

# SIEDEM GŁÓWNYCH PRZYCZYŃ STRESU I NEGATYWNYCH EMOCJI

Na podstawie pism Briana Tracy

## Przyczyna pierwsza:

**Wyczerpanie, które osłabia psychiczną i emocjonalną odporność.**

*Wyczerpanie jest czynnikiem najczęściej występującym i znacznie zwiększa podatność organizmu na stres i napięcie, powoduje niecierpliwość i wewnętrzny niepokój. Recepta jest prosta: spokój i wypoczynek. Zadbaj o siedem do ośmiu godzin snu. Pozwól sobie na relaks podczas weekendu i idź wcześniej spać. Jeśli to konieczne weź kilka dni urlopu. Sam się zdziwisz, jak bardzo zwiększy się wtedy twoja odporność psychiczna, o ile łatwiej poradzisz sobie z problemami. Jedz zdrowo i uprawiaj sport. Żyj ekologicznie. Vince Lombardi stwierdził pewnego razu, że zmęczenie czyni nas tchórzami. Wielkie rezerwy energii wzmacniają naszą odporność i charakter.*

## Przyczyna druga:

**Brak jasno sprecyzowanych celów i sensu życia.**

*Jasność, przejrzystość jest absolutnie decydująca, co nie zawsze bywa wystarczające. Ludzie, którzy są nieszczęśliwi, w 80% są nieszczęśliwi przeważnie dlatego, że nie widzą przed sobą celu i kręcą się w kółko. Zgodnie z opinią doktora Victora Frankla, wynalazcy logoterapii, w podświadomości każdego człowieka istnieje głęboka potrzeba sensu i znaczenia, potrzeba ważności. Musimy czuć, że nasze życie coś znaczy. Kiedy nie mamy celów, misji lub wizji, nie dostrzegamy sensu życia – to kręcimy się w kółko. Zdrowe życie oznacza poświęcenie się dla ważnego celu. Pamiętaj, że motywacja potrzebuje motywu. Aby znaleźć się na właściwej drodze, musisz wyznaczyć sobie konkretne cele i ułożyć plan, nad którego realizacją będziesz krok po kroku, systematycznie i codziennie pracował. Wtedy każdy krok przybliży cię do twojego celu, a ty sam czujesz się znacznie lepiej. Wzrasta twoja pewność siebie, poczucie własnej wartości i osobista duma.*

## **Przyczyna trzecia:**

**Sprawy, których nie wyjaśniłeś do końca, lub sytuacje, których nie rozwiązałeś i które często do Ciebie powracają.**

*Każdy człowiek ma w sobie coś takiego, jak potrzeba doprowadzenia do końca tego, co zaczął. Każdy dobrze się czuje, jeżeli nie wloką się za nim sprawy niezakończony, jeżeli nie pozostawił niezamkniętych interesów. Wszystko, czego nie doprowadzimy do końca, wyzwala stres i napięcie. Ulatnia się twoja pewność siebie, stajesz się nerwowy i lękliwy. Tak więc zapnij najważniejsze zadania na ostatni guzik, aż do osiągnięcia komfortu. Ostateczne rozliczenie się z problemem przyniesie ci ulgę i da poczucie kontroli nad własnym życiem, podniesie poziom twojej pewności siebie, poczucie własnej wartości i osobistej dumy. Rozpowszechnioną formą niezakończonych spraw jest łączenie złych wspomnień z pewnymi ludźmi. Sprawa wprawdzie jest już zakończona, ale ty nadal cierpisz z jej powodu. Nie zgadzasz się na przebaczenie i wciąż jesteś zagniewany. O jednym musisz pamiętać: nikt nie ma władzy nad twoimi uczuciami. Może się też zdarzyć, że oczekujesz od niej lub od niego – na przykład szacunku, pieniędzy lub miłości. Chciałbyś, żeby ta osoba cierpiała lub cię przeprosiła. Ale dopóki tego pragniesz, nie możesz zakończyć sprawy. Nic nie jest tak ważne, żebyś cierpiał z tego powodu!*

## **Przyczyna czwarta:**

**Strach przed porażką.**

*Strach przed porażką wyzwala uczucie bezsilności: „Nie poradzę sobie, nie poradzę sobie, nie poradzę sobie!” to zdanie manifestuje twoją niemoc decyzyjną, stan umysłu, w którym nie możesz poruszać się ani do przodu, ani do tyłu. Nie potrafisz wyznaczyć sobie celu, ani też w całości poświęcić się jednej sprawie. Pokonasz strach przed klęską, robiąc dokładnie to, czego się obawiasz. Tylko wtedy, kiedy regularnie będziesz pokonywał swoje obawy, stopniowo będą one mniejsze, aż w końcu zupełnie znikną. Kiedy zauważysz, że strach znów cię ogarnia, wtedy zastanów się, co najgorszego może się wydarzyć w tej sytuacji. Co się stanie w najgorszym wypadku? Jeżeli zastanowisz się nad tym, z pewnością dojdiesz do wniosku, że ten najgorszy scenariusz wcale nie jest taki straszny. Bądź więc aktywny! Strach ulatuje wtedy, gdy stajesz się aktywny. Oto dwa pytania, które ułatwią ci przemianę obaw w sukcesy. Pierwsze brzmi: **Co zrobiłem***

**prawidłowo?** *Niezależnie od tego, co się wydarzyło, coś przecież wykonałeś dobrze. Wypisz to wszystko. Przekonasz się ile dowiesz się o sobie. Drugie pytanie ma przywrócić twoje pozytywne nastawienie i brzmi: **Co bym zrobił inaczej, gdybym miał jeszcze jedną szansę?***

## **Przyczyna piąta:**

**Strach przed odrzuceniem, obawa, że nie zostaniesz zaakceptowany, nikt cię nie zrozumie.**

*Jej korzenie tkwią najczęściej w zawiedzionej miłości, której być może doświadczyłeś w dzieciństwie, kiedy rozumiałeś, że rodzice nie kochają cię bezwarunkowo lub nawet nie akceptują. Prawda jest jednak taka: niezależnie od tego, ile miłości otrzymałeś od swojej matki lub ojca – było to wszystko, co mogli ci dać. Nigdy nie skłoniłbyś ich do innego postępowania. Oni też mieli problemy z własnymi rodzicami, własnym życiem, i dali ci wszystko to, co potrafili dać. Zrozum to! Więcej po prostu nie mieli! Nie czuj się więc ani winny, ani smutny, kiedy wydaje ci się, że nie otrzymałeś od nich bezgranicznej miłości lub akceptacji. Dostałeś wszystko to, do czego twoi rodzice byli zdolni.*

*Oto kilka symptomów charakterystycznych dla ludzi z tym problemem. Może w którymś rozpoznasz gnębiące cię. Tak więc: wyobrażasz sobie, że musisz w krótkim czasie wykonać jak najwięcej, wciąż się spieszysz. Masz wciąż za mało czasu. Cierpisz na chorobę pośpiechu. Wciąż przemawiasz, występujesz i wciąż jesteś czymś zajęty, za wszelką cenę chcesz dorównać najlepszym. Agresja, wrogość w stosunku do otoczenia, wyraźna chęć współzawodnictwa, nawet za wszelką cenę. Ciągłe myślenie o pracy. Brak odpoczynku, odprężenia, a często rezygnacja z urlopu.*

*Pomocny jest w takiej sytuacji relaks, medytacja, słuchanie muzyki klasycznej. Czas dla siebie.*

## **Przyczyna szósta:**

**Zaprzeczenie – ucieczka przed przykrymi sprawami w twoim życiu.**

*Mogą to być niesympatyczne układy towarzyskie, nieudane małżeństwo, niezadowolająca praca, despotyczny szef, niemądra inwestycja. Zaprzeczenie jest zresztą główną przyczyną chorób psychosomatycznych, stresu oraz głęboko*

*odczuwanego nieszczęścia. Zastanów się więc w jakiej sytuacji nie chciałbyś się znaleźć. Co byłoby najgorsze? Niezależnie od tego, co wymienisz, zaakceptuj ten problem i umiejętnie poczynaj sobie z nim. Nie należy lekceważyć spokoju swojej duszy! Jeżeli coś cię denerwuje lub unieszczęśliwia, energicznie zajmij się tym i rozwiąż problem.*

## **Przyczyna siódma:**

### **Złość – najgorsza z negatywnych emocji.**

*Zresztą wszystkie negatywne emocje mają swe źródło w złości. A ta wiedzie do choroby – twojej lub najbliższych. Niszczy twoje zdrowie! Niszczy zdrowie otaczających cię ludzi! Burzy spokój twojej duszy! Złość może być wywołana strachem, bólem lub urazem. Powstaje wskutek rozczarowania i niespełnionych oczekiwań. Z naszego punktu widzenia powodują ją ludzie, którzy działają lub reagują niezgodnie z naszymi oczekiwaniami. Gniewa nas również to, co toczy się nie tak, jak powinno – kariera, małżeństwo, inwestycje.*

***Złość to określony sposób spostrzegania.** Zawsze jest to rezultat naszego sposobu widzenia rzeczywistości i interpretacji zachodzących zjawisk. Jeżeli często wpadasz w złość, stanie się to odruchową reakcją na każde, nawet najdrobniejsze wydarzenie. Jeżeli pozwolisz sobie na tego typu reakcje, znacznie obniży się twoja tolerancja i utrwalisz ten schemat zachowania. Następnym razem, kiedy sytuacja wywoła w tobie uczucie gniewu, zapanuj nad sobą. Znajdź coś pozytywnego w tej sytuacji. To jest okazja do ćwiczenia samokontroli. To ty jesteś odpowiedzialny za twoje uczucia i reakcje. Naucz się współczuć z ludźmi. Znajdź usprawiedliwienie dla ich uczynków. Niemożliwe jest rozumienie kogoś, a jednocześnie odczuwanie gniewu do niego.*

*Mniej stresu i świadoma kontrola nad reakcjami prowadzą do pewności siebie, poczucia własnej wartości, dumy z siebie, a na dłuższą metę kształtują osobowość lidera i ułatwiają osiągnięcie szczytów w wybranej przez ciebie dziedzinie.*