

UVĚDOMĚNÍ, JAKO STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU

Dobrý stres a špatný stres

Stres lze považovat za dobrý, když vás místo zpomalování motivuje k maximálnímu výkonu. Dobrý stres je ten, který vás donutí sednout k učebnici a zodpovědně se připravit na zkoušku. Pokud však prožíváte stres, který vede k depresi či frustraci, jedná se o špatný stres.



Uvědomění a stres



Uvědomění si stresu, česky všímavost, je schopnost záměrně věnovat pozornost tomu, co se děje v přítomném okamžiku, bez hodnocení, posuzování nebo očekávání. Místo toho, abyste se soustředili na negativní důsledky pocitu stresu, vám uvědomění nabízí prostor pro jiné uvažování o stresu samotném.

Uvědomění a rozhodování

Všímavý člověk je pilotem svého života a dělá uvědomělá rozhodnutí. Rozvoj všímavosti přispívá ke zlepšení schopnosti zvládat stres, zvládat emoce, zvládat komunikaci, zlepšuje pozornost, zmenšuje počet chybných rozhodnutí, rozvíjí empatii a soucit.



Otevřte svou mysl

Otevřená mysl se těší na výzvy a neúspěch vidí jako příležitost k růstu. Pokud osvobodíte svou mysl od rozptýlení a stanete se pozorovatelem svého okolí,lepší se vaše schopnost získávat nové pohledy.

