

Shrnutí – Žijeme v době stresové

Náš mozek nevnímá jen nebezpečí fyzické, které nám hrozí, ale vnímá i pouhou představu o nebezpečí. Jako nebezpečné však nejsou vnímány pouze situace, kdy nám jde o život. Signál nebezpečí může být spuštěn i v případě, kdy máme například strach z toho, že se ztrapníme, když budeme přednášet.

Naše emoce strachu totiž automaticky spouští náš sympatický nervový systém, který nás aktivizuje k boji nebo útěku. Pokud jsme neustále plní myšlenek strachu a stresu, může být náš sympatikus spuštěný chronicky, což nás velmi vyčerpává.

Vnitřní vedení, náš směr a vize do budoucna nebudeme ve stavu bojů nebo útek vnímat, protože prioritou našeho těla je přežití. Zkrátka, naše tělo se snaží udělat vše pro to, aby přežilo právě teď a tady a nebere ohledy na naše vize. Svět je vnímán černobíle.

Je tedy třeba vědomě spouštět náš parasympatický nervový systém, který například zpomaluje náš tep, povzbuzuje naše trávení nebo třeba průtok krve. Jinými slovy, parasympatický nervový systém spouští všechny funkce, které nemohly být funkční, když jsme "bojovali" o život. Parasympatikus můžeme stimulovat například dýcháním.

Otázka

Jsou všechny části mého já zajedno?

Cvičení - dýchání

Hluboký nádech nosem do uvolněného břicha a výdech pusou.

Můžete si na břicho položit ruce, abyste opravdu cítili, že dýcháte do břicha.

Dýchejte takto pět minut.

Cvičení - mindfulness

Vnímejte to, co děláte, celou svou pozorností. Například: Když vaříte, vnímáte, že vaříte a napřemýšlíte u toho nad Vaším to-do listem na zítra.

Afirmace

Dovoluji si odpočívat.

Zpomal a uvidíš, že budeš rychlejší.

Odpočinek je přirozený a důležitý.

Kvalitní odpočinek je také produktivní.