. 2. Stres a jeho působení – 9.11.2020

Předcházející část: Jak najít štěstí v neštěstí?

Záznam druhého on-line meetingu z 9.11.2020 na téma: Stres a jeho působení.

Video obsahuje tyto texty:

HONZA: Předtím, než si povíme o způsobech, jak se dá stres úplně vyloučit z našeho života, povězme si, co stres v nás způsobuje; a to v každém do různé míry.

Český preklad, Letting Go, Mechanizmus… (kapitola2), 1.Potlačování.., prvý odstavec, v něm poslední veta:
“ Tlak potlačených emocí se později pociťuje jako podrážděnost, náhlé změny nálady, svalové napětí v krční oblasti a v zádech, bolesti hlavy, křeče, menstruační poruchy, zánět tlustého střeva, trávicí potíže, nespavost, hypertenze, alergie a další tělesná onemocnění.“

JURAJ: Z čoho máme stres? **Ako vzniká** pre nás stresová situácia?

Nuž, vzniká z našej emociálnej reakcie na nejakú situáciu o ktorej si my myslíme, že by sa mala odvíjať ináč, ako sa momentálne odvíja.

Ak máte pocit stresu, uvedomte si, že nosíte zo sebou svoje vlastné naprogramované predstavy o tom, ako by sa veci mali odvíjať a ako by sa ostatní ľudia mali ku vám správať.

Ak máte pocit stresu, uvedomte si, že nosíte so sebou listinu či zoznam, ako svet by mal vyzerať, aby ste boli šťastný.

Ak máte pocit stresu, uvedomte si, že sa stále snažíte vopchať ľudí do vášho modelu sveta, a teda čo by mali robiť, kam by mali ísť, a akými by mali byť.

Odkiaľ pochádza tento váš model sveta? Z výchovy, z okruhu priateľov, od rodičov, z krajiny v ktorej žijete, ku ktorej kaste patríte, od vzdelania, od obľúbeného strýka, zo storočia v ktorom ste sa narodili, atď.

Zamerajme sa teda na to, čo je v našich silách ovládať, čo pomôže úplne **vymazať stres**.

PETER: Ako na to?

Predstavte si, že v sebe by ste nenosili žiadne definície, čo a ako by sa malo diať. Ak by ste boli v pohode so všetkým okolo vás, tak všetko by bolo v pohode!

Teda vidíme, že vnútorný pokoj vzniká automaticky z vašej z ochoty vzdať sa určitých postojov, definícií, názorov, diktovania druhým ľuďom a posudzovania druhých.

EŠTE RAZ, vzdať sa našich definícií, ako by veci mali byť.

Všimnime si, že nikdy nereagujeme na tú-ktorú **situáciu**, ale na náš dojem o tej-ktorej situácii. Reagujeme a hádame sa iba s energiou, ktorá nás zaplaví v dôsledku zpozorovania nejakej udalosti. Čiže udalosti nie sú zdrojom stresu, ale je to naša reakcia na tú udalosť, ktorú nazývame stresom. A táto naša reakcia je vyvolaná našou definíciou, ako by veci mali byť. Reagujeme na naše vlastné, individuálne stanovisko k tomu a sprosto sa hádame sami zo sebou!

HONZA: Český preklad, Letting Go, Mechanizmus… (kapitola2), Pocity a stres, v druhém odstavci od konce:

“ Stres je naše emocionální reakce na vyvolávající podnět nebo stimul. Stres je určen naší množinou přesvědčení a jím příslušných emočních tlaků. Nejsou to tedy externí stimuly, které vyvolávají stres, ale náš stupeň reaktivity. Čím víc se vzdáme svých vzorců, tím méně jsme náchylní ke stresu. Škody způsobené stresem jsou jen důsledky našich vlastních emocí. Účinnost upouštění od lpění a snižování reakcí organismu na stres, které jsem četl asi před deseti minutami, tak tento vzájemný vztah byl prokázán vědeckým výzkumem.”

JULO: Úloha na tento týždeň, ktorú ale nikto nebude kontrolovať, iba vy sami:

Strážiť si svoje myšlienky, či aspoň raz za deň zbadáte, že zdrojom vašej frustrovanosti nie je vonkajšia situácia akolo vás, ale vaša definícia vo vás, teda vaša vnútorná definícia, ako by tá situácia mala vypadať, aby ste boli spokojní. (COVID by mala vláda riešiť ináč, auto sa pred vás vopchá, Dušan ma nepozdravil, manželka nekúpila pivo…)

Otázky?

HONZA: Na dalším setkání si povíme jak nás rodiče a společnost naučili jednat se stresem (poznámka – můžu říct, že ne efektívně).

A pak na přespříštím setkání si povíme o druhém spůsobu, jak jednat s energii, která v nás v důsledku stresu bublá.

Záznam z on-line setkání – přeuloženo na rumble.com

Následující část: Stres a neefektivní způsoby na jeho utišení.