

# Wybrane techniki radzenia sobie ze stresem

**Ekspert GBI Partners:  
Izabella Gielnicka  
Trener Biznesu, Konsultant  
GBI Partners**



## **Doraźna likwidacja**

Doraźna redukcja stresu



## **Prewencja**

Systemowa eliminacja stresorów



## **Fundamenty**

Osobowość immunologicznie silna

# Szybkie, naturalne metody redukcji stresu

- Śmiech
- Duży kubek wody (może być z dodatkami)
- Krótka drzemka
- Kubek herbaty
- Krótki spacer na zewnątrz
- Kąpiel, prysznic
- Wyśiątek fizyczny
- „Odcięcie się”

## Śmiech

Miej zawsze przy sobie zestaw żartów, anegdot, zdjęć które Cię rozśmieszają.



**Duży kubek zwykłej wody.**  
Wypij go powoli



**Krótką drzemką.**  
Weź 10-20 minut  
krótkiej drzemki –  
czyni cuda w redukcji  
stresu.





**Krótki spacer na zewnątrz.** Zmień otoczenie, choćby na chwilę. Wyjdź na krótki spacer, odetchnij głęboko, popatrz w dal, na chmury, pogładź korę drzewa. Porozciągaj mięśnie, poprzeciągaj się.



# Techniki oddechowe

Jest to najszybsza i najskuteczniejsza metoda natychmiastowej redukcji stresu. O ile jest właściwie wykonana, co należy do rzadkości.

- Odnajdź swój naturalny rytm oddechu, przy którym Twój organizm uspokaja się i odpręża.
- Ile trwa naturalny spokojny wdech? 5, 6, 7, 8 sekund?
- Po wdechu zatrzymaj powietrze w płucach przez chwilę – w jakim czasie natleniają się Twoje pęcherzyki płucne? 2,3 sekundy?
- Ile trwa spokojny głęboki wydech? Tyle samo co wdech? A może minimalnie dłużej/krócej?

To po prostu trzeba sprawdzić, oddychając, licząc i sprawdzając samopoczucie – czy nie kręci się w głowie? (zbyt duże natlenienie – skrócić czas zatrzymania powietrza w płucach), czy może brakuje powietrza? (skrócić rytm oddechowy).

Gdy już sprawdzisz, jaki rytm jest właściwy dla Twojego organizmu, i przećwiczysz go (2-3 razy dziennie przez ok. dwa tygodnie), będziesz mógł przywołać swój naturalny, odprężający rytm oddechowy w sposób nawykowy.

A jeżeli to zbyt trudne dla Ciebie – stosuj po prostu powolne oddychanie przez 10 sekund.



# Progresywna relaksacja mięśni (PRM)

- Progresywna relaksacja mięśni jest fizyczną techniką relaksacji ciała pomocną, gdy mięśnie są spięte. Ideą stojącą za PRM jest napinanie grupy mięśni tak, aby były jak najbardziej spięte. Przytrzymaj je w stanie ekstremalnego spięcia przez kilka sekund. Potem odpręż mięśnie do poprzedniego stanu. Na końcu świadomie je odpręż jeszcze raz tak mocno, jak tylko się da.
- Możesz zastosować PRM do każdej z grupy mięśni lub wszystkich – zależnie od tego, czy zamierzasz odprężyć pojedynczy obszar czy całe ciało. Eksperymentuj z PRM przez ściśnięcie pięści i zaciśnięcie swoich dłoni tak mocno, jak potrafisz, przez kilka sekund. Następnie odpręż swoje dłonie i powtórz cykl ponownie. Powinieneś czuć głębokie odprężenie w mięśniach.

# Proste ćwiczenia relaksacyjne

- Podnoszenie rąk do góry z pozycji pochylonej, rozluźnionej, z jednoczesnym nabieraniem powietrza.
- Gdy ręce są w górze, krzyczymy, intensywnie wyrzucając z siebie powietrze: (np.) „Oooooogórek!!!”
- Po okrzyku ręce opadają do pozycji wyjściowej razem z tułowiem.

## Relaksacja mięśni karku i pleców

- Powolne, bezwładne kiwanie głową we wszystkie strony.
- Bezwładne opadanie podniesionej głowy „na dzięcioła”.

# Uczta pięciu zmysłów

Jednym ze zwykle używanych zastosowań wyobraźni do redukcji stresu jest wyobrażanie sobie scen, miejsc lub zdarzeń, które pamiętasz jako bezpieczne, spokojne, piękne i szczęśliwe.

Warto w tym celu użyć wszystkich zmysłów: obrazu, z dźwiękami wody i ptaków, zapachem ściętej trawy, smakiem dobrego białego wina, ciepłem słońca itd. Użyj wyobrażonego miejsca jako ucieczki od stresu.

Pamiętaj – wykorzystaj przy tym wszystkie zmysły: „zobacz” to miejsce, „usłysz” dźwięki, „poczuj” zapach, „wyczuź” temperaturę i ruch wiatru. Ciesz się tym miejscem w swoim umyśle.



**Doraźna likwidacja**  
Doraźna redukcja stresu



**Prewencja**  
Systemowa eliminacja stresorów



**Fundamenty**  
Osobowość immunologicznie silna

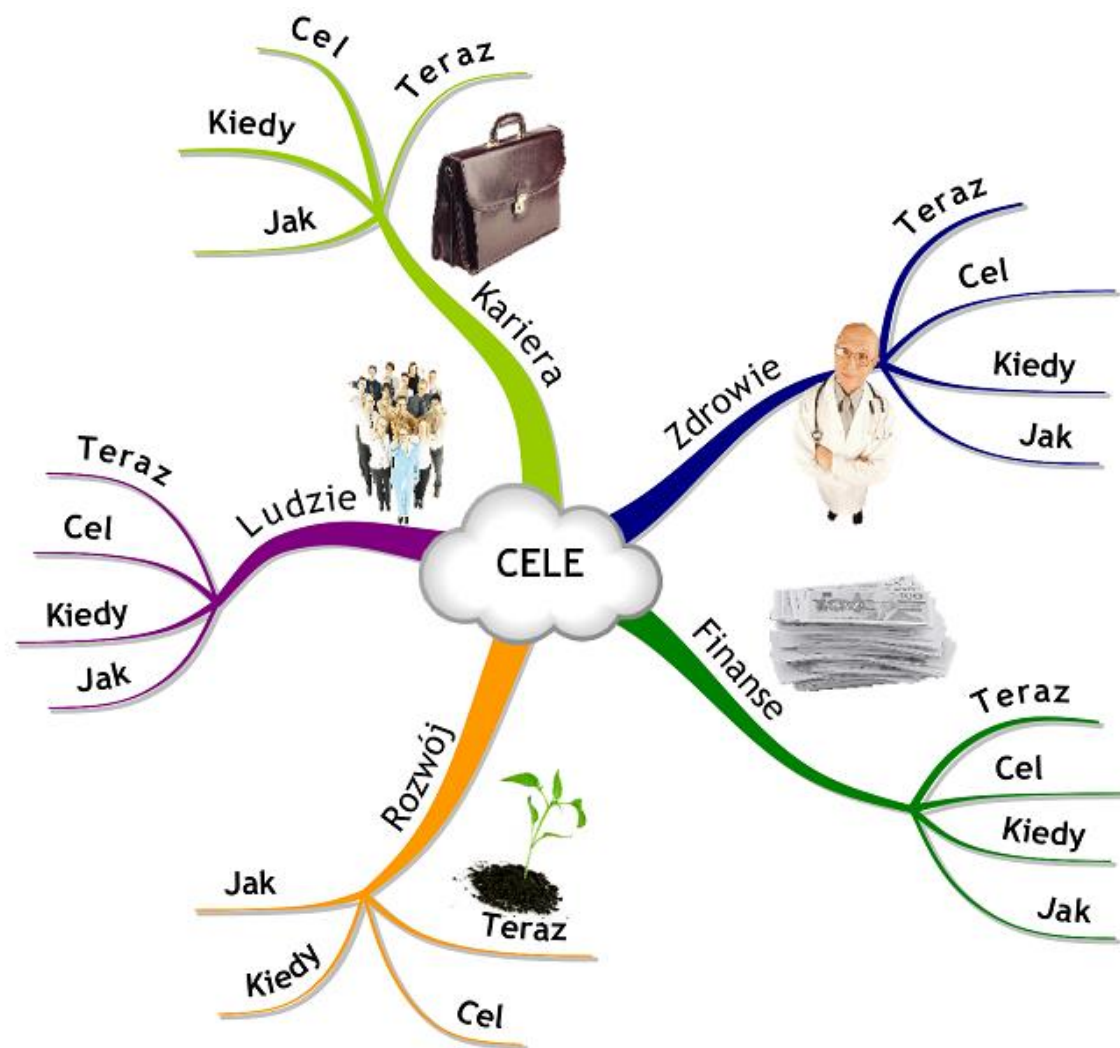
# Kompetencje niezbędne w eliminacji stresorów

- ✓ Komunikatywność
- ✓ Rozwiązywanie konfliktów
- ✓ Skuteczne zarządzanie sobą w czasie





**Stawiaj sobie realistyczne cele –**  
ustal co chcesz osiągnąć i w jakim czasie. Sporządź plan działań, ale nie bądź dla siebie zbyt wymagający.





**Doraźna likwidacja**  
Doraźna redukcja stresu

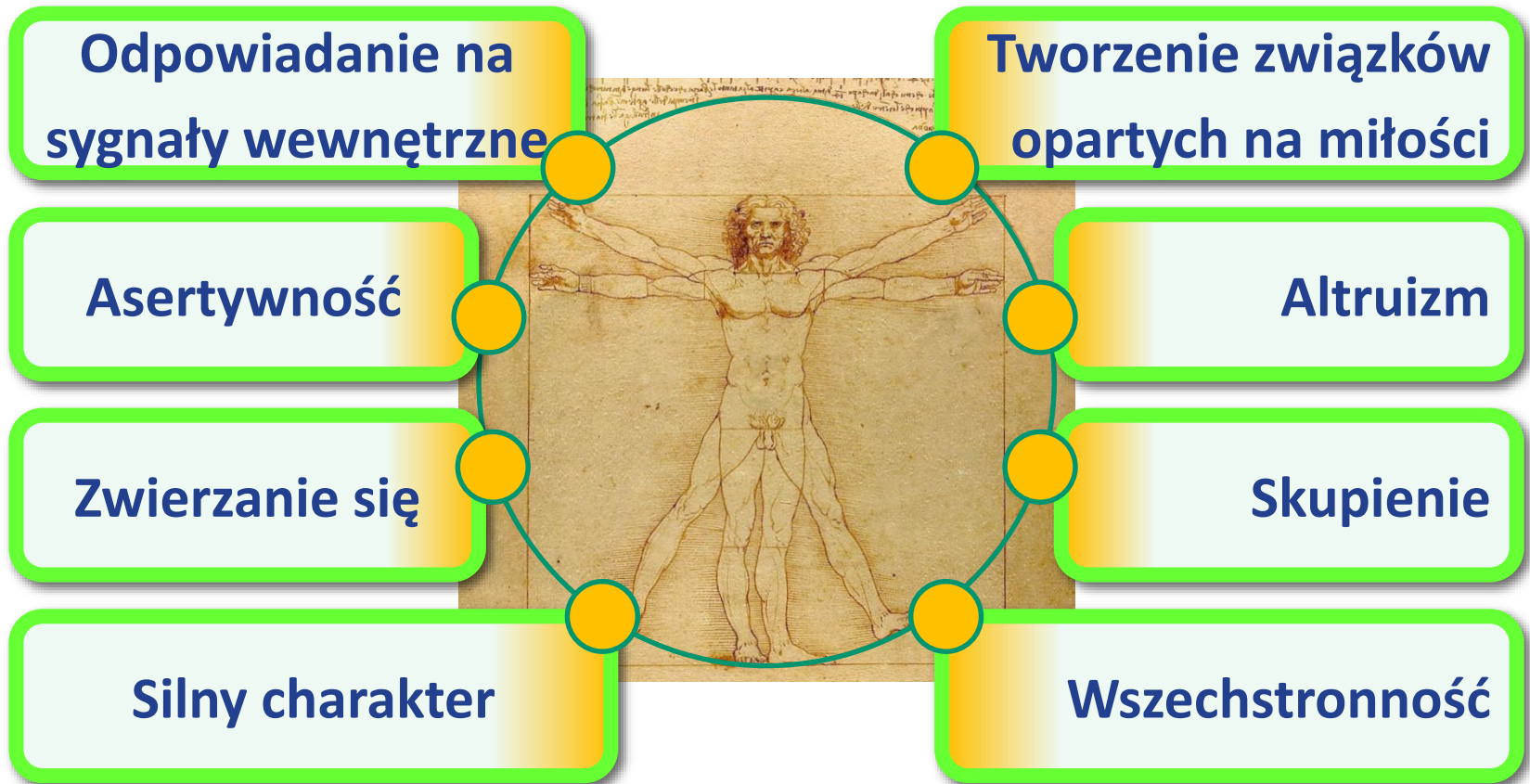


**Prewencja**  
Systemowa eliminacja stresorów



**Fundamenty**  
Osobowość immunologicznie silna

# Osobowość immunologicznie silna



## Integralność

**Zapraszamy do zdobywania  
i kształtowania umiejętności  
w tym obszarze tematycznym  
z GBI Partners Sp. z o.o.**

**Tel. 22 458 66 10**

**E-mail: [info@gbip.com.pl](mailto:info@gbip.com.pl)**