

Εισαγωγή

Ο εκπαιδευτής ή δάσκαλος του HeartMath θα χρησιμοποιήσει αυτόν τον οδηγό για να σας παρουσιάσει απλές, πρακτικές τεχνικές που θα σας βοηθήσουν να χειριστείτε το στρες σε δύσκολες καταστάσεις, μεγάλες ή μικρές. Θα μάθετε στρατηγικές για να χτίσετε την Ανθεκτικότητά σας και να ενισχύσετε την ικανότητα αυτοελέγχου ρυθμίζοντας τα επίπεδα της ενέργειάς σας όλη την ημέρα. Αυτό αποτελεί κλειδί για τη δημιουργία και τη διατήρηση της Ανθεκτικότητας. Η διερεύνηση της διαχείρισης της ενέργειας θα σας βοηθήσει να δείτε πού χάνετε την ενέργειά σας και εξαντλείτε τα αποθέματά σας, γεγονός που σας εμποδίζει να δίνετε τον καλύτερό σας εαυτό. Είναι πιθανό να ανακαλύψετε ότι σε ορισμένες περιπτώσεις η πηγή του στρες σας δεν είναι αυτή που φαίνεται.

Κάτι σημαντικό που θα μάθετε εξασκώντας τις επιστημονικές τεχνικές είναι ότι αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο το σώμα ανταποκρίνεται στις στρεσογόνες καταστάσεις. Στη συνέχεια, οι αυτόματες αντιδράσεις στρες δεν θα ελέγχουν τον τρόπο που αισθάνεστε, αντιδράτε ή την απόδοσή σας είτε είστε στη δουλειά είτε στο σπίτι.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι όλοι βιώνουμε στιγμές που αισθανόμαστε συγχρονισμένοι και σαν να «βρισκόμαστε στην κορυφή του κόσμου», όταν απολαμβάνουμε τη δουλειά μας και τις σχέσεις με την οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους μας. Ωστόσο, κάποια γεγονότα και σχέσεις διαταράσσουν αυτά τα συναισθήματα. Οι τεχνικές που θα μάθετε θα σας βοηθήσουν να συγχρονιστείτε ξανά και να ανακάμψετε πιο γρήγορα και άμεσα, ενώ κανείς δεν θα καταλάβει καν ότι τις χρησιμοποιείτε!

Θα πρέπει να εφαρμόζετε αυτές τις τεχνικές συχνά κατά τη διάρκεια του προγράμματος, ώστε να γίνουν πιο οικείες και αυτόματες, πράγμα που θα σας βοηθήσει να χτίσετε την Ανθεκτικότητά σας και θα σας δώσει τη δυνατότητα να διατηρήσετε την ψυχραιμία και τη διαύγειά σας ακόμη και σε πιο δύσκολες καταστάσεις. Θα σας βοηθήσουμε να καταλάβετε πότε και πώς να εφαρμόσετε τις τεχνικές. Θα δούμε επίσης τις έννοιες της Προετοιμασίας, της Μετακίνησης και Επαναφοράς και επίσης της Διατήρησης κατά τη διάρκεια και μετά από οποιαδήποτε δύσκολη κατάσταση ή σχέση.

Υπάρχουν 3 κλειδιά για να αξιοποιήσετε στο έπακρο το συγκεκριμένο πρόγραμμα:

1. Να συμβουλευέστε συχνά τον *Οδηγό Δημιουργίας Ανθεκτικότητας*. Περιέχει όλες τις τεχνικές και τις σημαντικές έννοιες που καλύπτονται στο πρόγραμμα.
2. Να συμβουλευέστε τον εκπαιδευτή ή τον δάσκαλό σας, ο οποίος σας στηρίζει και σας ενθαρρύνει καθώς μαθαίνετε πώς να εφαρμόζετε τις τεχνικές στις δύσκολες καταστάσεις.
3. Να δεσμευτείτε ότι θα εφαρμόζετε τις προτεινόμενες τεχνικές.

Ας ξεκινήσουμε διερευνώντας πρώτα την Ανθεκτικότητα και τη διαχείριση της ενέργειας, ώστε να κατανοήσετε καλύτερα τον τρόπο να βελτιστοποιήσετε την απόδοσή σας και να αντιδράσετε κατάλληλα σε οποιαδήποτε κατάσταση, ακόμα και στις δύσκολες.

Τι είναι η Ανθεκτικότητα;

Περίληψη:

Στόχος: Εξηγήστε την έννοια της Ανθεκτικότητας και δείξτε πώς σχετίζεται με την ενέργεια, το άγχος και την απόδοση.

Βασικές έννοιες:

Το Ινστιτούτο HeartMath μας δίνει τον ορισμό της Ανθεκτικότητας που περιλαμβάνει την ουσία μιας ευρύτερης κατανόησης της έννοιας: είναι η ικανότητα να προετοιμαζόμαστε, να ανακάμπτουμε και να προσαρμοζόμαστε απέναντι στο άγχος, τις δυσκολίες ή τις αντιξοότητες.

- Η Ανθεκτικότητα μπορεί να θεωρηθεί ως η ποσότητα ενέργειας που αποθηκεύετε στην εσωτερική μπαταρία σας.
- Όσο μεγαλύτερη είναι η Ανθεκτικότητά σας, τόσο περισσότερη ενέργεια θα έχετε στη διάθεσή σας όταν τη χρειάζεστε.
- Η περισσότερη ενέργεια σημαίνει ότι έχετε μεγαλύτερη ικανότητα αυτορρύθμισης και είστε υπεύθυνοι για τον τρόπο που αντιδράτε στις καταστάσεις.
- Η εκμάθηση και η εφαρμογή δεξιοτήτων διαχείρισης ενέργειας αυξάνει τα ενεργειακά σας αποθέματα και στη συνέχεια την Ανθεκτικότητά σας.
- Το κλειδί για τη δημιουργία και τη διατήρηση της Ανθεκτικότητας είναι να κοιμάστε αρκετά και να σταματάτε τη διαρροή ενέργειας έτσι ώστε να μην τη σπαταλάτε.

Τι είναι η Ανθεκτικότητα και πώς συνδέεται με τη διαχείριση της ενέργειας;

Υπάρχουν περιπτώσεις που νιώθετε ότι δεν έχετε πολλή ενέργεια και ίσως χρησιμοποιείτε φράσεις όπως «Δεν έχω καθόλου ενέργεια», «Νιώθω άδειος» ή «Είμαι εξαντλημένος», προκειμένου να περιγράψετε αυτό το συναίσθημα.

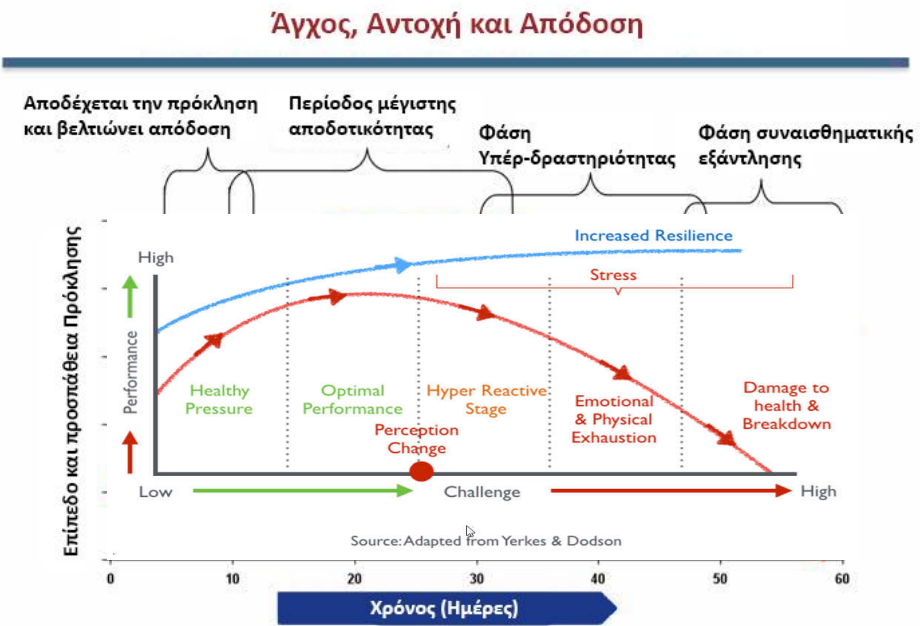
Σκεφτείτε τη χρονική στιγμή που νιώσατε έτσι και παρατηρήστε πώς επηρέασε εσάς και όσους βρίσκονταν γύρω σας. Είναι σύνηθες όταν η ενέργειά σας είναι χαμηλή, να δυσκολεύεστε να σκεφτείτε καθαρά, να εκτελέσετε καλά τα καθήκοντά σας και να ανακάμψετε, τα οποία αποτελούν ενδείξεις ότι η Ανθεκτικότητά σας είναι χαμηλή. Τι ακριβώς είναι λοιπόν η Ανθεκτικότητα και πώς μπορείτε να ωφεληθείτε περισσότερο;

Η Ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να είστε προετοιμασμένοι, να ανακάμψετε και να προσαρμόζεστε στο στρες, τα προβλήματα ή τις αντιξοότητες. Όταν διαθέτετε Ανθεκτικότητα, καταφέρνετε να ανακάμψετε πιο γρήγορα ύστερα από μια δύσκολη κατάσταση. Αυτό βοηθά να αντισταθμίσετε μεγάλο μέρος της παρατεταμένης φθοράς που επηρεάζει όχι μόνο εσάς, αλλά και την οικογένεια και τους συναδέλφους σας. Δημιουργώντας μεγαλύτερη ικανότητα Ανθεκτικότητας θα είστε καλύτερα προετοιμασμένοι, με μεγαλύτερη ευελιξία, θα παίρνετε πιο έξυπνες αποφάσεις και θα διατηρείτε την ψυχραιμία σας σε δύσκολες καταστάσεις ή οτιδήποτε συμβαίνει.

Η ύπαρξη Ανθεκτικότητας δεν σημαίνει ότι δεν θα βρεθείτε σε δύσκολες καταστάσεις. Σημαίνει όμως ότι θα έχετε μια εσωτερική ικανότητα που θα σας δώσει τη δύναμη και την αποφασιστικότητα να χειριστείτε ό,τι σας συμβαίνει.

Όταν μαθαίνετε και εφαρμόζετε τις δεξιότητες διαχείρισης ενέργειας, θα αυξήσετε την ικανότητά σας να δημιουργείτε αποθέματα ενέργειας. Στη συνέχεια, έχετε περισσότερη ενέργεια για όταν τη χρειαστείτε. Αν δεν παρακολουθείτε και δεν διαχειρίζεστε την ενέργειά σας, θα εξαντληθείτε καθιστώντας πιο δύσκολη την αντιμετώπιση μιας κατάστασης, διότι δεν θα μπορείτε να αντιδράσετε ή να αποδώσετε με τον καλύτερο τρόπο.

Το σχεδιάγραμμα δείχνει τα ευρήματα της έρευνας σχετικά με το πώς το στρες επηρεάζει την απόδοση με την πάροδο του χρόνου. Η κόκκινη γραμμή δείχνει πώς η απόδοση αρχικά αυξάνεται αν αντιμετωπίζουμε θετικά το πρόβλημα, αλλά στη συνέχεια μειώνεται με την πάροδο του χρόνου. Η μπλε γραμμή δείχνει ότι παρ’ όλο που το άγχος μπορεί να μας επηρεάσει, τα πιο σοβαρά στάδια εξάντλησης μπορούν να αποφευχθούν με την κατάλληλη διαχείριση της πίεσης και της ενέργειας.



Σκεφτείτε το τωρινό επίπεδο της Ανθεκτικότητάς σας ως το ποσοστό ενέργειας που έχετε αποθηκεύσει στην εσωτερική μπαταρία σας και από την οποία αντλείτε για να χειρίζεστε τα καθημερινά σας προβλήματα και καθήκοντα. Η Ανθεκτικότητα είναι η ενέργεια που διαθέτετε για να τη χρησιμοποιήσετε όχι μόνο σωματικά, αλλά διανοητικά και συναισθηματικά. Όταν έχετε υψηλό επίπεδο Ανθεκτικότητας ή πλήρως φορτισμένη εσωτερική μπαταρία, έχετε και μεγαλύτερη ικανότητα να παραμείνετε ήρεμοι, να σκέφτεστε καθαρά και να ελέγχετε τα συναισθήματά σας, ώστε να μην αντιδράτε υπερβολικά. Με άλλα λόγια, μπορείτε πιο εύκολα να αντιμετωπίζετε δύσκολες καταστάσεις και προβλήματα και όχι να αγχώνεστε, γεγονός που εξαντλεί τα αποθέματα ενέργειάς σας.

Όπως συμβαίνει και στην μπαταρία αυτοκινήτου, όταν η εσωτερική σας μπαταρία είναι πεσμένη, δεν υπάρχει ενέργεια σε περίπτωση που τη χρειαστείτε δυσκολεύοντάς σας να ανταποκριθείτε στις δύσκολες και μερικές φορές σε απλές καταστάσεις. Είναι πιθανό να καταλήξετε με ακόμα λιγότερη ενέργεια.

Στο τέλος, μπορεί όλο αυτό να επηρεάσει και τους ανθρώπους γύρω σας.

Το κλειδί για τη δημιουργία και τη διατήρηση της Προσωπικής Ανθεκτικότητας είναι η διαχείριση του τρόπου που ξοδεύετε και ανανεώνετε την ενέργειά σας. Ο στόχος είναι να μην σπαταλάτε ενέργεια και να ανανεώσετε αποτελεσματικά όση χρησιμοποιείτε.

Ένας πολύ σημαντικός τρόπος για να ανανεώνετε την ενέργεια και να επαναφορτίσετε την εσωτερική σας μπαταρία είναι να έχετε αρκετό αδιάλειπτο, αναζωογονητικό ύπνο. Ο ύπνος είναι ένας από τους πιο βασικούς τρόπους με τους οποίους το σώμα ανανεώνει το ενεργειακό του επίπεδο. Μερικές φορές όμως το θέμα του ύπνου είναι δύσκολο. Οι τεχνικές που θα μάθετε θα σας βοηθήσουν να έχετε περισσότερα οφέλη από τον ύπνο σας.



Είναι σημαντικό να μάθετε να διακόπτετε τη διαρροή ενέργειας έτσι ώστε να μην βγαίνετε από

Να κοιμάστε

Όταν διαθέτετε μεγαλύτερη Ανθεκτικότητα, μπορείτε πραγματικά να κερδίσετε περισσότερα οφέλη από τον ύπνο. Οι περισσότερες διαταραχές οφείλονται στην παρατεταμένη επίδραση των αντιδράσεων του στρες που προκύπτουν στη διάρκεια της ημέρας.

καταστάσεις ή σχέσεις νιώθοντας εξαντλημένοι. Η διακοπή της διαρροής ενέργειας είναι επίσης πολύ σημαντική για τη δημιουργία και τη διατήρηση των αποθεμάτων σας. Τα μεγαλύτερα αποθέματα ενισχύουν την ικανότητά σας να διατηρείτε την πνευματική σας συγκέντρωση και διαύγεια και την ψυχραιμία σας σε δύσκολες καταστάσεις. Όπως θα διαπιστώσετε, η διακοπή της διαρροής ενέργειας θα σας βοηθήσει να κοιμηθείτε.