

Odolnost a svět emocí

Následující článek vám představuje koncepce, které vám pomohou porozumět, jak stresující události a situace den co den ovlivňují vaši odolnost a pružnost. Projdeme si jednoduché, praktické techniky, které můžete použít kdykoliv, takže můžete být schopni převzít odpovědnost za sebe a lépe regulovat množství své energie. Tyto vědeckotechnické poznatky jsou navrženy tak, aby Vám poskytly výhodu koherence, která může přímo ovlivňovat způsob, jakým vaše tělo fyziologicky reaguje na stresové situace. To znamená, cítit se spíše jako řidič než si nechat stresovou reakci diktovat, jak budete na ni reagovat.

Odolností je míněna schopnost se připravit, zotavit se z a přizpůsobit se stresu, neštěstí, traumatu nebo tragédii. Pokud jste pružní a odolní, můžete nejen odrazit a rychleji regenerovat po náročné situaci, ale můžete také neutralizovat nebo zabránit některým probíhajícím procesům opotřebení organismu.

Základním konceptem odolnosti je, že učení a uplatňování dovedností, jak hospodařit s energií, můžete zvýšit svou schopnost budovat své energetické rezervy, takže můžete více čerpat ve chvíli, kdy ji opravdu potřebujete. Na druhou stranu, pokud nesledujete množství své energie a správně s ní nehospodaříte, může se stát, že dojde k vašemu vyčerpání. Vypořádat se s náročnou situací, může být pak mnohem náročnější. Stručně řečeno, nejste schopni reagovat na ty lepší životní situace.



Dalším způsobem, jak přemýšlet o odolnosti, je přirovnat ji k baterii. V baterii, do které ukládáte elektrickou energii. Pokud jsme pružní, je to jako bychom měli plně nabitou vnitřní baterii. Plně nabitou vnitřní baterii se rozumí, že máte větší schopnost zůstat v klidu, jasně myslet a více kontrolovat své emoce, takže nemusíte reagovat přehnaně. Jinými slovy, můžete snadněji reagovat na situace a překonávat problémy, které vám přijdou do cesty, spíše než se stresovat a dále odčerpávat své energetické rezervy.

Jedním z nejběžnějších způsobů, jak dobít svoji vnitřní baterii, je dobrý a nepřerušovaný spánek. Spánek je základním způsobem, jak tělo obnovuje své energetické hladiny. Ale dalším základním způsobem, jak je možné dělat něco, co užitečně obnovuje energii během bdělého stavu, je nácvik udržení se v koherentním stavu a ve stavu bdělé seberegulace. To může zvýšit vaši schopnost udržet si duševní soustředění, jasnost a emocionální vyrovnanost i pod tlakem.

Koherence

Koherence je termín používaný k popisu vaší vnitřní fyziologie organismu, když je synchronní. V koherentním stavu vaše mysl, srdce, nervový systém a emoce koordinovaně a optimálním způsobem pracují, stejně tak i systémy hormonální a imunitní. Je to jako řídit dobře udržované auto - všechny díly jsou v pořádku a dobře spolupracují. Výsledkem je příjemná a nerušená jízda, máte k dispozici více energie a a současně i šetříte energii.

Koherence je stavem, který si můžete sami vytvářet, který vám poskytuje výhodu při vašem výkonu. Stav se promítá do lepšího rozhodování, vyvolávání vzpomínek, kritického myšlení, a řešení problémů.

Být v koherentním stavu je jako mít rychlou nabíječku připojenou k vaší vnitřní baterii. Čím více koherence, tím budete mít více energie pro budování svého systému. Nicméně, je důležité mít na paměti, že vaše odolnost (energie)

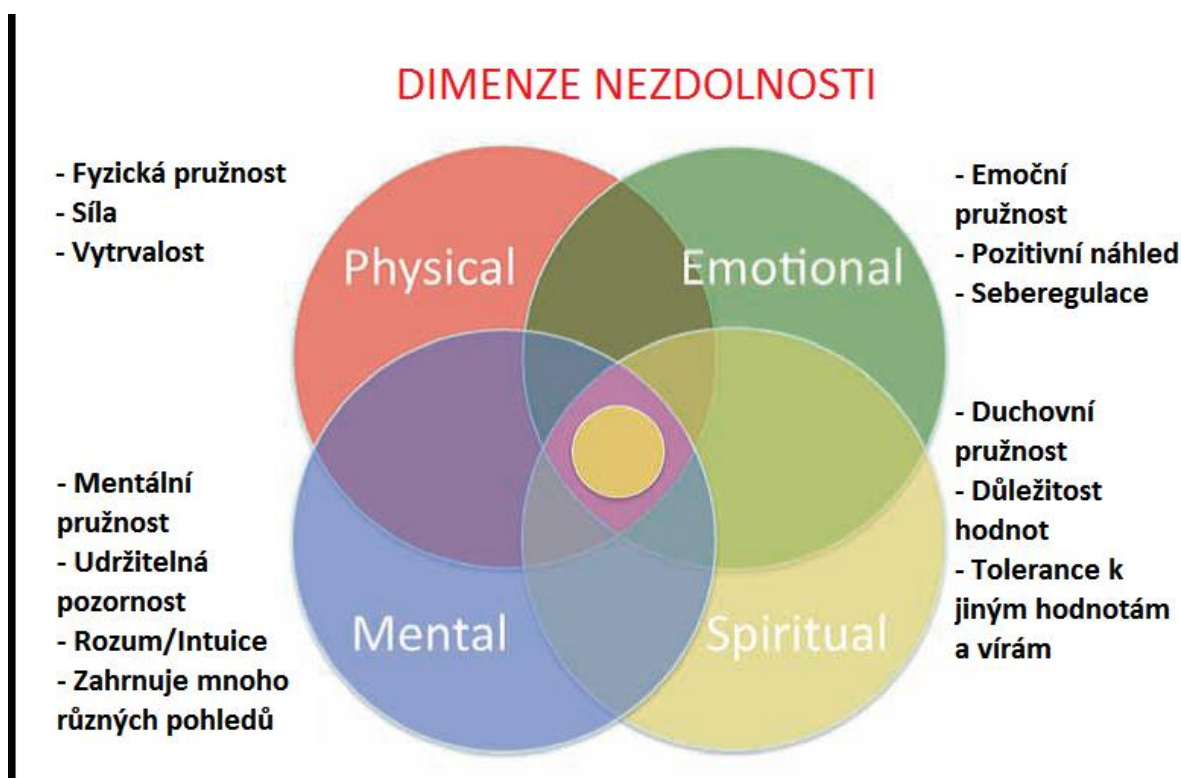
Koherence není stavem spánku. Spíše je stavem, když jste bdělí, ostražití a soustředění, jste uvnitř v klidu ale připraveni k akci.

se může značně lišit den ode dne. Ve dnech nízké energie je obzvláště důležité neopomenout trénovat koherenci a budování této dovednosti.

Čtyři oblasti odolnosti

Na základě modelu vytvořeného americkou armádou, existují čtyři základní oblasti nebo dimenze odolnosti: oblast fyzická, emocionální, mentální a spirituální. Chcete-li být plně odolní, je důležité věnovat pozornost všem čtyřem oblastem, protože se všechny navzájem ovlivňují, jak je znázorněno na obrázku níže.

Například, pokud jste fyzicky unaveni, asi zjistíte, že je obtížnější myslet a mluvit jasně nebo zachovat si emocionální klid, obzvláště když někdo udělá nebo řekne něco, co se vám nelíbí, nebo s čím nesouhlasíte. Na druhé straně, rozzlobit (emocionální oblast) se můžete rychle, ale vyčerpáte svoji fyzickou energii. Když vyprchá počáteční hormonální nával, není neobvyklé se cítit vyčerpaný a vybitý. Dokonce i jemnější pocity podráždění, netrpělivosti, frustrace poškozují vaše energetické rezervy, i když si toho nemusíte všimnout tolik, jako když máte velkou zlost, která vás vyvede z rovnováhy.



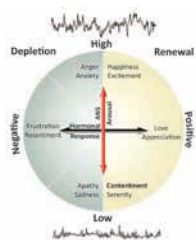
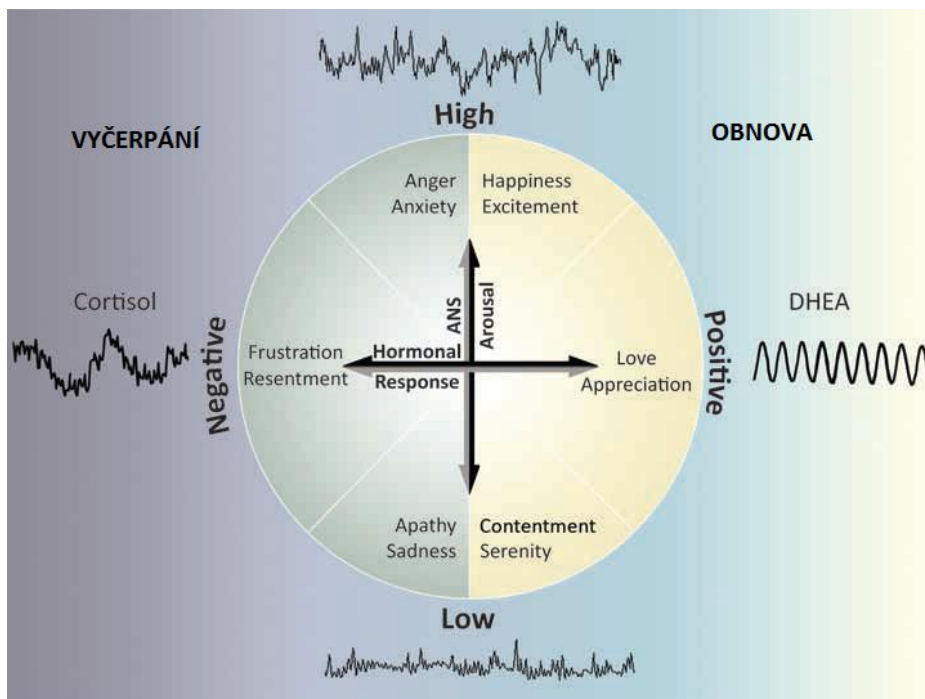
Někteří lidé jsou přirozeně fyzicky silnější, mají více vytrvalosti a jsou pružnější než jiní proto, mohou být považováni za více fyzicky nezdolnější. Někdo jiný může lépe regulovat své emoce a zachovat si svůj klid a vyrovnávat se se stresem. V principu může být považován za obecně emocionálně odolnějšího. Je důležité si uvědomit, že lidé, kteří jsou přirozeně odolní v jedné oblasti, mohou být málo odolní v jiné oblasti.

Největší zdroje vyčerpání energie

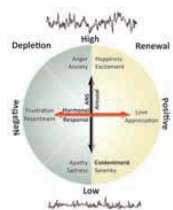
Oblast, kde většina z nás má tendenci ztrácet spoustu energie a vybíjet naše vnitřní rezervy, je doménou emocí. Je to pocit frustrace, netrpělivosti, strachu, zlosti, smutku a tak dále a kterým často nevěnujeme pozornost a které přispívají k velkému odčerpání energie na konci každého dne. Tento typ pocitů má významný vliv na činnost v našem

nervovém a hormonálním systému. Například, když se zlobíme po dobu několika minut, uvede se do pohybu alespoň 1400 biochemických změn, které spalují energii. Některé z těchto hormonů zůstávají v organismu po mnoho hodin a naruší naši schopnost soustředit se a dosáhnout uklidňujícího spánku.

Vyčerpání a obnova energie: Mírně pozměněná emoční krajina



Vyčerpání a obnova energie na obrázku ukazuje vztah mezi vašimi emocemi a činností ve vašem nervovém a hormonálním systému, které zase ovlivňují naši energii, odolnost a výkonnost. Každou emoci, kterou cítíte, způsobuje změny ve vašem těle, což ovlivní vaši schopnosti obnovit energii vaší mysli a těla. Vertikální šipka označuje množství aktivit ve vašem nervovém systému a kolik energie používá vaše tělo. Intenzivnější emoce (pozitivní nebo negativní) způsobují i více činností nervového systému a tím způsobují větší nároky na využívání energie. Na diagramu by vás intenzivnější emoce umístily nad vodorovnou linii.



Vodorovná šipka označuje činnost v klíčové části vašeho hormonálního systému. Typ uvolňovaných hormonů a jejich ovlivnění intenzitou emocí a kvalitou emocí (pozitivní nebo negativní). Naštvaní, netrpělivost, atd., (levá strana) zvýšení míry stresového hormonu (kortizol), který má vliv na mnoho aspektů našich tělesných funkcí, jako je metabolismus, imunitní systém, spánek / cykly probouzení atd. Pozitivní emoce (odvaha, důstojnost, ocenění, atd.) zobrazeny na pravé straně jsou spojeny se zvýšením hormonů (DHEA), které jsou spojeny s vyšší odolností. DHEA je všeobecně známý jako hormon vitality.

Některé z těchto hormonů zůstávají v těle delší dobu. Kortizol, například, může zůstat v našem organismu až 12 hodin, i po jen krátkém návalu hněvu nebo frustrace. Vzhledem k tomu, že kortizol zůstává ve vašem těle několik hodin, může to negativně ovlivnit vaši schopnost kvalitně spát to, pak ovlivňuje, jak se cítíte a jak jste výkonní další den. Není divu, že v některých kruzích, byl kortizol nazýván anti-spánkovým hormonem. Hormony kortizol a DHEA pocházejí ze stejné "mateřské" chemické látky, takže čím více vyráběno kortizolu, jak je tomu při stresové reakci, tím méně může být produkováno DHEA.

Vyčerpání a plán obnovy

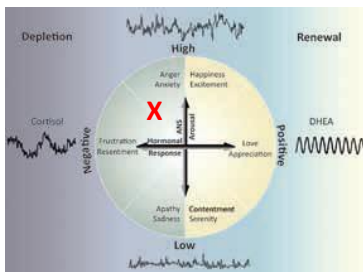
Graf Vyčerpání/Obnovy energie vám poskytuje dobrou představu, která vám pomůže pochopit, jak vaše emoce ovlivňují nervový a hormonální systém. To vám může pomoci zjistit, kde vynakládáte příliš mnoho energie, stejně tak jako kde svoji energii obnovujete. Je užitečné seznámit se se svými čtyřmi kvadranty, které odrážejí vysoké nebo nízké nároky na čerpání energie nebo obnovení sil. Znat kvadranty může být užitečné pro další výzumné pochopení toho, jak vaše postoje, emoce a stresové reakce ovlivňují váš hormonální a nervový systém. Zmapování vaší pozice na diagramu vám umožní pochopit, v jaké jste situaci, a čemu chcete věnovat více času.

Plán akce

Podívejte se na graf. V průběhu jednoho dne, se naše emoce objevují ve všech čtyřech kvadrantech. Odpovědí na náš dynamický životní styl by byla celá řada emocí. Zažíváme frustrace, např. když náš počítač se pracuje pomalu, mírné zklamání, když někdo nepřijde na setkání, užíváme si klidu a míru při jízdě krásnou krajinou a pociťujeme vzrušení při práci novém projektu. Ale někdy, můžeme trávit příliš mnoho času v jednom kvadrantu a táhne nás to dolů, nebo jsou ovlivněny naše schopnosti myslet, dělat správná rozhodnutí, nebo říci prostě NE. Chronická frustrace nebo netrpělivost bude nevyhnutelně mít svoji daň.

Umístění X v grafu

Zeptejte se sami sebe, ve kterém kvadrantu jste právě teď? Vzpomeňte si, ve kterém kvadrantu jste byli včera? Všimněte si, že v některých běžných situacích můžete být v jednom kvadrantu a během jiné doby v jiném. Nyní o tom přemýšlejte, nebo si povšimněte, ve kterém kvadrantu trávíte více času.

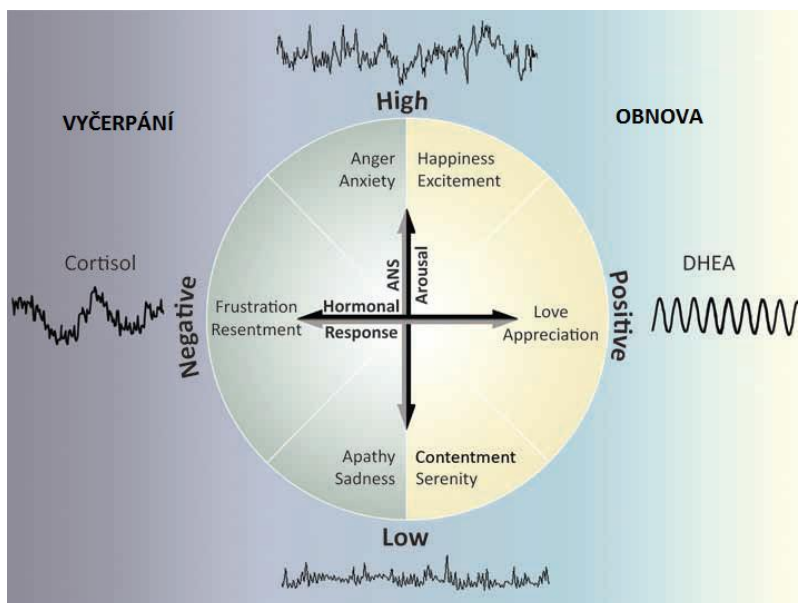


Například, můžete být často naštvaný nebo frustrovaný. To je vysoká energetická zátěž s negativními emocemi. V tomto cvičení umístěte X do levého horního kvadrantu. Nebo se můžete cítit v klidu a většinu času v harmonii. To je nižší spotřeba energie s pozitivními emocemi. V tomto příkladě byste X umístili do kvadrantu vpravo dole.

V níže uvedeném schématu dejte X v kvadrantu tam, kde ve svém typickém dni trávíte nejvíce času.

Udělejte si závazek správných reakcí

Vyberte jeden ze svých emocionálních spouštěčů na levé straně Svislé osy a zavažte se k lepšímu ovlivnění svých reakcí a svému energetickému toku v průběhu příštího týdne. Konkretizujte tento závazek umístěním X na kvadrantu, ve kterém chcete trávit více času.



Před začátkem každé situace, které jsou uvedeny výše, nezapomeňte na přípravu pomocí techniky Quick Coherence, a obnovit energii tak rychle, jak můžete, pokud jste ještě aktivní.

Technika Quick Coherence

Technika Quick Coherence přichází s důležitým krokem „**Zaměřením na srdce**“ - dýchací technikou, která napomáhá snižovat intenzitu reakce nebo mění pozadí pocitů, jako úzkosti nebo strachu. Můžeme mít stejné energeticky oslabující pocity při mnoha příležitostech - ale zmenšíte jejich intenzitu.

Dalším důležitým krokem v doplnění své energetické hladiny a odolnosti, je aktivizovat pozitivní pocit jako je starostlivost, vděčnost, soucit, odvaha, lehkost, trpělivost, atd. Síla Rychlé Techniky Koherence pochází z vědomě a záměrně sebe-aktivující pozitivní pocit. V praxi se budete postupně zdokonalovat, ale s upřímnou snahou, většina lidí zjistí, že mohou být úspěšní, nebo zažívají pozitivní pocity. V praxi může tento krok být velmi efektivně použit v kratší době než je jedna minuta.

Krok 1: Dýchání srdcem

Představte si, že váš dech proudí dovnitř a ven z vaší srdeční oblasti nebo středu hrudníku a že vám pomáhá se zklidnit a snížit intenzitu stresem produkované reakce. Dělejte pomalé, hluboké dechy, nádech po dobu 5 sekund a výdech po dobu 5 sekund.

Krok 2: Aktivace Pozitivních pocitů

Aktivizujte pozitivní pocity, jako ocenění nebo péče o vyjímečnou osobu nebo domácího mazlíčka, nebo si můžete vzpomenout na příjemné zážitky nebo krásné místo, ve kterém se budete cítit dobře uvnitř sami sebe. Zkuste si nyní tento zážitek vybavit.

Jako jinou možnost můžete také cvičit kroky techniky **Inner Ease™** (vnitřní lehkost/snadnost).

Vnitřní snadnost je obzvláště důležitým stavem. Technika je navržena tak, aby zahájila proces tvorby nových vzorců a restrukturalizaci nevhodných stresových reakcí, čímž se vytváří nový, koherentnější referenční bod nebo základní bod, které může být snadno dostupný v náročných situacích.

Naučit se přesunout do stavu vnitřní snadnosti a to na začátku náročných situacích může pomoci zabránit a odstranit mnoho nechtěných obtíží. Tím si šetříme energii, takže je jednodušší vytvořit stav "plynutí" prostřednictvím stresových situací. Umění nechat věci plynout, snižuje napětí v obličeji, přináší nové inspirace a zvyšuje naši odolnost. Kromě toho, vám pomůže zabránit nekonstruktivnímu výbuchu emocí, může vám pomoci při zklidnění a rychlejší obnově energie během stresujících situací.

Pokud jsme zahlceni, instinktivně se snažíme uklidnit. Zklidnění vám pomůže zvýšit schopnost rozhodování, atd. Když se uklidníme, a dostaneme se do vnitřního klidu a pohody, umožní nám to využívat naše uvažovací schopnosti a schopnost myslet jasně.

Inner Ease

Krok 1: Uvědomte si své pocity, máte-li pocit, že jste mimo koherentní stav nebo společně s druhými zažíváte stresové situace, jako je frustrace, netrpělivost, úzkost, přetížení, hněv, odsuzující kritiku, duševní apatii, atd.

Tento první krok, může být tím nejtěžší. Stres často přichází bez povšimnutí, když jsme se chytli do pastí drastických okolností a emočního chaosu. Někdy, přicházejí naše emocionální reakce tak automaticky, že si jich dokonce ani nevšimneme. Tyto reakce mohou zkreslovat naše vnímání a tok naší energie. Přijmutí stresu není známkou slabosti. To je obrovský krok, který nám umožní orientovat se ve stresu a budující odolnost!



*Pečlivě sledujte
jemné emoce,
které „radar
nezachytí“. Jsou
jako děravý kýbl,
kterým odtéká
mnoho energie!*

Krok 2: Udělejte si chvíli na cílené dýchání do srdce. Dýchejte trochu pomaleji než obvykle a představujte si, že dýcháte prostřednictvím svého srdce, nebo horní části těla.

Krok 3: V průběhu cíleného dýchání do srdce, si představte, že s každým dechem přichází do vašeho těla **pocit vnitřní pohody a emocionální rovnováha**.

Krok 4: Když se stresující pocity stabilizují, uvědomte si a prožijte tyto pocity, ukotvěte se v těchto pocitech a snažte se udržet ve stavu klidu a spojte je se svými problematickými úkoly, a denními interakcemi.

Inner Ease po jednotlivých krocích:

1. **Uvědomte si své pocity (Kde se cítíte podle obrázku, že jste?)**
2. **Soustřeďte se na dýchání srdcem.**
3. **Představte si pocity vnitřní lehkosti.**
4. **Ukotvěte a udržujte své pocity.**

Na konci týdne, znovu proveďte sebehodnocení pomocí diagramu, zda li jste dosáhli svého cíle. Pokud tomu tak není, znovu zlepšujte kontrolu vašich stresových reakcí během příštího týden nebo následných dnů.