

# “Sproščanje je najboljše orodje za obvladovanje stresa”

► Piše: Franc Gider, Bizinaizi, akademija za osebno in poslovno rast

## Zakaj orodje za obvladovanje stresa?

“Poznam veliko ljudi, ki živijo pod pritiski, to pomeni, da je njihovo telo zakrčeno in energijski pretok blokiran. To se odraža na poslabšanem počutju, manjši učinkovitosti pri delu in načetih medosebnih odnosih. Z eno besedo bi lahko rekli, da so v stresu. Dovolj dolga izpostavljenost takšnemu stanju lahko privede do izgorelosti in načetega zdravja. Ker smo si ljudje različni, so tudi zdravstvene težave lahko različne. V današnjem času so zelo razširjene tako imenovane avtoimunske bolezni, ki jih je več kot šestdeset. Najbolj znane so alergije, rak, bolezni ščitnice, sladkorna bolezen, multipla skleroza, Chronova bolezen. Glavna lastnost teh bolezni je, da uradna medicina ne pozna vzrokov za njihov nastanek. Zato jih tudi ne more zdraviti vzročno, ampak le simptomatsko. To pomeni, da zdravila zavirajo delovanja imunskega sistema in s

tem ublažijo simptome oziroma posledice bolezni. Farmacevtska sredstva niso najboljše orodje za obvladovanje stresa, saj ne odpravljajo njegovega izvora. Edina rešitev za tovrstne težave je, da odpravimo njihove vzroke. Se pravi, da se naučimo živeti brez stresa.

## Stres lahko odpravimo korak za korakom

Zadnjič mi je nekdo postavil zanimivo vprašanje: -Kaj bi najprej svetoval človeku, ki je pod stresom? Malo sem pomislil in se takoj spomnil na dejstvo, da je večina mojih strank v začetku zakrčena in s tem slabo pretočna za pretok energije. Torej je logičen zaključek, da se je smiselno najprej naučiti priti v sproščeno stanje. V takšnem stanju človek postane bolj pretočen za pretok sveže energije, ki lahko odpravi posledice stresa. Svojim strankam svetujem, da se naučijo sproščanja in/ali čigong vaj. Tadv pristopa nam lahko pomagata, da

hitro vzpostavimo nemoten pretok energije po telesu in v trenutku se počutimo bolje.”



Franc GIDER