

KAKO Z MANJ STRESA DOSEČI BOLJŠE DELOVNE REZULTATE

Ko ljudje zaslišijo ime blagovne znamke, pod okriljem katere delujem, se velikokrat kislo nasmehnejo rekoč: »Bizi na izi se sicer lepo sliši, vendar to v praksi ni izvedljivo.« Nemogoče se jim zdi, da bi v sodobnem času lahko bil človek uspešen pri svojem delu, hkrati pa živel umirjeno, polno življenje. Vsi znamo biti »bizi,« premalo pa »na izi.« Ljudje namreč uspešnost prepogosto povezujejo z delom pod nenehnimi pritiski, garanjem dolgo v noč ter veliko odrekani in žrtvami. Opisano stanje neredko pripelje do prevelike izčrpanosti in celo do izgorelosti, ki je povezana z raznimi bolezenskimi znaki.



DR. FRANC GIDER,
Bizinaizi.si

Tudi sam sem razmišljal in deloval na podoben način, dokler pred štirinajstimi leti nisem izgorel. Takrat sem spoznal, da večina ljudi sodobnega časa sploh ne zna živeti v skladu z naravnimi zakoni. In to je eden od osrednjih vzrokov za to, da s(m)o ljudje vse pogosteje bolni. Še posebej »moderne« so avtoimunske bolezni, kot so rak, alergije, diabetes, boleznj ščitnice ... V nadaljevanju opisujem, kako se da z upoštevanjem naravnih zakonov in uporabo preprostih tehnik doseči večjo učinkovitost pri delu brez nepotrebne »bezlanja.« Članek vsebuje tudi štiri preproste nasvete s pomočjo katerih lahko zelo izboljšate kakovost svojega življenja.

Človek ni le materialno bitje

Zagotovo ste že slišali, da človek ni le materialno bitje, ampak, da ima tudi čustva in dušo. Vendar ljudje prepogosto te »mistične« ali »spiritualne« pojme povezujejo s cerkvijo, jogo, templji ter raznimi duhovnimi tehnikami in seminarji. Skorajda ni človeka, ki se ne bi že udeležil kakšne od takšnih delavnic, prebral kakšno od knjig iz področja osebnega razvoja ali si pogledal govor kakšnega guruja na spletu. Teorija nam je dokaj dobro poznana. Kaj pa realno življenje, vsak dan na delovnem mestu?

Zelo koristno je, če si vzamemo krajše odmore za regeneracijo čez dan. Takšne odmore imenujem »či pavza.« Či je kitajska beseda, ki pomeni življenjsko energijo.

Iz prakse lahko povem, da se ljudje premalo zavedamo širšega pomena svojega obstoja. Ko dnevno drvimo od ene do druge obveznosti, lovimo sestanke, roke in cilje, smo namreč vse preveč izpostavljeni stresu ...

Štiri komponente človeškega bitja

Človeško bitje je sestavljeno iz štirih komponent: materialne, umske, energijske in informacijske. Posamezne komponente bi lahko povezali z različnimi vidiki življenja. Materialna komponenta se nanaša na naše telo, naše materialno blagostanje, uspešnost pri delu, kakovost odnosov in položaj v družbi. Lahko bi rekli, da gre za materializacijo ostalih treh komponent (rezultate). Umska komponenta se nanaša na naša čustva, misli, prepričanja in vrednote. Na neki način gre za naše notranje kazalnike počutja. Energijska komponenta človeka se odraža v njegovi pojavi, vitalnosti in karizmi, ki jo seva od sebe. Gre za nekakšno zunanjo podobo človeka. Informacijska komponenta vsebuje tisto, kar je naloženo v naši notranjosti. Gre za vsebino naše biti, duše. To so programi, po katerih delujemo in določajo naše odzive na vsakodnevne situacije. Zanimivo je dejstvo, da so komponente med seboj povezane. To v praksi pomeni, da so stvari na materialni ravni le odsev višjih ravni. Nevšečnosti, kot so na primer bolezni, finančna kriza ali neprestani konflikti so materialni odraz neravnovesij na višjih ravneh.

Kako poskrbeti za materialno komponento

Ste se že kdaj vprašali, zakaj se vam v materialnem svetu dogajajo kakšne neprijetne stvari, kot so na

primer bolezen, poslovni neuspeh ali skrhani odnosi? In kako ste se jih lotili? Večinoma hočemo stvari na materialni ravni reševati s sredstvi na materialni ravni. Premalo pa se zavedamo, da je materialna raven le odsev (rezultat) ostalih treh ravni. Znana je Einsteinova trditev, da je probleme treba reševati na drugačni ravni zavedanja, kot so nastali.

Ko zapademo v negativna čustva, se naše telo zakrči in zmanjša se energijski pretok. Dolgotrajna zakrčenost telesa je stres. Če človek na materialni ravni ni v ravnovesju, se to odraža v nekaterih simptomih stresa, ki jih verjetno vsi poznamo: glavoboli, bolečine v križu, utrujenost, povišan srčni utrip in krvni tlak, pogoste okužbe zaradi oslabiljenega imunskega sistema, povečana telesna teža ...

Da poskrbimo za svojo materialno komponento, lahko sledimo nekaterim zelo preprostim naravnim smernicam: dovolj časa za spanje (vsaj šest ur na dan, najpomembnejše je spanje med 22. in 4. uro), izogibanje slabim življenjskim navadam (npr. kajenje, alkohol, droge, ponočevanje, nezdrava ali težka hrana, fizično izčrpavanje), uravnotežena prehrana (zdrav zajtrk, čas za kosilo, ne jesti pozno zvečer, ne preveč mesa in mlečnih izdelkov), skrb za gibanje (vsaj trikrat na teden je priporočljivo izvajati najbolj naravno gibanje človeka - hojo).

Zelo koristno je, če si vzamemo krajše odmore za regeneracijo čez dan. Takšne odmore imenujem »či pavza.« Či je kitajska beseda, ki pomeni življenjsko energijo. Ali ste vedeli, da že kratko dvominutno stanje v stabilni pokončni drži zmanjša raven stresnega hormona kortizola za desetino? Če pri tem še nekajkrat globoko vdihnemo v trebuh in sprostim svoje misli, se pretočnost energije po našem telesu močno okrepi. Običajno k temu dodam še kakšno raztezalno vajo in v le nekaj minutah se počutje bistveno izboljša.

Kako poskrbeti za um in čustva

Naš um je zelo pomemben dejavnik našega počutja. Človek se namreč počuti veliko bolje, če goji pozitivna čustva. Naše misli ustvarjajo naš svet in vplivajo na čustva. Če so naše misli in čustva pozitivna, to oddajamo tudi v okolico in na ta način vplivamo na svet okoli sebe.

Če smo pod stresom, se to odraža na čustveni ravni v obliki razdražljivosti, pretirane občutljivosti, v pomanjkanju koncentracije, užaljenosti, strahov in depresivnega stanja.

Um in čustva lahko obrnemo v pozitivno, če se naučimo uživati v življenju. Veliko ljudi uživanje zmotno enači z razvajanjem. To pomeni, da lahko vzdržujejo pozitivno stanje le, če gredo stvari v življenju v skladu z njihovim pogledom oziroma predstavo. Iz prakse pa vsi dobro vemo, da to ni vedno tako ... Zaradi tega s(m)o ljudje pogosto negativni. Pri pravem uživanju gre za pozitivna čustva in misli v vseh položajih, ne glede na to, kaj se

okoli nas dogaja. To pa zahteva določeno mero duhovne zrelosti ...

Pozitivne misli in čustva lahko vadimo tako, da se ukvarjamo s hobiji, v katerih uživamo. Ustvarjalnost zelo pozitivno vpliva na naše počutje in je hkrati učinkovito sredstvo za dvig psihofizičnih sposobnosti. Poleg tega pomagajo tudi šport, čas za druženje z družino in prijatelji, gibanje v naravi na svežem zraku in sproščanje.

Ali ste vedeli, da že kratko dvominutno stanje v stabilni pokončni drži zmanjša raven stresnega hormona kortizola za desetino? Če pri tem še nekajkrat globoko vdihnemo v trebuh in sprostim svoje misli, se pretočnost energije po našem telesu močno okrepi.

Kako dvigniti raven energije

Naše telo, um in čustva so povezani z našo energijo. Energija se odraža v tem, kaj oddajamo od sebe. Če smo v negativnem čustvenem stanju, od sebe sevamo negativno energijo in s tem pritegnemo še več negativnih čustev. Hkrati negativno vplivamo tudi na okolico. Kaj hitro se lahko znajdemo v negativni spirali, ki nas vleče samo navzdol.

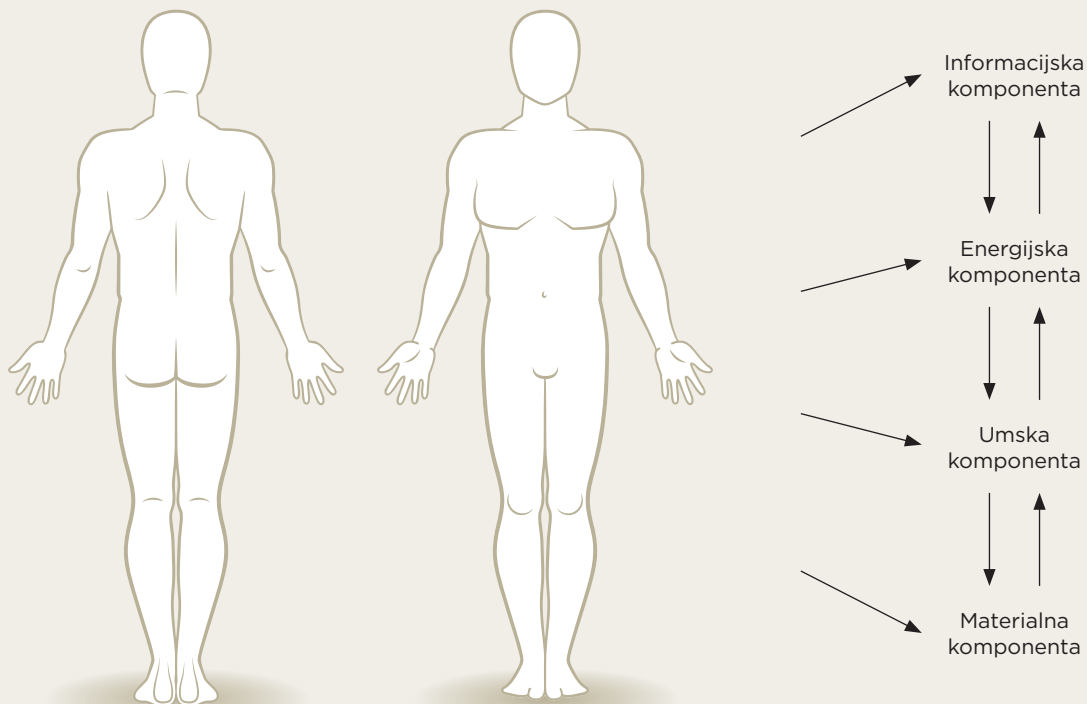
Pomanjkanje energije se kaže v slabi koncentraciji, težavah s spanjem, kronični utrujenosti, črnogledosti, depresiji in skrhanih odnosih z drugimi ljudmi.

Če hočemo vzdrževati visoko raven pozitivne energije, si lahko pomagamo tako, da vadimo sproščenost pri delu, tudi če je delo zahtevno, zelo pomagajo tudi razne energijske vaje (npr. qi gong), masaže, glasba, ples in smeh.

Kako poskrbeti za dušo

Informacijsko raven predstavljajo programčki (tudi informacije ali sporočila), ki jih imamo naložene v svoji duši. Ti programčki določajo naše obnašanje in vse, kar se dogaja na nižjih ravneh (energijski, umski in materialni). Po računalniško bi se temu reklo programska oprema. Če hočemo torej spremeniti svoje življenje, moramo spremeniti programske opremo (podobno kot naši telefoni pogosto posodablja svoje programe). Svoje programe lahko posodablja na različne načine. (1) Druženje z ljudmi, ki imajo določene lastnosti, povzroči to, da se tudi sami navzamemo njihovih lastnosti. Zanimivo je to, da se na določenih univerzah ali v določenih klubih zbirajo ljudje iz istih krogov (s podobnimi interesi ter socialnim in materialnim statusom). Neredko se ljudje iz istih krogov med seboj poročajo in na ta način nadaljujejo pripadnost določenemu krogu ljudi. V Indiji je še vedno zelo

Komponente človeškega bitja



močno zasidran kastni sistem. V zahodnem svetu pa obstaja več skrivnostnih klubov, lož in združenj, ki so namenjeni povezovanju in medsebojni podpori določenih skupin ljudi. Druženje s pozitivnimi ljudmi bo v nas zasejalo semena pozitivnosti. Podobno velja tudi za druženje z negativnimi ljudmi. Če se torej želimo naučiti določenih navad, razviti določene sposobnosti ali prevzeti določene vzorce, se moramo družiti z ljudmi, ki te navade, sposobnosti in vzorce imajo. (2) Programčke, ki nam v življenju povzročajo negativna čustvena stanja, lahko do določene mere odpravimo tudi sami. To naredimo tako, da najprej spoznamo situacije, ki v nas sprožijo negativna čustva. Proces spuščanja negativnih vzorcev oziroma menjave programčkov lahko traja kar nekaj časa ... (3) Najboljše sredstvo za opuščanje naših negativnih vzorcev (programčkov) pa je prakticiranje stanja brez misli. Če uspemo um popolnoma umiriti in priti v stanje brez misli, postanemo dovzetni za sprejem novih programčkov. Stvari, ki so se nam

Če smo pod stresom, se to odraža na čustveni ravni v obliki razdražljivosti, pretirane občutljivosti, v pomanjkanju koncentracije, užaljenosti, strahov in depresivnega stanja.

še nekaj minut nazaj zdele nelogične oziroma nerazložljive s svojim načinom dojemanja življenja, lahko hitro postanejo bolj logične in razumljive. Z rednim prakticiranjem stanja brez misli lahko spreminjamo svoj pogled na svet in s tem pridobimo kakovost življenja.

V stanje brez misli lahko pridemo tako, da udobno sedemo ali ležemo na hrbet. Zapremo oči in se rahlo smehljamo. Dihamo počasi in globoko. Sprostimo celo telo in zmeščamo vse ude. Naše misli umirimo tako, da se z njimi ne ukvarjamo. Pomembno je, da se pri vaji umaknemo od zunanjih motenj. Dovolj je že nekaj minut takšnega sproščanja in počutili se bomo veliko bolj sveže. Tehnika zahteva kar nekaj vaje, saj naš um ni navajen neaktivnega stanja.

Vpliv notranjega ravnovesja na delovno učinkovitost

Stres močno zmanjšuje delovno učinkovitost, saj vpliva na zmanjšanje psihofizičnih sposobnosti. Zato uporaba tehnik, ki so naštet v tem članku, lahko bistveno pripomorejo k večji učinkovitosti pri delu. Notranje ravnovesje vpliva na večjo sposobnost koncentracije in organizacije dela, več inovativnosti, širši pogled in bolj učinkovito presojo položajev pri delu, lažje reševanje težav in boljše obvladovanje časa, boljše odnose s sodelavci in strankami ter boljše počutje in večjo motivacijo pri delu.