

MANAGEMENTUL TIMPULUI TAU

GHID DE GESTIONARE A STRESULUI PENTRU CEI
COPLEȘIȚI DE PROBLEME ȘI RESPONSABILITĂȚI

RITA EMMETT

CUPRINS

Nota autoarei	7
Mulțumiri și aprecieri	17
Introducere	23

CAPITOLUL 1:

Este timpul să preiei controlul

asupra stresului	27
Ce este, de fapt, stresul	31
De ce ajungem la <i>burnout</i> ?	34

TABEL:

STRES: STRATEGII

PENTRU A-I FACE FAȚĂ	37
Cum să-ți controlezi răspunsurile la factorii de stres	38
Întrebări bune pe care este bine să ți le pui frecvent	40
A te scufunda la mal	41

TABEL:

ÎNTREBĂRI LA CARE

SĂ TE GÂNDEȘTI	43
Ai grijă de tine	45

CITATE LA CARE MERITĂ SĂ MEDITEZI	47
PERSPECTIVE, LECȚII ȘI DECIZII	48

CAPITOLUL 2:

Reflectează și alege ce este mai important pentru viața ta

Adevăratul înțeles al managementului timpului	53
---	----

TABEL:

CÂTEVA DINTRE LUCRURILE

PREȚUITE DE OAMENI	54
--------------------------	----

Amâni când este vorba să faci ceva pentru tine?	56
---	----

TABEL:

ȘAPTESPREZECE IDEI

PENTRU A-ȚI ÎNCORPORA VALORILE ÎN MODUL DE VIAȚĂ	59
---	----

Însuflește-ți viața	61
---------------------------	----

TABEL:

Ce te însuflețește?	62
---------------------------	----

TABEL:

Ce te duce la epuizare?	63
-------------------------------	----

Beneficiile ascunse ale muncii voluntare	64
--	----

Insulița de pe lacul Innisfree de WILLIAM BUTLER YEATS	67
---	----

CITATE LA CARE MERITĂ SĂ MEDITEZI	68
---	----

PERSPECTIVE, LECȚII ȘI DECIZII	70
--------------------------------------	----

CAPITOLUL 3:

Scapă de perfecționism

Perfecțiunea nu este o măsură a succesului	75
--	----

CE ESTE SUCCESUL?	76
-------------------------	----

Nu suferi în perfectă tăcere	77
------------------------------------	----

Păstrarea aparenței de persoană foarte ocupată	79
--	----

TABEL:

CE FACTORI CARE ÎȚI

CONTROLEAZĂ VIAȚA AR

PUTEĂ SĂ ÎȚI PRODUCĂ STRES	81
----------------------------------	----

Obsesia Controlului și Meșterul Zelos	81
---	----

Factorul Agitație	82
-------------------------	----

Nu te încrede în mitul „oamenilor de basm”	83
--	----

TABEL:

NOUĂSPREZECE CĂI PENTRU

A STRESA UN PERFECTIONIST

PÂNĂ ÎN PRAGUL NEBUNIEI	86
-------------------------------	----

De unde provin așteptările tale?	87
--	----

CITATE LA CARE MERITĂ SĂ MEDITEZI	88
---	----

PERSPECTIVE, LECȚII ȘI DECIZII	90
--------------------------------------	----

CAPITOLUL 4:

Stabilește-ți obiective realiste

care să fie deopotrivă semnificative

și aducătoare de satisfacții	93
------------------------------------	----

TABEL:

SUGESTII PENTRU CEI CARE

ÎNGRIJESC PERSOANE BOLNAVE	95
----------------------------------	----

OBIECTIVE POZITIVE ȘI OBIECTIVE

NEGATIVE	96
----------------	----

Distrugătorii de obiective	99
----------------------------------	----

Obiectivele din viața personală pot contracara stresul din viața profesională	102
--	-----

TABEL:

OBIECTIVE SIMPLE, RELEVANTE

ȘI ADUCĂTOARE DE SATISFACȚII	104
------------------------------------	-----

Obiectivele de viață și etica muncii	104
--	-----

Când obiectivele se potrivesc cu valorile tale	108
--	-----

Stabilirea unor obiective în materie de

relații îți poate schimba viața	109
---------------------------------------	-----

Urme de pași în zăpadă	113
------------------------------	-----

CITATE LA CARE MERITĂ SĂ MEDITEZI	114
PERSPECTIVE, LECȚII ȘI DECIZII	116

CAPITOLUL 5:

Elimină tot ce poți și eficientizează restul

Pune-ți întrebări înainte de a-ți lua un angajament	123
Exces de succes	125
Folosește un jurnal pentru gestionarea timpului	126
Controlează aglomerația pentru a reduce stresul	127
Elimină și eficientizează informațiile și documentele	128
Concepe sisteme de economisire a timpului pentru gestionarea informațiilor și documentelor	129
Externalizează anumite sarcini	130
Programează zile pentru a face ordine	131
Caută alternative creative	133
O listă cu lucruri de nefăcut	136
Evită să faci mai multe lucruri în același timp	137

CITATE LA CARE MERITĂ SĂ MEDITEZI	139
PERSPECTIVE, LECȚII ȘI DECIZII	142

CAPITOLUL 6:

Stabilește limite la locul de muncă și acasă

Unsprezece sugestii pentru a stabili limite care îți vor reduce stresul	147
1. TREBUIE SĂ ȘTII CÂND SĂ STRIGI DUPĂ AJUTOR	148

2. PROGRAMEAZĂ TIMP SEPARAT PENTRU MUNCĂ ȘI PENTRU FAMILIE	149
3. FII CREATIV DACĂ SE IMPUNE CA MUNCA SĂ ÎȚI ÎNTRERUPĂ TIMPUL CU FAMILIA	150
4. REFUZĂ UNELE ANGAJAMENTE	151

TABEL:

CUM SĂ REFUZI CÂND OAMENII SE AȘTEAPTĂ SĂ ACCEPȚI	153
5. STABILEȘTE LIMITE DE TIMP PENTRU CONVORBIRILE TELEFONICE	154
6. STABILEȘTE OBIECTIVE REALISTE	155
7. LIMITAREA ÎNTRERUPERILOR DATORITĂ APELURILOR TELEFONICE	157
8. RENUNȚĂ LA UNELE TRADIȚII DE FAMILIE	159
9. CERE AJUTOR ȘEFULUI PENTRU A PUTEA GESTIONA UN VOLUM DE MUNCĂ COPLEȘITOR	160
10. LIMITEAZĂ ACTIVITĂȚILE EXTRAȘCOLARE ALE COPIILOR	161
11. PUNE PICIORUL ÎN PRAG CELOR CARE ÎNTÂRZIE	162

CITATE LA CARE MERITĂ SĂ MEDITEZI	165
PERSPECTIVE, LECȚII ȘI DECIZII	166

CAPITOLUL 7:

Străduiește-te să-ți reîncarci zilnic bateriile

Zece sugestii pentru a te revigora și a reduce stresul	171
1. OCUPĂ-TE DE PLANTE	171

2. ASUMĂ-ȚI GRIJA PENTRU PROPRIA PERSOANĂ	171
3. CERE CE AI NEVOIE	173
4. ADAUGĂ MAI MULTĂ DISTRACȚIE ÎN VIAȚA TA	174

TABEL:

DAR DACĂ NU ȘTIU CUM SĂ MĂ DISTREZ?	174
5. PRACTICĂ MEDITAȚIA	175
6. IA PAUZE REVIGORANTE	176
7. STABILEȘTE O ÎNTÂLNIRE CU TINE ÎNSUȚI	177

TABEL:

DAR VA TREBUI SĂ RECUPEREZ MAI TÂRZIU ATÂTEA LUCRURI DE FĂCUT	179
8. REFUZĂ SĂ TE SIMȚI VINOVAȚ	180
9. SPOREȘTE NIVELUL DE ENERGIE	180

TABEL:

DOUĂSPREZECE METODE PENTRU A-ȚI SPORI ENERGIA	181
10. DORMI MAI MULT ȘI MAI BINE	183

TABEL:

CINCISPREZECE PAȘI PENTRU A DORMI BINE NOAPTEA	184
---	-----

CITATE LA CARE MERITĂ SĂ MEDITEZI	186
PERSPECTIVE, LECȚII ȘI DECIZII	188

CAPITOLUL 8:

Acum să punem totul

la un loc	191
1. PUNE SITUAȚIA ÎN PERSPECTIVĂ	192

TABEL:

MONOLOGUL INTERIOR CARE

TE AJUTĂ SĂ-ȚI SCHIMBI REACȚIILE SAU RĂSPUNSURILE	193
2. HOTĂRĂȘTE CE Vei FACE	195
3. ÎNCEPE CU PUȚIN	196
4. FOLOSEȘTE UN CRONOMETRU	197
5. ESTE TIMPUL SĂ FACI MAI ÎNTÂI CE ESTE MAI DIFICIL ȘI APOI SĂ ȚI ACORZI O RECOMPENSĂ	199
Bucură-te de ziua de astăzi	203
Planul personal de acțiune	205

CITATE LA CARE MERITĂ SĂ MEDITEZI	214
---	-----

NOTĂ DESPRE AUTOARE	217
---------------------------	-----

Despre BUSINESSTECH INTERNATIONAL	219
---	-----

Final	224
-------------	-----

INTRODUCERE

A cum douăzeci de ani, când am început să țin seminarii cu tema „Scapă de tendința de a amâna”, am observat că oamenii înclină să amâne când vine vorba să se ocupe de lucrurile care nu le plac. În prezent, oamenii încă amână să facă ce nu le place, dar – din punctul meu de vedere – cea mai mare schimbare este aceea că amână să facă și ce le *place*.

Aud mereu cum oamenii spun că obișnuiau să-și viziteze prietenii în fiecare săptămână, dar, în prezent, sunt atât de ocupați încât se văd doar de câteva ori pe an. Unii îmi spun cât de mult le plăcea să citească romane, dar acum au atâtea alte materiale de citit încât nu le mai rămâne timp „să citească și cărțile care le plac”. Aud cum familiile obișnuiau să ia masa împreună la fiecare sfârșit de săptămână, dar acum se adună împreună doar de sărbători. Oamenii îmi mai spun că le place atât de mult să meargă la cinema sau la teatru, să cânte la un instrument, să construiască aeromodele, să coasă sau să aibă tot felul de activități care le hrănesc spiritul și le reîncarcă bateriile, dar... ei bine, știți cum este: au atâtea lucruri de făcut și atât de puțin timp disponibil.... Oamenii sunt atât de ocupați să-și construiască viața pe care *cred* că și-ar dori s-o aibă încât devin extrem de stresați și nu se mai bucură de viață.

Nu cumva și tu amâni să trăiești viața pe care ți-ar plăcea s-o ai? Indiferent cât de productiv sau eficient ai fi, dacă răspunzi „da” la una dintre următoarele întrebări, înseamnă că ai tendința să amâni.

Amâni să înveți căi de a gestiona stresul așteptând vremuri mai puțin aglomerate?

Amâni să petreci mai mult timp cu oamenii la care ții așteptând vremuri mai puțin aglomerate?

Aștepti vremuri mai liniștite ca să faci pași spre a-ți îmbunătăți viața? Cartea **MANAGEMENTUL TIMPULUI TĂU – GHID DE GESTIONARE A STRESULUI PENTRU Cei COPLEȘITI DE PROBLEME ȘI RESPONSABILITĂȚI** se va ocupa de o problemă foarte des întâlnită: sentimentul că, cu cât devin mai productiv, cu atât ai mai multe de făcut și nu îți mai rămâne timp sau energie să faci acele lucruri plăcute pe care îți dorești cu adevărat să le faci.

Unde să găsești acel timp?

De fapt, nimeni nu poate *găsi timp* undeva. Imaginează-ți cum ar fi dacă cineva ar da peste un container ce conține timp suplimentar. Nu se poate întâmpla așa ceva. Trebuie *să-ți faci timp*, iar această carte te va ajuta să-ți faci timp (fără să ai un sentiment de vinovăție) pentru toate acele lucruri pe care le prețuiești.

Oamenii care au citit cărțile mele anterioare sau au participat la seminariile mele spun că au reușit să-și învingă tendința de a amâna și dezordinea din viața lor. Cu toate acestea, încă sunt foarte stresați și au mai multe responsabilități decât pot gestiona.

Ei știu că au nevoie să-și îngrijească sănătatea, dar tot a-mână s-o facă deoarece au atât de multe lucruri importante de făcut. Muncesc în exces, își programează prea multe sarcini și se simt copleșiți. Iar ceea ce înrăutățește lucrurile și mai mult este îngrijorarea lor că, dacă încep să folosească conceptele de gestionare a stresului, atunci toate tehnicile lor de gestionare a

timpului vor avea de suferit pentru că vor fi nevoiți să se așeze sub un copac și să inspire parfumul trandafirilor, să nu realizeze nimic și să nu mai bea niciodată cafea.

Cartea mea, **MANAGEMENTUL TIMPULUI TĂU – GHID DE GESTIONARE A STRESULUI PENTRU Cei**

COPLEȘITI DE PROBLEME ȘI RESPONSABILITĂȚI, va aborda problema gestionării timpului, dar nu în sensul de a deveni mai productivi sau mai eficienți, ci în sensul modului cum folosim timpul în raport cu ceea ce este mai important și mai valoros în viața noastră și cum să continuăm să fim productivi și eficienți fără să ne epuizăm.

Viața nu este despre „gestionarea timpului”, ci despre „gestionarea acțiunilor și experiențelor”. Sunt acțiuni pe care vrei să le faci, oameni pe care vrei să-i vezi, angajamente și obligații de care vrei să te achiți. Gestionarea necorespunzătoare a acțiunilor și experiențelor conduce la stres și la un sentiment de dezintegrare, de ritm frenetic, de istovire și frustrare.

Această carte *nu* se va ocupa de stres în termeni de nutriție, exerciții fizice sau obiceiuri dăunătoare pentru sănătatea ta fizică, cum ar fi fumatul, ci se va concentra pe impactul pe care îl are mai buna gestionare a timpului asupra stresului, ce poți controla și ce nu, cum să faci schimbări cu un real impact asupra reducerii stresului.

În plus, această carte te va ajuta:

- Să înțelegi că a învăța să-ți gestionezi stresul poate fi unul dintre cele mai grozave daruri pe care ți le poți oferi;
- Să conștientizezi că soluția nu este eliminarea totală a stresului;

- Să descoperi căi de a adăuga bucurie vieții tale;
- Să reevaluezi sentimentul de vinovăție care poate apărea atunci când faci ceva ce adaugă bucurie vieții tale;
- Să înțelegi de ce este crucial să încetezi să fii perfecționist (și cum să faci asta);
- Să găsești căi pentru a-ți simplifica viața;
- Să elimini oboseala și să te simți plin de energie.

La sfârșitul fiecărui capitol, există o secțiune cu întrebări și exerciții care te stimulează să notezi noile *perspective* căpătate, *lecțiile* învățate, și *decizii* luate. Poți sări peste aceste exerciții dar, dacă le faci, îți vei aprofunda cunoștințele și înțelegerea privind modul în care gestionarea mai bună a timpului îți reduce stresul. De asemenea, notează-ți locurile din această carte unde se tratează domenii pe care vrei să le îmbunătățești. Vei citi unele idei care evidențiază lucruri bune pe care le faci deja, dar și lucruri pe care trebuie să le îmbunătățești. Îți vei identifica punctele forte și slăbiciunile.

Identifică și subliniază strategiile care ți se potrivesc și apoi pune-le în practică. Dacă vreuna nu funcționează, încearcă alta și continuă tot așa până când îți vei putea alcătui propriul plan adaptat nevoilor tale. Dacă simți că nu ești pe drumul bun și te apropii de epuizare, poți revedea orice secțiune care ți se aplică. Folosește această carte ca un material de referință la care poți reveni iarăși și iarăși. Îți va schimba viața.

CAPITOLUL 1

Este timpul să preiei controlul asupra stresului

Julie este foarte mândră de realizările ei deosebite într-o firmă de tratare a deșeurilor. Adoră sentimentul de împlinire și succes, dar simte că lipsește ceva. Are mult prea multe lucruri de făcut și niciodată destul timp ca să le facă. Drept rezultat, nu are timp să se vadă cu oamenii la care ține, iar când a fost întrebată dacă se distrează vreodată, Julie a râs, a ridicat din umeri și a răspuns: „Când să mai am timp și pentru distracție?” Însă Julie spune tuturor cât de mult îi place munca ei. Chiar dacă lucrează toată ziua cu oamenii, tot singură se simte. Este tot timpul obosită și ia medicamente pentru depresie și anxietate.

Dennis este consultant financiar și aleargă mereu de la o întâlnire la alta. Are o imensă listă cu numere de telefon la care sună în timp ce conduce mașina dintr-un loc în altul și spune că îi place viața în acest ritm

rapid. Dar nu are niciun fel de viață în afara muncii. Familia s-a îndepărtat de el și nu are prieteni. Este un băiat agreabil și multora le-ar plăcea să-și petreacă timpul cu el, dar este întotdeauna prea ocupat pentru a socializa. Și el spune că își iubește munca.

Unii dintre membrii familiei sale și-au exprimat îngrijorarea în ce privește starea lui de sănătate, dar el spune că stresul nu-l deranjează. Plănuiește de mult timp să înceapă un program de exerciții fizice pentru a mai pierde din grăsimea de pe burtă și știe că, dacă ar mânca mai sănătos, s-ar simți mai bine. Însă, pur și simplu, nu are timp să facă asta. Suferă și de insomnii – se trezește pe la două dimineața și nu mai poate dormi. Drept rezultat, este sleit de puteri în majoritatea timpului.

El spune că alții ar putea avea nevoie să se îngrijească mai mult, dar nu este și cazul lui. Are tensiunea sanguină crescută, ia medicamente pentru colesterol și pentru alte probleme. Este mereu agitat și epuizat. Ceea ce Denis nu înțelege este că tocmai cei care spun că nu au nevoie de relaxare sau de timp pentru ei înșiși sunt adesea cei care au cel mai mult nevoie de astfel de timp.

Shay și Marcie sunt parteneri în afacerea lor de marketing în rețea pe care o conduc de la domiciliu. Le place munca lor, dar nu-și impun niciun fel de limite. Acceptă să răspundă la apeluri de afaceri în timpul lui liber dedicat familiei sau lasă baltă afacerile pentru a se ocupa de copii, iar apoi simt că trebuie să recupereze acel timp lucrând până târziu noapte de noapte. Dacă la sfârșit de săptămână apare o urgență în afaceri sau pânđește un termen limită, amână să acorde timp copiilor pentru a se ocupa de problemele de afaceri, iar apoi se simt vinovați pentru că au anulat planurile pentru familie, așa că, încearcă să compenseze

cumpărându-le copiilor cele mai noi gadgeturi electronice.

Drept urmare, au datorii mari, ceea ce îi determină să muncească mai mult pentru a recupera din punct de vedere financiar și iar se simt vinovați că nu acordă atenție copiilor, așa că le cumpără și mai multe lucruri. Acest cerc vicios a contribuit la certuri, probleme cu somnul, nervozitate și obezitate, atât pentru Shay, cât și pentru Marcie.

Unii oameni sunt atât de obsedați să fie productivi și eficienți încât acceptă starea de epuizare fizică și psihică de parcă acesta ar fi modul normal de viață. Ei cred că a te bucura de viață este un fel de basm modern care nu se sprijină pe realitate.

În cadrul unui seminar, Stan a spus că s-a săturat să se lase strivit de tot ce are de făcut și de supraaglomerarea de sarcini din viața sa. Simțea că stresul este prea mare și că i se cereau zilnic atâtea lucruri încât gestionarea stresului nu avea cum să funcționeze pentru el.

Pe de altă parte, el se mira că anumite persoane pe care le cunoștea – inclusiv șeful său –, deși erau solicitate intens, reușeau să ducă la bun sfârșit o cantitate imensă de muncă și să respecte un număr copleșitor de termene limită. Cu toate acestea, își păstrau calmul și aveau timp pentru familie și prieteni. Prin urmare, Stan s-a hotărât să afle mai multe despre gestionarea stresului, învățând să capete încrederea că și el putea găsi o cale pentru a evita epuizarea fizică și psihică.

Pe măsură ce devenim mai productivi și realizăm mai mult, mulți dintre noi suntem suprasolicitați și nu mai avem timp pentru lucruri ca acestea:

- Să dormim târziu duminica sau să citim ziarele sau revistele care apar la sfârșit de săptămână;
- Să facem dragoste sau să ne alintăm partenerul de viață;
- Să ne reîncărcăm bateriile sau să ne revigorăm spiritul;
- Să mergem la grădina zoologică sau la grădina botanică, să vizităm un muzeu, să mergem la cinema, la teatru sau la concerte;
- Să facem ordine în aglomerația de pe birou, din corespondența electronică sau din casă;
- Să grădinărim sau să ne ocupăm de alte pasiuni;
- Să ne amenajăm casa ca pe un sanctuar de confort și odihnă;
- Să ajutăm un vecin sau să lucrăm ca voluntari pentru o cauză care merită;
- Să lenevim, să gândim, să ne rugăm, să ne relaxăm, să ținem un jurnal, să facem meditație sau... să ne odihnim.
- Să gândim... să simțim... sau să ne bucurăm de viață.

Întreabă-te în ce scop muncești. Munca ta îți aduce satisfacții sau bucurie? Unii oameni se supraîncarcă sau își asumă mai multe responsabilități decât pot duce deoarece au un spirit de competiție crescut și vor să fie percepuți ca fiind cei mai buni, cei mai puternici sau cu cel mai mare succes în orice întreprind. Alții se suprasolicită din dorința de a fi iubiți și apreciați de ceilalți.

Și teama poate fi o motivație, mai ales pe o piață a muncii extrem de competitivă în care cei care au un loc de muncă trebuie să lucreze intens pentru a-l păstra, uneori preluând și volumul de lucru al unor colegi concediați.

Când știi că ai succes? Știi pentru ce lupți? Este tipul de succes pe care îl aștepti? Muncești ca să câștigi destul de mulți bani? Dar cât este destul? Când o să știi că ai destul?

Ne obișnuim cu stresul în asemenea măsură încât, în ciuda ritmului frenetic, a priorităților de vârf tot mai numeroase și a solicitărilor crescânde ale vieții zilnice din secolul al XXI-lea, pare că gestionarea stresului are pentru mulți oameni o prioritate scăzută – ca să nu zic foarte scăzută.

C E ESTE, DE FAPT, STRESUL

Dr. Jamie Kahon din Illinois, ne spune că în situații stresante – indiferent că stresul este de natură fizică, intelectuală, emoțională sau spirituală – corpul eliberează un hormon numit cortizol. Acest hormon este produs de glandele suprarenale, care se găsesc deasupra rinichilor, și ne ajută să ne adaptăm situațiilor dificile.

Cortizolul, care este numit adeseori „hormonul stresului”, este implicat în multe funcții fiziologice, incluzând reglarea nivelului de zahăr din sânge, menținerea unei tensiuni arteriale normale, buna funcționare a sistemului imunitar și stimularea răspunsului natural al corpului la inflamații.

Dar când creierul este supus unor solicitări excesive, el trimite mesaj glandelor suprarenale să sporească secreția de cortizol. Corpul răspunde printr-un plus de energie, creșterea vigilenței mintale și a tensiunii arteriale, pregătindu-se astfel pentru un răspuns de tipul „luptă sau fugi”.

Deși această stare furnizează un mecanism eficient pentru a combate un factor acut de stres, expunerea prelungită la stres poate conduce la un nivel înalt de cortizol, iar aceasta conduce, la rândul său, la schimbări negative în chimia organismului, alterând echilibrul hormonilor și prin acesta toate sistemele corpului.

Când nivelul cortizolului crește, el poate atinge valori care amenință viața, deoarece poate cauza creșterea nivelului de insulină, ceea ce poate duce la rezistența la insulină sau sindrom metabolic, la infertilitate etc. Poate conduce la diabet, care – la rândul său – poate cauza boli de inimă, insuficiență renală, scăderea fluxului de sânge în anumite zone, furnicături în mâini și picioare, orbire și chiar amputarea membrilor, printre alte multe complicații.

Aceste boli te pot afecta fizic, intelectual și emoțional sau la nivel spiritual. Simptomele fizice ar putea fi dureri de cap sau de stomac, cele intelectuale pot fi lipsa de concentrare și dificultăți în luarea deciziilor, iar cele emoționale pot fi mânie incontrollabilă sau accese de plâns. Chiar și persoanele care nu sunt religioase recunosc că avem toți o componentă spirituală, iar stresul spiritual se poate manifesta printr-un sentiment de viață goală sau că nu mai avem nimic de oferit. Din cauza stresului susținut, se poate ajunge la *sindromul burnout*, care este o stare de epuizare fizică, emoțională și mentală cauzată de implicarea individului pe termen lung în situații solicitante.

Există multe concepte diferite care explică stresul. De exemplu, o definiție spune că stresul apare atunci când încerci să faci prea mult, pentru mulți oameni, într-un timp prea scurt și într-un mediu dificil.

Atunci când nu vei mai face eforturi să controlezi un mediu rigid și pe toți oamenii din el, când vei înceta să te lupți cu imaginația și cu așteptările nerealiste, vei reuși să scapi de stres.

Toți avem o părere despre ce este stresul, dar să ne îndreptăm atenția spre Dr. Hans Selye, endocrinologul canadian considerat părintele cercetărilor privind stresul. În cadrul seminariilor mele, folosesc definiția pe care el o dă stresului: „Stresul este răspunsul nespecific al organismului la orice solicitare care i se impune”.

Secretul gestionării stresului constă în înțelegerea faptului că nu avem niciun control asupra factorilor care ne stresează sau asupra solicitărilor care ni se impun, dar avem control complet asupra răspunsurilor noastre. De aici trebuie să pornească gestionarea stresului.

Factorii de stres sau solicitările vieții nu sunt nici bune, nici rele. Doar reacția noastră la ele ne transformă în niște lunatici care delirează. Putem avea un răspuns negativ și la solicitări negative și la solicitări pozitive. Căsătoria sau divorțul, o nouă slujbă sau concedierea, absolvirea școlii sau renunțarea la școală, toate acestea sunt solicitări sau factori de stres și depinde în întregime de noi cum răspundem la ele.

De exemplu, se presupune că vacanța este distractivă și relaxantă. Ai petrecut vreodată trei zile pe drum cu copiii pe bancheta din spatele mașinii? Înțelegi ce vreau să spun? Se presupune că vacanța este relaxantă, dar de multe ori oamenii sunt foarte stresați în vacanță sau cu ocazia unor evenimente pozitive ca nunțile sau sărbătorile în familie.