

15 najskuteczniejszych sposobów na radzenie sobie ze stresem



**Jak łatwo pozbyć się stresu
w naturalny sposób?
(nawet jeśli uważasz, że to niemożliwe)**

Niniejsze opracowanie jest darmowe i pochodzi z serwisu: www.ProjektSukces.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez ProjektSukces.pl.

Zabronione są jakiegolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy.

Zabrania się jej odsprzedaży.

Uwaga:

Zaproponowane przez autora techniki są oparte reprezentują działalność wyłącznie edukacyjną – nie zastępują psychoterapii, nie są też działaniem terapeutycznym ani psychologicznym. Korzystasz z nich na własną odpowiedzialność.

© Copyright for ProjektSukces by Marcin Kijak & ProjektSukces.pl

Strona projektu: www.ProjektSukces.pl

Strona autora: www.marcinkijak.pl

Kontakt: mail@projektsukces.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Spis Treści

1. Czym tak na prawdę jest stres?	4
Czy warto jest się stresować?.....	5
Jak w łatwy sposób kontrolować stres?.....	5
2. Relaksacja	6
2.1. Medytacja swobodnego oddechu wg Deepaka Chopry	6
2.2. Głębokie oddychanie	6
2.3. Relaksacja progresywna.....	7
3. Wizualizacja	8
3.1. Wizualizacja prowadzona.....	9
4. Techniki Programowania Neuro-Lingwistycznego	9
4. Techniki Programowania Neuro-Lingwistycznego	10
4.1 Kotwiczenie stanów emocjonalnych.....	10
4.2. Przeramowanie sytuacji (reframing).....	13
4.3. Krąg doskonałości.....	14
4.5. Świątynia (oaza spokoju, bezpieczeństwa)	16
4.6. Panorama społeczna	17
4.7. Linia czasu (Time Line)	18
4.8. Metoda neurokinestetyczna	22
5. Hipnoza i autohipnoza	24
6. Technika Emocjonalnej Wolności (Emotional Freedom Technique, EFT).....	25
6. Technika Emocjonalnej Wolności (Emotional Freedom Technique, EFT).....	26
7. Integral Eye Movement Therapy.....	28

Nie wiem **jak często zdarza Ci się stresować** w różnych sytuacjach życiowych. Być może bardzo często, a może prawie nigdy. Jednak warto jest dysponować chociaż kilkoma technikami, które umożliwią Tobie poradzenie sobie z każdą sytuacją stresową. Jeśli nie wykorzystasz ich dla siebie, to być może pomożesz komuś innemu. Zrobisz dobry uczynek :)



1. Czym tak na prawdę jest stres?

Stres to naturalna reakcja organizmu. Jest to odpowiedź ciała na bodziec stresowy. Pierwszym, błyskawicznym etapem jest wyrzut hormonów,



a następnie reakcje układu nerwowego. Zadaniem stresu jest mobilizacja organizmu do walki lub ucieczki, co nie jest w dzisiejszych czasach zbyt często potrzebne (no chyba, że goni Cię banda dresów...). W sytuacji np. zagrożenia życia, „pozytywna” reakcja stresowa wywołuje szybsze przesyłanie impulsów nerwowych, naprężenie mięśni, wzrost czułości zmysłów. Gdy sytuacja stresowa mija, ciało w naturalny sposób powinno

wrócić do normalnego funkcjonowania.

Zupełnie niepotrzebnym motorem mobilizującym człowieka są różnego rodzaju lęki i obawy (przed czymś nowym, nieznanym, etc), czyli czynniki wywołujące negatywne emocje. Ich następstwem, są takie objawy jak: drżenie, wydzielanie potu, nieprzyjemne uczucie w organizmie (np. tzw. motylki w żołądku, uczucie gorąca, zimny pot) czy mikroruchy (zauważalne np. na twarzy).

O ile niski poziom stresu (lub wysoki – w wyjątkowych sytuacjach) jest naturalny i pożądanym, to nadmiar stresu jest szkodliwy. Pozostawanie przez długi czas w stresie (stan chroniczny) wywołuje choroby i obniża skuteczność naszego działania. Drugim, negatywnym skutkiem jest brak spójności w Twojej komunikacji z drugą osobą. Gdy rozmawiasz z kimś i się stresujesz, jest to odbierane przez rozmówcę albo na poziomie świadomym, albo podświadomie.



Ile razy z powodu stresu oblałeś egzamin, nie zdałeś klasówki, źle wypadłeś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę, czy źle czułeś się na samą myśl o rozmowie z kimś ważnym, lub przed wystąpieniem publicznym? Jeśli wcale, to masz szczęście! Bo większość ludzi boi się i stresuje niemal wszystkim.

Czy warto jest się stresować?

Jak wynika z badań, 86% sytuacji których obawiamy się – nie zdarza się wcale. Na kolejne 8% nie mamy wpływu. Następne 6% to sytuacje wynikające z naszej winy. Dlatego dobrze jest nauczyć się kontroli stresu, ponieważ człowiek cierpiący na chroniczny stres staje się szybko osobą znużoną, zmęczoną, bez chęci do działania, bez radości do życia, często nadpobudliwą, cierpiącą na bezsenność, nadciśnienie, niestrawność... Lista jest długa.

Jak w łatwy sposób kontrolować stres?

Stres można kontrolować na wiele sposobów.

Należą do nich techniki relaksacyjne, wizualizacje, techniki programowania neuro-lingwistycznego, hipnoza i autohipnoza, technika emocjonalnej wolności i niedawno wynaleziona metoda niwelowania negatywnych emocji za pomocą ruchów oczu (IEMT). Poniżej omawiam te, które uważam za najskuteczniejsze. Radzę Tobie przetestować je na sobie i sprawdzić które działają najlepiej.



2. Relaksacja

Do **technik relaksacyjnych** należy m.in. praca z oddechem. Polega ona na zwolnieniu oddechu i nadaniu mu odpowiedniego rytmu. Wpływa to bezpośrednio na naszą fizjologię, a fizjologia – na emocje.



2.1. Medytacja swobodnego oddechu wg Deepaka Chopry

Usiądź wygodnie, ręce wzdłuż ciała lub na kolanach. Oczy zamknięte, oddychaj lekko i swobodnie. Pozwól uwadze podążać za oddechem. Skoncentruj się na tym, jak powietrze wchodzi przez nos i spływa w dół do płuc. Oddychaj normalnie, niezbyt głęboko, bez wstrzymywania oddechu. Podczas wydechu zwróć uwagę na to, jak powietrze wypływa z płuc przez nos.

Pozwól aby wszystko odbywało się naturalnie. Oddech płynie swobodnie, a Twoja uwaga podąża za nim. Gdy oddech rozluźni się, uczyni go jeszcze lżejszym. Oddychaj rytmicznie w taki sposób, aby ciało czuło się wygodnie. Koncentrując całą swoją uwagę na oddechu, wchodzisz naturalnie w stan relaksu, coraz głębiej z każdym oddechem. Umysł w naturalny sposób wycisza się.

Wraz z regularną praktyką tej medytacji, będziesz mieć coraz więcej energii i witalności.

2.2. Głębokie oddychanie

Koncentrując się na oddechu, pozwalasz reszcie ciała zrelaksować się. Głębokie oddychanie jest świetnym sposobem relaksacji ciała i jego synchronizacji. Przez głęboki oddech usprawniasz funkcjonowanie układu limfatycznego, a tym samym oczyszczasz ciało.

- ☉ Połóż się na plecach.
- ☉ Powoli zrelaksuj swoje ciało. Możesz użyć relaksacji progresywnej, którą opisałem w tym dziale.
- ☉ Zaczynij powoli wdychać powietrze nosem. Wypełnij najpierw dolną część płuc, następnie środkową i górną. Upewnij się, że robisz to powoli, przez 8-10 sekund.
- ☉ Wstrzymaj oddech na 1-2 sekundy.
- ☉ Następnie spokojnie i swobodnie zrelaksuj mięśnie klatki piersiowej, pozwalając powietrzu opuścić płuca.
- ☉ Poczekaaj kilka sekund i powtórz cykl.

Jeśli poczujesz jakieś zawroty głowy, oznacza że przesadzasz z oddechem (hiperwentylacja). Spowolnij go.

Dołącz wyobraźnię. Możesz wyobrazić siebie w spokojnej sytuacji, takiej jak w ciepłym oceanie. Wyobraź sobie jak wznosisz się swobodnie na fali robiąc wdech, i opadasz na dół robiąc wydech.

2.3. Relaksacja progresywna

Najlepiej, jeśli relaksację tą nagrasz (np. na mp3), w celu dokładnego podążania za instrukcjami.

- ☉ Połóż się na plecach, zamknij oczy.
- ☉ Skup się na swoich stopach. Poczuj ich wagę. Zrelaksuj je świadomie i pozwól aby zapadły się w łóżko. Zaczynij od dużych palców, idąc w stronę kostek.
- ☉ Skup się na kolanach. Poczuj ich wagę. Zrelaksuj je świadomie i poczuj jak zapadają się w łóżko.
- ☉ Skup się na udach. Poczuj ich wagę. Zrelaksuj je świadomie i pozwól aby zapadły się łagodnie w łóżko.
- ☉ Skup się na pośladkach. Poczuj ich wagę. Zrelaksuj je świadomie i poczuj jak zapadają się w łóżko.

- ☉ Skup się na brzuchu i klatce piersiowej. Wyczuź swój oddech. Pozwól im zrelaksować się. Zaczynij oddychać wolniej, głębiej i zauważ jak brzuch i klatka piersiowa zapada się w łóżko.
- ☉ Skup się na dłoniach. Wyczuź ich wagę. Zrelaksuj je świadomie i poczuź jak zapadają się w łóżko.
- ☉ Skup się na przedramionach. Wyczuź ich wagę. Zrelaksuj je świadomie i poczuź jak zapadają się w łóżko.
- ☉ Skup się na ramionach i barkach. Wyczuź ich wagę. Zrelaksuj je świadomie i poczuź jak zapadają się w łóżko.
- ☉ Skup się na szyi. Wyczuź jej wagę. Zrelaksuj ją świadomie i poczuź jak zapada się w łóżko.
- ☉ Skup się na głowie. Wyczuź jej wagę. Zrelaksuj ją świadomie i poczuź jak zapada się w łóżko.
- ☉ Skup się na ustach i żuchwie. Zrelaksuj mięśnie. Zwróć szczególną uwagę na mięśnie żuchwy, jeśli jest zaciśnięta to rozewrzyj ją delikatnie. Poczuź jak głęboko się relaksuje.
- ☉ Pomyśl o swoich oczach. Wyczuź napięcie mięśni w oczach i dookoła nich. Rozluźnij wszystkie mięśnie oczu i wokół oczu. Zrelaksuj powieki.
- ☉ Poczuź swoje policzki i czoło. Zrelaksuj je świadomie i zwolnij napięcie mięśni.
- ☉ Mentalnie przeskanuj swoje ciało. Jeśli jest jakieś miejsce w którym nadal pozostaje napięcie, zrelaksuj je i pozwól opaść głębiej w łóżko.

3. Wizualizacja

Techniki wizualizacyjne mają na celu m.in. mentalne oddzielenie się od sytuacji, która wywołuje stres. Przykładowo, jeśli jesteś w otoczeniu negatywnych osób – wyobraź sobie, że zarzucasz na siebie fioletowy płaszcz. Możesz również stworzyć w wyobraźni tarczę, chroniącą przed negatywnym wpływem innych ludzi. Skutecznie działa też świetlista bańka – wystarczy mentalnie otoczyć się białym lub złotym światłem, które odetnie Ciebie od źródeł stresu. Inna odmiana to lustrzany kokon, czyli otoczka odbijająca wszystkie wpływy z zewnątrz (ale również te dobre, więc później zdejmij ją).

3.1. Wizualizacja prowadzona

W tej technice, celem ćwiczenia jest stworzenie obrazu siebie w spokojnej sytuacji.

- ☯ Połóż się lub usiądź wygodnie, zamknij oczy.
- ☯ Wyobraź sobie w ulubionym, spokojnym miejscu. Miejscem takim może być słoneczna plaża z morską bryzą, leżenie na hamaku w górach lub na swoim własnym podwórku, leżenie na mchu w lesie... Każde miejsce jakie uważasz za spokojne i relaksujące jest dobre.
- ☯ Wyobraź sobie w tym miejscu. Zobacz i poczuj wszystko co Ciebie otacza. Usłysz dźwięki (śpiew ptaków, szum morza, wiatru), poczuj zapachy (łąka, kwiaty, bryza), poczuj powiew wiatru, ciepło słońca i wszystko co jesteś w stanie zauważyć. Zrelaksuj się i ciesz się tym uczuciem.
- ☯ Możesz wracać do tego miejsca za każdym razem gdy chcesz. Im częściej używasz tego miejsca, tym łatwiej i głębiej będziesz się relaksować. Możesz używać tej techniki przy problemach z zasypianiem.



4. Techniki Programowania Neuro-Lingwistycznego

Programowanie Neuro Lingwistyczne (Neuro-Linguistic Programming, stąd skrót NLP) jest to powstała w ostatnich latach, **rewolucyjna dziedzina programowania umysłu**. Pozwala ona o wiele szybciej i skuteczniej osiągać wyznaczone sobie cele, poprawiać samopoczucie i jakość życia, skutecznie komunikować się z ludźmi a nawet pozbywać się wielu chorób (psychicznych).



Do technik NLP należą m.in. kotwiczenie stanów emocjonalnych, przeramowanie sytuacji, krąg doskonałości, świątynia spokoju, panorama społeczna oraz linia czasu. Techniki te działają bezpośrednio na umysł podświadomy, dlatego są tak bardzo skuteczne. To właśnie od podświadomości zależy bowiem poziom stresu. Sugeruję, aby nie wierzyć absolutnie w żadną z tych technik (ani w NLP), ale przetestować i sprawdzić która działa najlepiej. Wiarę pozostaw sferze duchowej.

„Programowanie Neuro-Lingwistyczne (NLP) jest sztuką i nauką tworzenia indywidualnej doskonałości”

Joseph O'Connor i John Seymour

4.1 Kotwiczenie stanów emocjonalnych

Kotwiczenie polega na stworzeniu neuroasocjacji, czyli odruchu warunkowego na określony bodziec. Naturalnymi kotwicami są przykładowo: głos bliskiej Ci osoby, dźwięk budzika, widok małego dziecka czy głaskanie po głowie. Wytwarzają się one w trakcie życia i u każdego są indywidualne.



Jeśli na przykład, dziecko nagradzane jest głaskaniem po głowie, każde kolejne głaskanie wywołuje stan emocjonalny związany z otrzymaniem nagrody. Podobnie dźwięk budzika, który po dłuższym czasie automatycznie odbierany jest jako sygnał do obudzenia się. Nawet jeśli w otoczeniu śpiącej osoby pojawiają się inne dźwięki o podobnym natężeniu, tylko zakotwiczony dźwięk będzie w większości przypadków przerywał sen.

Aby wytworzyć kotwicę, należy wzbudzić w sobie pożądaną emocję (np. stan pewności siebie, spokój, stan relaksu) i połączyć ją z konkretnym bodźcem. Bodźcem tym może być dotknięcie konkretnej partii ciała, stworzenie obrazu w umyśle (lub ujrzanie rzeczywistego), czy dźwięk (zarówno rzeczywisty jak i stworzony w myślach).

4.1.1. Kotwiczenie stanów emocjonalnych (kotwica punktowa)

Wykonaj ćwiczenie według poniższego schematu:

1. **Wybór stanu** – Pomyśl jaki stan emocjonalny jest dla Ciebie użyteczny, który mógłby przydać się w przyszłości. Może to być np. poczucie pewności siebie, które wykorzystasz podczas wystąpień publicznych. Inne stany emocjonalne to np. radość, pasja, zabawa, miłość, motywacja... jest ich wiele, warto niektóre z nich umieć wywołać w każdej chwili, gdy będziesz potrzebował.
2. **Wybór kotwicy.** Wybierz miejsce na ciele które dotkniesz, lub palce które razem złączysz, lub/i dźwięk lub obraz który możesz wywołać. Ważne, aby było to charakterystyczne, powtarzalne i stosowane tylko do tego celu. Mózg wytworzy neuroasocjację między wysokim stanem emocjonalnym który za chwilę wywołasz, a czymś charakterystycznym w tej sytuacji (np. złączenie dwóch konkretnych palców u jednej z rąk, lub dotknięcie ramienia). Później, po wykonaniu tego ćwiczenia (jeśli zrobisz go dobrze) każdorazowe powtórzenie tego (czyli tzw. odpalenie kotwicy) wywoła zakotwiczony stan emocjonalny, na zasadzie odruchu Pawłowa.

3. **Wywołanie stanu** (na przykładzie stanu pewności siebie). Przypomnij sobie sytuację, w której czułeś się na prawdę pewny siebie. Na pewno miałeś taką sytuację w życiu. Może być z najbliższej przeszłości, a także nawet z dzieciństwa – jeśli potrafisz to sobie dokładnie przypomnieć. Stwórz żywy, kolorowy obraz/film tej sytuacji, zobacz w jakim był kontekście, jacy ludzie temu towarzyszyli, usłysz dźwięki, jakie tam słyszałeś, poczuj nawet zapach tej sytuacji – im więcej zmysłów poruszysz, tym lepiej. Wejdz w ten obraz, jeśli do tej pory byłeś tylko obserwatorem.
4. W momencie kiedy emocje będą „sięgały zenitu” (przed samym szczytem) - **załóż kotwicę** (np. złóż zaplanowane wcześniej palce).
5. **Złamanie stanu**. Pomyśl o czymś innym, np. policz ile jest w pokoju rzeczy o kolorze czerwonym, lub przypomnij sobie nr telefonu
6. **Powtórka** - możesz kilka razy wykonać dwa powyższe punkty
7. **Odpalenie kotwicy**
8. **Ponownie złam stan i po chwili odpal kotwicę** – czyli np. złóż dwa palce, które składałeś podczas ćwiczenia. Jakie są rezultaty? Jak wielka jest zmiana emocji, wywołana samą kotwicą?

Dobrze jeśli w tym ćwiczeniu pomaga druga osoba, która sprawdza Twoją fizjologię przed, i po odpaleniu kotwicy.

4.1.2. Kotwiczenie stanów emocjonalnych II (kotwica suwakowa)

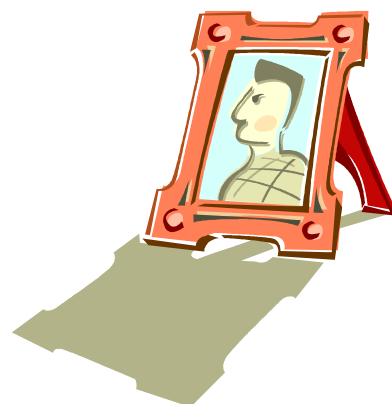
Ćwiczenie najlepiej zrobić we dwie osoby.

1. Osoba A: Przypomnij sobie jakiś użyteczny stan emocjonalny, do którego chciałbyś mieć dostęp w każdej chwili Twojego życia.
2. Osoba A: Wybierz miejsce na ciele (np. przedramię), w którym możesz narysować (palcem, albo nawet długopisem) linię – która będzie Twoją kotwicą suwakową.
3. Osoba A: Wejdz w ten stan, który chcesz zakotwiczyć.

- Osoba B: rysuj kotwicę suwakową (kreskę) wzmacniając stan lingwistyczne. Niech osoba A z każdym centymetrem przesuwania kotwicy, czuje narastający, coraz silniejszy stan emocjonalny. Możecie zrobić skalę, na przykład od 1–10.
- Osoba B: Sprawdź, jaka reakcja zajdzie po przekroczeniu górnego punktu skali (tu np. 11).
- Osoba B: Przesuń spowrotem kotwicę do punktu początkowego.
- Wykonaj test – odpal kotwicę, nie używając lingwistyki, poprzez samo przesuwanie.

4.2. Przeramowanie sytuacji (reframing)

Technika polega na zmianie kontekstu sytuacji. Jeśli początkowo wywoływała ona stres, wprowadzenie pewnych zmian może wywołać nawet śmiech.



Przykład.: Boisz się szefa w pracy.

W takiej sytuacji postępuj w następująco:

- Przywołaj obraz szefa który na Ciebie krzyczy. Przyjrzyj się dokładnie jak wygląda obraz, odtwórz głos szefa.
- Zmień głos szefa z naturalnego na głos znanych postaci z bajek lub filmów (np. odtwórz dialog/monolog z głosem Myszki Miki, Kaczora Donalda, Shreka...). Zmień głos z naturalnego na powolny, na romantyczny, erotyczny, zabawny. Pobaw się dźwiękami.
- Pobaw się w charakteryzatora. Ubierz szefa w ciuchy śmiesznych postaci. Np. kłowna, dodając do tego czerwony nos, umalowane usta i policzki, perukę.
- Zmień otoczenie i ubranie. Zobacz szefa który próbuje krzyczeć na Ciebie, siedząc na muszli klozetowej. Zobacz jego różowe majtki w kolorowe kropki. Przebierz szefa w stringi, założone na odwrót :) Załóż mu żółtą kaczuchę, taką

z jaką uczą się pływać dzieci (zakładana na pas). Im więcej śmiesznych obrazów zrobisz, tym lepiej.

5. Złam stan emocjonalny (policz ilość żarówek w pokoju, lub długopisów na biurku, etc.).

6. Przywołaj sytuację stresową. Zauważ jak wiele się zmieniło. Jeśli nadal (nawet w słabym stopniu) wywołuje stres, powtórz ćwiczenie.

Większość osób po jednorazowym, dokładnym wykonaniu tej techniki przestaje się stresować.

4.3. Krąg doskonałości

Technika polega na wytworzeniu w swoim umyśle miejsca, w którym czujesz się na prawdę świetnie. Miejsce to możesz wszędzie przenosić ze sobą bo jest w Twojej głowie :) Krąg taki można wypełnić dowolnymi emocjami, takimi jak poczucie pewności siebie, relaks, spokój, motywacja i in.

Jeśli np. Twoim problemem (sytuacją wywołującą stres) są wystąpienia publiczne, wystarczy że w miejscu mównicy położysz (w wyobraźni) utworzony wcześniej krąg doskonałości. Krąg możesz też zakotwiczyć kinestetycznie (np. zetknięcie dwóch konkretnych palców u ręki), wywołując pożądane emocje w najbardziej potrzebnej chwili.

Krąg doskonałości – Procedura w 10 prostych krokach

(na przykładzie wystąpienia publicznego):

1. Zastanów się nad tym, co w określonym kontekście oznacza dla Ciebie „doskonałość”. Czego potrzebujesz, jakich stanów emocjonalnych chcesz użyć, aby osiągnąć „doskonałość” w danym kontekście? Nazwij je.
2. Wyobraź sobie przed sobą, na podłodze krąg. Do tego kręgu powkładaj (lub ponalewaj) po kolei wszystkie stany emocjonalne, których potrzebujesz. Zobacz kolor, poczuj temperaturę, zapach a nawet smak każdego ze stanów

(im więcej odczuć/obrazów tym lepiej dla Ciebie). Może to być wspomniana pewność siebie, motywacja, energia do występowania, luz i opanowanie. Zobacz teraz, jak to wszystko miesza się w jedną całość. Jak wygląda teraz krąg? Czy jest jak spokojny ocean, czy wzburzone morze, albo rozpalone ognisko? Przyjrzyj się dokładnie kręgowi.

3. Teraz spokojnie wejdź w ten krąg i pozwól, aby te wszystkie stany i energie wypełniły Ciebie. Niech zaczną krążyć w Twoich żyłach, kanałach energetycznych, układzie nerwowym. Z każdym oddechem pozwól im wypełnić Twoje ciało i umysł jeszcze dokładniej. Możesz wyobrazić sobie jak wdychasz po kolei kolorowe emocje (lub wszystkie razem), jak z każdym oddechem rozprowadzasz je po ciele.
4. Załóż teraz kotwicę. Jeśli nie czytałeś jeszcze o kotwicach, ściśnij konkretny palec u ręki (będziesz go za każdym razem dotykał, aby ponownie wywołać stan).
5. Teraz wyjdź z kręgu, pozostawiając w nim stan doskonałości i przełam stan (tzn. pomyśl o czymś zupełnie innym, np. o numerze swojego telefonu lub policz żarówki w pokoju).
6. Odpal kotwicę (ściśnij palec, ten sam co poprzednio i w taki sam sposób), aby wypróbować doskonałość.
7. Jeśli chcesz wzmocnić kotwicę, wykonaj ponownie kroki od 3-6.
8. Teraz znajdź kontekst, w jakim chciałbyś użyć kręgu doskonałości. Wejdź do kręgu i odpal kotwicę, myśląc i przeżywając sytuację (w wyobraźni) która ma nastąpić w przyszłości. Przeżyj ją dokładnie, pamiętając o zasobach jakie Ciebie wypełniają. Pamiętaj o obrazach, abyś był z nimi w asocjacji (Ty w roli głównej, a nie jako obserwator), aby były kolorowe, wielkie, abyś słyszał dźwięki, czuł głosy, zapachy, nawet smak.
9. Wyjdź z kręgu i złam stan emocjonalny.
10. Przetestuj siebie, myśląc o sytuacji która powodowała wcześniej stres. Jak wiele się zmieniło?

Zastosowanie w przyszłych, realnych sytuacjach: Krąg doskonałości i zakotwiczone w nim stany emocjonalne możesz wywoływać w dwojaki sposób. Pierwszy, to mentalne (lub nawet kinestetyczne, czyli ruchem dłoni) umieszczenie wyobrażonego kręgu na miejscu, gdzie będziesz go potrzebował. Może to być mównica na audytorium, lub krzesło u szefa (tam gdzie będziesz siedzieć).

Drugi sposób, to odpalenie kotwicy (w tym wypadku, ściśnięcie palca na który została założona kotwica). Jeśli zrobisz to w dyskretny sposób, nikt tego nie zauważy!

Krąg taki możesz stworzyć używając emocji, które wyzwalają się podczas spędzania czasu w Twoim ulubionym miejscu. Mogą to być komfort, odprężenie, pełen luz. Przenosząc te emocje do miejsca i czasu sytuacji stresowej, przestaje ona być stresująca!

4.5. Świątynia (oaza spokoju, bezpieczeństwa)

Jest to ćwiczenie łączące w sobie linię czasu i krąg doskonałości. Dzięki niej zmieniasz w swoim umyśle sposób w jaki myślisz o nadchodzącej sytuacji, powodując też zmianę zachowania gdy ona nastąpi w rzeczywistości.

Ćwiczenie wykonaj według następującego schematu:

1. Znajdź miejsce gdzie będziesz mógł przejść kilka metrów (3-5) w linii prostej. Stań na środku linii.
2. Pomyśl o sytuacji, która Cię stresuje (w przeszłości, teraz lub w przyszłości). Stwórz obraz na końcu linii. Spraw abyś był w obrazie (w NLP nazywamy to asocjacja).
3. Wyobraź sobie na przeciwnym końcu linii miejsce spokoju, bezpieczeństwa. Takie, gdzie czujesz się pewnie, pełen luzu, wiesz że jesteś bezpieczny. Może to być obraz rzeczywistego miejsca lub wymyślony.

4. Wejdź do świątyni, poczuć jak wypełniasz się pozytywnymi emocjami (spokój, bezpieczeństwo, odprężenie, pewność siebie – to co potrzebujesz).
5. Wolnymi krokami, z wyciągniętymi do przodu rękoma idź w stronę obrazu sytuacji stresowej (zabierając ze sobą pozytywne zasoby, którymi wypełniłeś się w świątyni). Gdy poczujesz na rękach lub gdzieś w ciele stres, wracasz do świątyni.
6. Powtórz ćwiczenie min. 3 razy. Jeśli dobrze je wykonasz, będziesz mógł wejść w obraz sytuacji nie odczuwając stresu.



4.6. Panorama społeczna

Ćwiczenie jest niezwykle skuteczne w sytuacjach takich jak lęk przed wystąpieniami publicznymi. Przykładowo, sytuacją stresową może być wygłoszenie referatu, przemówienie, stawienie się przed komisją (egzaminacyjną, lekarską, pracodawcy), czy nawet codzienny kontakt ze spotykanymi osobami. Stres ten pochodzi najczęściej z czasów szkolnych, gdy nauczyciel wołał do tablicy, oceniał, nieświadomie ośmieszał na forum klasy.

Omówienie panoramy społecznej na przykładzie wystąpień publicznych

Najpierw wyobraź sobie swoje wystąpienie. Zobacz w którym miejscu, na jakiej wysokości znajdują się ludzie, do których masz przemawiać. Jakiej są wielkości? Najprawdopodobniej są oni więksi od Ciebie, lub/i wyżej niż linia oczu. Być może mają złowrogie twarze. Na szczęście jest to tylko Twoje (fałszywe) wyobrażenie.

Teraz zmień obraz. Po pierwsze spraw, aby się skurczyli :) Niech maleją, podobnie jak balon, z którego uchodzi powietrze. Z każdą chwilą coraz mniejsi, aż będą wielkości małych, kilkucentymetrowych krasnali.

Następnie, jeśli jeszcze znajdują się wysoko, opuść ich do samych stóp. Teraz ledwie dorastają Twoich pięt!

Kolejnym zadaniem dla Ciebie, jest przebranie ich w jakieś śmieszne stroje. Mogą to być ubiory klaunów, krasnoludków, smerfów... co jest dla Ciebie bardziej zabawne, to lepsze!

Następnie spraw, aby zaczęli tańczyć, skakać, łapać się za nosy, targać za uszy... tu wykaż się fantazją :) Do tego dodaj jeszcze muzykę, która Cię rozbawia. Może to być muzyka cyrkowa lub ta ze Shreka :)

Teraz złam stan, czyli pomyśl o czymś zupełnie innym. Przypomnij sobie numer telefonu, lub policz ile jest żarówek na suficie.

Następnie pomyśl z powrotem o sytuacji, czyli nadchodzącym wystąpieniu publicznym. Jak się teraz czujesz? Jak wiele się zmieniło? Jeśli ćwiczenie zostało wykonane poprawnie, zauważysz znaczne zmiany. Jeśli nie, powtórz jeszcze raz.

4.7. Linia czasu (Time Line)

Jest doskonałą metodą, która wciąż się rozwija. Na całym świecie jak i w Polsce powstaje coraz więcej szkoleń z tego zakresu. Jej zaletą jest niezwykła skuteczność i łatwość wykonania. Pomimo, że dla osób nie znających NLP wydaje się zupełnie zwariowana, warto pamiętać że pracujemy z podświadomością – która nie odróżnia rzeczywistych obrazów od tworzonych w umyśle. Wykonując daną czynność w wyobraźni (dodatkowo wzmacniając kinestetyką, czyli rzeczywistymi ruchami ciała), uczymy się określonego zachowania również w rzeczywistości.

Technika polega na wyobrażeniu sobie linii reprezentującej nasze życie. Na linii tej rzutujemy w przeszłość i przyszłość obrazy sytuacji (albo rzeczywistych, albo wymyślonych) oraz emocje i wszelkie, potrzebne nam zasoby. Dzięki temu, można np. przeżyć sytuację która dopiero się wydarzy z najbardziej korzystnymi stanami emocjonalnymi. Następstwem tego będzie znacznie lepsza reakcja gdy dana sytuacja wydarzy się w rzeczywistości.

Przykładowa linia czasu



W jaki sposób zlokalizować swoją linię czasu?

Najprościej, przypominając sobie (dla przeszłości) i wyobrażając sobie (dla przyszłości) codziennie powtarzane czynności, jak np. jedzenie śniadania lub mycie zębów.

Przypomnij sobie, jak dziś rano jadłeś śniadanie. Przywołaj wszystko co dotyczy tego obrazu (z kim jadłeś, gdzie, co jadłeś, co słyszałeś w tym czasie itd). Zlokalizuj ten obraz. Sprawdź gdzie się on znajduje względem Ciebie.

Następnie przypomnij sobie obraz dla wczorajszej czynności, 3 dni temu, tydzień temu, miesiąc temu, rok temu, 5 lat. Potem pomyśl jak by to było, gdybyś wykonywał tą czynność właśnie w tej chwili. Następnie, jak by to było, gdybyś robił to jutro, za 3 dni, za tydzień, za miesiąc, za rok, za 5 lat.

Teraz wystarczy obrazy połączyć linią, i otrzymujemy naszą linię czasu. Możesz ją narysować. Porównaj obrazy pod względem submodalności (parametrów).

Rodzaje linii czasu

Wyróżniamy dwa zasadnicze rodzaje linii czasu. Pierwszy z nich to „przez czas” (czas anglo-europejski), drugi to „w czasie” (arabski).

U osoby z typem anglo-europejskim, linie rozciągają się z jednej strony na drugą, gdzie przeszłość jest po jednej stronie a przyszłość po drugiej, jednak obie widziane wprost na przeciwko osoby (jako np. krzywa). Osoba taka, ma linearną ideę czasu, jest punktualna i tego wymaga od innych. Wizja taka dominuje w biznesie.

U osoby z typem arabskim, linie przebiegają z tyłu do przodu, a widoczna jest tylko jedna część (najczęściej przyszłość), natomiast przeszłość jest z tyłu (można odwrócić głowę w celu jej zobaczenia). Osoba taka nie korzysta z przeszłości, trwa zazwyczaj w terażniejszości co rzutuje na mniejszą punktualność (jest dla niej mniej ważna), pozostaje w asocjacji ze swoimi liniami czasu i prawdopodobnie w ten sposób będzie przechowywać wspomnienia.

Jak błyskawicznie zmienić negatywne emocje na linii czasu?

1. Pomyśl o negatywnej emocji którą często doświadczasz, a chcesz ją zmienić.
2. Znajdź miejsce, gdzie umieścisz swoją linię czasu na ziemi, tak abyś mógł przejść na niej kilka □ kilkanaście kroków.
3. Stań na pozycji „teraźniejszość”.
4. Popatrz na swoją linię czasu, i po chwili, gdy będziesz gotowy zacznij powoli ruszać w kierunku przeszłości (na lewo/do tyłu) aż do miejsca, gdzie ostatnio było wydarzenie wywołujące negatywną emocję. Tutaj zatrzymaj się.
5. Zacznij ponownie iść w tą stronę (do przeszłości), zatrzymując się w miejscach, gdzie wcześniej zdarzały się takie sytuacje. W każdym z tych

miejsc zatrzymaj się na chwilę (nie muszą to być wszystkie sytuacje, wystarczy kilka). Zatrzymaj się w końcu w miejscu gdzie pamiętasz najdawniejszą sytuację która wywoływała tą emocję.

6. Znakomicie! Teraz zejdź z linii czasu i obserwuj ją przed Tobą. Niektórzy ludzie lubią wtedy patrzeć na podłogę, gdzie znajduje się linia czasu.
7. Zwróć uwagę na wspomnienia, i poobserwuj je z różnych pozycji percepcyjnych* oraz różnych miejsc na linii czasu (mogą być to mgliste, niewyraźne obrazy, symbole, albo odczucia. Jak by nie było, wierz że to jest właśnie to, i ufaj swojemu umysłowi).
8. Teraz, będąc poza tymi miejscami gdzie odczuwałeś negatywne emocje, pomyśl jaki zasób, jaki stan emocjonalny byłby dla Ciebie najlepszy w tamtych sytuacjach? Może to być np. odwaga, pewność siebie, relaks, pełen luz, radość... wybierz stan, który uważasz że byłoby bardziej użyteczne niż to, co odczuwałeś do tej pory!
9. Kiedy wybierzesz swój zasób, zakotwicz go. Dokładnie o kotwiczeniu pisałem w dziale techniki. W skrócie: przywołaj pożądany stan (np. przypominając sobie sytuację kiedy go odczuwałeś, z pełną asocjacją - będąc sobą). W momencie gdy emocja/zasób osiąga maksimum - załóż kotwicę (np. ściśnij dwa konkretne palce ze sobą). Potem złam stan (policz krzesła, żarówki w pokoju, przypomnij sobie nr telefonu) i powtórz ćwiczenie. Zrób tak kilka razy.
10. Teraz wejdź z powrotem na linię czasu, w miejsce przed samym negatywnym wydarzeniem gdy pierwszy raz poczułeś niepożądaną emocję.
11. Popatrz na linię czasu, zauważając wszystkie zmiany. Może pojawiły się nowe obrazy?
12. Teraz odpal kotwicę, pozwól aby ciało wypełniło się energią, kolorami, uczuciami, dźwiękami które zakotwoczyłeś i wejdź w miejsce negatywnego zdarzenia.
13. Przejdź po linii czasu z nowymi zasobami aż do teraźniejszości.

14. Obróć się i zobacz jeszcze raz swoją linię czasu, reprezentującą przeszłość. Wyobraź sobie, jak zmieniają się kolory (możesz je świadomie pomalować), obrazy (możesz je pozmieniać), dźwięki i wszystko co było nieużyteczne, nieprzyjemne - na takie jakie chcesz aby były.

15. Złam stan

16. Pomyśl ponownie o przeszłych wydarzeniach, które wywoływały negatywne emocje i zwróć uwagę na zmiany. Jeśli zrobiłeś ćwiczenie prawidłowo, powinieneś mieć teraz inne emocje a w przyszłości (spotykając się z tą sytuacją, nowe zasoby!).

Możesz też połączyć ćwiczenie z rzutowaniem w przyszłość (przejść na linii czasu do przyszłych wydarzeń i wyobrażenie sobie reakcji).

* Pozycje percepcyjne (trzy podstawowe): 1 - w asocjacji (Ty sam jesteś obserwatorem). 2 - w dysocjacji, jako obserwator, osoba trzecia, mucha na ścianie. 3 - jako np. Twój rozmówca.

4.8. Metoda neurokinestetyczna

Techniki te polegają na pracy odczuciami, które wywołuje sytuacja stresowa. Jest ona szczególnie przydatna osobom, które w stresie odczuwają nieprzyjemne odczucia w konkretnych partiach ciała. Przykładowo są to tzw. motylki w żołądku, ścisk, ciepło, mrowienie, drętwienie itd.

Metoda polega na lokalizacji odczucia, wyjęciu go z ciała, zmianie submodalności (parametrów) i ponownym włożeniu (lub zamianie na coś zupełnie innego).

Ćwiczenie wykonaj wg poniższego schematu:

1. Pomyśl o sytuacji stresowej.
2. Zlokalizuj uczucie stresu w organizmie. Co czujesz gdy się stresujesz? Może to być „ściskanie w dołku”, „motylki w żołądku”, uczucie gorąca, ucisk na gardle, w piersi... itp. Sprawdź co to jest i gdzie się znajduje.

3. Wyciągnij fizycznie ręce i wyjmij to uczucie na zewnątrz. Trzymaj przed sobą, tak abyś mógł dokładnie zbadać.
4. Określ wszystkie cechy charakterystyczne (submodalności) stresu, który trzymasz w rękach. Jaki ma kształt, konsystencję, gęstość, fakturę, temperaturę, kolor, zapach a nawet smak.
5. Teraz ugnieć tak, jak ugniata się ciasto w kulkę. Wsadź w środek kciuki, rozerwij i wywiń na drugą stronę. Zobacz jak teraz wygląda. Co się zmieniło? Jeśli coś jeszcze chcesz zmienić, zrób to! Możesz dolać lub wstrzyknąć cokolwiek zechcesz! To Twoja wyobraźnia, bądź kreatywny!
6. Wsadź z powrotem w to samo miejsce zmienioną już emocję.
7. Złam stan emocjonalny (pomyśl o czymś innym, np. policz ile kolorów jest w pokoju).
8. Przywołaj ponownie sytuację. Jak się teraz czujesz? Co się zmieniło?

Druga wersja ćwiczenia.

Wykonaj punkty 1–4 jak wyżej

5. Wyrzuć wyjętą masę tysiąc kilometrów za sobą, gdzieś do innego świata, albo do epoki dinozaurów (przez to wyginęły...).
6. Pomyśl o czymś co bardzo lubisz, co daje Tobie siłę (najlepiej przedmiot, lub symbol). Może to być gwiazdka z nieba, kamień mocy, talizman, serduszko, słoneczko... Wybierz to, co przyjdzie Tobie do głowy (bądź kreatywny!).
7. Wsadź w miejsce wyjęcia stresu nowy przedmiot - symbol Twojej siły.
8. Złam stan.
9. Przywołaj ponownie sytuację stresową i sprawdź, jak wiele się zmieniło.

5. Hipnoza i autohipnoza

Dawniej hipnoza traktowana była przez wielu ludzi jako coś bardzo tajemniczego, niezwykłego służącego do kontroli innych ludzi. Wierzono, że hipnoza może sprawić, iż osoba poddana hipnozie może zrobić niemal wszystko, a hipnotyzer ma nad nią pełną władzę i może zrobić co mu się podoba.

Jest to najprawdopodobniej efekt wielu opowieści, filmów i książek, opisujących złych hipnotyzerów z czerwonymi oczami oraz strachu przed utratą świadomości w trakcie transu.

Natomiast **współczesna hipnoza**, zaakceptowana od lat przez świat nauki i środowisko lekarzy, jest czymś zupełnie innym. **Hipnozą jest każdy, nieco zmieniony stan świadomości** w który wchodzimy wielokrotnie podczas każdego dnia. Polega on na zawężeniu uwagi, która skierowana zostaje albo na zewnątrz (wsluchanie się w hipnotyzera), albo do środka. W stanie tym do świadomości nie dociera wiele, niepotrzebnych bodźców zewnętrznych.

Przykłady naturalnego wchodzenia w trans, to: oddawanie się marzeniom na jawie, wsluchanie się w muzykę, zapatrzenie w film, głębokie rozmyślanie, wpatrywanie się w zachód słońca, płynące po niebie chmury.

Stan hipnozy powiązany jest też ze **zmianami w fizjologii**, związanymi z relaksacją mięśni, pogłębieniem i zwolnieniem oddechu, etc. Trans jest naturalnym, fizjologicznym stanem, który ma korzystny wpływ na organizm człowieka. Oprócz relaksacji która sama w sobie jest zdrowa, trans zwiększa procesy samoregulacji i autoregeneracji organizmu.

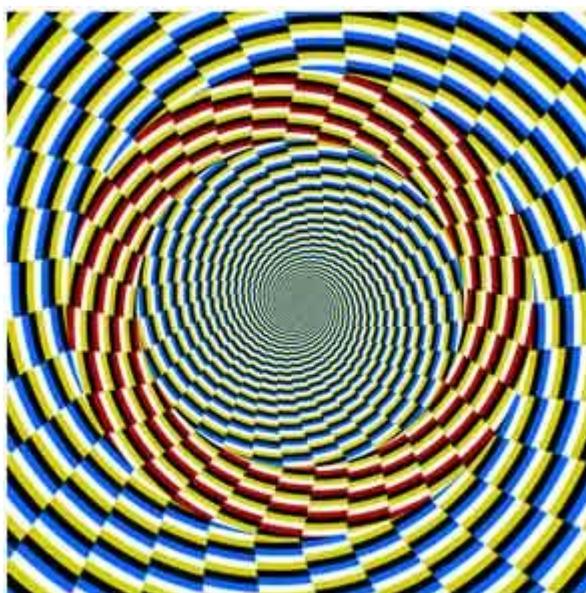
Proces wprowadzania w trans to tzw. **indukcja hipnotyczna** i wymaga pewnej wiedzy i umiejętności (które każdy może osiąść). Przykładem wprowadzania w trans są: fiksacje wzroku, wizualizacje, progresywna relaksacja, dezorientacja, przeciążanie świadomości lingwistyką (język Milтона).

Po wprowadzeniu w trans poddaje się **sugestie hipnotyczne**, będące poleceniami bezpośrednio dla podświadomości. Mają one na celu wywarcie pozytywnych zmian u hipnotyzowanego, mających ujawnić się w przyszłości. Sugestie mogą dotyczyć zmiany zachowania, reakcji na bodźce czy pozbycia się nałogów.

Czy można nie wyjść z transu? Jest to kolejny mit! Jeśli hipnotyzer nie wyprowadzi Ciebie z transu, stan ten przechodzi naturalnie w sen i po przebudzeniu nie jesteś już w transie.

Podsumowując, stosując hipnozę możemy wprowadzać do naszego życia wiele pozytywnych zmian, takich jak łatwiejsze radzenie sobie ze stresem, pozbywanie się negatywnych emocji, zmianę niepożądanych zachowań, nałogi.

Jeśli chcesz otrzymać przykładowe nagrania hipnozy (nagrane przez profesjonalnego hipnotyzera), zapisz się na darmowy newsletter: SukcesMail serwisu www.projektsukces.pl



6. Technika Emocjonalnej Wolności (Emotional Freedom Technique, EFT)

Podobna jest do akupunktury i polega na opukiwaniu odpowiednich merydianów (energetycznych punktów w ciele człowieka). Zabieg ten balansuje zakłócenia w układzie energetycznym i uwalnia negatywne emocje. Założeniem EFT jest bowiem to, że przyczyną wszystkich negatywnych emocji (w tym stresu) jest jakieś zaburzenie w układzie energetycznym człowieka. Likwidując przyczynę (przywracając układ energetyczny do prawidłowego funkcjonowania), pozbywasz się objawów, czyli negatywnych emocji.

Procedura wykonania techniki

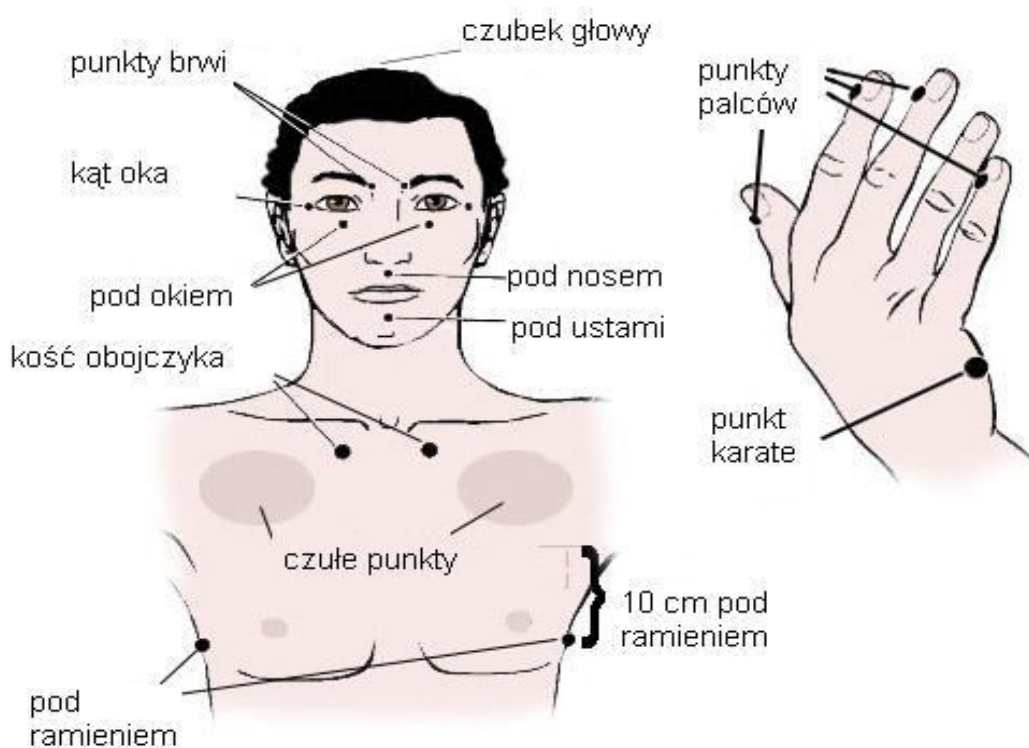
(wg www.zadbajosiebie.com oraz www.eft.com):

1. **Wybierz problem**, nad którym chcesz pracować (Boję się sytuacji X. Obawiam się Y. Widok szefa wywołuje u mnie stres. Moja praca jest stresująca. etc.)
2. **Określ siłę problemu** w skali od 1 do 10 (1 bardzo słabe, 10 bardzo silne)
3. Dwoma palcami prawej ręki lekko **opukuj tzw. punkt karate** (Karate Chop Point), znajdujący się na zewnętrznej krawędzi dłoni, **powtarzając 3 razy głośno deklarację**: *Nawet jeśli [tu wstawiasz problem lub przekonanie] to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*
4. **Opukiwanie punktów uwalniających stres**. Opukujemy delikatnie dwoma lub trzema palcami, zwykle dominującą ręką. Jeśli jest to punkt, który znajduje się po obu stronach ciała, nie ma różnicy którą stronę ciała opukujesz. Podczas, gdy opukujemy każdy punkt, powtarzamy głośno wybrany problem, np. „stresująca praca”

Opukujemy następujące punkty:

- | | |
|---------------|-------------------|
| a) Punkt brwi | e) Pod ustami |
| b) Kąt oka | f) Kość obojczyka |
| c) Pod okiem | g) Pod pachą |
| d) Pod nosem | h) Czubek głowy |

5. **Testowanie** - powracasz myślami do wybranego problemu i ponownie oceniasz intensywność swoich uczuć. Powtarzaj procedurę Ustawienia i Opukiwania Punktów dopóki intensywność Twoich uczuć nie spadnie do poziomu 0-1.



Punkty EFT

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o EFT, poniżej przydatne linki:

Instytut EFT: <http://www.eft.net.pl/> - do pobrania darmowy podręcznik

EMOFREE: <http://www.emofree.com/> - oficjalna strona EFT, po angielsku

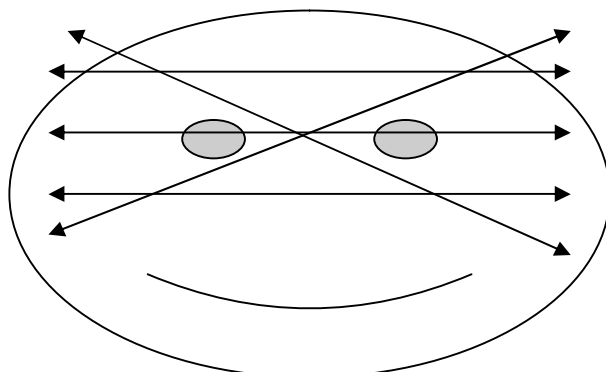
7. Integral Eye Movement Therapy

I.E.M. jest techniką, która wykorzystuje zasady neurologii w celu wprowadzenia szybkiej zmiany w zakresie niepożądanych zachowań, nawyków i emocji. Jej autorem jest Andrew Austin, master NLP, hipnotyzer, trener i terapeuta z ogromnym doświadczeniem neurologicznym i psychiatrycznym.



Jedną z technik w I.E.M. jest **dysocjowanie emocji za pomocą ruchów oczu**. Wykonanie wg. schematu (najlepiej zrób je z drugą osobą):

1. Pomyśl o negatywnej emocji, uczuciu.
2. Oceń w skali od 1 do 10 jak silne jest uczucie.
3. Zapytaj: Jak znajome jest to uczucie?
4. Zwiększ uczucie do momentu gdy możesz je zwiększyć (8... 9... 10?)
5. Zapytaj: Kiedy po raz pierwszy to uczucie się pojawiło? Przypomnij sobie pierwszy raz, gdy je odczuwałeś.
6. Jak wyraźny jest ten obraz?
7. Teraz przeprowadzasz ruchy oczu w 5 liniach (poziome nad linią oczu, na linii oczu, poniżej linii oczu, oraz skośne w obie strony). Doprowadzasz do płynności ruchów oczu (gdy poruszają się skokowo – zwolnij i powoli przyspieszaj).



8. Sprawdź efekt (przypomnienie sytuacji i związanych z tym uczuć). Oceniasz uczucie w skali 1-10. Jeśli nadal jest silne, powtarzasz ćwiczenie.

Strategia dysocjowania emocji jest tylko jedną z technik, więcej o terapii dowiesz się tutaj: <http://www.integraleyemovementtherapy.com/>

a o jej autorze tu: <http://www.23nlpeople.com/>

Jak widzisz, jest **wiele technik do wyboru**. Najlepiej **wybierz takie, które działają najskuteczniej dla Ciebie** (przetestuj) i w odpowiedniej sytuacji. Oczywiście oprócz omówionych wyżej, jest jeszcze mnóstwo innych, równie skutecznych. Natomiast powyższe sam testowałem i wiem, że działają!

Pamiętaj też o prawie przyciągania (Law of Attraction). Jeśli oglądałeś film *The Secret*, wiesz o czym mówię. Czy tego chcemy czy nie, myśl jako forma energii przyciąga to, na czym się skupiamy najczęściej. Jeśli skupiasz się na tym, że coś się nie uda (egzamin, rozmowa kwalifikacyjna, rozmowa z szefem, wystąpienie publiczne) to jest o wiele większe prawdopodobieństwo, że tak właśnie będzie. Natomiast skupiając się na pozytywnej stronie (że wszystko będzie OK), łatwiej będzie osiągnąć sukces!

Pozdrawiam i życzę coraz mniej stresów w życiu codziennym!

Baw się, ucz i rozwijaj coraz genialniej!

Marcin Kijak

www.ProjektSukces.pl

