΡΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ. Εάν έχετε παρακολουθήσει τένις θα έχετε παρατηρήσει ότι πολλές φορές οι παίκτες σπάνε την ρακέτα μετά από κάποια αποτυχία. Αυτό τους βοηθά να ηρεμήσουν και να ελέγχουν το στρες. Τσαλάκωστε μερικά φύλλα χαρτιού ή εφημερίδας και έπειτα τεμαχίστε τα σε μικρά κομμάτια. Ή πάρτε το σφυρί και ξεκινήστε να καρφώνετε με δύναμη τα καρφιά. Ή απλά βρείτε κάτι άχρηστο και καταστρέψτε το.

ΒΓΑΛΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΑΣ. Φωνάξτε δυνατά αυτό που αισθάνεστε, βρίστε αν χρειαστεί. Αν δεν θέλετε να σας ακούσουν, τοποθετήστε μπροστά στο στόμα ένα μαξιλάρι ή ένα βάζο.

ΒΑΘΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΧΝΕΣ ΑΝΑΠΝΟΕΣ. Βγείτε έξω στον καθαρό αέρα. Πάρτε μια βαθιά αναπνοή και φανταστείτε ότι εισπνέετε θετική ενέργεια, και με την εκπνοή βγαίνει η αρνητική ενέργεια. Δουλέψτε με το διάφραγμα. Αυτή η τεχνική αναπνοής θα διαλύσει της αρνητικές σκέψεις. Μετά από αυτό φάτε μια μπανάνα. Η μπανάνα αυξάνει την παραγωγή σεροτονίνης – ορμόνης της χαράς.

ΑΠΟΤΥΠΩΣΤΕ ΣΤΟ ΧΑΡΤΙ

Καταγράψτε σε χαρτί την κατάσταση του στρες που βιώνετε τώρα και το πλάνο για την επίλυσή της. Περιγράψτε τι συνέβη και βρείτε μερικές λύσεις αυτής της κατάστασης. Έπειτα, διαλέξτε αυτό που μπορείτε να κάνεις τώρα. Και ξεκινήστε την δράση!

Η ΜΕΛΩΔΙΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΗΡΕΜΕΙ

Βρες μια μελωδία χωρίς λόγια, η οποία σου αρέσει και σε ηρεμει. Προσπάθησε να παίξεις τον ρυθμό αυτής της μελωδίας με τα δάχτυλά σου. Την επόμενη φορά όταν θα χρειαστεί να ηρεμήσεις, απλά παίξε αυτό τον ρυθμό. Ακόμα και χωρίς την μελωδία, θα μπορέσεις να πιάσεις την αρμονία.

ΓΕΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ. Βρείτε ένα πολύ αστείο βίντεο ή ανέκδοτο και ξεκινήστε να γελάτε για 5 λεπτά. Γελάστε με την καρδιά σας, μέχρι δακρύων. Αυτό είναι ένα εξαιρετικό ταρακούνημα του οργανισμού σε σωματικό και συναισθηματικό επίπεδο θα σας βοηθήσει πολύ γρήγορα να απαλλαγείτε από αρνητικές σκέψεις. Ως εκδοχή, μπορείτε να πάρετε την φωτογραφία του ατόμου που σας χάλασε την διάθεση και να του ζωγραφίσεις κέρατα, μουστάκια ή ότι άλλο θέλετε.

ΑΠΟΣΠΑΣΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

Κάντε κάποιες απλές δουλειές και ως ανταμοιβή επιβραβεύστε τον εαυτό σας. Μπορείτε να πετάξετε τα σκουπίδια, να βάλετε σε τάξη το γραφείο, να πατε για ψώνια στο σούπερ μάρκετ. Κάντε με απόλαυση και επιβραβεύστε τον εαυτό σας με ένα φλιτζάνι αρωματικό τσάι ή οτιδήποτε που θα σας ευχαριστήσει.

BONUS: ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ ΜΙΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ΣΤΙΓΜΗ

Φέρτε στο μυαλό σας ένα μέρος ή μια στιγμή που κάποτε περάσατε ευχάριστα. Κλείστε τα μάτια σας και προσπαθήστε να δείτε και να θυμηθείτε όλες τις λεπτομέρειες - τα χρώματα, τη μυρωδιά, τις αισθήσεις, ακόμα και τους ήχους. Χαλαρώστε και απολαύστε αυτή η στιγμή, είναι δική σας και σας ανήκει.

BONUS: Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

Το τρεχούμενο νερό, η φλόγα της φωτιάς. Η απλή παρατήρηση αυτών των φαινομένων της φύσης μπορεί πραγματικά να διώξει το στρες και να σας ηρεμήσει. Το καλύτερο είναι να τα παρατηρείτε από κοντά. Αν δεν έχετε τώρα αυτή την δυνατότητα, μπορείτε απλά να παρακολουθήσετε ένα βίντεο, τα αποτελέσματα θα είναι παρόμοια.

Και τελευταία συμβουλή! Μη ξεσπάτε στο φαγητό όταν έχετε στρες. Πολλοί άνθρωποι παίρνουν περσιτά κιλά. Οποσδήποτε μην αφήνετε την αρνητικότητα να σας τρώει από μέσα.

Το στρες πάντα έχει την αιτία του. Για αυτό είναι πολύ καλύτερο να κάνουμε πρόληψη και να απαλύνουμε την αιτία. Τότε το στρες σπάνια θα εμφανίζεται στην ζωή μας.

Αυτοί ήταν οι 10 τρόποι για να διώξετε το στρες και να αποκτήσετε την απόλυτη ηρεμία.

Σας εύχομαι το καλύτερο - να είστε υγιείς!