



Stres: Mudri prijatelj ili brutalni **NEPRIJATELJ?**



Tomislav Tomić
Life coach

Postoji fenomen koji se u našim životima pojavi gotovo svaki put kada se pred nama nalazi bilo kakav izazov, poteškoća ili prepreka – neovisno o tome radi li se o našem privatnom ili poslovnom aspektu života. Često ga nazivamo stresom i na njega gledamo poput brutalnog neprijatelja kojeg bismo najradije izbrisali s lica zemlje

Postoji fenomen koji se u našem životu pojavi gotovo svaki put kada se nađemo pred bilo kakvim izazovom, poteškoćom ili preprekom – neovisno o tome je li riječ o našem privatnom ili poslovnom aspektu života. Često ga nazivamo stresom i na njega gledamo poput brutalnog neprijatelja kojeg bismo najradije izbrisali s lica Zemlje. S obzirom na to da je riječ o neprijatelju koji je vrlo uporan, ne pušta nas tako lako na miru, ne poštuje naše prioritete te ne mari za naš položaj i ulogu u društvu, razvila se cijela grana industrije koja nudi razna rješenja i sredstva kako bismo se mogli riješiti toga groznog neprijatelja ili barem smanjiti njegov utjecaj na život.

Nažalost, većina takvih rješenja i sredstava samo nam pomaže ublažiti štetne posljedice situacija koje često nazivamo stresnima. Stres i dalje biva prisutan u našem životu, a mi nastavljamo živjeti pod stresom, ne shvaćajući pritom njegov SMISAO I PORUKU KOJU NAM ŠALJE! Treba znati da se stresa nikada ne možemo riješiti (niti je to potrebno) i svaki naš pokušaj da to učinimo utemeljen je na pogrešnoj interpretaciji njegove prirode te samo stvara dodatni prostor za još više stresa u našem životu.

Stresa se nikada ne možemo riješiti i svaki naš pokušaj da to učinimo samo stvara dodatni prostor za još više stresa u našem životu.

MOĆ MISLI

Svaka situacija koju doživimo ne znači ništa sama za sebe. To je samo događaj koji se zbiva. Ono što stvara naše iskustvo vezano uz tu situaciju jest značenje koje joj pridajemo. Ako nam pojedina situacija stvara stres, to u osnovi samo znači da nam način na koji gledamo na nju i misli koje nas pritom obuzimaju stvaraju stanje u kojem osjećamo da smo pod stresom. Drugim riječima, stres nije posljedica nečega što se događa u vašem životu,

nego je posljedica onoga što vi mislite da se događa! Upravo zato svatko ima drukčiju emocionalnu reakciju na istu situaciju. Zbog toga svatko na jedinstven način doživljava stanje koje nazivamo stresom.

Stres nije posljedica nečega što se događa u vašem životu, nego je posljedica onoga što vi mislite da se događa!

Mislimo stvaramo okvire svoje stvarnosti i emocije nam, među ostalim, jasno pokazuju kakvu stvarnost stvaramo u trenutku dok o nečemu mislimo. One su poput unutarnjega kompasa koji nam neprekidno pokazuje u kojem smjeru stvaramo svoj život.

Ako želite promijeniti svoju emocionalnu reakciju na situacije koje vam često stvaraju stres, nužno je prvo promijeniti način razmišljanja i gledanja na njih. Promjenom načina razmišljanja mijenja se i vaša emocionalna reakcija, što postupno dovodi do posve drukčijeg iskustva iste situacije.

JASNE PORUKE

Svako iskustvo uvjetovano je emocijama. Bez njihove prisutnosti nemoguće je doživjeti neko iskustvo. Međutim, gotovo je nemoguće iskusiti emociju a da tome nije prethodila (svjesna ili nesvjesna) misao.

Dakle, naše misli stvaraju emocije koje osjećamo, a emocije koje osjećamo stvaraju naš doživljaj bilo kojeg iskustva ili situacije. Ako nam jedna ili više emocija koje u određenom trenutku osjećamo stvaraju grč, pritisak, frustraciju ili bilo koje drugo stanje koje često nazivamo stresom, to samo znači da nam naš unutarnji kompas – jezikom emocija – jasno signalizira da misli koje u određenom trenutku mislimo nisu u skladu sa stvarnošću koju duboko u sebi želimo iskusiti.

Drugim riječima, u osnovi svakog stanja kojeg nazivamo stresom skriva

se jasna poruka koja je od ključne važnosti za daljnji tijek našeg života. Sukladno navedenom, stres nam nije neprijatelj. On je naš mudri prijatelj koji nas glasno i na vrijeme upozorava da nas način na koji u određenom trenutku razmišljamo i gledamo na pojedinu situaciju vodi u pogrešnom smjeru.

Stres nam naš neprijatelj! On je naš mudri prijatelj koji nas glasno i na vrijeme upozorava da nas način na koji u određenom trenutku razmišljamo i gledamo na pojedinu situaciju vodi u pogrešnom smjeru.

Nemojte se nikada boriti protiv stresa, nego radije osvijestite poruku koju vam on šalje. Na njega radije gledajte kao na suradnika koji vodi računa o vašoj dobrobiti. Što prije osvijestite poruku koju vam šalje vaš mudri prijatelj – stres – lakše ćete promijeniti način razmišljanja te svjesno izabrati misli i način gledanja koji su u većem skladu s onim što želite iskusiti.

Što prije osvijestite poruku koju vam šalje vaš mudri prijatelj – stres – lakše ćete promijeniti način razmišljanja te svjesno izabrati misli i način gledanja koji su u većem skladu s onim što želite iskusiti.

Jasno je da to nije nimalo lak zadatak. Navedeni pristup prije svega traži prihvaćanje potpune odgovornosti za svoj život te veliku dozu samodiscipline radi razvijanja više razine emocionalne svjesnosti. Međutim, ovdje nije riječ o metafizici ili ezoteriji, nego je u pitanju samo naš redoviti svjesni angažman, tj. da što više puta tijekom dana zastanemo i postavimo sebi dva jednostavna pitanja:

1. Kakve emocije u ovom trenutku osjećam?
2. Pokazuju li mi te emocije da svoju stvarnost stvaram u željenom ili neželjenom smjeru?



Ako, nakon što sebi postavite prvo pitanje, shvatite da su u vama prisutne emocije koje želite imati u svojem iskustvu, samo nastavite dalje. Ako je riječ o emocijama koje ne želite iskusiti, znajte da je to samo signal da promijenite način razmišljanja i gledanja na situaciju koja uzrokuje takve emocije. Što postajete emocionalno osvješteniji, to ćete prije moći

osvijestiti trenutak kada vam vaš unutarnji kompas – u obliku stresa – signalizira da je pravo vrijeme da promijenite način razmišljanja i gledanja na situaciju u kojoj se nalazite. Takozvana stanja kroničnog stresa u osnovi znače da kontinuirano zanemarujemo poruke koje nam stres šalje i nastavljamo razmišljati i gledati na način koji nas ne vodi u smjeru u kojem želimo ići.

Takozvana stanja kroničnog stresa u osnovi znače da kontinuirano zanemarujemo poruke koje nam stres šalje i nastavljamo razmišljati i gledati na način koji nas ne vodi u smjeru u kojem želimo ići.

Nažalost, posljedica nedovoljne emocionalne osviještenosti uključuje i to da često krivimo druge ljude i

okolnosti za stres koji doživljavamo, a pritom ne shvaćamo da je riječ o našoj kreaciji. Često igramo ulogu žrtve u veličanstvenoj drami zvanom „naš život“, a nismo svjesni da smo sami pisali (ali i dalje pišemo!!!) scenarij prema kojem se naša drama odvija. Preuzmite odgovornost za svoj život i počnite pisati scenarije koji su u skladu s onim što želite doživjeti... i pritom računajte na stres kao na vjernog

savjetnika koji će stalno biti s vama i pomagati vam pri stvaranju predivne „predstave“ u kojoj ćete rado sudjelovati. U početku će vam vjerojatno navedeni koncept stresa te opisani proces emocionalnog osvješćivanja djelovati previše apstraktno. Možda nećete moći odmah precizno osvijestiti emocije. Očekujte da će vam biti potrebno neko vrijeme da dođete do konkretnih odgovora pa dajte sebi dovoljno vremena. Promjene ne dolaze preko noći. Međutim, što više razmišljate o emocijama koje osjećate, cijeli proces postaje jasniji i konkretniji. Riječ je o vještini koja se, kao i svaka druga, razvija samo praksom. Tek nakon što razvijemo određenu razinu emocionalne svjesnosti, bit ćemo u stanju detektirati obrasce svojeg razmišljanja, koji nam često stvaraju neželjene emocije i izazivaju stres. Kada osvijestimo takve obrasce, moći ćemo koristiti mudrost stresa za svoju dobrobit. Drugim riječima, tek nakon što objektivno utvrdimo poziciju u kojoj se nalazimo, moći ćemo stvoriti jasan plan za daljnji tijek života i usmjeravati ga onako kako želimo. Nakon toga više se nikada nećete pokušavati riješiti stresa jer će vam biti kristalno jasno da je u osnovi riječ samo o signalu koji vas usmjerava prema životu koji doista želite iskusiti.

SAŽETAK NAVEDENOGA KONCEPTA:

- Svaka je situacija neutralna, a naš doživljaj pojedine situacije ovisi isključivo o načinu na koji gledamo na nju i značenju koje joj pridajemo. U prilog tome jasno govori činjenica da različiti ljudi imaju drukčiju emocionalnu reakciju na istu situaciju...
- Misli koje mislimo stvaraju emocije koje osjećamo...
- Što češće i intenzivnije mislimo pojedinu misao, emocije koje osjećamo dok mislimo tu misao postaju snažnije...
- Emocije koje osjećamo stvaraju naš jedinstveni doživljaj bilo kojeg iskustva ili situacije. Ne postoji iskustvo koje

možemo doživjeti bez prisutnosti emocija... koje uzrokuju naš jedinstveni doživljaj takvog iskustva...

- Promjenom načina razmišljanja mijenjaju se i naše emocije. Drugim riječima, mijenja se naša emocionalna reakcija, što dovodi do posve drukčijeg iskustva iste situacije...
- Mislima stvaramo okvire unutar kojih doživljavamo svoju stvarnost, a emocije koje osjećamo jasno nam pokazuju u kojem smjeru stvaramo svoju stvarnost...
- Ono što često nazivamo stresom ili stresnom situacijom u osnovi nije ništa drugo nego prisutnost jedne ili više neželjenih emocija u našem tijelu koje nam jasno pokazuju da je vrijeme da promijenimo načina razmišljanja i gledanja na određenu situaciju...
- Promjena učestalog načina razmišljanja proces je koji se ne događa preko noći i zahtijeva prihvatanje potpune odgovornosti za svoj život te veliku razinu upornosti i angažmana...
- Prihvatanje potpune odgovornosti za svoj život prije svega znači prihvatanje potpune odgovornosti za misli koje mislimo...

“Misao se očituje kao riječ, riječ se očituje kao djelo, djelo prerasta u naviku, a navika se ugrađuje u karakter... stoga pažljivo pratite misao i njezin razvoj... kao što sjena prati tijelo, mi postajemo ono što mislimo.”

Buddha

ZAKLJUČAK

Mnogo bi se toga još moglo reći u prilog boljem i jasnijem objašnjenju navedenoga koncepta. Ali to bi itekako prešlo okvire ovoga članka. Ako želite bolje upoznati prirodu stresa i njegovu ulogu u svojem životu te učinkovite načine kako promijeniti način na koji često razmišljate, posjetite moju web stranicu i registrirajte se za poludnevnu radionicu pod nazivom „Efikasno upravljanje stresom“ – <http://tomislavtomic.net>