

Myśl na dziś:

"Jesteś ciągłym wyzwaniem, jak nieoszlifowany diament"

Autor nieznany



Jak sobie radzić w sytuacjach trudnych - ciąg dalszy

10. Wyobraź sobie samego siebie odnoszącego sukcesy

Twój mózg ma problem z odróżnieniem tego, co naprawdę widzisz, od tego, co wizualizujesz sobie w umyśle. To co się dzieje w Twoim umyśle, a to co sobie wizualizujesz- w obu przypadkach aktywizują się te same obszary mózgu. Wprowadź sobie nowy zwyczaj wyobrażania siebie jako osoby panującej nad swoimi emocjami. Najlepiej praktykuj wizualizację przed snem w cichym miejscu. Zamknij oczy i wyobraź sobie siebie w sytuacjach, w których najtrudniej Ci zapanować nad sobą. Skoncentruj się na szczegółach każdej sytuacji, w której nie potrafisz tego zrobić; skup się na widokach i dźwiękach, których doświadczyłybyś, gdybyś faktycznie czuł te emocje. Następnie wyobraź sobie samego siebie działającego w upragniony sposób. Wyobraź sobie siebie robiącego i mówiącego, to co trzeba i cieszącego się satysfakcją i pozytywnymi emocjami, które się z tym wiążą. Korzystaj ze strategii co wieczór w odniesieniu do nowych sytuacji.

11. Wprowadź higienę snu

Śpiąc więcej prawdopodobnie lepiej wpłynie to na Twoją samokontrolę, choć nie jest to absolutnie pewne. Jednak dobra higiena snu wpływa na elementy takie jak: czujność, koncentracja, zrównoważony umysł. Podczas spania Twój mózg ponownie się ładuje, porządkuje wspomnienia. Dzięki temu budzisz się z jasnym i rzeźkim umysłem. Podniesiesz jakość swojego snu i zapewnisz mu odpowiednią higienę, praktykując poniższe kroki:

- Przeznacz dwadzieścia minut na absorbowanie porannego światła słonecznego. Tyle potrzebują Twoje oczy, aby przystosować się do światła.
- Wyłącz komputer przynajmniej dwie godziny przed położeniem się spać. Światło ekranu komputera jest na tyle podobne do słonecznego, że oszukuje Twój mózg i utrudnia Ci zaśnięcie.
- Niech Twoje łóżko służy Ci do spania. Nie jedz w łóżku, ani nie oglądaj telewizji.
- Unikaj kofeiny zwłaszcza po południu. Wtedy będzie zakłócać Twój cenny sen.

12. Skup się na swoich możliwościach, a nie ograniczeniach

Rodzice mają tendencję do powtarzania swoim dzieciom mantr typu: Życie jest niesprawiedliwe... nic nie możesz z tym zrobić...nie dasz sobie rady. Co za absurd! Zapomnieli o pewnym fakcie, czyli o tym, że zawsze istnieje wybór jak reagujesz na to, co Ci się przytrafia. Nawet, gdy sytuacja jest trudna i nie możesz zrobić niczego, co by w jakiś sposób to zmieniło, to zawsze możesz wybrać odpowiednią perspektywę spojrzenia na dane wydarzenie, a bardzo to wpływa na Twoje odczucia odnośnie sytuacji. Nawet, gdy jest źle, to się nie poddawaj. Postrzegaj siebie jako osobę, która ma kontrolę nad sytuacją. Nie skupiaj się na ograniczeniach, bo to Cię ciągnie w dół i czujesz się bezradny. Opuść sobie takie emocje. Przyjmij odpowiedzialność za rzeczy, nad którymi jesteś w stanie zapanować i skup energię na tym, aby pozostać elastycznym i zachować otwarty umysł.

13. Bądź zsynchronizowany

Brak zsynchronizowania można zauważyć po tym jak czyjś język ciała nie pasuje do wyrażanych emocji. Osoba o wysokim poziomie samokontroli wykazuje synchroniczność. Kiedy tracisz kontrolę nad mową ciała, to wyraźny znak, że Twoje emocje panują nad Tobą. Gdy uczestniczysz w trudnej sytuacji zachowaj zimną krew, nie skupiaj swojej uwagi na emocjach, tylko na tym, aby jak najlepiej wykonać swoje zadanie. Może wydawać się to nieco trudne, jednak pamiętaj o tym, że to właśnie praktyka czyni mistrza. Sama teoria niestety w tym przypadku nie wystarczy. Przypadek Chelsea "Sully" Sullenberga, który był pilotem odrzutowca pasażerskiego lądującym awaryjnie na Hudson River w Nowym Jorku ratującego wszystkich pasażerów, pokazuje mistrzowski poziom powstrzymania emocji i skupieniu się tylko na jednym celu: lądowaniu samolotu. Nie pozwolił emocjom sobą zawładnąć, mimo, że sytuacja była tragiczna, a szanse przeżycia nikłe.

14. Porozmawiaj z kimś, kto nie jest emocjonalnie zaangażowany w Twój problem

Gdy pojawiają się problemy Twój mózg stale analizuje, przetwarza informację z Twojego punktu odniesienia. Opiera się na tym, co mu dasz, czyli to czego doświadczyłeś wcześniej i co zdarza się teraz. Jeśli pozwolisz mu na koncentracji pod jednym ciągu myśli to ograniczysz swoje możliwości. Kiedy czujesz, że masz dość analiz, gdy stoisz w miejscu znajdź osobę, która z Tobą o tym porozmawia. Dzięki wymianie myśli z rozmówcą, zauważysz, że otwierają się dla Ciebie nowe perspektywy i Twój ogłód na sytuację może się nieco zmienić, oczywiście na Twoją korzyść. Niech będzie to osoba, której ufasz, ale nie może ona być zaangażowana w Twój problem. Unikalna perspektywa drugiej osoby otworzy w Twoich myślach szeroki wachlarz możliwości, jakie masz do swojej dyspozycji.

15. Ucz się od każdego, kogo spotkasz

Możliwe, że w przeszłości ktoś mocno Cię skrytykował, zakwestionował Twoje motywacje, a ty przechodziłeś w defensywę i broniłeś swojej racji jak tylko się da. Otóż w takich chwilach umyka Ci świetna okazja do nauczania się czegoś od innych ludzi. Potraktuj każdego, kogo spotykasz na swojej drodze, jako osobę, która może zaoferować Ci wartościową lekcję, którą będziesz mógł wykorzystać - to najlepszy sposób na pozostanie elastycznym, zachowanie jasności umysłu i bycie o wiele mniej zestresowanym człowiekiem. Nie muszą być to sytuacje bardzo złożone, ale mogą być nawet te błahe, ponieważ w każdym przypadku możesz wynieść coś dla siebie. Ta perspektywa pozwoli Ci zachować samokontrolę, a jednocześnie nauczysz się czegoś nowego od innych.

16. Zawrzyj w swoim planie działania regenerację mentalną

Jeśli chcesz osiągnąć wysoki poziom samokontroli powinieneś dać swojemu umysłowi szansę do ćwiczeń, a to sprowadza się do tego, jak traktujesz swoje ciało. Przeznacz trochę czasu codziennie na to, aby poćwiczyć fizycznie. Równowaga polega na dbaniu o trzy elementy: umysł, ciało, duch. Świetnym rozwiązaniem jest uprawianie Jogi, bieganie albo spacer po parku (koronawirus kiedyś minie, i wtedy można spróbować)

W ten sposób relaksujesz się i dajesz umysłowi chwilę wytchnienia. Również podczas aktywności fizycznej wydzielają się endorfiny, dzięki czemu jesteś szczęśliwszy. W dzisiejszych czasach czasami trudno o znalezienie czasu na tego typu aktywność, jednak naprawdę warto, gdyż jest to swojego rodzaju odskocznia od rzeczywistości. Jeśli zależy Ci na udoskonaleniu swojej samokontroli, wprowadzenie w życie tej strategii jest warte wysiłku.

17. Zaakceptuj, że zmiana jest tuż za rogiem

Nikt z nas nie zna przyszłości. Nie można przewidzieć zmian, czy przeszkody jaką napotkasz po drodze. Kluczem do kierowania się zmianą z sukcesem jest perspektywa, z jaką na nią patrzysz, zanim jeszcze zmiana pojawi się na horyzoncie. Polega to na przygotowaniu się do zmiany. Logiczne przewidywanie tego, co się zdarzy, aby nie zaskoczyły Cię nieprzygotowanym, gdy już się pojawia. Pierwszy krok to przyznanie przed samym sobą, że nawet najbardziej trwale i fundamentalne aspekty Twojego życia są poza Twoją kontrolą. Kiedy wcześniej coś sobie zaplanujesz, jakiś scenariusz tego co może się wydarzyć, nie zawładnął Tobą emocję zaskoczenia, obawy i rozczarowania.

Prawdopodobnie mimo wszystko możesz doświadczyć tych emocji, ale akceptacja jest nieunikniona. Dzięki temu skupisz się nad tym, co jest kluczowe do opanowania nieoczekiwanych sytuacji i rozwinięsz swoją umiejętność adaptacji.

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