

**Myśl na dziś:**

***„Diament to taki mały węgielek, który wyjątkowo dobrze radzi sobie ze stresem”.***

***Zostań diamentem!***

***Autor nieznany***



## **Jak radzić sobie w sytuacjach trudnych**

Samoregulacja to radzenie sobie z impulsami oraz nieprzyjemnymi uczuciami – zależy od współdziałania ośrodków emocjonalnych i znajdujących się w płatach czołowych ośrodków decyzyjnych. Te dwie naczelné umiejętności – panowanie nad impulsami i opanowywanie zdenerwowania i przygnębienia – są rdzeniem kompetencji emocjonalnych.

Jedną ze składowych powyższej kompetencji jest *Samokontrola*, czyli skuteczne radzenie sobie z gwałtownymi emocjami i impulsami. Osoby o tej kompetencji:

- dobrze sobie radzą z grożącymi nagłymi wybuchami uczuć i niepokoju oraz przygnębiającymi emocjami

- zachowują spokój i pozytywne nastawienie, nie upadają na duchu nawet w najtrudniejszych chwilach

- zachowują zdolność jasnego myślenia i koncentracji mimo wywieranej na nie presji.

Poniżej przedstawiam Wam zestaw narzędzi do samokontroli, które może wykorzystywać w trudnych, emocjonalnych sytuacjach.

### **1.Oddychaj właściwie**

Właściwe oddychanie polega na łapaniu długich i głębokich oddechów. Wykonane jest dobrze, gdy Twój brzuch podczas wdechu został wypchnięty całkiem na zewnątrz. Dzięki temu tlen jest dostarczany do całego ciała i pracuje efektywnie. Mózg działa wtedy jak należy, pomagając Ci się skupić i zachować Twoją samokontrolę.

W sytuacjach stresowych, czy niepokoju oddychaj powoli i głęboko, wciągając całe powietrze przez nos i delikatnie wydychając przez usta, aż opróżnisz płuca w pełni. Ćwicz tę technikę, a w końcu stanie się czymś naturalnym.

Wtedy można stosować to wśród innych ludzi, nawet podczas ważnych rozmów i nikt tego nawet nie zauważy. Zyskasz dzięki temu stan relaksu i oczyszczenia myśli, co doprowadzi jednocześnie do kierowania swoimi emocjami. Jest to jedna z najprostszych technik, a efekty po o wykonaniu przedstawionych kroków można zauważyć od razu.

### **2. Stwórz listę: emocje kontra rozum**

Jeśli poczujesz, że w Twoim umyśle toczy się walka (emocje kontra rozum), zrób listę na której znajdą się osobno emocjonalne i racjonalne argumenty. Pomoże Ci to oczyścić umysł i zapobiec przejęciu kontroli nad Tobą przez emocje. Aby stworzyć listę "emocje kontra rozum" narysuj linię prostą pionowo przez środek kartki, dzieląc ją w ten sposób na dwie kolumny. W lewej kolumnie zapisz, co mówią Ci emocje, a w prawej, co podpowiada rozum. Po tym zadaj sobie dwa pytania:

w jakim względzie Twoje emocje zaburzają Twój osąd i w jaki sposób Twój rozum ignoruje ważne wskazówki płynące z Twoich emocji. Nie daj górować emocjom i też nie działaj w oparciu o sam rozum. Zachowaj równowagę między tymi dwoma procesami. Lista pomoże Ci zidentyfikować emocje. Sięgaj po nią w sytuacji nie tylko stresowej, ale i takiej, która po prostu Cię przygnębi. Dzięki liście "emocje kontra rozum" będziesz mógł również łatwiej określić jaki wpływ na Twoją decyzję powinny mieć emocje, a jaki rozsądek.

### **3. Upublicznij swoje cele**

Duża część samokontroli sprowadza się do motywacji. Oczekiwania, jakie inni mają względem Ciebie, możesz wykorzystać jako źródło wielkiej siły, która pozwoli Ci wstać z przysłowiowego

fotela. Dążenie do celu może okazać się trudne, gdy życie stawia nas w różnych, często niekomfortowych sytuacjach. Pojawia się wtedy zniechęcenie i myśli o porzuceniu w działaniach, a w rezultacie nieosiągnięcie wyznaczonego celu. Jest na to bardzo dobry sposób, który postawi Cię w takiej sytuacji, gdzie mocno będziesz się wstydził, jeśli nie zrobisz tego co sobie zaplanowałeś. Jest to upublicznienie swoich celów. Powiedz swoim najbliższym przyjaciołom, rodzinie, Twojej drugiej połowie, dokładnie to co zamierzasz. Poczujesz ogromną odpowiedzialność i po prostu nie będziesz miał wyjścia, bo, gdy nie zrealizujesz celu wyjdiesz na osobę niepoważną i słabą. Dlatego niezależnie od tego co będziesz robił powiedz to komuś, kto będzie poświęcał uwagę Twoim postępom i jednocześnie przy tym Cię kontrolował.

#### **4. Policz do dziesięciu**

Strategię wykorzystuj, gdy czujesz ogarniającą Cię frustrację lub gniew. Zatrzymaj się wtedy biorąc wdech. Wypuszczając powietrze, w myślach zacznij liczyć od jednego. Oddychaj i licz do dziesięciu. Liczenie i oddychanie odpręży Cię powstrzymując przed pochopnym działaniem, do tego czasu, aż odzyskasz spokój i spojrzysz na sytuację w sposób bardziej jasny i racjonalny. Nie przejmuj się, gdy nie doliczysz do dziesięciu, przez to, gdy ktoś na przykład odbierze Ci głos i tym samym mocno Cię sfrustruje. Będziesz w stanie i tak to powstrzymać na taki okres czasu, by ostudzić swój przegrzany system limbiczny i dać racjonalnej części mózgu dość czasu, aby mogła włączyć się w działanie. Emocjonalna część mózgu aktywuje się podczas szybkich reakcji i takich w których osoba się nie zastanawia nad tym co mówi. Ciężka riposta może wywołać ostrą kłótnię, co prowadzi do porwania emocjonalnego. Zwalniając tą strategią bieg spraw, możesz wykorzystać racjonalną część Twojego mózgu. Wtedy kontrolujesz swoje emocje i nie dajesz się złapać w sidła stresu.

#### **5. Prześpij się z tym**

W klasyku Wojna i pokój Lew Tołstoj napisał, że dwaj najlepsi żołnierze to czas i cierpliwość. Siła tych żołnierzy wywodzi się z ich zdolności do zmiany sytuacji, łagodzenia bólu i wyjaśnienia spraw. W życiu przytrafiają się sytuacje z kategorii nieprzyjemnych i pełnych obaw, przez co podejmujemy działania po to, aby ulżyć naszym wewnętrznym rozterkom. Warto jednak czasami wstrzymać się przed podejmowaniem jakichkolwiek kroków i dać sobie czas. Może to być dzień, tydzień lub miesiąc. Wszystko po to, aby przetrwać sytuację i nie stracić kontroli. Czekanie może doprowadzić do wyjaśnienia się rozmaitych kwestii i dzięki temu łatwiej będzie Ci podjąć jakąś decyzję. Czas pomoże Ci utrzymać samokontrolę, ponieważ strategia "prześpij się z tym" wprowadza klarowność i perspektywę w odniesieniu do tysięcy myśli, gdy chodzi o coś ważnego. Pomoże również w odzyskaniu kontroli nad emocjami.

#### **6. Porozmawiaj z osobą która ma wysoki poziom samokontroli**

Sposób, który nauczy Cię samokontroli to znalezienie ludzi, którzy pod tym względem są na bardzo wysokim poziomie i poznanie ich sposobu działania. W imię przysłowia: "Kto z kim przystaje, takim się staje". Znajdź osobę, która Twoim zdaniem prezentuje wysokim poziom samokontroli. Jeśli nie potrafisz tego poziomu ocenić, poproś kogoś, aby zrobił test na inteligencję emocjonalną. Gdy już doberzesz odpowiednią osobę zaproś ją na spotkanie w którym przedstawisz swoje szczegółowe cele dotyczące samokontroli i zapytaj, jaką taktykę ona wykorzystuje, że tak dobrze się kontroluje. Opowiedz o emocjach i sytuacjach, które sprawiają Ci największe problemy. Naucz się kilku efektywnych sposobów samokontroli od tej osoby i wybierz te, które możesz praktykować od zaraz. Zapytaj czy spotkacie się jeszcze raz, po tym jak wypróbujesz jej sugestie.

#### **7. Więcej się śmieć i uśmiechaj**

Gdy się śmiesz i uśmiechasz, Twoja twarz wysyła do Twojego mózgu sygnały, że jesteś szczęśliwy. Mózg reaguje na nerwy i mięśnie Twojej twarzy i określa Twój stan emocjonalny. Gdy jesteś w stanie frustrujących myśli i nie możesz się z tego powstrzymać, po prostu uśmiechnij się szerokim uśmiechem. Będziesz musiał to wymusić, ale przez to oszukasz umysł i ogarnie Cię nastrój, którego

w tym momencie potrzebujesz. Jest to wskazane przy pracy z klientami, gdzie oczekuje się od Ciebie dobrego nastroju i wyglądu na zadowolonego. Uśmiech i śmiech możesz też wykorzystać, by poprawić sobie nastrój, podczas oglądania programu czy czytając książkę, które uznajesz za zabawne. Może to wydawać się dziwne, gdy masz chandrę, ale jest świetnym sposobem na odcięcie się od negatywnych emocji i oczyszczeniu umysłu. Uśmiechanie się i śmiech nie usunie chandry i nie powinny tego robić, gdyż każdy nastrój pojawia się z jakiegoś powodu, ale miło jest wiedzieć, że masz możliwość manewru, kiedy powinieneś wyglądać na szczęśliwego.

## **8. Przeznacz specjalny czas w ciągu dnia na rozwiązywanie problemów**

Każdy z nas codziennie doświadcza setek emocji i niektórych z nich nawet nie jesteśmy świadomi. W ciągu dnia odczuwamy wiele emocji, a może to prowadzić do podjęcia nieadekwatnych decyzji. Przypomnij sobie kilka ostatnich swoich decyzji, a pewnie stwierdzisz, że te które podjąłeś śpiesząc się, rzadko były efektywne i poprzedzone jakimś planowaniem oraz podjęte podczas stanu napięcia. Możesz zrobić to w sposób, dzięki któremu będziesz wiedział, że masz odpowiednie warunki, które mają doprowadzić cię do sukcesu. Jest to wyznaczenie specjalnego czasu w ciągu dnia na rozwiązywanie problemów. Powinno wystarczyć 15 minut dziennie w pełnym skupieniu myślowym nad daną sprawą. Pozbędziesz się dzięki temu niepotrzebnych emocji z procesu decyzyjnego.

## **9. Kontroluj swój monolog wewnętrzny**

Twoje myśli mają wpływ na Twoje samopoczucie i emocje. Myśli "mówią" do nas codziennie i ten wewnętrzny głos nazywa się "monologiem wewnętrznym". Możesz nauczyć się kontrolować swój monolog wewnętrzny, a będziesz bardziej skoncentrowany na kluczowych sprawach i będziesz kontrolował swoje emocje. Istnieje monolog wew. pozytywny, który pomaga Ci codziennie przy różnych sytuacjach. Jest i druga strona medalu czyli monolog wew. negatywny, napędzający złe myśli i emocje.

Poniżej są trzy najczęstsze przykłady negatywnego monologu wew. oraz klucze do zniwelowania jego negatywnego wpływu.

1. Zmień stwierdzenia ja zawsze albo ja nigdy na tylko tym razem albo czasami. Po prostu nie biczuj się za każdą błąd, a przestaniesz wyolbrzymiać problemy.
2. Zastąp oświadczenia oceniające, takie jak jestem idiotą, stwierdzenie faktu, takimi jak popełniłem błąd. Stwierdzaj fakty obiektywnie.
3. Przyjmij odpowiedzialność za swoje działania i nikogo innego. Nie obwiniaj innych za swoje błędy, ale też nie noś cudzego ciężaru.

**Ciąg dalszy nastąpi...**

**Magdalena Gajerska-Kozak**

*Źródło: podręcznik „Świat dobrej przyszłości”*

*Strategie dotyczące samokontroli pochodzą z książki T. Bradberry i J. Greaves pt. „Inteligencja emocjonalna 2.0”*

*Opracowanie streszczenia strategii: Daniel Ostrzyżek*