

Podręcznik antystresowy na każdą sytuację

Zbiór najskuteczniejszych porad i ćwiczeń umysłowych
na codzienny stres

Imke Rötger



Podręcznik antystresowy na każdą sytuację

Zbiór najskuteczniejszych porad i ćwiczeń umysłowych
na codzienny stres

Imke Rötger

Autor: **Imke Rötger**

Tytuł oryginału: **Das kleine Anti-Stress-Buch**

Tłumaczenie: **Magdalena Szczecińska**

Kierownik grupy tematycznej: **Szymon Danowski**

Wydawca: **Patrycja Jastrzębska**

Redaktor: **Szymon Maj**

Druk: **MDruk**

Skład i łamanie: **IGAWA Ireneusz Gawliński**

Zdjęcia: **Fotolia**

Nakład: **2000 egz.**

ISBN: **978-83-269-7770-1**

NR PRODUKTOWY: **UEQ 1**

Nr rejestrowy BDO: **000008579**

Copyright © 2014 by VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG

All right reserved

Copyright © 2018 for the Polish edition by Wiedza i Praktyka Sp. z o.o.

All right reserved,

Warszawa 2018

Wiedza i Praktyka Sp. z o.o.

ul. Łotewska 9a, 03-918 Warszawa

tel. 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: cok@wip.pl

NIP: 526-19-92-256, KRS: 0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie

XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego

Wysokość kapitału zakładowego 200 000 zł.

Publikacja „**Podręcznik antystresowy na każdą sytuację**” została opracowana we współpracy z Wydawnictwem VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG z Niemiec. Publikacja „**Podręcznik antystresowy na każdą sytuację**” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk materiałów zamieszczonych w publikacji „**Podręcznik antystresowy na każdą sytuację**” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Publikacja „**Podręcznik antystresowy na każdą sytuację**” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów.

Zastrzeżenie

Wszelkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają jedynie charakter edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w nich informacji.

Spis treści

Przedmowa.....	5
1. Natychmiastowa pomoc – zostaw stres za sobą!	7
1.1 – Mini-ćwiczenie oddechowe dla każdego	7
1.2 – „Nie garb się!”	9
1.3 – Przebierz się	10
1.4 – Baaardzo powolna chwila	11
1.5 – Jak gdyby	12
1.6 – As w ręku: (s)pokój	13
1.7 – Stop myślom!	15
1.8 – „Nicnierobienie” i odkładanie na później.....	16
1.9 – Umów się ze stresem na spotkanie	18
1.10 – Stwórz „czerwoną listę”	19
2. Rozpoznaj przyczynę stresu	21
2.1 – Co mówi ci wewnętrzny głos?.....	21
2.2 – Wskazówka: twoja wewnętrzna motywacja	23
2.3 – Własna karta stresu	24
2.4 – Prowadź dziennik stresu	26
2.5 – Namaluj swój świat	29
2.6 – Nie daj się złapać ukrytym motywom	30
2.7 – Na tropie: klasyczny motyw stresu.....	32
2.8 – Technika 4 oczu, 1 ust	35
3. Tak opanujesz stres.....	37
3.1 – Koniec z przeciążeniem	37
3.2 – Sporządź plan działania	39
3.3 – Wyznaczaj „dobre” cele	42
3.4 – Tryskaj energią	44
3.5 – Jeszcze więcej siły	47
3.6 – To się opłaca	49
3.7 – „Dzień dobry kochane smuteczki!”	50
4. Profilaktyka stresu	53
4.1 – Efektywny odpoczynek	53
4.2 – Przyjemność przed koniecznością.....	57

4 Podręcznik antystresowy na każdą sytuację

4.3 – Bezstresowa strefa i czas	60
4.4 – Spokój mimo wszystko!	62
4.5 – Wysypiaj się	64
4.6 – Żyj dobrze z „dobrym” stresem	64

Przedmowa

Czytelniku!

Znów dopadł Cię stres? A może przyczepił się i nie chce puścić już od dłuższego czasu? Niezależnie od tego, z jakim rodzajem stresu się zmagasz, wykorzystaj trzy poniższe kroki:

1. Opanuj stres poprzez umiejętność zarządzania nim. Naucz się tego z niniejszego podręcznika antystresowego.
2. Zwalczanie stresu nie może pod żadnym pozorem być „stresujące”. Istnieje wiele prostych ćwiczeń i technik rozluźniających, z których możesz korzystać zarówno na co dzień, jak i w przypadku nagłego napadu stresu. Nauczysz się ich właśnie z tej książki.
3. Dzięki wskazówkom simplify* i ćwiczeniom umysłowym nie tylko pokonasz stres, ale również będziesz w stanie mu zapobiegać. Oprócz tego dowiesz się, jak możesz wykorzystać „dobry” stres.

Stres zawsze łączy się z uczuciem presji czasu. „Oczywiście, coś musiało się stać właśnie teraz.” – „Dopiero co udało mi się dojść do ładu!” – „Gdybym tylko znała/znał rozwiązanie!” To wszystko to zupełnie naturalne odczucia. Wszyscy chcielibyśmy pozbyć się stresu tak szybko, jak to tylko możliwe. Dlatego proponuję Ci pomocne ćwiczenia i wskazówki, które łatwo przyswoić i natychmiast wcielić w życie. Wyćwicz w sobie umiejętność zarządzania swoim emocjonalnym stanem i wykorzystaj wskazówki simplify*, aby raz na zawsze pozbyć się stresu.

Pozdrawiam serdecznie!

Imke Rötger

