

ЧЕТИРИ БЕЗЦЕННИ СЪВЕТА ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА

Статия, сп. „Мениджър.News“, април 2016

По-дебел и по-глупав. Буквално такъв можете да станете с времето, ако не успеете системно да се справяте със стреса, който вече е факт от живота на всеки човек и задължителна част от пътя на мениджъра. Добрата новина е, че не е задължително да плащате такава цена. Управляван правилно, стресът може да увеличи енергията ви, да ви помогне по-добре да решавате проблемите и да засили паметта ви, разказва Скот Халфорд - бизнес консултант, автор на бестселъри и професионален публичен оратор за електронното издание Entrepreneur.

Има няколко причини, които могат да превърнат зле управлявания стрес в криза. Напрежението може да породи недоспиване, което съсипва регулацията на инсулина в тялото и води до наднормено тегло. Освен това високите нива на стрес могат да окажат вредни ефекти върху паметта и да изложат на риск имунната система. Ключът към предотвратяването на тази ситуация е да не се фокусирате прекалено върху самия стрес.

Има няколко простички неща, които ще ви помогнат да се уверите, че спокойното състояние на стомаха и ума ви са горивото, от което се нуждаете за следващата си голяма идея. Не появата на някоя невроза или язва.

1. Спете! След като сте прекарали четири последователни нощи с 4 до 6 часа сън умствената ви активност е същата, все едно сте изпили шест кутии с бира, само че без забавната част.

Опитайте да спите повече. Докато сте в дълбок сън, вие изтегляте информацията от дневната си активност и проблемите в ума си и ги закодирате в паметта си. След обработването на информацията в съня се появяват асоциациите, които ще ви помогнат да решите проблемите през деня. Доказано: дори 10-минутната дрямка се отразява изключително ползотворно на невроните. Преди важни срещи се уверете, че сте се наспали добре и опитайте да не мислите за предстоящия ден още от вечерта.

2. Мислете позитивно! Сигурно сте забелязали, че някои хора изобщо не се трогват от нещата, които ви изкарват извън нерви. Вземете пример от медитиращите будисти и опитайте да възприемете всичко, което ви натовазва, като по-малко стресиращо. Идеята е, че обектите сами по себе си не могат да са стресиращи. Вие ги интерпретирате като такива. Добър пример е възприятието на някои успешни търговци, които виждат отказа на един клиент като бъдещ положителен отговор на друг. Тези хора нямат отчаяно, парализирано съзнание.

3. Мечтайте през деня! Позволете на ума ви да се скита. Доста дълго ни беше набивана в главите представата, че броденето на ума през деня е нещо лошо, загуба на време и липса на полезна концентрация. Последните изследвания обаче показват, че то ни прави по-креативни. Когато намалим нивото на стресовия хормон кортизол, умовете ни получават способността да достигнат до недостъпни за мозъка места в моменти на напрежение.

Затова си позволявайте да затворите вратата, да загасите всичко, което работи с електричество в стаята и да загубите 10 минути в мисли за прекрасни неща и ваши мечти. Опитайте да се пренесете в мечтаното място и в ситуацията, която ви прави щастливи, и почувствайте радостта, сякаш всичко това наистина се случва.

4. Смейте се! Природата е решила, че това е един от най-бързите унищожители на стреса. Смехът контролира кортизола и позволява на ума да учи и мисли за нови неща. Ако сте постоянно сериозни, най-вероятно сте изпаднали във фаза на

самозащита. Така само решавате проблемите, не създавате бъдещето. Четете вицове. Контактуйте със забавни хора. Гледайте забавни видеоклипове. Слушайте смешни радио предавания в колата по пътя за работа.