

7 tipov

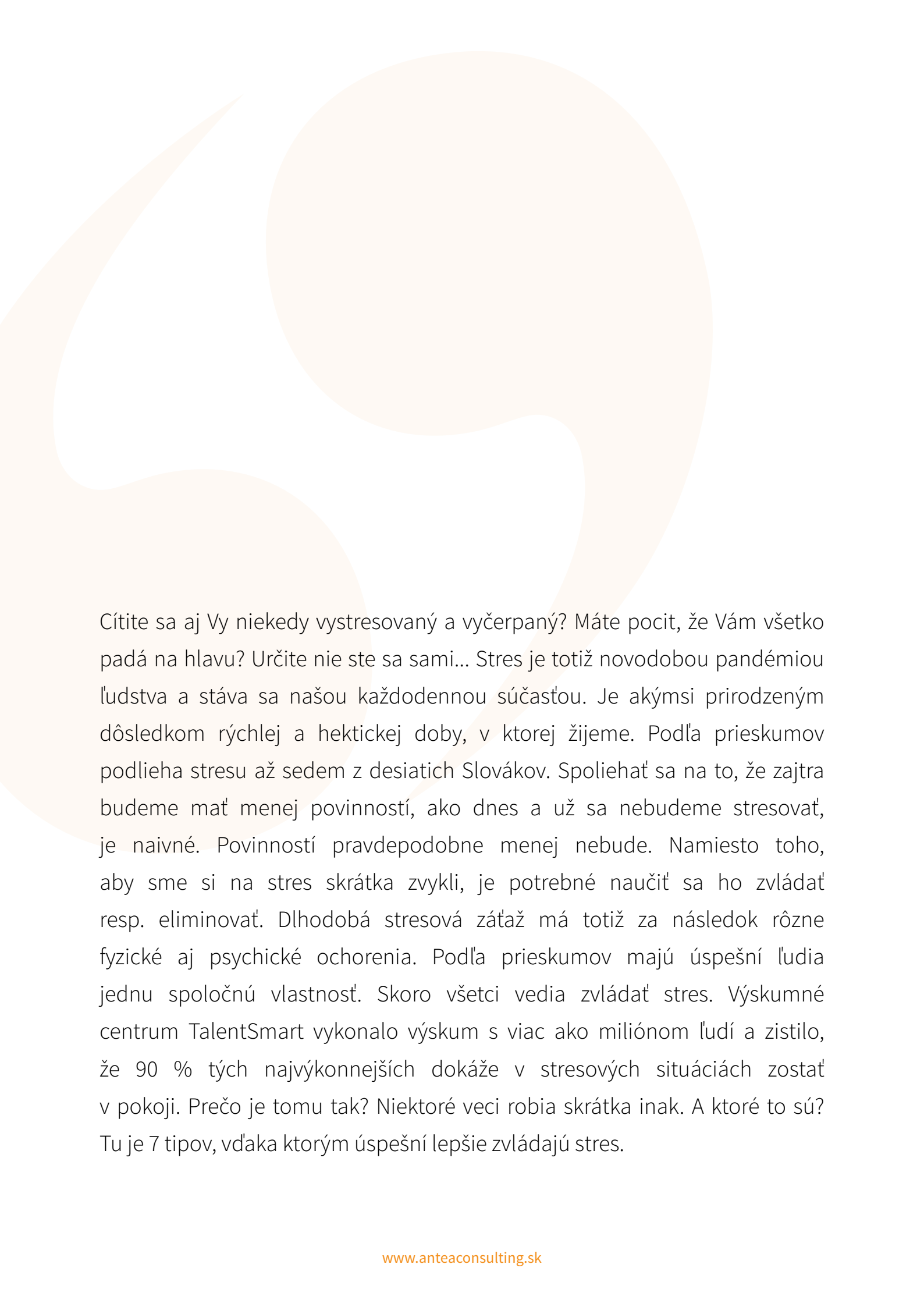
vd'aka ktorým úspešní zvládajú stres

Autorka:

Jaroslava Vaculčíaková

lektorka a koučka v oblasti soft skills a leadershipu





Cítite sa aj Vy niekedy vystresovaný a vyčerpaný? Máte pocit, že Vám všetko padá na hlavu? Určite nie ste sa sami... Stres je totiž novodobou pandémiou ľudstva a stáva sa našou každodennou súčasťou. Je akýmsi prirodzeným dôsledkom rýchlej a hektickej doby, v ktorej žijeme. Podľa prieskumov podlieha stresu až sedem z desiatich Slovákov. Spoliehať sa na to, že zajtra budeme mať menej povinností, ako dnes a už sa nebudeme stresovať, je naivné. Povinností pravdepodobne menej nebude. Namiesto toho, aby sme si na stres skrátka zvykli, je potrebné naučiť sa ho zvládať resp. eliminovať. Dlhodobá stresová záťaž má totiž za následok rôzne fyzické aj psychické ochorenia. Podľa prieskumov majú úspešní ľudia jednu spoločnú vlastnosť. Skoro všetci vedia zvládať stres. Výskumné centrum TalentSmart vykonalo výskum s viac ako miliónom ľudí a zistilo, že 90 % tých najvýkonnejších dokáže v stresových situáciách zostať v pokoji. Prečo je tomu tak? Niektoré veci robia skrátka inak. A ktoré to sú? Tu je 7 tipov, vďaka ktorým úspešní lepšie zvládajú stres.

1. VEDIA „VYPNÚŤ“

Keby ste počítač nechali zapnutý nepretržite celý rok, nemali by ste nastavený antivírusový program a nemazali si nepotrebný spam, poštu a súbory, fungoval by Vám ešte? Pravdepodobne nie. Podobne funguje aj náš mozog a celý organizmus. Úspešní vedia, ako „VYPNÚŤ“. Telo nám obvykle jednoduchšie signalizuje, že má dosť. Nevládzeme, nemáme dosť energie, sme unavení. Vtedy je jasné, že si potrebujeme oddýchnuť. To nie je až také zložité. Vedieť však „VYPNÚŤ“ HLAVU, to nie je vôbec jednoduché. Tak, ako telo potrebuje odpočinok, potrebuje odpočinok aj náš mozog. Na to, aby dokázal fungovať efektívne, potrebuje sa pravidelne zbavovať všetkého nepotrebného, aby mal dostatok priestoru na to dôležité. Väčšina ľudí ale nedokáže skutočne vypnúť. Aj keď máme často pocit, že oddychujeme, hlavou sa nám prehánajú myšlienky, či už je to počas mimopracovných aktivít alebo pred spánkom. Dokázať „vypnúť“ hlavu a nemyslieť na nič, je skutočné umenie a v dnešnej hektickej dobe to začína byť nevyhnutnosťou na udržanie psychickej rovnováhy. Nie je žiadne tajomstvo, že mnohí úspešní ľudia denne meditujú alebo používajú iné relaxačné, dýchacie alebo koncentračné techniky. Na našich seminároch tieto techniky učíme. Kde však začať? Skúste tým, že po príchode domov z práce vypnete telefón, necháte všetky povinnosti a myšlienky na prácu za dverami a budete sa venovať iba sebe, rodine a mimopracovným aktivitám.

2. PRAVIDELNE „DOBÍJAJÚ BATERKY“

Veľmi dôležité je PRAVIDELNE si dobíjať baterky. Všetci vieme, že fyziologicky si „dobíjame baterky“ počas spánku. Kvalitný a dostatočne dlhý spánok je preto jednou zo základných predpokladov na eliminovanie stresu. Určite so mnou budete súhlasiť, že keď ste nevyspatý, ste podráždení a podľahnete stresu a nervozite oveľa rýchlejšie, ako keď ste oddýchnutý a vyspatý. To však nestačí, oddychovať potrebujeme aj v priebehu dňa. Preto je potrebné striedať prácu s odpočinkom. Náš mozog nedokáže pracovať nepretržite 8-9 hodín. Aj počas pracovného dňa je potrebné robiť si krátke prestávky v pravidelných intervaloch a dobíjať si baterky. Ani to však nestačí. Úspešní sa mimo práce venujú pravidelne aktivitám, ktoré ich dokážu dobíjať energiou. Hovoríme tomu „energy management“. Každého a dobíja niečo iné. Niektorí úspešní ľudia vstávajú skoro ráno a idú si zabehať, iní naopak začínajú deň meditáciou. V tomto prípade platí, že každý z nás je iný a každého dobíja niečo iné. Netreba nevyhnutne podliehať módnym trendom a robiť to, čo je práve „in“. Keď všetci behajú maratóny, nemusíte aj Vy behať maratóny. Je dôležité poznať sám seba, vedieť, akú máme osobnostnú typológiu, ktoré aktivity nás dobíjajú a ktoré naopak vyčerpávajú. Keď je napríklad niekto introvertný typ a celý deň pracuje s ľuďmi, mal by si večer dopriať prechádzku v prírode sám, aby sa dostal do rovnováhy. Ak je niekto naopak extrovertný typ a celý deň pracoval sám na nejakom projekte alebo presedel v aute, dobije ho večer skôr kolektívna aktivita. Viete, čo dobíja Vás? Naučte sa pravidelne dobíjať si baterky a sledovať signály, ktoré Vám posielala Váš organizmus. Každá choroba nám napríklad signalizuje, že niečo v živote robíme nesprávne a nedobíjame svoje baterky tak, ako by sme mali.

3. NENECHÁVAJÚ SI ÚLOHY NA POSLEDNÚ CHVÍĽU

Úspešní ľudia majú výborný time manažment. Podľa najnovších princípov Pozitívneho leadershipu by mali lídri manažovať nielen svoj čas, ale aj svoju energiu. Trendom je teda posun od time manažmentu k energy manažmentu, o ktorom sme hovorili v predchádzajúcom bode. Tí úspešní to vedia. Robia preto napríklad veci v dostatočnom predstihu a nenechávajú si ich na poslednú chvíľu. Časový tlak totiž zvyšuje hladinu stresu a spotrebu energie. Okrem toho výskumy ukazujú, že stres nespôsobuje ani tak množstvo úloh, ale NEDOKONČENÉ ÚLOHY a úlohy robené na POSLEDNÚ CHVÍĽU. Úspešní ľudia riadia svoj čas podľa VPS modelu: výsledky – priority – sústredenie. A čo je dôležité, pracovný deň začínajú plánovaním úloh a nie vybavovaním mailom. Tak majú svoj deň pod kontrolou.

4. VERIA, ŽE VŠETKO BUDE OK

Úspešní ľudia majú silnú rezilienciu a myslia pozitívne. Veria, že všetko bude OK. Bez ohľadu na to, čo sa okolo nich deje, si dokážu zachovať „chladnú hlavu“ a pozrieť sa na veci s odstupom. Nepriaznivé okolnosti, šéfa, termíny, či zápchy zmeniť nemôžeme. Úspešní vedia, že jediné, čo môžeme zmeniť, je náš postoj. Nestresujú preto hneď pri každom probléme a nevyrábajú si zbytočné starosti. Nezaoberajú sa tým „čo ak...“. Skrátka plynú, veria, že všetko nakoniec dobre dopadne a berú prekážky, ktoré im prídu do cesty, ako VÝZVY, nie ako PROBLÉMY :). Problémy sú na to, aby sa riešili. Veria tomu, že všetko, čo sa deje, sa deje z nejakého dôvodu a aj z negatívnych skúseností si dokážu zobrať ponaučenie, ktoré ich posúva vpred. Takéto nastavenie si vyžaduje vnútornú silu, pohodu a vysokú emocionálnu inteligenciu. Na ľudí, ktorí nepretržite pracujú na svojej reziliencii a dokážu sa odosobniť a udržať si vnútorný pokoj a harmóniu, je stres krátky. Ako učíme na našich leadership programoch, keď chce niekto viesť iných, musí najskôr zvládnuť sám seba :).

5. RIEŠIA PRÍČINU STRESU, NIE DÔSLEDOK

Často si neuvedomujeme, že stres je iba dôsledkom problému, ktorý dlhodobo tlačíme pred sebou. Jeden z NLP princípov úspechu hovorí, že problémy nevyriešite na úrovni, na ktorej sa prejavujú. Rovnako je to aj so stresom. Je potrebné identifikovať príčinu stresu a nie riešiť jeho dôsledky. Skúste teda nájsť a odstrániť príčinu stresu. A kde začať? Odpovedzte si na otázky: Čo ma stresuje? Ako viem, že som v strese? Čo mi spúšťa stres? Čo môžem urobiť preto, aby som sa tomuto stavu vyhol/vyhla? Aké mám možnosti? Niekedy môžu spôsobovať stresové situácie aj podvedomé bloky a negatívne skúsenosti z minulosti. Ak si s nimi neviete poradiť sami, obráťte sa na skúseného kouča.

6. DELEGUJÚ

Úspešní ľudia sa obklopujú šikovnými ľuďmi a vedia delegovať. Nesnažia sa mať „patent na rozum“ a všetko, čo môžu, delegujú. Ani ten najúspešnejší a najmúdrejší človek nedokáže urobiť všetko najlepšie. Každý z nás má denne iba 24 hodín a je na nás, čo počas nich stihneme. Úspešní ľudia poznajú dobre svoje silné, ale aj svoje slabé stránky. Robia to, čo im ide najlepšie, využívajú svoje silné stránky a to, čo im nejde dobre alebo ich nebaví, delegujú. Pomôžu tak sebe a dávajú zároveň priestor na rast iným. Mnohým sa darí delegovať pracovné povinnosti, no nedokážu delegovať a zefektívniť mimopracovné povinnosti. Rovnako sa dajú delegovať aj domáce práce alebo iné povinnosti, na ktoré dnes aktívnym ľuďom nezostáva veľa času. Mnoho žien sa sťažuje, že sa nestíhajú starať o domácnosť a upratovať. Keď sa ich opýtate, prečo nevyužijú upratovacie služby, budú Vám menovať x dôvodov, prečo sa to nedá... Keby sa začali pýtať, ako by sa to dalo zariadiť, určite by našli riešenie a mohli sa namiesto umývania dlážky napr venovať plnohodnotnejšie svojim deťom alebo sami sebe. Nikto z nás nie je superman a nie je možné robiť všetko na 100 %. Určte si preto priority a čo môžete, delegujte!

7. POUŽÍVAJÚ ANTISTRESOVÉ TECHNIKY

Nie je žiadnym tajomstvom, že úspešní vedia, ako na to. Používajú pritom aj rôzne techniky, napríklad techniky NLP (Neuro–Lingvistické–Programovanie). NLP vychádza z toho, že všetko je v našej hlave a naším myslením dokážeme zmeniť naše emócie, pocity, výkony aj stres. NLP využíva mnoho svetovo úspešných ľudí – sú to športovci, politici, či podnikatelia. Na seminároch prakticky učíme niektoré z nich. Niektoré sú zložitejšie, niektoré sú na prvý pohľad až úsmevne jednoduché. Tým je napríklad dýchanie. Vedeli ste, že stres môžete ovplyvniť aj správnym dýchaním? Odborníci odporúčajú rôzne dýchacie techniky. Tou najjednoduchšou je sústredenie sa na vlastný dych. Chcete to vyskúšať? Pohodlne sa posadte, zatvorte oči a sústredte sa iba na svoj dych. Sledujte každý nádych a výdych, predstavujte si vzduch, ktorý nadychujete a vydychujete. Započúvajte sa do svojho dychu a nevnímajte iné zvuky okolo seba. Vydržte najskôr minútu, potom skúste 2 minúty, prípadne môžete pridávať a skúsiť 5 minút. Ak sa zatúlate k iným myšlienkam, uvedomte si to, pošlite myšlienku „preč“ a vráťte sa k dýchaniu. Ideálne je, keď si urobíte takéto dychové cvičenie hneď ráno a budete ho robiť pravidelne každý deň. Aj keď toto cvičenie môže vyzeráť až primitívne jednoducho, môžete byť prekvapení jeho účinnosťou. Uvidíte v praxi, ako sa Vaša odolnosť voči stresu zvýši, budete pokojnejší, vyrovnanejší, efektívnejší a výkonnejší. Trénujete si tým totiž aj schopnosť sústredenia a koncentrácie.



www.anteaconsulting.sk