



Na zagrebačkom Gradecu počelo je **Grčevanje**, glazbeni festival s odličnim nastupima i puno pozitivne energije koji traje sve do 14. travnja. Danas u 20 sati nastupaju **Bambi Molesters**, a upad je besplatan.

Stres nije neprijatelj. Umjesto da se borimo protiv njega, trebamo znati njime upravljati

nastavak s prethodne stranice
popit neku čarobnu pišalicu. To su sve metode koje uklanjaju simptome stresa, ali ne zadugo.

Postoji cijela wellness industrija koja zaraduje na mitu da se stres može, i uopće treba, liječiti. Činjenica je da će masaža, kupka ili boravak u prirodi umanjiti simptome stresa u tom trenutku, ali će se te sekunde kad se vratite u svakodnevicu vratiti i sav stres objašnjava mi Tomislav. Odmah navodi još jedan mit o stresu koji valja jednom zauvijek rasrinkirati: ako mislite da samo pod stresom funkcionirate dobro i da ste ovisnik o stresu, to ste si samo umislili. To se odnosi ponajviše na poslovjake ili ljude koji se bave kreativnim zanimanjima, koji tek kad se približi deldajta počnu funkcionirati i biže raditi. Međutim, ne postoji ovisnost o stresu - to je samo naučeno ponašanje koje se može mijenjati.

Više odmora nije lijek

Najveća je glupost ta fama da se treba što više odmarati i manje raditi. Kako sam studirao u Zagrebu, a iz Dalmacije sam, primijetio sam kako ljudi na kontinentu misle da na moru, pogotovo na otocima, nema nikakvog stresa. Istina, nema prometa, semafora i parkiranja, ali tamo ljudi nalaze neke druge razloge za stres - povlače paralelu Tomislav.

Isada dolazimo do najbitnijeg dijela. Vrijeme je da malo pojašnjemo taj "stres je tvoj prijatelj" koncept, na koji još uvijek sumnjivo vrtim glavom. Neke mi se stvari moraju objasniti vrlo polako.

Stres je subjektivna kategorija. Naš mozak stvara situacije zbog kojih osjećamo neželjene emocije, dakle anksioznost, nesigurnost, strah... Ako ti kažem da ti pauk hoda po ramenu, završit ćeš u plašilo se, iako pauk uopće ne postoji. Znači, sve je u glavi. A upravo su emocije ono što upravlja našim pojmom svijeta. Ako nešto u nama izaziva neželjene emocije, to nam je signal da nešto nije u redu, da nismo sretni s nečim - objašnjava Tomislav. Drugim riječima, svatko od nas ima ugrađen unutarnji kompas koji nam govori je li nešto dobro ili loše za nas. A ako



Tomislav je završio fakultet metafizike u Sedoni u SAD-u, a sad je na postdiplomskom

Svaki čovjek ima svoj unutarnji kompas koji mu govori je li nešto dobro za njega ili nije

nas nešto upozorava na loše stvari, onda to ne može biti naš neprijatelj, zar ne? I upravo je to najvažnije što ću naučiti na ovoj radion-

ici. Tomislav to zove emocionalna osviještenost, a u praksi to znači pratiti što osjećas, kakve emocije kod tebe izazivaju pojedini ljudi, događaji i situacije. Postepeno, čovjek može naučiti pratiti svoje emocije i postupiti u skladu s njima, a tek tada može biti zaista sretan. Stres, naime, sam po sebi nije ništa negativno jer tijelo dobiva osjećaja. Primjerice, dobiješ na lotu. Pa zar to nije stres? Vjenčanje, rođenje djeteta... To su sve stresni, ali ni po čemu negativni događaji.

Tvoj je život kao privatna firma, a ti si vlasnik. Ti ne možeš brinuti samo za ruku ili nogu, moraš brinuti da svaki pojedini dio sustava odgovornija i kreativnija zanimanja. Svima im je zajedničko da su shvatili da žele više od života, da žele živjeti punim plućima. U pisanje knjige i vodenje Facebook stranice, Tomislav održava pojedinačne konzultacije ili grupne radionice, na kojima bude 15ak ljudi kako bi se svakome mogao posvetiti i kako bi atmosfera ostala opuštena. Upravo u takvoj jednoj opuštenoj atmosferi i ja se uspijevam bolje nositi sa stresom. Svi su problemi rješivi, a negativne misli ni u čemu neće pomoći!



Naradioniciamaje ležerna atmosfera

Ljudima stres stvaraju i društvene norme, odnosno raskorak između onoga što zaista osjećaju i onoga što misle da bi trebali osjećati jer se tako od nas očekuje

Unapređivanje života

Često se bika life coaching s psihoterapijom. Glavna je razlika što psihoterapija podrazumijeva da nešto treba popravljati. Kod coachinga se pokušava unaprijediti život, učiniti da on postane kvalitetniji - objašnjava Tomislav. Njegov su klijenti najrazličitijih profila, dosta je privatnih poduzetnika iz manjih poduzeća ili onih koji u privatnim firmama imaju odgovornija i kreativnija zanimanja. Svima im je zajedničko da su shvatili da žele više od života, da žele živjeti punim plućima.

Udaljite se od nametnutih društvenih normi

Dopusite si upoznati samog sebe ispoznavajući što to što vas usrećuje i što zaista želite. Na stres ne reagirajte lošim mislima. Udaljite se od izvora neželjenih emocija, predmeta, bavite se nečim drugim, a zatim s odmakom i hladne glave sagledajte situaciju.

Zaboravite brza, instant rješenja za smanjenje stresa. Stresom možete naučiti upravljati samo postepeno, radeći na sebi.

NAUČITE EFIKASNO UPRAVLJATI STRESOM

1. Pribavite da stres nije nikakav neprijatelj. Naučite pratiti svoje emocije i ono što one pokušavaju reći.

2. Sve dok razmišljate o nečemu, to je sastavni dio tvoje stvarnosti. Za razmišljanje o problemu i stvarima koje stvaraju neželjene emocije samo povećavaju stres.

3. Vježbajte od bacivanje loših misli prije nego se stignu "prijeliti" i stvoriti neželjene emocije.

4. Udaljite se od nametnutih društvenih normi. Dopusite si upoznati samog sebe ispoznavajući što to što vas usrećuje i što zaista želite.

5. Na stres ne reagirajte lošim mislima. Udaljite se od izvora neželjenih emocija, predmeta, bavite se nečim drugim, a zatim s odmakom i hladne glave sagledajte situaciju.

6. Zaboravite brza, instant rješenja za smanjenje stresa. Stresom možete naučiti upravljati samo postepeno, radeći na sebi.

NEOBIČNA ANTISTRES RADIONICA



'Nema više živciranja. Sad znam da stres mogu okrenuti u svoju korist!'

Naša je novinarka otišla na radionicu kod Tomislava Tomića, diplomiranog pravnika, autora dvije knjige i life coacha, koji podučava kako unaprijediti svoj svakodnevni život

PIŠE LANA MINDOLJEVIĆ
SNIMLA BERTSLAVA
PICK/CROPIX

Stres nije tvoj neprijatelj i protiv njega se ne treba boriti. Kako? Ravno u glavu, jedna od prvih rečenica, i već mi ništa nije jasno. Zar nije stres ono

zbog čega ljudi oboljevaju, čega se treba kloniti kao crnog vruga i čega se na sve moguće načine treba riješiti? Ako je vjerovati Tomislavu Tomiću, voditelju radionice efikasno upravljanje stresom na kojoj sam bila ovoga tjedna, stres je potpuno normalna stvar, što više. Stres je naš prijatelj i treba ga naučiti koristiti za

Tablete, wellness, boravak u prirodi: sve su to loša, kratkoročna rješenja

svoju korist. Stres prijatelj? Svašta ću ovdje naučiti. Kako sam se uopće ovdje našla? Inače sam dosta smirena osoba, ne pucam lako, o svemu razmišlim racionalno... No čak se i najsмирениjima može nakupiti. Bolesit u obitelji, svada s dragom osobom, pohlepa porenje uprave, nerazumijevanje banke, još jedna u nizu

kazni Zagrebparkinga... U današnje vrijeme, čini mi se, teško je ne biti pod stresom, pa sam i ja odlučila biti u trendu. I u stresu.

Bez skupih masaža
Svaki mjesec 6 milijuna i 120 tisuća ljudi gugla neku frazu koja uključuje stres, pokazuju statistike. Pa sam tako i ja našla na radion-

icu koja nudi neke odgovore i potencijalna rješenja. Radionica efikasnog upravljanja stresom prije svega mijenja pogled na stres. Tomislav mi odmah objašnjava kako ovdje neće naučiti da se treba opustiti i kad kad sam pod stresom, pristupiti si skupu masaži u nastavak na sljedećoj stranici