

— IDŹ DO —

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

— KATALOG KSIĄŻEK —

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

— TWÓJ KOSZYK —

DODAJ DO KOSZYKA

— CENNIK I INFORMACJE —

ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

— CZYTELNIĄ —

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

## Jak korzystać z życia bez stresu. Od spiętego do luzaka w 100 dni

Autorzy: Christine Wilding, Stephen Palmer

Tłumaczenie: Ewelina Krok, Kinga Pater

ISBN: 83-246-0705-6

Tytuł oryginału: [Moody to Mellow \(Get a Life! S.\)](#)

Format: A5, stron: 240



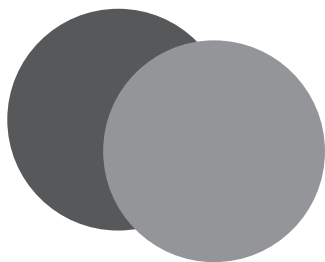
### Odpręż się. 100 dni treningu sztuki walki ze stresem

- Stresometr. Zmierz poziom swojego stresu w życiu osobistym i pracy
- Stresory. Kontroluj swoje reakcje na zdarzenia wywołujące stres
- Eustress, czyli stres pozytywny. Zamień gniew i smutek w źródło siły życiowej

*Nie mów, że Cię nie ostrzegano!*

Często sam nie dostrzegasz własnego stresu. Jeśli Twoi bliscy mówią, że jesteś nerwowy, przemęczony i zrzędlivy, potraktuj to jako ostrzeżenie. Nie zwlekaj z tym do ostatniej chwili, tak jak z wizytą u dentysty, gdy boli Cię ząb. Poznaj źródła swojego stresu. Spróbuj określić, skąd biorą się u Ciebie niepokój, gniew i trwałe uczucie zmęczenia. Naucz się kontrolować negatywne emocje. Odzyskaj wewnętrzny spokój. Rozpocznij 100-dniowy trening życiowego relaksu, czyli:

- poznaj reakcje swojego organizmu na stres,
- odkryj swój profil stresu (co Cię denerwuje i z czym powinieneś walczyć),
- popraw swoje relacje z ludźmi,
- znajdź swoje sanktuarium – miejsce wolne od stresu,
- zadbaj o swoje ciało (spokojny sen, oddychanie, ćwiczenia fizyczne),
- sprawdź, co pomoże Ci w trudnych sytuacjach (akupunktura, refleksologia, aromaterapia).



# SPIS TREŚCI

<b>Dedykacja</b>	<b>3</b>	18. Pokonywanie przeszkód	48
<b>Wstęp</b>	<b>7</b>	19. Jak się nie wykręcać?	50
<b>ROZDZIAŁ 1 – Rozumienie stresu</b>		<b>ROZDZIAŁ 3 – Znalezienie swojego sposobu na stres</b>	
1. Czym jest stres?	12	20. Style myślenia	54
2. Czy potrafię kontrolować stres w swoim życiu?	14	21. Model ABC	56
3. Dlaczego ja?	16	22. Zrozumienie swojego własnego A	58
4. Jak duży wpływ wywiera na Ciebie stres?	18	23. Pokonywanie swojego własnego A	60
5. Czy każdy stres jest zły?	20	24. Stan faktyczny czy przekonania?	62
6. Ale ja znajduję się pod większą presją niż Ty!	22	25. Dlaczego należy zmienić swoje przekonania?	64
7. Główne czynniki wywołujące stres	24	26. W jaki sposób B wpływa na C	66
8. Mniej znaczące czynniki wywołujące stres	26	27. Czym są czynniki D i E?	68
9. Umiejętność radzenia sobie ze stresem: czy to naprawdę konieczne?	28	28. Ale to nie jest takie proste...	70
10. Tak! Umiejętność radzenia sobie ze stresem jest naprawdę konieczna	30	29. Zmiana swojego „B”	72
<b>ROZDZIAŁ 2 – Pomiar i monitorowanie poziomu swojego stresu</b>		30. Przypomnienie — zapisz!	74
11. Oznaki i symptomy stresu	34	<b>ROZDZIAŁ 4 – Wytrop swoje własne źródło stresu</b>	
12. Jeszcze kilka oznak i symptomów	36	31. Tropienie czynników wywołujących stres	78
13. Wykonaj test na stres	38	32. Wyjawienie prawdziwego problemu	80
14. W jaki sposób stres może u Ciebie wywołać chorobę?	40	33. Czy stres powodują emocje lub może na odwrót?	82
15. Skąd możesz być pewien, że to stres?	42	34. Rozpoznawanie stresujących emocji	84
16. Walcz — zabij smoka, jakim jest stres!...	44	35. Błędy w myśleniu	86
17. ...albo uciekaj — uciekaj, jeśli Ci życie miłe!	46	36. Jeszcze więcej błędów w myśleniu	88
		37. Gdzie jest dowód?	90
		38. Bądź swoim przyjacielem	92

**ROZDZIAŁ 5 – Odstresuj się, używając swojego ciała**

39. Uspokój się — ale jak?	96
40. Naucz się być świadomym swojego napięcia	98
41. Oddychaj!	100
42. Umiejętności związane z oddychaniem	102
43. Jeszcze więcej umiejętności związanych z oddychaniem	104
44. Ćwiczenie oddychania	106
45. Twój plan oddychania	108
46. Odprężenie, by zmniejszyć stres	110
47. Ćwiczenia relaksacyjne	112
48. Więcej ćwiczeń relaksacyjnych	114
49. Stawanie się aktywnym fizycznie	116
50. Jesteś tym, co jesz	118
51. Objęcia Morfeusza	120

**ROZDZIAŁ 6 – Eliminowanie stresu poprzez organizację**

52. Czy jesteś (nie)zorganizowany?	124
53. Motywuj się do działania	126
54. Przewycięź chęć odkładania obowiązków na później	128
55. Organizowanie własnego czasu	130
56. Wyznaczanie sobie celów	132
57. Kontrola bałaganu	134
58. Wyznaczanie priorytetów i zlecanie zadań innym osobom	136
59. Zrób porządek w papierach	138
60. Bądź aktywny	140

**ROZDZIAŁ 7 – Przewycięzanie złości związanej ze stresem**

61. W jaki sposób stres wywołuje złość	144
62. Kiedy złość jest zdrowa	146
63. Spirala gniewu	148
64. Wyjście ze spirali gniewu	150
65. Kolejne sposoby	152
66. Jeszcze więcej skutecznych sposobów	154
67. Przyznawanie się do własnej złości	156
68. Rozładuj stres humorem	158
69. Śmiech to zdrowie	160
70. Poczucie humoru Twoim pierwszym sprzymierzeńcem w walce ze stresem	162
71. Ostatnie wskazówki dotyczące złości	164

**ROZDZIAŁ 8 — Udoskonal swoje umiejętności komunikacyjne**

72. Jak nie dać się zdenerwować	168
73. Umiejętność słuchania	170
74. Jaki jest Twój styl rozmowy?	172
75. Asertywność w komunikacji	174
76. Nie pozwól innym manipulować sobą	176
77. Radzenie sobie z agresją	178
78. Nie bierz tego do siebie	180
79. Komunikacja niewerbalna	182

**ROZDZIAŁ 9 – Stres w pracy, stres w domu**

80. Rozpoznawanie stresu w pracy	186
81. Jak walczyć ze stresem w pracy	188
82. Pozbądź się stresu z pracy w domu	190
83. Niech okazują Ci należyty szacunek	192
84. Destrukcyjne rozpraszanie uwagi	194
85. Ratowanie związku	196
86. Weź odpowiedzialność za swoje uczucia	198
87. Bezstresowe rodzicielstwo	200

**ROZDZIAŁ 10 – Powtórzenie**

88. Stawanie się świadomie kompetentną osobą	204
89. Używaj wyobraźni	206
90. Pozbądź się stresu, eliminując przyczyny Twoich zmartwień	208
91. Wyjdź do ludzi!	210
92. Zrób dobry uczynek	212
93. Jakie są Twoje zainteresowania?	214
94. Kulturyj spokój	216
95. Zrób sobie przerwę	218
96. Musisz wiedzieć, co jest naprawdę ważne	220
97. Jakie to zabawne — docen wartość humoru	222
98. Kiedy sam nie dajesz sobie rady	224
99. Ogórki i kawa	226
100. Korzystaj z życia!	228

**Dodatek A 231****Użyteczne adresy 233****Bibliografia 235**



## **ZNALEZIENIE SWOJEGO SPOSOBU NA STRES**

„Hamlet — Więc dla was nie jest taką. W rzeczy samej nic nie jest złem ani dobrem samo przez się, tylko myśl nasza czyni to i owo takim”. William Shakespeare

### Style myślenia

Teraz wiesz już o stresie bardzo dużo, a w szczególności o charakterystycznych dla Ciebie czynnikach go wywołujących. Dowiedziałeś się bowiem, co w Twoim ciele naciska specjalne „przyciski” odpowiedzialne za to, że chciałbyś wyrwać sobie z głowy włosy lub kogoś udusić. Powinieneś również mieć już jakieś pojęcie o poziomie swojego stresu, który starasz się zwalczyć, dostrzegać pewne prawidłowości z nim związane i być świadomym tego, co sprawia, że czujesz się lepiej lub gorzej.

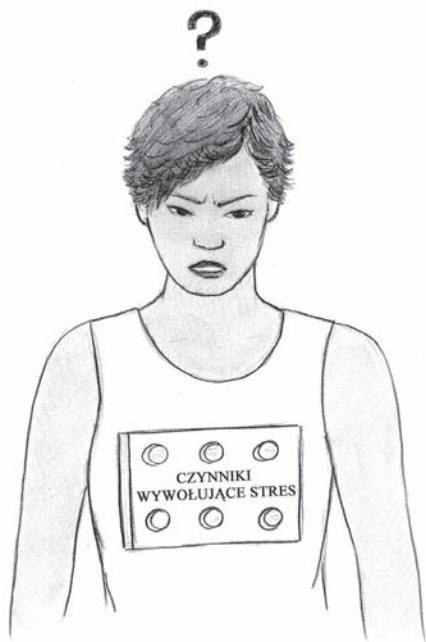
Mamy nadzieję, że nauczyłeś się także, że stres można zredukować lub wyeliminować i że niekoniecznie będziesz musiał w tym celu zmieniać swoje życie, przeprowadzając się do drewnianego domu w zaciszu gór Tybetu, po to tylko, by odnaleźć wewnętrzny spokój i harmonię.

Teraz, gdy już to wszystko wiesz, pora zacząć prawdziwą pracę.

Poznałeś różnicę pomiędzy presją (która wpływa na Ciebie korzystnie) a stresem (który jest dla Ciebie zły). Teraz będziesz mógł wybrać, czy kierować się w życiu presją, czy może wyeliminować z niego stres.

#### Dzisiaj nauczysz się...

że zmiany stylu myślenia mogą pomóc ograniczyć stres w łatwiejszy sposób niż zmiany trybu życia.



Pamiętaj, że stres powodują w nas niekoniecznie wydarzenia, lecz raczej:

◆ **Nasze postrzeżenie tych zdarzeń** — czy postrzegamy wyniki podejmowanych przez nas działań jako kompletną katastrofę, z której ciężko będzie się otrząsnąć, czy raczej są one rozczarowaniem, z którego możemy wyciągnąć jakieś wnioski i wiele się nauczyć.

◆ **Nasz podświadomy sposób myślenia** — postrzeżenie szklanki do połowy napełnionej wodą jako „w połowie puste” lub „w połowie pełnej”. To właśnie odnosi się do naszego podświadomego stylu myślenia. Innymi słowy, czy jesteśmy optymistami, czy też pesymistami. W rzeczywistości możesz być tego świadom. Dobrym sprawdzianem jest pomyśleć sobie o sześciu przyjaciółach i zastanowić się, czy są oni pesymistami czy może optymistami. Co sprawia, że postrzegasz ich właśnie w taki, a nie inny sposób? Czego może Cię to nauczyć?

◆ **Nasze nastawienie** — często jesteśmy prawie nieświadomi naszego nastawienia, ponieważ zwykle kształtuje się ono w nas przez wiele lat. Może mieć charakter negatywny — „ekspedientka w sklepie nigdy nie dba o klientów”, „wszyscy którzy wierzą w horoskopy to głupcy”; ale mogą też być optymistyczne — „ludzie zwykle są bardzo pomocni”, „potrafię uznać czyjś punkt widzenia, mimo że się z nim nie zgadzam”.

Wspaniałą nowiną jest fakt, że praca nad zmianą sposobu myślenia może być o wiele prostsza niż przeprowadzanie drastycznych zmian w stylu życia.

### WSKAZÓWKA

- ◆ To, jak się czujesz, zależy w większym stopniu od tego, w jaki sposób myślisz o danym wydarzeniu, niż od tego, co się w rzeczywistości wydarzyło.

### Ćwiczenie

#### Twój podświadomy styl myślenia

- Co na podstawie powyższych informacji powiedziałbyś o swoim sposobie myślenia?

## Model ABC

W 1960 roku amerykański psycholog dr Albert Ellis stał się sławny dzięki swoim innowacyjnym badaniom na temat myśli i percepcji. Swoją racjonalno-emotywną terapię behawioralną stworzył na podstawie oryginalnych prac wschodnich filozofów. Być może znasz słynne powiedzenie Epikteta „Nie same rzeczy bynajmniej, ale mniemania o rzeczach budzą w ludziach niepokój”.

**Dzisiaj nauczysz się...**

myślenia kategoriami A,B,C.

A, B, C

Nazywamy to modelem stresu ABC.

**A** = aktywujące zdarzenie lub sytuacja (pochodzi od angielskiego słowa activating).

Szef zwymyślał Cię z powodu złej pracy.

**C** = konsekwencje (pochodzi od angielskiego słowa consequences).

Czujesz się przygnębiony (reakcja emocjonalna), wszystko kotłuje Ci się w żołądku (reakcja fizyczna), martwisz się (reakcja umysłowa, poznawcza) i wreszcie łądujesz w barze, topiąc smutki (reakcja behawioralna).



### WSKAZÓWKA

- ◆ Prościej będzie Ci zredukować stres poprzez zmianę sposobu myślenia o swoim życiu, niż zmianę stylu życia.
- ◆ Wydarzenia same w sobie nie wywołują stresu, lecz Twoje wyobrażenia na temat tych wydarzeń mogą spowodować, że poczujesz się skrajnie zestresowany.



Czy sensowne jest dla Ciebie to, że C (konsekwencje) spowodowane jest przez A (wydarzenie)?

Tak  Nie

Jeśli zaznaczyłeś „nie” uzasadnij:

---



---



---



---

Poprawna odpowiedź brzmi NIE.

To B jest odpowiedzialne za A, a nie C.

**B** oznacza przekonania, nasze nastawienie (pochodzi od angielskiego słowa beliefs) dotyczące wydarzenia.

Krytyka ze strony Twojego szefa nie była odpowiedzialna za żadną z konsekwencji, jakie zaistniały w wyniku sytuacji aktywującej. To Twoje przekonania wiążące się z tym zdarzeniem były ich powodem. Pomyślałeś „zwolnię mnie za to”, „jestem w tej pracy stracony”, „teraz już wszystko pójdzie z górki” itd. i to była reakcja, która o wszystkim zadecydowała.

## Ćwiczenie

### Zakwestionuj własne reakcje

- Pomyśl o jakimś wydarzeniu, które miało dziś miejsce.
- Rozpracuj swoją reakcję na to wydarzenie. Czy była ona oparta na samym zdarzeniu, na przykład czekanie w kolejce do automatu po kawę? A może Twoja reakcja wzięła się z twoich przekonań na temat tego incydentu: „Ten system jest bezużyteczny, dlatego ci ludzie nie mogą się pospieszyć?”



## Zrozumienie swojego własnego A

Teraz przyjrzyjmy się zdarzeniom. Bardzo często nie mamy wpływu na to, co się nam przytrafia. Nasze życie wiąże się z wieloma stałymi elementami, ale i z odpowiedzialnością, dlatego też musimy się nauczyć radzić sobie z tym wszystkim w mniej stresujący sposób.

**Dzisiaj nauczysz się...**  
czegoś na temat usuwania stresorów.

Czasem jednak pewne rzeczy możemy zmieniać.

To, do czego w tej chwili nawiązujemy, nazywa się usuwaniem stresorów. Tam gdzie tylko jesteśmy to w stanie zrobić, powinniśmy koniecznie się tego podjąć. Zastanów się zatem przez chwilę nad sposobem, w jaki mógłbyś tego dokonać.

### Uchylenie się

Nie ma sensu stawiać się w sytuacji, która spowoduje, że staniesz się napięty i zestresowany. Jeśli boisz się psów, możesz trzymać się od nich z daleka. Gdy przeraża Cię wysokość wieży Eiffla, nie jest ona dla Ciebie odpowiednim miejscem. A jeśli nie lubisz robić nic na ostatnią chwilę, możesz rozpocząć pracę nad konkretnym przedsięwzięciem wcześniej.

Minusem uchylenia się od pewnych rzeczy jest jednak to, że często jest ono tylko doraźnym rozwiązaniem — rodzajem plastra, co do którego masz nadzieję, że się nie odklei. Na przykład, gdy nie znosisz wręczać prezentów na cotygodniowym spotkaniu zespołu, możesz równie dobrze wyjść na chwilę lub podać go przez kogoś innego. Ale na dłuższą metę lepiej będzie, jeśli przyjrzyj się z bliska temu, dlaczego sprawia Ci to taki kłopot i nauczysz się stawiać czoła swoim obawom.

### Koniec

Często zgadzamy się z trudnymi sytuacjami w sposób automatyczny, dopóki nie zadamy sami sobie pytania (lub ktoś inny nie zrobi tego za nas): „dlaczego ja to robię?”

Dlaczego prasujesz chustki do nosa, przynosisz sześciu różnym ludziom kawę, podczas gdy za każdym razem dostajesz w zamian tylko jedną, znosisz faceta, który każdego dnia siedzi w czasie obiadu naprzeciwko Ciebie, nudząc w kółko o swoich problemach.

Przerwij to!

### Pomoc

Czy przychodząc każdego dnia do pracy, musisz sześć razy uderzyć w automat do kawy, zmuszając go do tego, aby zrobił Ci „dającą kopa” filiżankę, której tak bardzo potrzebujesz? Zacznij myśleć w sposób kreatywny — dlaczego nie przyniesiesz sobie czajnika i kilku saszetek kawy? Dlaczego idąc do pracy nie kupisz tego wszystkiego w sklepie?

Wszyscy znamy ludzi, którzy nieustannie narzekają na to, że ich telefon komórkowy nawalił, utyskują na niewygodne krzesło, na którym siedzą, marudzą, że biurko jest niekorzystnie ustawione lub oświetlenie nie jest takie, jakie by im odpowiadało.

Rozwiązanie jest takie — zmień to!

Jeśli tylko możesz zrobić coś, aby Twoje życie stało się prostsze, spokojniejsze i mniej uciążliwe, to bezwzględnie powinieneś się tego podjąć.

### Pomyśl dwa razy

Podobnie jak uchylanie się, kilkukrotne przemyślenie czegoś wymaga od Ciebie świadomości, że nie musisz już dłużej tolerować sytuacji stresowej. W odróżnieniu od uniku, w tym wypadku zamiast wykręcać się od konkretnej sprawy wykorzystujesz twórczy sposób myślenia. „Zamiast robić coś w taki sposób, może mógłbym zrobić to w ten sposób”?

## Ćwiczenie

### Zmień swoje reakcje

- Przyjrzyj się ostatniemu tygodniowi. Zastanów się nad taką sytuacją stresową, do której mógłbyś zastosować unik, nad taką, z którą po prostu mógłbyś skończyć, nad taką, którą mógłbyś zmienić oraz nad jedną, w której kilkukrotne przemyślenie pewnych spraw byłoby wskazane.
- Zapisz je sobie z datą obok.
- Po upływie około tygodnia sprawdź sobie, na którą z tych sytuacji obecnie reagujesz już inaczej.

## Pokonywanie swojego własnego A

Zastanów się teraz nad sześcioma sytuacjami, które codziennie wywołują u Ciebie stres. Przerwij i pomyśl przez chwilę nad zmianą, której mógłbyś dokonać, by uprościć tym samym swoje życie.

### Dzisiaj nauczysz się...

kwestionować powoli sposób myślenia wywołujący stres.

A oto kilka propozycji.

Zdarzenie stresowe	Poprawki, jakie mógłbym zastosować
Odprawienie dzieci do szkoły każdego ranka jest ogromnie stresujące.	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Wszyscy moglibyśmy wstawać wcześniej.</li> <li>◆ Mógłbym wstawać przed dziećmi.</li> <li>◆ Moglibyśmy przygotować wszystkie rzeczy poprzedniego wieczoru.</li> <li>◆ Mogę pozwolić na to, by to dzieci były odpowiedzialne za to, czy są gotowe czy nie. Jeśli nie — trudno. Nauczą się!</li> </ul>
Ruch na drodze do pracy staje się coraz większy. Zanim do niej dotarłeś, z Twoich uszu wydobywał się już dym z powodu ogromnej złości, jaką poczułeś.	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Mógłbym wyjeżdżać wcześniej i wybierać dłuższą, ale mniej zatłoczoną drogę.</li> <li>◆ Mógłbym rozejrzeć się za publicznym środkiem transportu — w pociągu przynajmniej mógłbym poczytać.</li> <li>◆ Mógłbym zainwestować w nagrania książek, które chcę przeczytać, ale nigdy nie mam na nie czasu.</li> </ul>

Przykłady te mogą nie odnosić się bezpośrednio do Twoich problemów, ale poddadzą Ci pewne pomysły.

Nie mówimy o znacznych zmianach w stylu życia (na to przyjdzie pora później). Chodzi jedynie o to, by przyjrzeć się codziennym stresorom, których najprawdopodobniej możesz się pozbyć, lecz jak dotąd o tym nie myślałeś.



### WSKAZÓWKA

- ◆ Staraj się tylko zmieniać rzeczy, które powodują u Ciebie stres. Wiele spośród tego, co się wydarza tkwi bardziej w stosunku, jaki do tego masz, a to również dasz radę zmienić.

## Ćwiczenie

### Pokonaj własne stresory

- A teraz weź swój notatnik i zapisz kilka własnych pomysłów. Poszukaj rozwiązania, znajdź kilka propozycji poprawek i zastanów się, jak mogą Ci one pomóc.
- To ćwiczenie zachęci Cię do bardziej kreatywnego sposobu myślenia o stresorach, zamiast ich tolerowania.

## Stan faktyczny czy przekonania?

Bez znaczenia jest to, jak mocno lub gorliwie w coś wierzysz, gdyż Twoja wiara niekoniecznie powoduje, że to coś jest prawdą!

Jedna z trudności, jakiej wielu z nas doświadcza, tkwi w zrozumieniu różnicy pomiędzy przekonaniami a stanem faktycznym. A oto kilka przykładów:

- ◆ Nie umiem szyć.
- ◆ Nie lubię smaku mięsa.
- ◆ Prowadzenie samochodu w nocy jest bardziej niebezpieczne niż w dzień.
- ◆ Niemowlaki powinny być karmione co cztery godziny, by przyzwyczajały się do porządku.
- ◆ Rząd jest bezużyteczny.
- ◆ Latanie jest naprawdę niebezpieczne.
- ◆ Mógłbym zarobić o wiele więcej pracując dla firmy XYZ.

### Dzisiaj nauczysz się...

różnicy między stanem faktycznym a przekonaniami i dlaczego jest to takie ważne.

Jak wiele spośród wyżej przedstawionych osądów jest przekonaniem?

A ile z nich jest faktem?

Jak prosto było wskazać różnicę?

Ludzie mają skłonność do tego (a już w szczególności pod wpływem stresu), by funkcjonować na zasadzie, że to co jest przekonaniem, jest stanem faktycznym. Jest to problematyczne w sytuacji, gdy chcemy ocenić znaczenie wydarzenia, jako że poglądy możemy zwalczyć, a fakty są faktami i nie da się ich pokonać.

A teraz poddaj testowi swoje własne przekonania, które wywołują w Tobie stres.

Czy rozpoznajesz coś z pozycji przedstawionych obok? Zaznacz kółkiem siłę swoich przekonań. S oznacza silny, M — średni, a W — słaby. W przypadku pytania 25 zanotuj dodatkowe poglądy, które u Ciebie powodują stres.



1	S	M	W	Pewne wydarzenia powinny przebiegać bez zakłóceń.
2	S	M	W	Praca musi być ekscytująca i stymulująca.
3	S	M	W	Byłoby strasznie, gdybym stracił pracę.
4	S	M	W	Gdybym stracił pracę, nie zniósłbym tego.
5	S	M	W	Moja praca jest dla mnie jedną z najważniejszych rzeczy.
6	S	M	W	We wszystkich ważnych zadaniach muszę pokazać się od jak najlepszej strony.
7	S	M	W	Moja praca powinna być dostrzegana przez innych.
8	S	M	W	W pracy jestem niezastąpiony.
9	S	M	W	Cokolwiek robię, musi mi to sprawiać przyjemność.
10	S	M	W	Nie mogę sobie pozwolić na nudę.
11	S	M	W	Nie powinienem napotykać na żadne problemy.
12	S	M	W	Powinienem mieć chwilę samotności, na jaką zasługuję.
13	S	M	W	Muszę uciec od odpowiedzialności i wymagań.
14	S	M	W	Powinienem być traktowany sprawiedliwie.
15	S	M	W	Powinienem być traktowany jak ktoś wyjątkowy.
16	S	M	W	Powinienem mieć kontrolę nad wszystkimi istotnymi sytuacjami.
17	S	M	W	Inni powinni mnie szanować.
18	S	M	W	Powinienem dobrze radzić sobie z rodziną i z przyjaciółmi.
19	S	M	W	Moim dzieciom powinno się dobrze powodzić w życiu.
20	S	M	W	Gdyby coś się popsło w moim życiu, byłoby strasznie.
21	S	M	W	Gdyby coś w moim życiu się popsło, nie zniósłbym tego.
22	S	M	W	Nic nigdy nie wychodzi na moją korzyść.
23	S	M	W	Gdy coś nie idzie tak jak powinno, wszyscy odpowiedzialni okazują się zawsze głupcami, idiotami, nieudacznikami i są bezużyteczni.
24	S	M	W	Gdy coś mi nie wyjdzie, to dowodzi to, że jestem nieudacznikiem i jestem niepotrzebny.
25	S	M	W	Dodatkowe przekonania _____

A teraz policz jak wiele S zakreśliłeś. Co Ci to mówi? Oczywiście znasz odpowiedź — poglądy i przekonania, jakie w sobie nosisz są głównym powodem Twojego stresu.

## Ćwiczenie

### Rozpoznaj swoje przekonania

- W swoim zeszytcie zapisz sześć poglądów, które są Ci bliskie. Na przykład:
  - Polowania na lisy powinny zostać zabronione.
  - Sukces w życiu jest związany z ciężką pracą.
- A teraz wyobraź sobie, że ktoś mówi Ci, iż nie masz racji. Postaw oceny od 0 (dobrze, rozumiem go) do 10 (on się tak strasznie myli) dla każdej z pozycji. Podlicz punkty. Im wyższy jest wynik, tym bardziej jesteś podatny na apodyktyczny sposób myślenia, który wzbudza w Tobie stres.

„Nie same rzeczy bynajmniej, ale mniemania o rzeczach budzą w ludziach niepokój.” Epiktet

### Dlaczego należy zmienić swoje przekonania?

Oczywiście, nie musisz od razu drastycznie zmieniać swoich poglądów. Jednak od tego momentu zrozumiesz, że część twoich przekonań może być czynnikiem wywołującym lub zwiędzającym stres. Zatem czasem dobrze jest skorygować te, które nam w życiu nie pomagają. Wiele Twoich poglądów będzie korzystnych, dlatego też musisz przypatrzeć się tylko tym, które powodują u Ciebie stres.

#### Dzisiaj nauczysz się...

jak myśleć bardziej elastycznie i przez to też mniej nerwowo.

Pamiętaj, że przekonania niekoniecznie są stanem faktycznym. Są one myślami opartymi na pewnych przypuszczeniach, jakie być może tylko przez chwilę Ci się nasunęły, lecz naprawdę można się nad nimi zastanawiać, dyskutować o nich i je kwestionować.

Sztuką jest rozmawiać o nich z samym sobą!

Popatrz raz jeszcze na test obrazujący Twoje przekonania, który wczoraj wykonałeś. Weź najpierw długopis i skreśl każde z następujących słów:

**powiniennem muszę nigdy znieść wytrzymać strasznie**

Zostało dużo luk prawda?

Nauka mniej apodyktycznego sposobu myślenia

Teraz musisz zastąpić każde z tych słów łagodniejszym wyrazem, zwrotem lub zdaniem. Zmień na przykład „Pewne wydarzenia powinny przebiegać bez zakłóceń” na „Byłoby miło gdyby pewne wydarzenia przebiegały bez zakłóceń”. Przyjrzyj się reszcie luk, dokonując podobnych poprawek.

W następnej kolejności musisz zacząć zwalczać część swoich przekonań. Na początku będziesz musiał robić to za pomocą zeszytu. Pokonaj sześć przekonań, które zanotowałeś wczoraj.

Z biegiem czasu zaczniesz przyswajać sobie ten proces.

Przekonanie:	„Powiniem być traktowany sprawiedliwie.”
Argumenty zwalczające:	„Podczas gdy cudownie jest być traktowanym sprawiedliwie, realnie rzecz biorąc czasem dostajemy w kość.” „Prawdopodobnie i tak o wiele częściej jestem traktowany w sposób sprawiedliwy.” „Każdy ma swoją własną definicję sprawiedliwego traktowania.”

Do każdego poglądu powinieneś umieć znaleźć przynajmniej dwie lub trzy alternatywy. Nie musisz jeszcze być całkowicie do nich przekonany — zacznij tylko poszerzać swój sposób myślenia.

### WSKAZÓWKA

- ◆ Przekonania nie są stanem faktycznym i dlatego mogą nie być słuszne.
- ◆ Poprzez oczyszczanie naszego myślenia ze słów o skrajnym znaczeniu i zastępowanie ich bardziej łagodnymi określeniami w mniejszym stopniu zaburzamy naszą równowagę emocjonalną.
- ◆ Pokonanie wywołujących stres poglądów pomoże nam dostrzec dane zdarzenie lub sytuację w łagodniejszym świetle.

### Ćwiczenie

#### **Pokonywanie własnych przekonań**

- Przeczytaj argumenty zwalczające, które znalazłeś przynajmniej trzy razy.
- Przyzwyczaj się do ich wymyślania, nawet jeśli nie jesteś do nich przekonany.



## W jaki sposób B wpływa na C

### PRZYKŁAD

Janusz w każdy niedzielny poranek gra w piłkę nożną. Każdej niedzieli punktualnie o godzinie 9:00 wsiada do autobusu jadącego w stronę boiska, by spotkać się ze swoimi kolegami na meczu towarzyskim. Zwykle grają razem przeciwko jakiejś innej lokalnej drużynie, a okazjonalnie grają w meczach ligowych.

W pewien weekend Janusz spędził sobotni wieczór poza domem. Zapomniał też nastawić sobie budzik. Obudził się w niedzielę rano o 9:15. Zdenerwowany wyskoczył z łóżka, lecz po chwili pomyślał „Sytuacja jest beznadziejna. Nie mam szans dojechać tam na czas. Wszyscy będą na mnie wściekli. W dodatku pewnie wyrzucą mnie z drużyny, jako że ostatnio nie grałem najlepiej. Zamiast mnie poproszą pewnie Roberta o grę”. Kiedy wszystkie te myśli pojawiały się w głowie Janusza, zaczął się czuć naprawdę zaniepokojony. Podenerwowany położył się z powrotem na łóżku — postanowił nawet zrezygnować z bycia członkiem drużyny, zanim go wyrzucą. Zamknął oczy i ponownie zasnął.

W ciągu dnia zadzwonił telefon. Dzwonił jeden z kolegów z drużyny „Cześć Janusz — gdzie ty się podziewałeś rano?”. Janusz westchnął: „Oh, zaspałem. Na wszystko było już za późno. Wiedziałem, że Robert może mnie zastąpić. Domyślałem się, że grał bardzo dobrze?” „Janusz, tyś chyba zwariował!” — usłyszał odpowiedź. „Powinieneś być pojawić się bez względu na wszystko. Trzech członków z drużyny przeciwnika nie przyszło, a jeden z naszych znacznie ucierpiał w trakcie pierwszych pięciu minut i cały mecz został przesunięty na godzinę 11:00. Naprawdę bardzo nam ciebie brakowało.



Przeczytaj dzisiejszą analizę przypadku. A teraz zapytaj sam siebie:

◆ Czy Janusza ominął świetny mecz z powodu zdarzenia aktywującego „A” (zbyt późne przebudzenie się)?

◆ A może powodem były jego przekonania, czyli czynnik „B” (jego przeświadczenie o tym, jak wszystko źle wygląda)?

◆ Jakie były dla Janusza konsekwencje tego wydarzenia, czyli „C”?

Morał tej opowieści jest taki, że jeśli chcesz zmienić konsekwencje („C”), a nie możesz zmienić zdarzenia aktywującego („A”), to zmień swoje przekonania („B”).

Przyjrzelśmy się teraz czynnikom A, B i C z osobna. Natomiast jutro zamierzamy połączyć wszystko w jedną całość i dorzucić jeszcze czynniki D i E.

## Dzisiaj dowiesz się...

w jaki sposób negatywne przekonania mogą sprzyjać konsekwencjom stresu.

## WSKAZÓWKA

- ◆ Rozumowanie A — C pozwala nam obwiniać za nasz stres zewnętrzne sytuacje lub innych ludzi.
- ◆ Myślenie B — C pomaga nam wziąć za nasz stres odpowiedzialność. To dobra wiadomość, ponieważ oznacza ona, że możemy pracować nad zmianą pewnych rzeczy.

## Ćwiczenie

### Inne B

- Przeczytaj raz jeszcze historię Janusza. Wyciągnij swój notatnik i zapisz w nim inne przykłady przekonań „B”, które mogły zmienić konsekwencje wydarzeń tego dnia.
- Spróbuj znaleźć przynajmniej dwa lub trzy takie przykłady.

„Po burzy nadchodzi spokój”.

Matthew Henry, Komentarze do Biblii, Dzieje Apostolskie 9

### Czym są czynniki D i E?

„D” oznacza kwestionowanie przekonań (pochodzi od angielskich słów disputing belief).

„E” oznacza wynik dodający energii (pochodzi od angielskich słów energising outcome).

#### Dzisiaj dowiesz się...

w jaki sposób negatywne przekonania mogą sprzyjać konsekwencjom stresu.

Podczas gdy wynik dodający energii nie zawsze będzie odpowiedzią na Twoje modlitwy, to jednak sprawi — jak już sama nazwa wskazuje — że pewne rzeczy ułożą się o wiele lepiej i nie będą negatywnymi konsekwencjami negatywnego nastawienia.

Przedstaw to w formie tabeli

Na następnej stronie zobaczysz tabelkę, która przedstawia wszystko w przejrzysty sposób. Aby łatwiej było Ci zacząć, podaliśmy kilka prostych przykładów.



#### WSKAZÓWKA

- ◆ Elementy D i E stanowią ważną część procesów Twojego myślenia.
- ◆ Są istotne, ponieważ pomagają Ci kwestionować Twój początkowy sposób myślenia, co miejmy nadzieję doprowadzi Cię do lepszych wyników.

### Ćwiczenie

#### Tabela

#### przedstawiająca elementy od A do E

- Wypełnij tabelkę dwoma lub trzema różnymi sytuacjami stresowymi (mogą być to wydarzenia powtarzające się lub takie, które zdarzyły się raz).
- Zastanów się nad przekonaniem i konsekwencjami — a później dodaj do wszystkiego jeszcze elementy D i E.

## Pokonywanie swoich przekonań

<b>A</b> Przeciwność losu	<b>B</b> Negatywne nastawienie	<b>C</b> Negatywna konsekwencja	<b>D</b> Kwestionowanie swoich przekonań	<b>E</b> Wynik dodający energii
Kilkukrotne niepowodzenie na rozmowie kwalifikacyjnej do pracy.	„Nie jestem wystarczająco dobry” „Nigdy nie dostanę pracy”	Uczucie załamania. Utrata pewności siebie. Rezygnacja z dalszych prób.	„Każdemu ciężko jest zdobyć pracę. To nie dotyczy wyłącznie mnie. Spróbuję raz jeszcze podejść do rozmowy gdyż mam dużo do zaoferowania”	Możliwość kolejnego podejścia do rozmowy kwalifikacyjnej. Wzrost pewności siebie i w końcu zdobycie pracy.

„Tym, który najpilniej potrzebuje odnowy, jesteś ty sam”.

Ralph Waldo Emerson

### Ale to nie jest takie proste...

Z tego, co do tej pory przerobiliśmy, sam widzisz, że Twój sposób myślenia może mieć ogromny wpływ na Twoje samopoczucie i możliwości. Nastawienie negatywne i pesymistyczne opierające się na zasadzie: „Nie poradzę sobie” lub „Czuję się fatalnie” powoduje, że czujesz się bardziej niespokojny i nieszczęśliwy, co sprawia, że sam stajesz się największym powodem swojego stresu.

#### Dzisiaj nauczysz się...

panować nad swoimi negatywnymi myślami.

To jest właśnie negatywna metoda myślenia od elementu B (przekonania) do C (konsekwencje). Dlatego nauczysz się teraz zwalczać i kwestionować swoje nastawienia i myśli.

Jedną rzeczą jest jednak zrozumieć wszystko, co zawarte jest w tej teorii, a inną potrafić łatwo dokonać niezbędnych zmian.

Pacjenci często mówią nam o swoich negatywnych nastawieniach w następujący sposób: „One zawsze gdzieś są. Nie wiem skąd się biorą. Nic z nimi nie mogę zrobić.”

To jest właśnie największy problem, z jakim stykają się ci, którzy chcą pozbyć się stresujących, depresyjnych rozmyślań. Zdają się one opanowywać nasz umysł, a my nie wiemy, skąd się one wzięły. Są to myśli pojawiające się zniemacka.

Bądź świadom swoich negatywnych myśli

Zwiększenie świadomości własnych myśli negatywnych może pomóc Ci zrozumieć, dlaczego doprowadzają Cię one do strachu. Tym samym może stać się pierwszym krokiem do zredukowania ujemnych emocji oraz nauczenia się konstruktywnego i bardziej użytecznego stylu myślenia. Pomocna w tym procesie będzie dla Ciebie wiedza na temat tego, jak wyglądają myśli negatywne.



#### WSKAZÓWKA

Nauczenie się rozpoznawania negatywnych nastawień i myśli jest pierwszym pozytywnym krokiem do zmiany sposobu

Poniższa lista zawiera cechy charakterystyczne wspólne dla przekonañ negatywnych.

- ◆ Przychodzą do głowy bez żadnego wysiłku z Twojej strony.
- ◆ Łatwo w nie uwierzyć.
- ◆ Często nie odzwierciedlają prawdziwego stanu sytuacji.
- ◆ Trudno je powstrzymać.
- ◆ Nie są przydatne.
- ◆ Sprawiają, że jesteś zaniepokojony i trudno Ci ten stan zmienić.

Te negatywne przemyślenia mogą być na początku trudne do zauważenia — najprawdopodobniej nie zawsze jesteś świadom faktu, że cierpisz z ich powodu. Dlatego pierwszym krokiem jest nauka ich rozpoznawania. I właśnie teraz przyda się Twoja wcześniejsza praca. Rozpocząłeś zwalczanie swoich nastawień, mimo że do niedawna jeszcze pewnie nie brałeś pod uwagę żadnych innych możliwości dotyczących swoich przekonañ. Zrobiłeś ćwiczenie, w którym zacząłeś zastanawiać się nad nowym elementem — „D”.

Nawet jeśli nie wierzysz jeszcze w możliwość kwestionowania swoich nastawień (w element „D”), to naprawdę nie ma to w tej chwili żadnego znaczenia. To, co teraz robisz, jest nauką myślenia w sposób bardziej ogólny i często bardziej pozytywny. Z czasem automatycznie pojawiające się negatywne myśli przestaną być pierwszymi, jakie przyjdą Ci do głowy, a pozytywne i pełen optymizmu styl myślenia stanie się regułą.

## Ćwiczenie

### **Rozpoznawanie bezwiednie pojawiających się negatywnych myśli**

- Przykryj czymś listę cech charakterystycznych dla negatywnych rozmyślañ.
- A teraz wyciągnij zeszyt i zapisz tyle cech, ile po trafieś zapamiętać.

---

Ćwiczenie to jest ważne, gdyż pomoże Ci zacząć łatwiej rozpoznawać błędne wzorce myślenia.

## Zmiana swojego „B”

Zaczynasz się właśnie uczyć, że pokonywanie negatywnych myśli w sposób bardziej pozytywny i realny może pomóc Ci radzić sobie z obawami. Jednak nadal ciężkie może być dla Ciebie wymyślenie czegoś, co zwalczyłoby konkretne niepożądane myśli (czyli elementu D).

### Dzisiaj nauczysz się...

kilku pomysłów na bardziej pozytywne myślenie.

Oto spis stwierdzeń, które mogą poddać kilka pomysłów. Przejrzyj je i zastanów się, które z nich odnoszą się do Ciebie i mogą pomóc poradzić sobie z obawami w bardziej pozytywny i konstruktywny sposób.

Stwierdzenia służące radzeniu sobie z natrętnymi myślami

- ◆ Zamierzam stawić czoło temu problemowi (sytuacji) po to, abym mógł przećwiczyć lepsze metody radzenia sobie w takich przypadkach.
- ◆ Mało prawdopodobne jest, by to w pełni przynosiło efekty, lecz ważną rzeczą jest ćwiczyć i rozwijać moje zaufanie i pewność.
- ◆ Wiem, że obawy powodują u mnie gorsze samopoczucie. Zdaję sobie sprawę z faktu, że mogę kontrolować swoje uczucia.
- ◆ Byłem już wcześniej w takiej sytuacji i wyszedłem z niej cało.
- ◆ Wiem, że poczuję się tym lepiej, im bardziej przywyknę do radzenia sobie ze stresem.
- ◆ Będę z siebie taki dumny, gdy poczuję, że zaczynam być spokojniejszy.
- ◆ Dobrą rzeczą jest nauka kontrolowania swoich nerwów.
- ◆ Zamierzam całkowicie i w sposób rozważny zmienić swoje samopoczucie.
- ◆ Sam jestem dowodem na to, że mogę znieść prawie wszystko.

Powyższe propozycje są jedynie przykładami, które pomogą Ci zacząć. A teraz pomyśl nad przynajmniej sześcioma własnymi stwierdzeniami, które odnoszą się będą do Twoich osobistych problemów. Możesz w tym celu użyć swojego notatnika lub wypełnić tabelkę pokazaną obok.

Kluczem do tego, by myśleć w sposób bardziej wyważony, jest nieustanne ćwiczenie. Za każdym razem gdy uświadamiasz sobie, że negatywne myśli pojawiają się w Twojej głowie, zatrzymaj się na chwilę i pomyśl nad jakimiś realnymi i pozytywnymi alternatywami.



Moje własne stwierdzenia służące radzeniu sobie z natrętnymi myślami

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

Gdy przygotowujesz się do zetknięcia z sytuacją, o której wiesz, że będzie mocno stresująca, pomyśl najpierw nad umiejętnościami, jakie wykorzystasz, by poradzić sobie ze stresem (mogą to być na przykład ćwiczenia oddychania — patrz rozdział następny). Zastanów się, w jaki sposób pokonasz wszelkie negatywne myśli, które się pojawiają przed tym wydarzeniem, w trakcie i po nim.

Gdy podejrzewasz, że Twoje myśli są negatywne, zadaj sobie pytanie:

- ◆ Czy tak naprawdę wygląda sytuacja?
- ◆ Czy istnieje inna możliwość spojrzenia na to?
- ◆ Czego się obawiałem, a co mogłoby się wydarzyć?
- ◆ Co się działo, lub przyszło mi na myśl tuż przed tym, jak zacząłem czuć się w ten sposób?
- ◆ Czy przywołuję jakiegokolwiek zdarzenia z przeszłości, w przypadku których sprawy potoczyły się niekorzystnie?



## WSKAZÓWKA

- ◆ Posiadanie „magazynu” własnych stwierdzeń służących radzeniu sobie ze stresem pomoże Ci w bardziej efektywny sposób walczyć z nerwowymi okresami.
- ◆ Przygotowywanie się z góry do nerwowych sytuacji, z którymi wiesz, że się zetkniesz, może mieć ogromne znaczenie.

## Ćwiczenie

### Zwalczanie stresu

- Na samym końcu swojego notatnika poświęć stronę na stwierdzenia służące walce ze stresem. Dziś zapisz tam przynajmniej sześć przykładów.
- Wzbogacaj tę listę regularnie o kolejne pozycje i równie regularnie ją czytaj.



## Przypomnienie — zapisz!

Jedną z najbardziej przydatnych rzeczy, jakie możesz zrobić w trakcie nauki radzenia sobie ze stresem jest nieustanne zwalczanie negatywnych przekonań. Tabela pokazana w dniu 27. jest najlepszym na to sposobem.

### Dzisiaj nauczysz się...

że zapisywanie myśli pomoże Ci odróżnić rozważania negatywne od tych racjonalnych.

Taki rodzaj tabeli jest często nazywany „pamiętnikiem myśli”, jako że choć zapamiętujesz to, co się wydarzyło, to jednak główną uwagę poświęcasz **temu**, co myślałeś o tym całym zdarzeniu.

Im więcej będziesz ćwiczył wypełnianie „pamiętnika myśli”, tym łatwiejsze stanie się ich dostrzeżenie i zrozumienie wpływu, jaki mają na Twoje samopoczucie.

Zapamiętywanie tego, co myślałeś, gdy się czymś martwiłeś lub gdy byłeś przygnębiony, może być czymś zupełnie nowym dla Ciebie, dlatego zanim się tego nauczysz, może wymagać to wielu ćwiczeń. Gdy następnym razem zauważysz, że stajesz się spięty i zaniepokojony, tak szybko jak tylko to możliwe usiądź i zapisz wszystko w swoim pamiętniku myśli. Możesz równie dobrze opisać dolegliwości fizyczne, jakich doświadczyłeś, jak i rozterki, które przyszły Ci w tym momencie do głowy.

Gdy już nauczysz się identyfikować negatywne myśli, będziesz mógł śledzić i kontrolować, w jakim stopniu są one nierealne lub zbędne i czy jest coś, w czym mogą Ci się przydać. Jak nauczyłeś się dnia 27., jeśli są one nieprzydatne i nie odzwierciedlają rzeczywistości, możesz zwalczyć je tym, co nazywamy kwestionowaniem własnych przekonań. Teraz zaczniesz coraz bardziej zaznajamiać się ze swoim D — czyli opartą na niezbitych dowodach odpowiedzią, jaką formułujesz na te rozważania. Badania naukowe dowiodły, że działania takie mogą poprawić Twój nastrój i sprawić, że poczujesz większą kontrolę nad pewnymi sytuacjami i nad swoim życiem.



Sprawdź, czy rozumiałeś wszystko, co do tej pory przeczytałeś, zanotuj poniżej to, nad czym się zastanawiasz. Niżej zapisane litery alfabetu w kontekście naszej pracy oznaczają:

A \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_

D \_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_



### WSKAZÓWKA

- ◆ Bycie świadomym negatywnego sposobu myślenia (w większym stopniu niż zakładanie, że jest to myślenie racjonalne) po prostu może nam pomóc poczuć się lepiej.
- ◆ Im częściej będziesz te myśli zapisywał, tym prościej będzie je dostrzec i tym samym wówczas osądzić.

### Ćwiczenie

#### Zapisuj

- Zanotuj w swoim notatniku dwie stresujące myśli, jakie Ci dziś przyszły do głowy.
- Nazwałbyś je myślami negatywnymi, czy może racjonalnymi?

# Notatki

A series of horizontal dotted lines for writing notes.