

# Stressz, az élet sava, borsó

Az alábbi ábrák segítenek, hogy meg tudd állapítani, általában mely tevékenységek / kommunikációs helyzetek stresszesek számodra, ill. hogy mikor szokott lanyhulni a figyelmed, csökkenni az éberséged

A kommunikációs stressz hatása valódi, de a mértékét részben magunknak szabályozzuk: mennyire éljük meg stresszként!

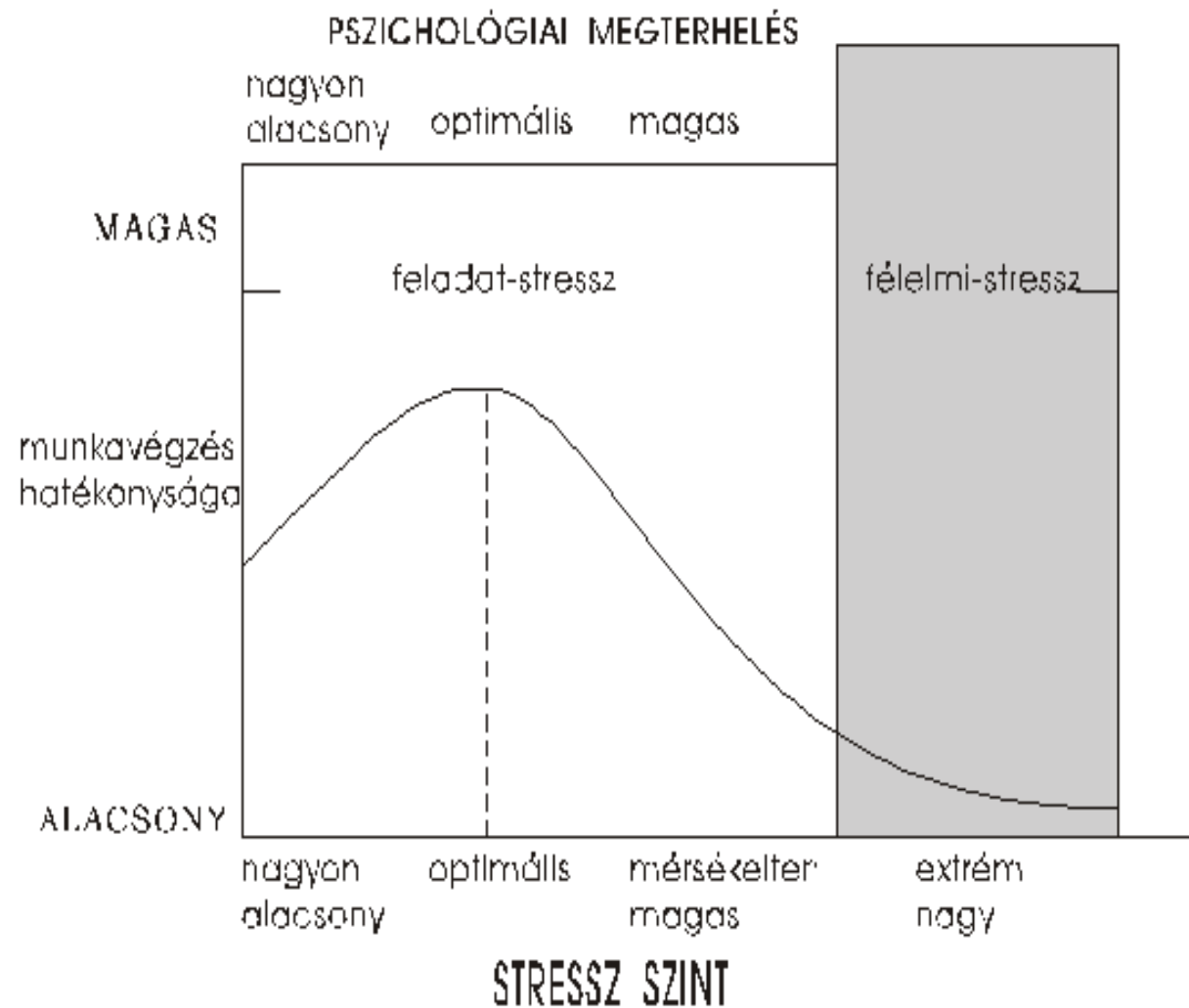
1. Figyeld meg, milyen helyzetektől van 'alarm' reakciód ("harcolj vagy menekülj").

Mikor élvezed és kapcsolódik pozitív élményhez (első randi, új videojáték a piacon) és mikor negatívhoz (azt a vizsgát leginkább átragnám).

2. Figyeld meg, milyen esetekben van benned aktív ellenállás (amikor az alkalmazkodás egyre több energiát veszi igénybe).

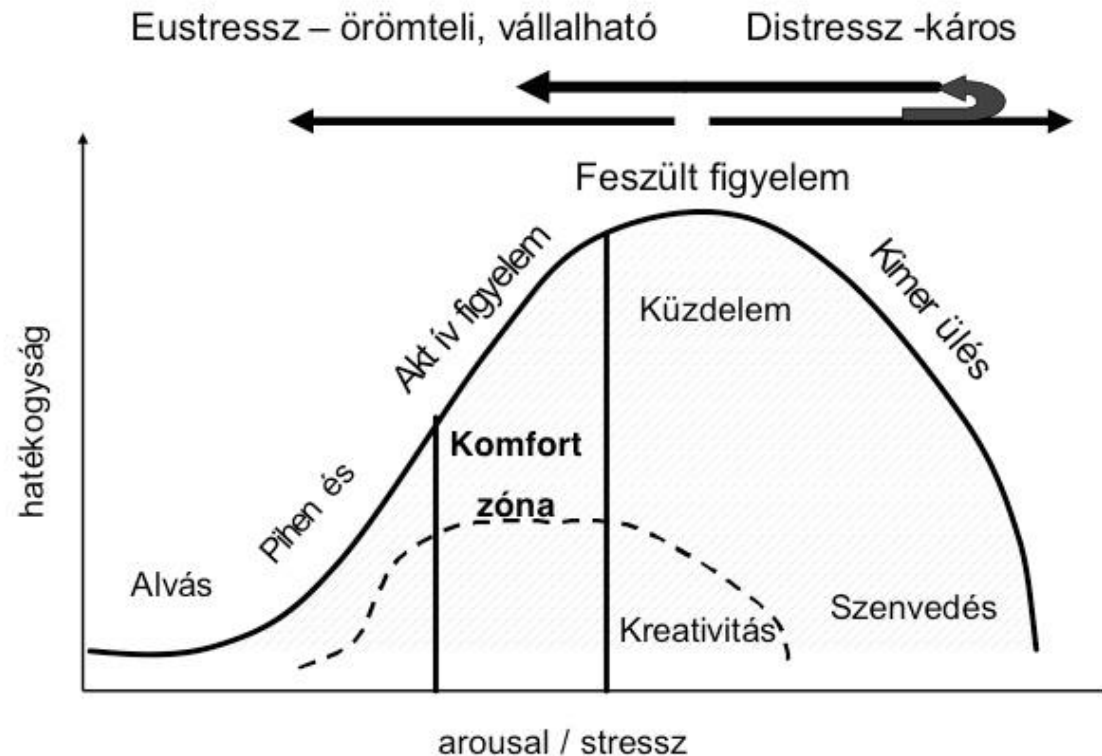
Látótérbeszűkülés, csökkenő testtudatosság (manipulátorok) legtöbbször jelentkezik, ha hosszabb, nyilvános szereplésünk van, érzelmileg intenzív vitahelyzetben vagyunk. (Ez nem 'büntetés' vagy 'vizsga', de komfort zónán kívüli: általában valamekkora közönség valamennyi ideig tartó figyelmét szoktuk meg.)

**Gyakorlat: viselkedj úgy, mintha mindig 10 ember látna/nézne**



Jól tudod váltogatni a koncentrált, kreatív figyelem és a hatékony, gyors pihenés időszakait?

## A Yerkes-Dodson törvény Arousal



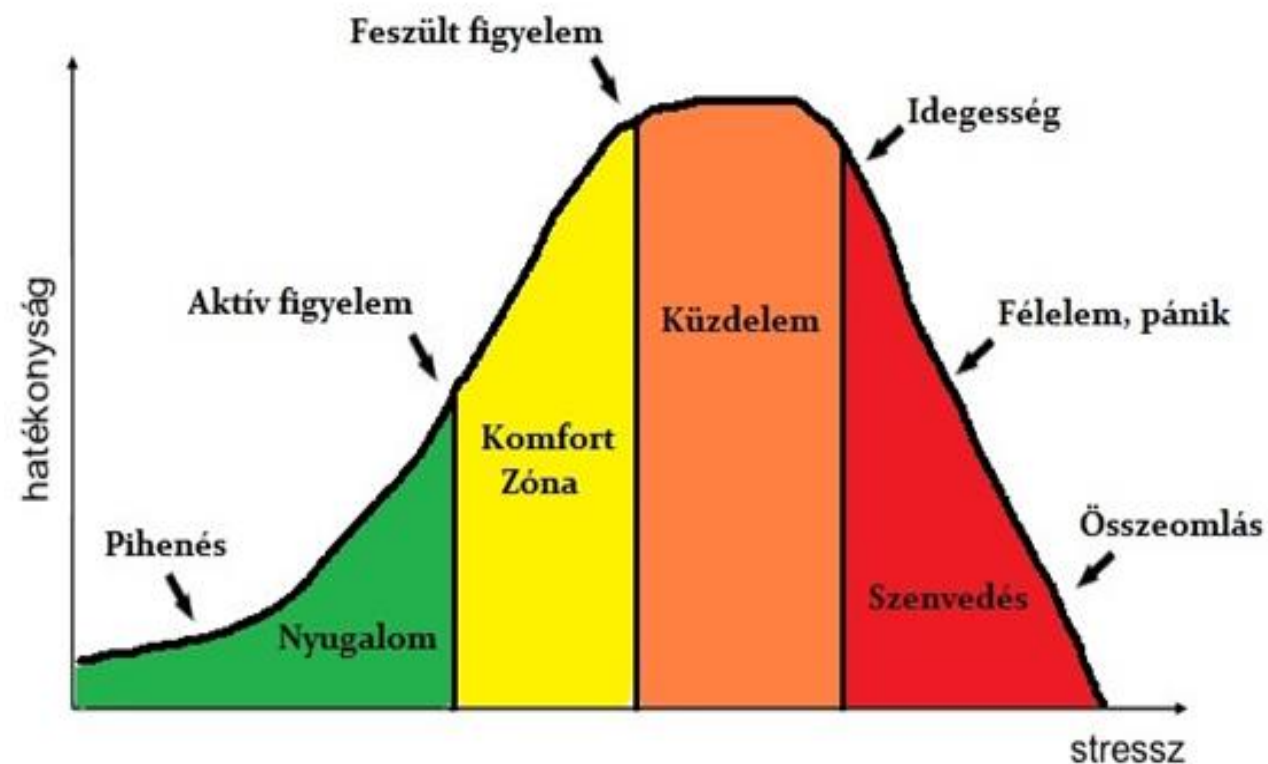
Vannak kommunikációs helyzeteid (ismétlődő viták, konfliktusok), ahol kezded a hosszú távú túl nagy stressz (distressz) hatásait érezni (kimerülés, instabilitás)?



# Az önszabályozásban az első lépések

- veszélyes stressz-szint korai felismerése (szintfelméréshez kérdés: van még bennem kíváncsiság?)
- hatékony technikák a komfort-zóna elérésére (megtanulni 'belazulni' gyorsan bármilyen helyzetbe)
- hatékony technikák a nagyfokú nyugalom elérésére (gyors regeneráció).

Elgondolkodtató (angol/német/francia):  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZYgvZJY8vow>



# I. Norton császár



Gyakorold az állásokat 2-5 percig, figyeld meg az érzelmi, testi, gondolati változásokat.



Holding Forth pattern of tension

Az ábrák felhasználása a pozíciókat bemutató (Lama Somanandra Tantrapa) engedélyével



Holding Down pattern of tension





Holding Up pattern of tension



Holding Back pattern of tension



Holding In pattern of tension



Holding Out pattern of tension

# ÉÉÉÉSzel kommunikálni... (órához kapcsolódó naplófeladat külön fájlban)

**Érzelmek.** Ha valaki beszél, figyeljük meg, az általa használt szavak, megfelelően tükrözik-e az ő érzelmi állapotát. Figyeljük meg a személy stílusát, ritmusát, gesztusait, kinézetét. Nézzük meg, hogy mi magunk hogyan beszélünk különböző emberekkel.

**Éntudat** Céltudatosan használjuk az olyan fordulatokat mint: „én”, „szeretem”, „ki nem állhatom”, „érezem”, „akarom”. Nézzük meg, hogyan befolyásolják önmagunk megtapasztalását.

**Élménykedés.** Figyeljük meg magunkon és másokon, hogyan dramatizálunk vagy túlzunk el dolgokat: milyen nyelvi fordulatokat, eltúlzó kifejezéseket használunk, az általános reakciókban ez hogyan jelenik meg.

**Értelmezés.** Figyeljünk meg az értelmező szófordulatokat magunkban és másokban: „Ez világos”, „Nem igazán értem”, „Ez zavaró”, „Magyarázd meg kérlek!”, „Mi az alapszabály?”, „Kellene csinálni”, „Bűnösnek érzem magam”.

**Szünet** Amikor beszélgetsz, hagyjál szüneteket a szavak és a mondatok között.