

Menas gyventi be streso

Autorius Albertas Elisas

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_35_abstrakt-Menas_gyventi_be_str.mp3

Santrauka:

Alberto Elliso „Gyvenimo be streso menas“ yra knyga, kurioje skaitytojams pateikiamas išsamus streso valdymo ir subalansuoto gyvenimo vadovas. Knyga pradeda aptariant streso priežastis ir jo įtaką mūsų gyvenimui. Tada Ellis pateikia skaitytojams įvairias streso valdymo strategijas, įskaitant atsipalaidavimo metodus, pažinimo restruktūrizavimą ir gyvenimo būdo pokyčius. Jis taip pat aptaria rūpinimosi savimi svarbą ir sveikos gyvensenos kūrimą. Visoje knygoje Ellis pabrėžia, kaip svarbu prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą ir daryti teigiamus pokyčius. Skaitytojams jis taip pat teikia praktinių patarimų, kaip susidoroti su sudėtingomis situacijomis ir susikurti pozityvesnį požiūrį į gyvenimą. Knyga baigiama diskusija apie tai, kaip išlaikyti gyvenimo būdą be streso ir kaip panaudoti knygoje aptartas strategijas kuriant labiau subalansuotą gyvenimą. Gyvenimo be streso menas yra neįkainojamas šaltinis kiekvienam, norinčiam valdyti stresą ir sukurti labiau subalansuotą gyvenimą. Ellis pateikia skaitytojams išsamų streso valdymo vadovą ir pateikia praktinių patarimų, kaip susikurti sveikesnį gyvenimo būdą. Jis pabrėžia, kaip svarbu prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą ir daryti teigiamus pokyčius. Knygoje gausu naudingų streso valdymo strategijų ir pozityvesnio požiūrio į gyvenimą kūrimo. Tai esminis šaltinis kiekvienam, norinčiam susikurti subalansuotą ir be streso gyvenimą.

Pagrindinės idėjos:

#1. *Identifikuokite ir užginčykite neracionalius įsitikinimus: norėdami sumažinti stresą, žmonės turėtų iššūkį savo neracionaliems įsitikinimams ir pakeisti juos racionalesniais.*

Neracionalių įsitikinimų atpažinimas ir iššūkis yra svarbi gyvenimo be streso dalis. Neracionalūs įsitikinimai yra mintys, kurios nėra pagrįstos tikrove ir gali sukelti nerimo, depresijos ir kitų neigiamų emocijų jausmą. Neracionalių įsitikinimų pavyzdžiai: „Aš turiu būti tobulas“, „Aš turiu būti visų mylimas ir patvirtintas“ ir „Aš turiu viską kontroliuoti“. Šie įsitikinimai gali sukelti nerealius lūkesčius ir juos gali būti sunku pateisinti. Atpažindami ir užginčydami šiuos neracionalius įsitikinimus, žmonės gali sumažinti streso lygį ir gyventi visavertiškesnį gyvenimą. Pirmasis žingsnis metant iššūkį neracionaliems įsitikinimams yra juos atpažinti. Tai galima padaryti atkreipiant dėmesį į savo mintis ir pastebėjus, kai turite neracionalų įsitikinimą. Kai nustatote neracionalų įsitikinimą, galite jį užginčyti, užduodami sau tokius klausimus kaip „Ar tai tikrai tiesa? arba „Kokių įrodymų turiu patvirtinti šį įsitikinimą?“. Suabejoję savo neracionaliais įsitikinimais, galite pradėti juos keisti racionalesniais. Nustačius ir paneigiant savo neracionalius įsitikinimus, svarbu juos pakeisti racionalesniais. Tai galima padaryti sutelkiant dėmesį į teigiamus situacijos aspektus ir ieškant įrodymų, patvirtinančių jūsų naujus įsitikinimus. Pavyzdžiui, jei turite neracionalų įsitikinimą, kad „aš turiu būti tobulas“, galite jį pakeisti racionalesniu įsitikinimu, kad „galiu stengtis padaryti viską, ką galiu, bet neprivalau būti tobulas“. Pakeitę neracionalius įsitikinimus racionalesniais, galite sumažinti streso lygį ir gyventi visavertiškesnį gyvenimą.

#2. *Priėmimas: Priimti dalykus, kurių negalima pakeisti, yra svarbi streso mažinimo dalis.*

Priėmimas yra svarbi streso mažinimo dalis. Kai priimame dalykus, kurių negalima pakeisti, galime sutelkti savo energiją į dalykus, kuriuos galime pakeisti. Tai padeda mums labiau kontroliuoti savo gyvenimą ir sumažinti patiriamą streso kiekį. Priėmimas taip pat padeda mums labiau įsisąmoninti savo mintis ir jausmus, todėl galime geriau suvokti savo reakcijas į stresines situacijas. Priimdami dalykus, kurių negalima pakeisti, galime geriau valdyti savo streso lygį ir gyventi taikesnį gyvenimą. Alberto Elliso „Gyvenimo be streso menas“ pateikia išsamų streso mažinimo per priėmimą vadovą. Ellis paaiškina, kaip atpažinti dalykus, kurių negalima pakeisti, ir kaip juos priimti be sprendimo. Jis taip pat pateikia praktines streso valdymo strategijas, tokias kaip atsipalaidavimo metodai, teigiamas

pokalbis su savimi ir problemų sprendimas. Vadovaudamiesi Eliso patarimais, skaitytojai gali išmokti priimti dalykus, kurių negalima pakeisti, ir sumažinti streso lygį.

#3. *Pakeiskite savo požiūrį: požiūrio į stresines situacijas pakeitimas gali padėti sumažinti stresą.*

Požiūrio į stresines situacijas keitimas gali būti galinga streso mažinimo priemonė. Svarbu pripažinti, kad mūsų požiūris į situaciją gali turėti didelės įtakos tam, kaip ją išgyvename. Kai sugebame pažvelgti į situaciją iš kitos perspektyvos, dažnai galime rasti būdų, kaip su ja susidoroti efektyviau. Pavyzdžiui, jei jaučiamės priblokšti dėl užduoties, galime pasirinkti sutelkti dėmesį į teigiamus situacijos aspektus. Galime sau priminti, kad turime įgūdžių ir išteklių užduočiai atlikti ir kad tai yra galimybė mokytis ir augti. Pakeitę savo požiūrį į optimizmą ir ryžtą, dažnai galime rasti motyvacijos spręsti užduotį ir sumažinti streso lygį. Taip pat svarbu atsiminti, kad mūsų požiūris į save gali turėti didelės įtakos mūsų streso lygiui. Jei nuolat kritikuojame save ir sutelkiame dėmesį į savo nesėkmes, galime būti priblokšti ir nusiminti. Vietoj to galime pasirinkti sutelkti dėmesį į savo stipriąsias puses ir sėkmę, būti malonūs ir užjaučiantys sau. Tai gali padėti mums jaustis labiau pasitikinčiais ir pajėgesniais bei geriau valdyti stresą. Keisdami požiūrį į stresines situacijas, dažnai galime rasti būdų, kaip sumažinti streso lygį ir geriau valdyti emocijas. Svarbu atsiminti, kad mūsų požiūris gali turėti didelės įtakos tam, kaip išgyvename situaciją, ir kad mes galime pasirinkti, kaip reaguoti.

#4. *Prisiimkite atsakomybę: atsakomybės už savo veiksmus ir sprendimus prisiėmimas gali padėti sumažinti stresą.*

Atsakomybės už savo veiksmus ir sprendimus prisiėmimas yra svarbi gyvenimo be streso dalis. Kai prisiimame atsakomybę už savo veiksmus, galime atpažinti savo klaidas ir iš jų pasimokyti. Taip pat galime prisiimti atsakomybę už savo sėkmę ir panaudoti jas motyvuodami mus toliau siekti savo tikslų. Atsakomybės už savo sprendimus prisiėmimas taip pat padeda mums labiau atsižvelgti į savo pasirinkimą ir priimti sprendimus, kurie mums labiausiai tinka. Kai prisiimame atsakomybę už savo veiksmus, galime kontroliuoti savo gyvenimą ir priimti sprendimus, atitinkančius mūsų vertybes ir tikslus. Taip pat galime labiau atminti savo emocijas ir tai, kaip jos veikia mūsų sprendimus. Atsakomybės už savo sprendimus prisiėmimas gali padėti mums geriau suvokti savo poreikius ir priimti sprendimus, kurie labiausiai atitinka mūsų interesus. Atsakomybės už savo veiksmus ir sprendimus prisiėmimas taip pat gali padėti sumažinti stresą. Kai prisiimame atsakomybę už savo sprendimus, sugebame pripažinti savo klaidas ir iš jų mokytis. Taip pat galime prisiimti atsakomybę už savo sėkmę ir panaudoti jas motyvuodami mus toliau siekti savo tikslų. Atsakomybės už savo sprendimus prisiėmimas gali padėti mums labiau atsižvelgti į savo pasirinkimą ir priimti sprendimus, kurie mums labiausiai tinka. Atsakomybės už savo veiksmus ir sprendimus prisiėmimas gali padėti mums gyventi be streso. Prisiimdami atsakomybę už savo sprendimus, galime būti atidesni savo pasirinkimams ir priimti sprendimus, kurie labiausiai atitinka mūsų interesus. Taip pat galime prisiimti atsakomybę už savo sėkmę ir panaudoti jas motyvuodami mus toliau siekti savo tikslų. Atsakomybės už savo sprendimus prisiėmimas gali padėti sumažinti stresą ir gyventi visavertiškesnį gyvenimą.

#5. *Išsikelkite realius tikslus: realistiškų tikslų ir lūkesčių nustatymas gali padėti sumažinti stresą.*

Realių tikslų išsikėlimas yra svarbi gyvenimo be streso dalis. Kai keliame nerealius tikslus, nusiviliame ir nusiviliame. Tai gali sukelti streso ir nerimo jausmą. Kita vertus, kai išsikeliamė realius tikslus, galime jausti pasiekimo jausmą ir pasitenkinimą juos pasiekę. Tai gali padėti sumažinti stresą ir pagerinti bendrą mūsų savijautą. Keliant tikslus svarbu atsižvelgti į esamas aplinkybes ir gebėjimus. Taip pat turėtume apsvarstyti, kiek laiko ir išteklių turime. Svarbu išsikelkti tikslus, kuriuos būtų galima pasiekti ir kurių galėtume realiai siekti. Tai padės užtikrinti, kad sugebėsime pasiekti savo tikslus ir nesiruošime nesėkmei. Taip pat svarbu atsiminti, kad tikslus galima koreguoti pagal poreikį. Jei nustatome, kad mūsų tikslus pasiekti per sunku, galime juos pakoreguoti, kad būtų lengviau pasiekti. Tai gali padėti sumažinti stresą ir užtikrinti, kad galėtume laiku pasiekti savo tikslus. Realių tikslų išsikėlimas yra svarbi gyvenimo be streso dalis. Nustatę pasiekiamus tikslus ir prireikus juos koreguodami galime sumažinti stresą ir pagerinti bendrą savijautą.

#6. *Suteikite pirmenybę: užduočių ir veiklos prioritetų nustatymas gali padėti sumažinti stresą.*

Užduočių ir veiklos prioritetų nustatymas gali būti veiksmingas būdas sumažinti stresą. Kai nustatome prioritetus, pirmiausia galime sutelkti dėmesį į svarbiausias užduotis, o tada eiti sąrašą žemyn. Tai padeda mums išlikti organizuotiems ir teisingam, taip pat padeda išvengti per daug užduočių. Pirmiausia sutelkdami dėmesį į svarbiausias užduotis, galime užtikrinti, kad darome pažangą ir negaiškime laiko ne taip svarbioms užduotims. Prioritetų nustatymas taip pat padeda mums susikoncentruoti ties atliekama užduotimi. Kai nustatome prioritetus, galime suskirstyti savo užduotis į mažesnes, lengviau valdomas dalis. Tai padeda mums išlikti susikaupusiems ir nesiblaškyti nuo kitų užduočių. Be to, tai padeda mums išlikti motyvuotiems ir siekti savo tikslų. Galiausiai, prioritetų nustatymas gali padėti sumažinti stresą, nes leidžia mums kontroliuoti savo laiką. Kai nustatome prioritetus, galime nuspręsti, kurios užduotys yra svarbiausios, o kurios gali palaukti. Tai padeda mums nesijausti pervargusiems ir sutelkti dėmesį į svarbiausias užduotis. Kontroliuodami savo laiką galime užtikrinti, kad darome pažangą ir nešvaistome laiko ne tokiems svarbioms užduotims.

#7. *Pratimai: Reguliarus pratimas gali padėti sumažinti stresą.*

Reguliari mankšta yra svarbi gyvenimo be streso dalis. Tai gali padėti sumažinti stresą įvairiais būdais. Pirma, fizinis aktyvumas išskiria endorfinus – hormonus, kurie verčia mus gerai jaustis. Tai gali padėti sumažinti streso lygį ir pagerinti bendrą nuotaiką. Antra, mankšta gali padėti atitraukti mus nuo rūpesčių ir pailsėti nuo kasdienių stresinių veiksnių. Galiausiai, reguliarūs pratimai gali padėti pagerinti mūsų bendrą fizinę sveikatą, o tai savo ruožtu gali padėti mums geriau susidoroti su stresu. Kalbant apie mankštą, svarbu rasti tai, kas jums patinka. Taip bus lengviau laikytis įprastos mankštos rutinos. Taip pat svarbu atsiminti, kad mankšta neturi būti intensyvi ar atimanti daug laiko. Net trumpas pasivaikščiojimas ar kelių minučių tempimas gali padėti sumažinti streso lygį. Apibendrinant, reguliari mankšta gali būti veiksmingas būdas sumažinti stresą. Tai gali padėti pagerinti mūsų nuotaiką, atitraukti dėmesį nuo rūpesčių ir pagerinti bendrą fizinę sveikatą. Taigi, būtinai raskite jums patinkančią veiklą ir skirkite laiko reguliariai mankštintis savo kasdienėje rutinoje.

#8. *Atsipalaidavimo metodai: Atsipalaidavimo metodai, tokie kaip gilus kvėpavimas ir meditacija, gali padėti sumažinti stresą.*

Atsipalaidavimo metodai yra svarbi streso valdymo dalis. Gilus kvėpavimas ir meditacija yra dvi populiariausios atsipalaidavimo technikos. Gilus kvėpavimas apima lėtą, gilų kvėpavimą ir sutelkimą į kvėpavimą, kai jis patenka į kūną ir palieka jį. Tai padeda sulėtinti širdies ritmą ir atsipalaiduoti kūnui. Meditacija apima susitelkimą į vieną mintį ar objektą ir leidimą protui nutilti. Tai padeda sumažinti stresą ir nerimą, taip pat gali padėti pagerinti koncentraciją ir susikaupimą. Atsipalaidavimo metodai gali būti naudojami bet kurioje situacijoje, siekiant sumažinti stresą. Jie gali būti naudojami siekiant padėti valdyti stresą darbo vietoje, namuose ar bet kurioje kitoje situacijoje. Jie taip pat gali būti naudojami siekiant padėti valdyti fizinius streso simptomus, tokius kaip galvos skausmas, raumenų įtampa ir nuovargis. Reguliarus atsipalaidavimo technikų praktikavimas gali padėti sumažinti streso lygį ir pagerinti bendrą savijautą.

#9. *Pakankamai miegokite: pakankamai išsimiegokite, kad sumažintumėte stresą.*

Norint sumažinti stresą, būtina pakankamai miegoti. Kai nemiegame pakankamai, mūsų kūnas pavargsta, o protas tampa miglotas. Tai gali sukelti susikaupimo sunkumų, dirglumą ir motyvacijos stoką. Visa tai gali prisidėti prie padidėjusio streso lygio. Pakankamas miegas gali padėti sumažinti stresą keliais būdais. Pirma, tai gali padėti atkurti kūno energijos lygį, leidžiantį mums būti produktyvesniems ir geriau valdyti stresą. Antra, tai gali padėti pagerinti mūsų nuotaiką ir perspektyvas, todėl lengviau susidoroti su sudėtingomis situacijomis. Galiausiai, tai gali padėti pagerinti mūsų pažinimo veiklą, leisdama mums aiškiau mąstyti ir priimti geresnius sprendimus. Norint pakankamai išsimiegoti, svarbu sudaryti reguliarų miego grafiką. Kiekvieną dieną eidami miegoti ir keltis tuo pačiu metu gali padėti sureguliuoti mūsų kūno vidinį laikrodį ir lengviau užmigti. Taip pat svarbu sukurti patogią miego aplinką, kurioje nebūtų trukdžių, tokių kaip triukšmas ir ryški šviesa. Galiausiai svarbu vengti kofeino ir kitų stimuliatorių vėlyvą dieną, nes jie gali trukdyti mūsų gebėjimui užmigti. Pakankamas miegas yra svarbi streso valdymo dalis. Sudarydami reguliarų miego grafiką ir sukurdami patogią miego aplinką, galime padėti sumažinti streso lygį ir pagerinti bendrą savijautą.

#10. Valgykite sveikai: sveika mityba gali padėti sumažinti stresą.

Sveika mityba yra svarbi streso valdymo dalis. Valgydami subalansuotą mitybą, kurioje yra daug vaisių, daržovių, nesmulkintų grūdų ir liesų baltymų, galite aprūpinti organizmą maistinėmis medžiagomis, kurių reikia norint išlikti sveikam ir susidoroti su stresu. Sveika mityba taip pat gali padėti sumažinti potraukį nesveikam maistui, o tai gali sukelti persivalgymą ir svorio padidėjimą. Be to, sveika mityba gali padėti padidinti energijos lygį, o tai gali padėti sumažinti nuovargį ir pagerinti koncentraciją. Sveika mityba gali ne tik aprūpinti organizmą reikalingomis maistinėmis medžiagomis, bet ir padėti sumažinti streso lygį. Valgydami maistą, kuriame yra daug antioksidantų, pavyzdžiui, vaisius ir daržoves, galite sumažinti kūno uždegimą, o tai gali padėti sumažinti stresą. Maisto produktų, kuriuose yra daug omega-3 riebalų rūgščių, pavyzdžiui, žuvies, valgymas taip pat gali padėti sumažinti streso lygį. Be to, valgydami maistą, kuriame yra daug skaidulų, pavyzdžiui, nesmulkintus grūdus, galite sumažinti stresą, nes padeda reguliuoti cukraus kiekį kraujyje. Sveika mityba yra svarbi streso valdymo dalis. Valgydami subalansuotą mitybą, kurioje yra daug vaisių, daržovių, nesmulkintų grūdų ir liesų baltymų, galite aprūpinti organizmą maistinėmis medžiagomis, kurių reikia norint išlikti sveikam ir susidoroti su stresu. Be to, sveika mityba gali padėti sumažinti streso lygį, aprūpindama organizmą maistinėmis medžiagomis, kurių reikia uždegimui mažinti ir cukraus kiekiui kraujyje reguliuoti. Sveika mityba taip pat gali padėti sumažinti potraukį nesveikam maistui, kuris gali sukelti persivalgymą ir svorio padidėjimą, taip pat gali padėti padidinti energijos lygį, o tai gali padėti sumažinti nuovargį ir pagerinti koncentraciją.

#11. Venkite nesveikų įpročių: nesveikų įpročių, tokių kaip rūkymas ir gėrimas, vengimas gali padėti sumažinti stresą.

Nesveiki įpročiai, tokie kaip rūkymas ir gėrimas, gali turėti neigiamos įtakos mūsų fizinei ir psichinei sveikatai. Jie gali padidinti mūsų streso lygį ir padaryti mus labiau linkę į ligas. Todėl norint sumažinti stresą, svarbu vengti šių įpročių. Rūkymas gali sukelti daugybę sveikatos problemų, įskaitant vėžį, širdies ligas ir insultą. Jis taip pat gali padidinti streso lygį padidindamas toksinų kiekį organizme. Alkoholio vartojimas taip pat gali turėti neigiamos įtakos mūsų sveikatai, nes gali pakenkti kepenims, sukelti depresiją ir nerimą. Norint sumažinti stresą, svarbu vengti nesveikų įpročių, tokių kaip rūkymas ir gėrimas. Vietoj to sutelkite dėmesį į sveikus įpročius, pavyzdžiui, reguliariai mankštinkitės, valgykite subalansuotą mitybą ir pakankamai miegokite. Šie įpročiai gali padėti sumažinti stresą ir pagerinti bendrą sveikatą.

#12. Praleiskite laiką su draugais ir šeima: Laikas su draugais ir šeima gali padėti sumažinti stresą.

Laiko praleidimas su draugais ir šeima gali būti puikus būdas sumažinti stresą. Tai gali suteikti ryšio ir priklausymo jausmą, o tai gali padėti sumažinti vienišumo ir izoliacijos jausmą. Tai taip pat gali suteikti paramos ir supratimo jausmą, o tai gali padėti sumažinti nerimo ir depresijos jausmą. Be to, praleistas laikas su draugais ir šeima gali suteikti džiaugsmo ir laimės jausmą, o tai gali padėti sumažinti liūdesio ir nevilties jausmus. Praleidžiant laiką su draugais ir šeima, svarbu sutelkti dėmesį į teigiamus santykių aspektus. Tai gali padėti sukurti saugumo ir pasitikėjimo jausmą, o tai gali padėti sumažinti stresą. Be to, svarbu atsižvelgti į kitų poreikius ir gerbti jų jausmus. Tai gali padėti sukurti abipusio supratimo ir pagarbos jausmą, o tai gali padėti sumažinti stresą. Galiausiai svarbu nepamiršti skirti laiko sau. Tai gali padėti sumažinti stresą, nes suteikia pusiausvyros ir perspektyvos jausmą. Skiriant laiko sau taip pat gali būti suteiktas atsipalaidavimo ir atjauninimo jausmas, o tai gali padėti sumažinti stresą.

#13. Darykite pertraukas: Reguliaros pertraukos nuo darbo ar kitos veiklos gali padėti sumažinti stresą.

Reguliaros pertraukos nuo darbo ar kitos veiklos gali padėti sumažinti stresą. Pertraukėlės gali būti naudojamos tam, kad atsipalaiduotumėte, susikauptumėte ir pasikrautumėte. Skirdami kelias minutes atsitraukti nuo stresinės situacijos, galite išvalyti mintis ir suteikti naują požiūrį. Pertraukas taip pat galima naudoti norint užsiimti veikla, kuri padeda sumažinti stresą, pavyzdžiui, pasivaikščioti, klausytis muzikos ar medituoti. Reguliaros pertraukėlės gali padėti sumažinti streso lygį ir pagerinti bendrą savijautą. Darant pertrauką svarbu įsitikinti, kad tai tikra pertrauka. Tai reiškia, kad turėtumėte vengti tikrinti el. laiškus, skambinti ar užsiimti bet kokia kita veikla, kuri gali sukelti

stresą. Verčiau sutelkite dėmesį į veiklą, kuri padeda atsipalaiduoti ir atjauninti. Pertrauka taip pat gali būti puiki proga užmegzti ryšį su draugais ir šeima arba užsiimti veikla, kuri teikia jums džiaugsmo. Svarbu atsiminti, kad pertraukos nėra silpnumo ar tinginystės požymis. Tiesą sakant, reguliarios pertraukėlės gali padėti pagerinti produktyvumą ir susikaupti. Pertraukėlės gali padėti sumažinti stresą ir pagerinti bendrą savijautą, todėl visą dieną darykite reguliarias pertraukas.

#14. Pasikalbėkite su kuo nors: kalbėdami su kuo nors apie savo problemas galite sumažinti stresą.

Kalbėjimasis su kuo nors apie savo problemas gali būti puikus būdas sumažinti stresą. Tai gali padėti suteikti palengvėjimo ir komforto jausmą, taip pat suteikti kitokį požiūrį į situaciją. Kalbėdami su kuo nors galite suprasti problemą ir rasti būdą, kaip su ja susidoroti. Be to, pokalbis su kuo nors gali padėti suteikti emocinę paramą ir suprasti. Tai taip pat gali padėti sukurti ryšio ir priklausymo jausmą, o tai gali būti naudinga streso metu. Kalbant su kuo nors, svarbu būti atviram ir sąžiningam apie savo jausmus ir išgyvenimus. Taip pat svarbu gerbti kito žmogaus jausmus ir nuomonę. Taip pat svarbu būti kantriems ir supratingiems, nes gali prireikti laiko išspręsti problemą. Be to, svarbu nepamiršti kito žmogaus ribų ir jas gerbti. Pokalbis su kuo nors gali būti puikus būdas sumažinti stresą ir suprasti problemą. Tai gali suteikti emocinę paramą ir supratimą, taip pat ryšio ir priklausymo jausmą. Svarbu būti atviram ir sąžiningam, pagarbiai, kantriems ir supratingiems kalbant su kuo nors. Tai gali padėti sumažinti stresą ir suteikti palengvėjimo bei komforto jausmą.

#15. Juokas: Juokas ir linksmybės gali padėti sumažinti stresą.

Juokas yra galingas streso mažinimo įrankis. Tai gali padėti pagerinti nuotaiką, sumažinti įtampą ir net pagerinti fizinę sveikatą. Tyrimai parodė, kad juokas gali padėti sumažinti streso hormonų, tokių kaip kortizolis, kiekį ir netgi sustiprinti imuninę sistemą. Tai taip pat gali padėti pagerinti nuotaiką ir sumažinti depresijos bei nerimo jausmus. Juokas gali būti puikus būdas užmegzti ryšius su kitais ir užmegzti santykius. Tai gali padėti sugriauti kliūtis ir sukurti draugiškumo jausmą. Tai taip pat gali padėti sukurti džiaugsmo ir gerovės jausmą. Kai juokiamės, galime paleisti savo rūpesčius ir sutelkti dėmesį į dabartinę akimirką. Juokas taip pat gali būti puikus būdas sumažinti stresą. Tai gali padėti atitraukti mus nuo mūsų rūpesčių ir padėti pažvelgti į dalykus. Tai taip pat gali padėti sumažinti pykčio ir nusivylimo jausmus. Kai juokiamės, galime pailsėti nuo rūpesčių ir sutelkti dėmesį į teigiamą. Taigi, kai kitą kartą pajusite stresą, skirkite kelias akimirkas nusijuokti. Tai gali padėti sumažinti stresą ir pagerinti bendrą savijautą. Taigi, pirmyn ir juokkitės savo keliu į gyvenimą be streso!

#16. Praktikuokite sąmoningumą: sąmoningumo praktika gali padėti sumažinti stresą.

Sąmoningumas – tai dabarties momento suvokimo ir jos priėmimo be sprendimo praktika. Tai reiškia, kad reikia nekreipti dėmesio į savo mintis, jausmus ir fizinius pojūčius. Būdami atidūs, galite geriau suvokti savo mintis ir jausmus bei jų įtaką jūsų elgesiui. Tai gali padėti jums geriau valdyti stresą ir priimti sveikesnius sprendimus. Mindfulness gali būti praktikuojamas įvairiais būdais, pavyzdžiui, medituojant, joga ir sąmoningu kvėpavimu. Meditacija gali padėti sumažinti stresą, nes leidžia sutelkti dėmesį į dabartinę akimirką ir suvokti savo mintis bei jausmus. Joga gali padėti sumažinti stresą, nes leidžia sutelkti dėmesį į savo kūną ir suvokti savo fizinius pojūčius. Sąmoningas kvėpavimas gali padėti sumažinti stresą, nes leidžia sutelkti dėmesį į kvėpavimą ir suvokti savo mintis bei jausmus. Sąmoningumo praktikavimas gali padėti sumažinti stresą, nes leidžia suvokti savo mintis ir jausmus bei tai, kaip jie veikia jūsų elgesį. Tai taip pat gali padėti sumažinti stresą, nes leidžia sutelkti dėmesį į dabartinę akimirką ir suvokti savo fizinius pojūčius. Praktikuodami sąmoningumą, galite geriau suvokti savo mintis ir jausmus bei priimti sveikesnius sprendimus, kurie gali padėti sumažinti stresą.

#17. Venkite perfekcionizmo: perfekcionizmo vengimas gali padėti sumažinti stresą.

Perfekcionizmas gali būti pagrindinis streso šaltinis mūsų gyvenime. Galime stengtis būti tobuli savo darbe, santykiuose ar kitose gyvenimo srityse, o kai nepatenkiname savo lūkesčių, mus gali apimti nesėkmės ir nepakankamumo jausmas. Norint sumažinti stresą, svarbu vengti perfekcionizmo, o sutelkti dėmesį į tai, ką galime, ir pripažinti, kad nesame tobuli. Kai siekiame tobulumo, galime taip susikoncentruoti ties detalėmis, kad pamirštame

didesnį vaizdą. Galime taip susikoncentruoti į mažas smulkmenas, kad pamirštame mėgautis savo tikslų siekimo procesu. Užuoat siekė tobulumo, svarbu sutelkti dėmesį į kelionę ir įvertinti pažangą, kurią darome kelyje. Taip pat svarbu atsiminti, kad tobulumas yra nepasiekiamas tikslas. Kad ir kaip stengtumėmės, niekada nebūsime tobuli. Užuoat siekė tobulumo, svarbu sutelkti dėmesį į tai, kad padarytume viską, ką galime, ir pripažinti, kad nesame tobuli. Taip pat galime išmokti būti malonūs sau ir pripažinti savo sėkmes, kad ir kokia maža būtų. Vengdami perfekcionizmo, galime sumažinti stresą ir mėgautis savo tikslų siekimo procesu. Galime sutelkti dėmesį į tai, ką galime, ir vertinti pažangą, kurią darome kelyje. Taip pat galime išmokti būti malonūs sau ir pripažinti savo sėkmes, kad ir kokia maža būtų. Vengdami perfekcionizmo, galime sumažinti stresą ir mėgautis gyvenimo kelione.

#18. *Praktikuokite savęs priežiūrą: savęs priežiūros praktika gali padėti sumažinti stresą.*

Rūpinimasis savimi yra svarbi streso valdymo dalis. Rūpinimasis savimi yra bet kokia veikla, kuri padeda sumažinti stresą ir skatina fizinę bei emocinę gerovę. Tai gali apimti tokias veiklas kaip pakankamai miegoti, sveikai maitintis, mankštintis, medituoti ir leisti laiką su draugais bei šeima. Savęs priežiūra taip pat gali apimti veiklą, kuri teikia džiaugsmą ir atsipalaidavimą, pavyzdžiui, skaitymą, muzikos klausymąsi ar karštą vonią. Skirdami laiko savęs priežiūrai, galite sumažinti stresą ir pagerinti bendrą savijautą. Pasirūpinti savimi ne visada lengva, ypač kai gyvenimas yra užimtas ir įtemptas. Svarbu skirti laiko savęs priežiūrai, net jei tai yra vos kelios minutės kiekvieną dieną. Skirdami laiko savęs priežiūrai, galite sumažinti stresą ir pagerinti bendrą savijautą. Tai taip pat gali padėti sukurti pusiausvyros ir ramybės jausmą gyvenime. Rūpinimasis savimi yra svarbi streso valdymo ir bendros gerovės gerinimo dalis. Skirdami laiko savęs priežiūrai, galite sumažinti stresą ir pagerinti bendrą savijautą. Svarbu skirti laiko savęs priežiūrai, net jei tai yra vos kelios minutės kiekvieną dieną. Skirdami laiko savęs priežiūrai, galite sumažinti stresą ir pagerinti bendrą savijautą.

#19. *Raskite prasmę: gyvenimo prasmės ir tikslo radimas gali padėti sumažinti stresą.*

Gyvenimo prasmės ir tikslo radimas gali būti galinga priemonė stresui sumažinti. Kai aiškiai suvokiame, ko ir kodėl norime pasiekti, tai gali padėti išlikti susikaupusiems ir motyvuotiems net ir susidūrus su sunkiais iššūkiais. Tai taip pat gali padėti mums palaikyti ryšį su savo vertybėmis ir įsitikinimais, o tai gali suteikti komforto ir saugumo jausmą. Tikslo jausmas taip pat gali padėti mums išlikti pagrįstai ir prisiminti, kad mūsų gyvenimas turi didesnį tikslą nei tiesioginės aplinkybės. Kai galime rasti savo gyvenimo prasmę, tai gali padėti mums išlikti pozityviai nusiteikusiems ir kontroliuoti streso lygį. Alberto Elliso „Gyvenimo be streso menas“ yra išsamus vadovas, kaip rasti gyvenimo prasmę ir tikslą. Ellis pateikia daugybę strategijų, kaip atrasti savo tikrąsias vertybes ir įsitikinimus bei užmegzti ryšį su savo vidiniu aš. Jis taip pat pateikia praktinių patarimų, kaip išlikti susikaupusiems ir motyvuotiems bei kaip panaudoti savo vertybes ir įsitikinimus, kad sukurtume tikslo jausmą. Vadovaudamiesi Eliso patarimais, galime išmokti rasti savo gyvenimo prasmę ir tikslą bei panaudoti tai streso lygiui sumažinti.

#20. *Ieškokite profesionalios pagalbos: terapeuto ar konsultanto profesionalios pagalbos ieškojimas gali padėti sumažinti stresą.*

Profesionalios terapeuto ar konsultanto pagalbos ieškojimas gali būti veiksmingas būdas sumažinti stresą. Terapeutas ar konsultantas gali sukurti saugią ir palaikančią aplinką, kad ištirtų pagrindines streso priežastis ir parengtų strategijas, kaip jį valdyti. Jie taip pat gali padėti jums sukurti sveikesnius įveikos mechanizmus ir ugdyti atsparumą. Su profesionalo pagalba galite išmokti atpažinti ir pašalinti streso šaltinius savo gyvenime bei išsiugdyti įgūdžius, kaip geriau jį valdyti. Terapija taip pat gali padėti geriau suprasti save ir savo emocijas. Tai gali padėti nustatyti ir išspręsti visas pagrindines problemas, kurios gali prisidėti prie jūsų streso. Per terapiją galite išmokti atpažinti ir užginčyti bet kokias neigiamas mintis ar įsitikinimus, kurie gali sukelti nerimą. Taip pat galite išmokti atpažinti ir vertinti savo stipriąsias puses bei ugdyti sveikesnius mąstymo ir elgesio būdus. Terapija taip pat gali padėti ugdyti geresnius bendravimo ir problemų sprendimo įgūdžius. Tai gali padėti jums geriau valdyti konfliktus ir sudėtingas situacijas bei kurti sveikesnius santykius. Su profesionalo pagalba galite išmokti nustatyti ir spręsti visas pagrindines problemas, kurios gali turėti įtakos jūsų stresui, ir lavinti įgūdžius, kaip geriau jį valdyti.