

# Ćwiczenie oddechowo-medytacyjne - Radzenie sobie ze stresem

## 1) NAZWA I OPIS NARZĘDZIA

To narzędzie składa się z dwóch części "Rozpoznawanie sygnałów stresu" oraz "Oddychanie i Medytacja". Możesz wybrać, czy chcesz je wykonać osobno czy razem. Jeśli znajdziesz się w stresującej sytuacji i potrzebujesz narzędzia, które może Cię uspokoić, przejdź bezpośrednio do ćwiczenia oddechowego.

### **Rozpoznawanie sygnałów stresu**

To, co dla mnie jest stresującą sytuacją, dla Ciebie może nie być stresujące, a sposób, w jaki reagujemy na stres, jest bardzo różny. Aby poradzić sobie ze stresem, pierwszym krokiem jest więc zidentyfikowanie, co Cię wyzwało i jak reagujesz na stres.

### **Ćwiczenie oddechowe i medytacyjne**

To ćwiczenie jest bardzo elastyczne. Może być użyte jako narzędzie podczas stresującej sytuacji, jako sposób na uspokojenie się, ale może być również użyte jako sposób na stworzenie zdrowego nawyku, który pomoże Ci zapobiec stresującym sytuacjom. Będziesz pracować nad tym, jak kontrolować swój umysł poprzez wykonywanie prostych ćwiczeń oddechowych i medytacyjnych. Szybkie i płytkie oddychanie jest powszechną reakcją na stres, a przeciwne powolne, głębokie i regularne oddychanie jest oznaką relaksu. Dlatego możesz "oszukać" swoje ciało, aby się uspokoiło, regulując tylko swój oddech.

Nie zapominaj, że gdy doświadczasz stresu, najprostsze ćwiczenie może wydawać się jak góra do pokonania, więc bądź cierpliwy.

## 2) CELE NARZĘDZIA

- Rozpoznawanie i radzenie sobie z oznakami stresu
- Ćwiczenie medytacji i powolne oddychanie, które pomogą Twojemu ciału się zrelaksować

## 3) POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z PRZECIWNIKIEM

Stres jest czymś, czego doświadczamy. Jest on bardzo subiektywny w zależności od tego, z kim rozmawiasz. Stresująca sytuacja dla Ciebie, może nie być nawet w najmniejszym stopniu stresująca dla kogoś innego.

Gdy wiesz, jak reagujesz na stres i co go wyzwało u Ciebie, łatwiej jest Ci temu zapobiegać.

Z perspektywy przedsiębiorcy istnieje wiele źródeł stresu negatywnie wpływających na firmę. Są to:

- Niezdolność do wykonywania złożonych zadań
- Podejmowanie decyzji
- Złe przywództwo
- Rywalizacyjne zachowania w miejscu pracy
- Ogólny stan zdrowia psychicznego i fizycznego

**Stres w dłuższym okresie czasu może spowodować poważne szkody dla zdrowia.**



# Ćwiczenie oddechowo-medytacyjne - Radzenie sobie ze stresem

## 4) ZASOBY I MATERIAŁY

### Rozpoznawanie sygnałów stresu

Papier i długopis, jeśli wolisz pisać, jeśli wolisz słuchać, możesz wybrać nagrywanie siebie.

### Ćwiczenie oddechowe i medytacyjne

Upewnij się, że wykonujesz to ćwiczenie w środowisku, w którym nikt ci nie będzie przeszkadzał i gdzie możesz się zrelaksować.

## 5) WDROŻENIE NARZĘDZIA

Rozpoznawanie sygnałów stresu. Czas 20 min

Ćwiczenia oddechowe i medytacyjne. Czas 5-30 minut

### Zidentyfikuj sygnały stresu

Zacznij od przypomnienia sobie sytuacji, w której doświadczyłeś stresu, być może będziesz musiał na chwilę zamknąć oczy.

Zadaj sobie pytania:

Co sprawiło, że ta sytuacja była tak stresująca?

Czy była to tylko sytuacja, czy też inne czynniki, które przyczyniły się do tego, że doświadczyłeś/aś stresu?

Jakie to było uczucie?

Jak zareagowało Twoje ciało? Czy potrafisz zidentyfikować fizyczne sygnały?

O czym myślałeś/aś?

Co stres robi z tobą?

Spróbuj przypomnieć sobie inną sytuację, która sprawiła, że byłeś zestresowany.

Zadaj sobie ponownie te same pytania:

Co sprawiło, że sytuacja była tak stresująca?

Czy była to tylko sytuacja, czy też inne czynniki, które przyczyniły się do tego, że doświadczyłeś/aś stresu?

Jak się czułeś?

Jak zareagowało Twoje ciało? Czy potrafisz zidentyfikować fizyczne sygnały?

O czym myślałeś/aś?

Co stres robi z tobą?

### Medytacja i ćwiczenia oddechowe

#### Ćwiczenia oddechowe

1. Zacznij od głębokiego, powolnego wdechu
2. Przytrzymaj go przez 3 sekundy
3. Powoli wydychaj powietrze

Spróbuj skupić się na oddechu. Powtórz 10 razy.

4. Pozwól, aby Twój oddech wrócił do normy. Zamknij oczy na chwilę i po prostu bądź świadomy swojego oddechu, nie próbując go kontrolować.

*Spróbuj wykonywać to ćwiczenie raz dziennie.*



## Ćwiczenie oddechowo-medytacyjne - Radzenie sobie ze stresem

**Medytacja** - Stwórz miejsce lub wróć do wspomnienia, które sprawiło, że poczułeś się zrelaksowany.

1. Zamknij oczy i spróbuj wyobrazić sobie miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie i spokojnie. Postaraj się zobaczyć je jak najdokładniej. Czy wyczuwasz zapach? Widzisz kolory? Jak ono wygląda?
2. Kiedy masz już szczegółowy obraz tego miejsca, zapisz go w głowie i otwórz oczy. Zapisz lub narysuj to, co widziałeś.

*Następnym razem, gdy zaczniesz odczuwać stres, zamknij oczy i wróć do miejsca, które sprawiło, że poczułeś się zrelaksowany.*

### 6) CZEGO SIĘ UCZYĆ

Samoświadomość jest kluczową umiejętnością, aby być w stanie radzić sobie ze stresującymi sytuacjami. Te ćwiczenia pomogą Ci uzyskać wgląd w to, jak reagujesz na stres, rozpoznać pierwsze oznaki, które są sygnałem ostrzegawczym, by się uspokoić. Praktyka medytacji pomaga w istotny sposób zapobiegać stresowi.

