

KOMPLETAN  
**VODIČ**  
ZA POČETNIKE

**Pobedite stres**

**Arlin Metjuz UI**



# **Pobedite stres**

Preveo s engleskog  
Nikola Todorović

Mono i Manjana  
2011

Dragi čitaoci,

Da li ste pod stresom? Ako ste od mnogih knjiga sa police izabrali baš ovu, mislim da neću pogrešiti ako kažem da jeste. Dakle, dobrodošli u klub. Stres je sastavni deo života, psihofizički odgovor na okolnosti koje od nas zahtevaju da se prilagođavamo usled fizičkog, psihičkog i emocionalnog pritiska.

To što ste pod stresom, a bez ikakve ideje kako da se iz toga izvučete, čini vas angažovanim, produktivnim, posvećenim i odgovornim ljudskim bićem, uhvaćenim u frenetičnu trku pod mnogobrojnim pritiscima XXI veka.

Nema izgleda da će vreme u kome živimo uskoro postati manje stresno. Ipak, dobra vest je da se možete, ukoliko okolnosti ostanu nepromenjene, promeniti vi lično. Na ovim stranicama ćete, prilagođavajući svoje reakcije na stres, naučiti kako da se bolje nosite sa njim.

Mada može da zvuči kao nemoguć poduhvat, uveravam vas da je ovo sve samo ne to. Istina je da većina nas naprosto nikada nije ni pomislila da su naše reakcije na stres mnogo više pod našom unutrašnjim kontrolom nego što smo zamišljali.

Ova knjiga nudi niz antistresnih strategija koje će vam pomoći da prevaziđete stres mobilisući pozitivnu energiju svog uma, tela i duha. Mada ovim strategijama nećete ovladati preko noći, više je nego sigurno da ćete vrlo brzo uočiti promene u svom večno stresnom stanju. Kako budete napredovali, rastući osećaj spokoja biće sa vama kada se suočite sa stresnim situacijama.

Želim vam sreću na ovom putu i podstičem da budete otvoreni za nove ideje. Korist će biti vrlo velika. Neće proći dugo, a ljudi oko vas će pitati: „Koja je vaša tajna?“ Nadam se da ćete sadržaj ove knjige podeliti sa njima.

Arlin Metjuz UI

# PREGLED SADRŽAJA

<b>Prvi deo: Stres XXI veka</b> .....	<b>27</b>
1. ŠTA IMA NOVO U VEZI SA STRESOM?.....	29
<i>Stres je uvek bio deo ljudskog života, ali se mnogo toga promenilo u pogledu uzroka koji ga izazivaju. Danas znamo mnogo više o tome kako stres deluje na duh i telo, i kako ga možemo držati pod kontrolom.</i>	
2. IZVORI STRESA .....	59
<i>Katastrofe su stresne, ali stresne su i standardne životne promene – venčanja, roditeljstvo, starenje. Svakodnevna nerviranja i periodična godišnja dešavanja – kao plaćanje poreza ili sezona godišnjih odmora – takođe mogu da nas dovedu do stresa.</i>	
3. NEGATIVNE STRANE STRESA .....	59
<i>Mi smo programirani da se borimo ili bežimo, ali se bez tih opcija nalazimo u stresnoj konfuziji. Naučite kako i zašto hronični stres, ako se ne spreči, ugrožava sreću i blagostanje.</i>	
4. POZITIVNE STRANE STRESA .....	71
<i>Stres u svakom slučaju nije skroz loš. On može da poboljša učinak i pruži podsticaj životu. Život bez imalo stresa bio bi dosadan.</i>	
5. STILOVI STRESA.....	83
<i>Svi u životu doživljavamo stres, ali u nekom stepenu na njega reagujemo kao individualci. Koji je vaš stil stresa – i da li možete da ga promenite?</i>	
<b>Drugi deo: Izgradnja stresom neopterećenog uma</b> .....	<b>95</b>
6. OPTIMISTIČNI STAV .....	97
<i>Nova ispitivanja optimizma pokazuju da ljudi koji razmišljaju optimistično žive srećnije i duže. Šta je njihova tajna i kako postati optimističan?</i>	
7. OSLOBAĐAJUĆI SMEH.....	115
<i>Dokazano je: smeh je lek za socijalni, emocionalni i fizički stres. Na stvari gledajte sa vedrije strane i izvucite korist iz toga.</i>	
8. MEDITACIJA I VIZUALIZACIJA .....	129
<i>Najnovija istraživanja vrhunskih medicinskih ustanova kažu da oni koji meditiraju zrače spokojem – toliko da pri skeniranju mozga to bukvalno može da se očita. To može svako... Stvarno, čak i vi.</i>	

9. LIČNA DUHOVNOST.....143  
*Mnogi nalaze osećanje spokoja u samostalnim molitvama i grupnom bogoslužjenju. Saznajite koliko su religiozni obredi i lična duhovna verovanja povezani sa prevazilaženjem stresa.*
10. ČINITE DOBRO, OSEĆAJTE SE DOBRO .....157  
*Kada smo smireni i srećni, činimo dobre stvari za okolinu. I obrnuto. Saznajite zašto je dobročinstvo antistresna strategija.*

**Treći deo: Oporavak kroz ljubav i rad.....169**

11. PORODIČNE VEZE.....171  
*Međuljudski odnosi mogu da budu teški, ali stres slabije deluje kada ih imamo nego kada smo sami. Naučite da unapredite umirujuću snagu ispunjavajućih odnosa sa bračnim drugom, decom, roditeljima – čak sa i kućnim ljubimcima.*
12. KRUG PRIJATELJA .....185  
*Socijalna podrška koja dolazi iz kruga prijatelja je i delotvorna antistresna strategija. Naučite zašto je važno da stvarate nova i održavate stara prijateljstva.*
13. RAZRADITE STVAR .....199  
*Posao se često smatra glavnim izvorom negativnog stresa. Ako naše odnose prema poslu i saradnicima učinimo pozitivnijim, možemo da napravimo velike korake u razvijanju spokoja.*

**Četvrti deo: Telesne vežbe .....213**

14. PREDNOSTI AEROBIKA .....215  
*Istraživanja su pokazala da aerobno vežbanje može dramatično da smanji stres. Naučite da u svoj život unesete više antistresnog kretanja.*
15. UMIRUJUĆE AKTIVNOSTI.....227  
*Joga i taj či posvećenici kunu se da snagom tih drevnih disciplina postižu spokoj u modernom svetu, manipulišući unutrašnjom telesnom energijom.*
16. PROCES IGRANJA .....241  
*Bilo koja aktivnost u kojoj ste dobri i u kojoj uživete – baštovanstvo, ronjenje, tango – može da bude antistresna terapija. Za igru nikada nismo stari, samo smo suviše zauzeti.*

<b>Peti deo: Staranje o sebi .....</b>	<b>255</b>
17. ANTISTRESNA HRANA I DODACI.....	257
<i>Kada smo pod stresom, često posežemo za hranom. Naučite kako da odaberete prave vrste hrane, vitamine i lekovito bilje koji mogu da pomognu, a ne da naude.</i>	
18. JUTRO JE PAMETNIJE OD VEČERI .....	275
<i>Stres može da izazove nesanicu; nesanica može da izazove stres. Naučite kako da zaustavite taj „kokoška ili jaje“ ciklus i dobijete neophodan kvalitet i kvantitet sna.</i>	
19. OPUŠTANJE U DOMU.....	289
<i>Svaki dom mora da ima svoj mali raj, mesto gde možete da se opustite i oporavite. Čak i najmanji ugao u sobi može da se pretvori u utočište ili prostor za opuštanje.</i>	
20. POKRETAČKA PUTOVANJA .....	303
<i>Potrebna vam je „gurka“ da započnete oslobađanje od stresa? Evo kako da pronađete prave destinacije, odete i vratite se bez „stresa godišnjeg odmora“.</i>	
<b>Šesti deo: Zbirka antistresnih zadataka .....</b>	<b>319</b>
21. PRAVLJENJE LIČNOG PLANA.....	321
<i>Znati šta treba, i uraditi šta treba, nije uvek isto. Dakle, procenite gde ste, razmotrite strategije koje ste naučili i spremite se da upotrebite svoje znanje.</i>	
22. PETONEDELJNI ANTISTRESNI PROGRAM.....	337
<i>Za malo više od mesec dana bićete na putu da se sa stresom suočite bolje nego ikada. Sledite ovaj program, korak po korak.</i>	
23. PRIDRŽAVAJTE SE NOVIH NAVIKA .....	351
<i>Dva koraka napred, jedan korak nazad? Sasvim je normalno da se vraćate na staro kada stvarate nove navike. Evo kako da idete pravim putem i ostanete spokojni... zauvek.</i>	
<b>Rečnik .....</b>	<b>363</b>