

Стрес от от определено действие

Отлагането е действие, при което все се каниш да направиш нещо и все не го захващаш. Отхвърляш го. Дори го избягваш. Защото само мисълта за действието предизвиква стрес.

Винаги се опитваш да намериш извинение, затова че не си го свършил. Изтъкваш, какви ли не аргументи като: "Аз съм много зает", "Не съм в настроение", "Има толкова много неща, които пречат"... В един момент самите вие започвате да си вярвате.

Стрес и изправяне очи в очи с неприятното действие

Ето ви възможност да се изправите очи в очи с едно предизвикателство. Много от вас, разбира се, не биха искали да го осъществят. Защо ли? Защото това би значело да се промените, а това е свързано с много усилия и неприятни изживявания. А само мисълта за промяна предизвиква у вас стрес. Ще трябва да се разделите с някои ваши стари схващания, за да спрете с протакането. Захвърлете лексотана, диазепамата, ривотрила - които сте използвали досега за заглушаване на вътрешния глас и действайте.

Стрес и справяне с неприятните неща

Успехът в живота се състои в това да правите неща, които не са ви приятни. Това малко противоречи със схващането за положителното мислене и удовлетворителните изживявания, затова нека го формулираме така - за да спечелите нещо, трябва първоначално да преживеете неприятни моменти, т.е. трябва да опитате да се разделите със старите си навици.

Да спрете да протакате, не означава, да започнете да правите неща, които не сте

правили никога преди това. Просто се опитайте да експериментирате. Опитайте се да покажете, че освен да изпитвате страх, вие може да сте и забавен човек, който разказва вицове, умее да се шегува със себе си или пък - би започнал да тренира езда.

Стрес и адаптиране към непознатата среда

Позволете си на моменти да се почувствате леко некомфортно, позволете си да кажете - може и да сгреша, но това едва ли ще ме подтисне толкова, че да не опитам и втори път. Стресът няма да ме уплаши! Не се притеснявайте да поискате от другите да не ви се присмиват на вашите първоначални неуспехи, а да обърнат внимание на вашата смелост да опитате нещо ново.

Стрес и нов подход протакането

Бихте могли да спрете да протакате, като използвате един от трите начина:

Бъдете смели! Правилният избор ще ви даде допълнителна смелост. Не оставяйте другите да определят онова, което да правите. Поемете отговорността в свои ръце. Не се опитвайте да живеете нечий друг живот.

Направете списък с нещата, които не бихте желали да правите

Премахнете нежелателните действия от вашия тефтер. Така вече по-спокойни ли се чувствате? Осъзнахте ли, че протакате онези дейности, които не ви харесват. Това са неща, които ви правят несигурни.

Стрес и право на избор

Сега вече знаете, че можете да отхвърлите нещо напълно и да не се съобразявате с него. Чувствате ли се по-добре? Чувствате ли се, че вместо да отлагате, вие може да изберете, просто да не го направите. И няма да изпитатете стрес.Поне в настоящия момент. Любопитното тук е, че след време това ваше задължение, няма да има толкова тъмни окраски и бихте го вършили, ако не с удоволствие, то поне без напрежение. И то бихте го върши най-напред него, да не ви тежи като непосилен ангажимент. Без стрес.