

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 07, grudzień 2017 22:48

Dawid Kulpa

Odslony: 2378

Zdarza się, że wpadamy w złość z powodu irytującego maila kolegi z pracy, męczymy się z drobnymi problemami, przejmujemy się fochami koleżanki siedzącej w pokoju obok. Jeżeli dzieje się tak często, prędzej czy później jakaś sprawa wyprowadza nas z równowagi i wybuchamy.

Organizm reaguje odruchowo na stresującą sytuację gotowością do walki lub ucieczki. Mięśnie barków i szyi napinają się, czoło się marszczy, ręce zaciskają, wyzwala się adrenalina, która pozwala organizmowi pracować na najwyższych obrotach. W takim stanie łatwo trzasnąć drzwiami, wypowiedzieć lub napisać kilka ostrych słów. Istnieje jednak lepsze wyjście z takich sytuacji. Przed wszystkim – nie działajmy na gorąco. Nie wysyłajmy maili, gdy jesteśmy zdenerwowani. Pamiętajmy, aby podchodzić do swojej pracy z należytym opanowaniem.

Warto wypróbować jedną z poniższych trzech prostych metod przygotowanych przez Eden Blog, które pomogą opanować złość i uspokoić umysł:

Zadaj sobie pytanie, czy będziesz się tym przejmować za dwa lata

Jeżeli odpowiedź brzmi „nie” – to znaczy, że nieprzyjemne zdarzenie nie jest tak naprawdę ważne i nie ma większego wpływu na Twoje ogólne poczucie szczęśliwości. Nieważne, czy wpatrujesz się wtedy w arogancki mail, czy rozmawiasz z nieprzyjemnym klientem – odpowiedź prawie zawsze brzmi tak samo – zdecydowanie nie. To retoryczne pytanie pozwoli włączyć Ci racjonalne myślenie, które uspokoi instynktowne reakcje. Powoli zdasz sobie sprawę z bezsensowności szybkiego, nierozważnego działania i wybierzesz pokojowe rozwiązanie. W momencie dużego wzburzenia najlepiej odsunąć się od biurka i pójść zaczerpnąć świeżego powietrza lub zjeść coś, co na dłużej podniesie poziom cukru we krwi. Potem możesz wrócić do swoich obowiązków z głęboką świadomością, że wcale nie musisz stawić czoła problemowi i możesz dalej kontynuować pracę.

Nie bierz tego do siebie

Jeśli znalazłeś się w sytuacji, która powoduje duży stres, poczucie przytłoczenia, frustracji lub czujesz się zaatakowany – po prostu postaw granice uczuciom. Możesz to powiedzieć w myśli lub wyjść na chwilę i powiedzieć to sobie na głos: „Teraz przeżywam ogromną złość i bezsilność – ale te uczucia wkrótce miną. Przeżywam je – ale nimi nie jestem.” Zdziwisz się jak wiele potrafią zdziałać te wypowiedziane do siebie słowa. Cokolwiek dzieje się wokół Ciebie, nie traktuj tego osobiście. To, jak postępują inni jest wyłącznie ich problemem, a nie twoim. Wszyscy ludzie żyją swoimi marzeniami, kierują się własnym tokiem rozumowania i przebywają w całkowicie innym świecie niż ten, w którym żyjesz Ty. Kiedy bierzemy coś do siebie, to automatycznie zakładamy, że inni wiedzą co jest w naszym świecie i próbujemy im narzucić jego reguły. Nawet jeżeli sytuacja nabiera nieco bardziej osobistego charakteru, nawet jeżeli inni obrażają cię w dość bezpośredni sposób, to i tak to nie ma nic wspólnego z tobą. Wszystko to co mówią, robią i oceniają inni ludzie zależy od tego, co dzieje się w ich głowach.

Może się zdarzyć, że jakiś mail o mało przyjaznej treści lub uszczypliwa uwaga ze strony szefa mają coś wspólnego z wynikami Twojej pracy lub też są bezpośrednim ich następstwem. Zazwyczaj jednak ma to związek z tym, że ludzie, z którymi pracujecie są narażeni na działanie swoich własnych czynników stresowych, co wpływa na to, w jaki sposób porozumiewają się ze światem. Tak więc warto sobie uświadomić, że nie masz z tym zachowaniem nic wspólnego. To ich świat i ich problem.

Przywołaj pozytywne wspomnienia

Wszyscy jesteśmy podatni na przechowywanie negatywnych wspomnień, czasem wręcz je pielęgnujemy i długo chowamy urazę. Innymi słowy częściej wracamy pamięcią do tego co złe niż dobre. Jest to cecha ewolucyjna, umożliwiająca nasze przetrwanie. W sytuacjach wzburzenia emocjonalnego łatwiej jest dać się ponieść negatywnym emocjom. Gdy jednak na spokojnie włączymy pozytywne myślenie i nie poddamy się automatyzmom, okaże się, że możemy się przeciwstawić opresyjnej sytuacji. Kiedy odczuwamy rozżalenie lub doświadczamy innych silnych emocji, możemy sobie uświadomić, że w tym momencie ogarnia nas zdenerwowanie i zdecydować, czy zareagujemy agresywnie, czy też ochłonimy. Warto sobie uświadomić, że mamy wybór. Skieruj swoją energię w inną stronę, zmień nastawienie, zajmij się przez chwilę czymś innym, co sprawi ci przyjemność. Na przykład pomyśl przez chwilę o tym, co tak naprawdę cenisz w swojej pracy.

Środowisko w którym pracujesz nigdy nie będzie całkowicie pozbawione czynników stresujących, ale to ty decydujesz o tym, jak skutecznie sobie z tym poradzić. Jeśli dołożysz wszelkich starań, aby spojrzeć na wszystko z odpowiedniej perspektywy w sytuacji, gdy rzeczy zaczynają się komplikować, zobaczysz, że nie ugrzęzniesz pod natłokiem codziennych problemów. Wręcz przeciwnie – będziesz w stanie skutecznie stawić im czoła.

Źródło: eden.pl