

Jarosław Gibas

改善

POKONAJ STRES Z KAIZEN



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska
Projekt okładki: Jan Paluch

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/pokosk>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-7901-0

Copyright © Helion 2014

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
1. Stres	13
2. Filozofia małych kroków	29
3. Kultura i światopogląd	45
4. Zdrowie	61
5. Wyjście z sytuacji bez wyjścia	75
6. Bodźce stresogenne	91
7. Co kryje się na dzień?	107
8. Odpocząć od stresu	121
9. Zmiana dystansu	135
10. Zmiana perspektywy	149
11. Oś czasu	163
12. Zmiana nastawienia	177
13. Strach przed nieznanym	193
14. Mój przyjaciel tygrys	207

1. STRES

Na początek dwie wiadomości — dobra i zła. Na wszelki wypadek zacznę od złej. Otóż stres towarzyszy nam przez całe życie. Od zarania dziejów. Zawsze. Jakiegokolwiek kultury czy cywilizacji byśmy nie przywołali, jej przedstawiciele, podobnie jak Ty dzisiaj, walczyli ze stresem. Również nie mogli zasnąć — czy znajdowało się nad nimi gwiaździste niebo, czy dach pustynnego namiotu, czy też sklepienie Luwru. Nie dość tego — ich również ścisłało w dołku na widok szefa, sąsiada czy poborca podatków. Oni również zastanawiali się, co włożyć do garnka, niezależnie od tego, czy ten garnkowy wkład miał pochodzić z uda upolowanego mamuta, czy też jakiejś innej dobrej rzeczy. Ot, po prostu się stresowali. Kiedyś oglądałem program o historycznych odkryciach, w którym naukowiec opowiadał, że w pewnym starożytnym mieście znaleziono wyryty na murze napis. Mniej więcej taki: „Pani taka a taka to dziwka i przyjmuje klientów, ile wlezie”. Napis z gruntu obraźliwy i nie tyle świadczący o profesji wspomnianej w nim pani, ile o nienawiści do niej osobnika, który przyozdobił nim rzeczony mur. Pomyślałem sobie wtedy, że duch w narodzie nie ginie. Co tam — duch nie ginie w całej naszej cywilizacji, niezależnie od tego, czy bazgrzemy na murach Pompejów, czy Buska-Zdroju. Zawsze i wszędzie

można znaleźć kogoś, komu ktoś inny źle życzy. Ten zaś obrażony ktoś widzi taki napis na murze i ma stres. I to jaki! A co najważniejsze, jest to stres absolutnie ponadczasowy. Bo cóż z tego, że mamy smartfony i laptopy? Oni mieli kawałek dłuta i młotek i to działało tak samo jak dzisiejszy Facebook — ktoś pisze o Tobie, żeś jest taki i owaki, a reszta to czyta i ma uciechę. Ty zaś uciechy nie masz, Ty masz stres. Zrozumienie tej prostej zasady — że stres jest ponadczasowy — wprawdzie go nie usuwa, ale przynajmniej pozwala skonstatować, że myśmy sobie stresu nie wymyślili. Może i doskwiera akurat nam najbardziej, skoro tak, a nie inaczej poustawialiśmy sobie społeczne zasady i relacje międzyludzkie. Sam jednak stres nie jest niczym nowym. Od dawna wierci dziurę w brzuchu ludzkości, nie bacząc na konsekwencje. I to jest właśnie ta zła wiadomość. Ścisłej mówiąc, to wiadomość uzmysławiająca nam, że skoro ludzkość walczy ze stresem od tysiącleci i jakoś na tym polu nie ma szczególnych osiągnięć, to najprawdopodobniej... nie da się go raz na zawsze usunąć z naszego życia. Był z nami, jest z nami i z nami będzie. Tak nas skonstruowano, niezależnie od tego, czy wierzymy, że zrobił to Bóg w ogrodzie Edenu, czy dzielące się w chaosie ewolucji komórki, czy też kosmici, sprytnie kombinując przy naszym DNA. Tak po prostu mamy.

Pamiętam, jak kiedyś w armii (w marynarce lądowej) pewien dowcipny bosman instruował mnie, jak sobie radzić z komarami, których miliardy przyfruwały do nas w letnim powietrzu znad pobliskich mokradel. Skoro nie działają na nie żadne środki, spryskiwacze, maści i inne wynalazki i nie da się ich wszystkich zabić, to... należy je po prostu polubić. Jednak bosmańska rada nie działała. Wystarczyło, że dziabnęło mnie pierwszych kilka i z lubienia nie została ani krztyna. Odnosząc to do naszych

rozważań, wypada zatem zapytać, czy da się polubić stres. Hm... Tęgo stresu, który nam odbiera sen, ściska w dołku i przyprawia o drżenie głosu — nie. Ale można byłoby się do niego przyzwyczaić, trochę go oswoić, o ile udałoby się nam obniżyć jego poziom i tak go kontrolować, by nie wyrządzał nam więcej krzywdy. I to jest druga wiadomość. Ta dobra. To właśnie ona jest przedmiotem niniejszej książki.

Uważam, że istnieje możliwość obniżenia poziomu codziennego stresu. Możliwość poradzenia sobie z nim i ujarznienia go w taki sposób, jak jest to możliwe z dzikim, agresywnym zwierzęciem. Do tego jednak potrzebna jest metoda. Pewien sprytny sposób, który, stosowany konsekwentnie, mógłby przynieść trwałe rezultaty.

Zanim jednak opowiem o samej metodzie, warto zatrzymać się nad jedną ważną rzeczą. Otóż zastanów się przez chwilę, gdzie siedzi stres. Gdzie się zaczyna? Skąd przychodzi?

Odpowiedź narzuca się sama: otóż stres przychodzi do nas z zewnątrz, bo stresuje nas samo życie i wszystko to, co jest z nim związane, jak na przykład różne sytuacje czy kontakty z innymi ludźmi. OK, odpowiedź dobra na tyle, aby zadać następne pytanie: skąd wiesz, że się stresujesz? „No, czuję stres — coś mnie ściska w żołądku, myślę o czymś intensywnie, martwię się czymś, coś nie daje mi zasnąć” — możesz odpowiedzieć. Zatem możemy przyjąć, że za jakiś fragment Twojego złego samopoczucia odpowiedzialne jest to, co dzieje się w Twojej głowie. Przecież mówisz, że jakaś myśl nie daje Ci zasnąć, intensywnie się czymś martwisz itd. itp. Jeśli zgadzasz się z tym, że jakaś istotna część tego negatywnego zjawiska wydarza się w Twojej głowie, to...

Zacznijmy jednak jeszcze inaczej. Stresuje Cię, powiedzmy, kontakt z jakąś konkretną osobą. Na samą myśl o spotkaniu

z tym kimś już masz zepsuty humor. Bywa tak? No pewnie, bo wszyscy tak mamy. Zwróć uwagę na pewną szczególną rzecz w tym zdaniu: „Stresuje mnie sama myśl o kontakcie z...”. Kiedy wypowiadasz to zdanie albo kiedy przychodzi Ci ono na myśl, tej stresującej osoby jeszcze nie widzisz. Jeszcze się nie spotkaliście. Jesteś zestresowany samą wizją spotkania, samą jego koniecznością. A zatem musisz przyznać, że istnieją takie sytuacje, które rodzą stres w Twojej głowie, zanim jeszcze się wydarzą.

Oczywiście takie przykłady można mnożyć. Dojdziemy jeszcze do stresorów wynikających z kontaktów z innymi — na razie zastanówmy się nad jedną ważną rzeczą. Otóż stres — co już wiemy — ma coś wspólnego z tym, co dzieje się w naszej głowie. To tam powstają negatywne myśli, które wwiercają nam się w brzuch i które nie dają nam spać. Bardzo ważne jest, żeby to sobie uzmysłowić, bo tam właśnie musimy wykonać pewną robotę, żeby za pomocą metody omawianej w tej książce nauczyć się żyć ze stresem. Jeśli uda nam się poukładać w trochę inny sposób to, co dzieje się w naszej głowie, to będziemy w stanie sobie z nim poradzić. A przez poradzenie sobie rozumiem umiejętność obniżenie jego wpływu do takiego poziomu, który pozwala z tym permanentnym, negatywnym uczuciem żyć.

I tutaj kolejne pytanie: czy nie dałoby się go jakoś usunąć całkowicie? Jakoś tak zaczarować, żeby raz na zawsze pozbyć się stresu? Otóż, moim zdaniem, nie. Nie ma takiej magii, nie ma takich czarów i nie ma takiej możliwości. A jeśli spotkasz na swojej drodze cwaniaka, który Ci takie cuda będzie obiecywał, to dwa razy się zastanów, zanim się zdecydujesz, żeby za taką szarlatanerię zapłacić jakiegokolwiek pieniądze. Nie wierzysz, że tak to działa? Wyobraź sobie zatem teraz, że Twoje życie się zmienia. Masz to, o czym zawsze marzyłeś — niech to będzie... o,

na przykład jesteś tak bogaty, zrobiłeś takie cudowne interesy, że kupiłeś sobie wyspę. I teraz leżysz na tej swojej wyspie w cieniu palm, bujasz się na hamaku, a pięknie opalone dziewczęta (w wersji dla pań niech będą młodzi, umięśnieni dżentelmeni) co rusz podtykają Ci pod nos kolorowe drinki. Ze swojego hamaka widzisz, jak właśnie do koncertu przygotowuje się AC/DC (tu każdy wstawia swój ulubiony zespół), żeby zrobić Ci przyjemność. Do tego otrzymujesz dyskretny SMS, że Twój przedstawiciel kupił właśnie na aukcji w Londynie kolejnego van Gogha za tryliony złotych, co przyniesie Ci kolejne tryliony zysków w ciągu najbliższego miesiąca. I tak się bujasz w tym hamaku, popijasz drinka, prawym okiem doceniasz cielesne krągłości i piękno tych młodych dziewczyn (facetów), lewym łypiesz w stronę rozstawianej na plaży potężnej sceny i nagle, niespodziewanie czujesz ścisnięcie w dołku. Najpierw powoli, potem z coraz większym impetem i siłą wdziera się w Twój umysł myśl natrętna i okropna zarazem. Taka, od której nie możesz się już uwolnić. Myśl, która mówi mniej więcej tak: „Tyle szczęścia, tyle bogactwa, tyle frajdy... Na pewno mi to ktoś prędzej czy później zabierze. Na pewno stanie się coś takiego, że to wszystko stracę. Że pójde pod most, że mnie tu, na tej wyspie znajdzie koleś z ZUS-u i skasuje tak, że się nie pozbieram. Albo podatek na mnie nałożą. Zbiorą się w tych ichnich gabinetach i wykombinują, jak mnie orznać z moich własnych pieniędzy”.

I co z tego, że drinki dobre, a w cieniu palm przyjemnie, skoro stres się właśnie przypalał jak malowany? Oczywiście powiesz teraz: „No jasne, chciałbym mieć takie problemy!” albo „Niech ten koleżka z hamaka mi zapłaci jutro ratę kredytu!”. Oczywiście masz rację — z jednym tylko rozróżnieniem. Otóż punkt widzenia zależy od punktu siedzenia — dla gościa z hamaka zabranie

mu kasy to taki sam stres jak dla Ciebie niespłacona bankowa rata. Nikt nie ma patentu na ocenę poziomu stresu — to, co dla kogoś wydaje się błahe, dla Ciebie może stanowić powód do wielu bezsennych nocy. Kiedy prowadzę szkolenia dla początkujących dziennikarzy, lubię używać następującego przykładu: wyobraź sobie siebie jako redaktora naczelnego miejscowej gazety. Masz braki kadrowe, więc na reportaż o matce samotnie wychowującej dwójkę dzieci, którą właśnie eksmitowano z mieszkania, wysyłasz jedynego reportera, którym obecnie dysponujesz. To młody chłopak, uczący się dopiero zawodu. Pochodzi z bogatej rodziny. Do redakcji podjeżdża furą z napędem na cztery koła, a na ręku nosi wypasiony zegarek Emporio Armani. Jaki reportaż zrobi ten młody adept dziennikarstwa, spotykając się ze wspomnianą kobietą? Co jej powie w trakcie rozmowy? Czy czasem nie spyta jej: „A czy nie próbowała pani sięgnąć po jakieś unijne dotacje? A może by pani poszła na jakiś kurs? Jakies superszkolenie? Trochę, droga pani, trzeba zainwestować w siebie”. I powie to bez mrugnienia okiem kobiecie, której właśnie zawalił się cały świat.

Powyższy przykład pokazuje jedynie, że każdy z nas jest indywidualnym wszechświatem, każdy ma inne pojmowanie rzeczywistości i swojego w niej miejsca. Każdy też na innym poziomie postrzega swój własny stres i stres innych. Nie ma na to reguły.

Dlatego właśnie zwracam Twoją uwagę przede wszystkim na to, co się dzieje w Twojej głowie. Niezależnie, czy bujasz się teraz w hamaku, czy zastanawiasz się, jak tu spłacić kolejną ratę, choć nie ma z czego, czy też jedziesz swoją terenówką na reportaż o ludzkim nieszczęściu. W każdym z tych przypadków i milio- nie innych pokonanie stresu to nie jego całkowita likwidacja. To jego oswojenie, tak by dało się z nim żyć i wreszcie spokojnie

wyspać. A należy to zrobić za pomocą przekręcenia kilku małych korbek w głowie. Naprawdę małych. Ale jeśli to się uda, jeśli uda Ci się każdą z nich z osobna ustawić w odpowiedniej pozycji, to stanie się rzecz niezwykła. Zmieni się całe Twoje życie. To działa trochę jak żagiel. Wystarczy go umiejętnie ustawić, by płynąć, czerpiąc z siły wiatru. Nawet kiedy wiatr wieje nam prosto w twarz — bo przecież życie rzadko nas oszczędza — możemy tak nachylić żagiel, tak ustawić jego powierzchnię, by mimo to posuwać się naprzód. Wiatr wieje — raz z przodu, raz z boku, a innym razem z tyłu — my zaś, ustawiając się odpowiednio wobec niego, możemy czerpać z niego siłę. To tylko kwestia zrozumienia zasad i umiejętność ich wykorzystania w życiu. To łatwe i trudne zarazem. Łatwe, bo kiedy już to osiągamy, jesteśmy zdziwieni, jakie to było proste, i jednocześnie trochę zdruzgotani tym, jak dużo czasu nam zajęło, by do tego dojść. Trudne zaś dokładnie z tych samych powodów, dla których pod latarnią zazwyczaj bywa najciemniej. A z innej strony trudne dlatego, że często, mimo iż znamy rozwiązanie, mimo iż przekonujemy do niego innych, jakoś nie dajemy rady zastosować go we własnym życiu. Jest takie ćwiczenie w coachingu (to też znakomite narzędzie do pokonania stresu), które nazywa się „obserwujące ja”. Polega na tym, by wyobrazić sobie istnienie własnej kopii. Drugiego ja. Wyobrazić sobie, że ten drugi ja wychodzi na chwilę z naszego ciała, staje obok i udziela nam rady. Bez emocji i z odpowiednim dystansem. W wielu znanych mi osobiście przypadkach w tym ćwiczeniu ludzie dają sami sobie fantastyczne rady. Wiedzą precyzyjnie, co powinni zrobić w danej sytuacji lub z danym problemem. Kiedy jednak „wracają” do swojego ciała, zazwyczaj mówią: „No tak, rada świetna, ale jak to zrobić?”.

Nie ma na to jednego, uniwersalnego sposobu. Każdy z nas jest inny i inaczej postrzega rzeczywistość oraz swoje w niej miejsce. Te różnice osobowe mają decydujący wpływ na to, w jaki sposób reagujemy w stresie i jak silna może to być reakcja. Ponadto odczucie stresu jest tak indywidualne, że trudno o nim opowiedzieć. No bo jak opisać to, co dzieje się z ludźmi w stresie? Z każdym może się dziać coś zupełnie innego — jednych ściska w dołku, drugich boli brzuch, inni czują mrowienie, a jeszcze innych paraliżuje strach. To dlatego właśnie tak trudno podać jedną, ponadczasową recepturę na walkę ze stresem. Do tego dochodzi jeszcze zjawisko „przejścia przez Rubikon”. Kiedy mamy z nim do czynienia, zupełnie inaczej postrzegamy stres i zupełnie inaczej kształtuje się nasza nań odporność. Żeby to zobrazować, posłużę się przykładem: prowadzisz firmę i Twój biznes ledwo się kula. Ledwo Ci starcza na raty kredytu, ale jak do tej pory zawsze płacisz je na czas. Ten ledwo domykający się bilans stanowi dla Ciebie spore źródło stresu. Czasem nie możesz zasnąć, zamartwiając się, czy będziesz miał z czego zapłacić najbliższą bankową ratę. Nawet nie chcesz sobie wyobrazić, co by się mogło stać, gdybyś się z tą ratą spóźnił. Od razu pojawia Ci się przed oczami wizja komornika sprzedającego cały Twój dobytek oraz mostu, pod którym przyjdzie Ci spędzić resztę życia. Na domiar złego nadchodzi kryzys, a perfidna konkurencja odebrała Ci większość klientów. Bankrutujesz. Nie masz już z czego płacić należności. O wielkości stresu już nawet nie ma co mówić, bo wyglądasz jak roztrzęsiona galaretką. Nie masz jednak wyjścia — zaczynasz się rozglądać za nowym zajęciem, które pozwoliłoby Ci zarobić na utrzymanie oraz długi pozostałe po upadłej firmie. I żyjesz tak przez najbliższych kilka miesięcy, starając się zarobić pieniądze i odbierając codziennie

po sześć telefonów od wkurzonych wierzycieli. Powoli stajesz na nogi i spłacasz ten okropny kredyt. Jednak po takich doświadczeniach to, czy spłacisz ratę o czasie, czy dwa tygodnie później, przestaje mieć już takie wielkie znaczenie. Wiesz, że opóźnienie spłaty nie jest wcale takie okropne. Ważniejsze staje się dla Ciebie to, by przetrwać i podnieść się z upadku, niż to, czy nachalnie dzwoniący przedstawiciel banku będzie miał muchy w nosie, czy też nie. Przeszedłeś Rubikon — dające Ci baty życie uodporniło Cię na stres związany z nieterminową spłatą długów. Coś, co kiedyś sprawiało, że nie mogłeś zasnąć, dzisiaj Cię śmieczy. Ten sam czynnik przestał w Tobie wywoływać stres, ponieważ dzięki zmasowanemu atakowi innych czynników zdołałeś się uodpornić na ten jeden.

Powyższy przykład pokazuje, że stres nie jest czymś stałym. Że jego działanie może ulec zmianie, może zostać osłabione do czegoś zupełnie niegroźnego. I choć ten przykład z dreszczykiem nie musi Cię napawać optymizmem, to pokazuje, że zmiana podejścia jest możliwa. Co więcej — pokazuje, że zmiana ta dokonała się nigdzie indziej, jak tylko w głowie bohatera tej opowieści. To tam coś się zmieniło, coś zaczęło inaczej funkcjonować, coś zaczęło inaczej działać. Można by oczywiście oddać się analizie tego, co mogło wpłynąć na taką zmianę. Czy był to natłok rzeczy jeszcze bardziej stresujących, czy też przekonanie, że nie-splacona w terminie rata to jeszcze nie koniec świata, czy coś jeszcze innego? Na razie nie będziemy się nad tym zastanawiać. Najpierw bowiem musimy odnotować jeden podstawowy fakt, a mianowicie, że taka zmiana w ogóle jest możliwa. Że można inaczej funkcjonować w stresie, niezależnie od tego, co go powoduje. Jeśli przyjmiemy, że istnieje taka możliwość, to musimy również przyjąć, że w nas samych taka zmiana jest także

możliwa. Już samo przyjęcie takiego założenia stało się dla mnie na tyle intrygujące, że postanowiłem napisać o tym książkę. O tym, że dotknięcie tej idei zmiany jest możliwe nie tylko w sytuacji, gdy jesteśmy już na dnie dna i życie samo nas uodparnia, ale też zanim jeszcze wydarzy się cokolwiek złego. Czyli w sytuacji sprzed katastrofy, a więc takiej, kiedy silny stresor jeszcze nie został przez nas ujarzmiony. Jestem pewien, że dokonanie tej zmiany jest możliwe na każdym etapie naszego życia. Nie tylko kiedy dzieje się coś naprawdę złego i siłą rzeczy będziemy musieli się na te negatywne wibracje uodpornić, żeby nie zwariować, ale również wówczas — a może przede wszystkim — zanim jeszcze cokolwiek się wydarzy, a także zanim się nie wydarzy. Bo skoro zmiana następuje w głowie, to może równie dobrze nastąpić teraz.

Jednak pisząc o zmianie, która ma się dokonać w naszej głowie, nie mam na myśli jednego rewolucyjnego tąpnięcia. Czegoś, co nas w jednej chwili wyrwa z życiowego letargu. Mimo iż wiem, że tego typu szokujące terapie działają — jak na przykład silne negatywne życiowe zdarzenie, mające w konsekwencji oczyszczającą moc — wolę pójść inną, mniej inwazyjną drogą. W moim przekonaniu ta zmiana może się również dokonać jako suma większej liczby małych zmian. To również może się udać i przynieść trwały efekt. Dlatego też na dalszych stronach tej książki przyjrzymy się stresowi i naszemu w nim zachowaniu z różnych perspektyw i punktów widzenia. Tak by wyruszając w tę podróż, móc krok po kroku redefiniować swoje przekonania, system wartości i przyzwyczajenia. To wcale nie jest takie trudne, jak by się mogło wydawać — wystarczy konsekwentnie podążać tą drogą, a efekt będzie naprawdę zaskakujący.

Niestety, jesteśmy tak skonstruowani, że boimy się zmiany. Boimy się jej skutków oraz tego, że w jej następstwie utracimy coś znanego, wygodnego, coś, do czego jesteśmy przyzwyczajeni. Zmiana często oznacza dla nas wyjście z magicznego kręgu, zwanego przez psychologów strefą komfortu. Wewnątrz tej strefy czujemy się bezpieczni, potrafimy się już poruszać, potrafimy egzystować. To, co znajduje się poza nią, pozostaje dla nas jedną wielką niewiadomą. A jeśli czegoś nie znamy, to natychmiast w naszej głowie pojawia się strach. Dlatego tak trudno nam się zmienić. Bo ten właśnie strach bardzo często skutecznie blokuje zmianę. Z jednej strony więc coraz częściej żyjemy niechcianym życiem, wykonujemy zawody, których nie lubimy, chodzimy do pracy, która nie daje nam satysfakcji, i marzymy, by to zmienić. Sama jednak zmiana nigdy nie następuje, bo oznaczałaby wyjście poza strefę własnego komfortu i zrezygnowanie z dotychczasowego pozornego bezpieczeństwa i wygody. Szerzej o strachu przed zmianą będziemy mówić w jednym z kolejnych rozdziałów — tutaj skoncentrujemy się tylko na sposobie oszukania tego mechanizmu. Ten sposób to metoda Kaizen.

Najpierw jednak przyjrzyjmy się budowie naszego mózgu. Znajduje się w nim narząd zwany ciałem migdałowatym. Narząd ten to pamiątka z czasów, w których biegaliśmy z maczugami i skakaliśmy po drzewach. Możemy odnotować jego podwyższoną aktywność, kiedy działamy w lęku czy stresie. W takich sytuacjach ciało migdałowate odcina część połączeń nerwowych z korą mózgową, na skutek czego następuje zablokowanie racjonalnego myślenia i włącza się mechanizm „uciekaj albo walcz”. Dzięki temu przerażeni uciekamy, zanim zdążymy pomyśleć. Ostatnio w sieci wśród setek głupawych filmików pojawił się i taki, w którym dowcipni koledzy przypinają do paska spodni

jednego z nich gumowego węża na sznurku. Chłopak dostrzega węża, zaczyna uciekać i jednocześnie zauważa, że wąż go goni, jest wciąż tuż za nim. To dokładnie ten moment — przerażenie, ucieczka i zero racjonalnego myślenia. Bohater żartu kolegów nie zastanawia się, skąd nagle na ulicy wziął się wąż. Nie interesuje go też, jak to możliwe, że wąż tak szybko zasuwa. Po prostu wieje, gdzie pieprz rośnie, ku uciesze rozbawionych kumpli. Tak działa ciało migdałowe — uciekaj albo walcz, ale najczęściej — uciekaj!

Metoda Kaizen wypracowała sposób na oszukanie tego mechanizmu. I to prostszy, niżby się mogło wydawać. Mówi ona, że najlepszym sposobem na zmianę jest dokonywanie jej za pomocą małych, prawie niezauważalnych kroków, tak by ciało migdałowe nie zareagowało. Innymi słowy, zmiana musi być na tyle mała, by nie powodowała lęku czy oporu. Zaś zmiana duża i ta, której docelowo chcemy dokonać, ma być sumą małych, konsekwentnych działań — zgodnie ze słynnym powiedzeniem tao: „Podróż na tysiąc mil zaczyna się od pierwszego kroku”. Ważna jest tylko konsekwencja. Co więcej, duża zmiana wcale nie musi dokonywać się bardzo powoli, bo często małe zmiany powodują, że to, co chcieliśmy zmienić, zmienia się szybciej, niż sądzimy. Zilustruję to na prostym przykładzie pozbywania się nawyku słodzenia herbaty, którego użyłem również w książce *Schudnij z Kaizen*. Jednak ten prosty przykład znakomicie oddaje to, w jaki sposób działa opisywana tutaj metoda.

Załóżmy, że ktoś słodzi herbatę czterema łyżeczkami cukru i chce się pozbyć tego przyzwyczajenia. Najpierw namawiamy go do przejścia na kostki. Jedna kostka cukru to prawie idealny odpowiednik jednej łyżeczki. A zatem zamieniamy mu cztery łyżeczki cukru na cztery kostki. Kolejnym krokiem jest namó-

wienie go do podzielenia jednej z kostek cukru na osiem mniej więcej równych części przy użyciu noża z ząbkami oraz deski. Zabieg ten zajmie mu co najwyżej kilkanaście, no może kilkadziesiąt sekund. W końcu prosimy, by pierwszego dnia wrzucił do swojej herbaty trzy kostki cukru i siedem cząstek pokrojonej kostki. Możemy z dużym prawdopodobieństwem założyć, że nie poczuje różnicy „w słodkości” herbaty. Odpowiedzialna jest za to ilość, ponieważ zamiast 20 g (a cztery kostki to właśnie 20 g) posłodził herbatę za 19,375 g cukru. Musiałby być ogólnoswiatowym mistrzem kubków smakowych, żeby wyczuć tak drobną różnicę. Zatem jeśli jej nie czuje, to nie ma się przeciwko czemu buntować i narzekać, że herbata jest niedosłodzona. Każdego kolejnego dnia czyni to samo, ale odejmuje z porcji cukru o 1/8 kostki więcej. To żadne wyrzeczenie, żaden dyskomfort, żadne wyzwanie. A co się dzieje po ośmiu dniach? Słodzi o jedną łyżeczkę mniej niż dotychczas i nawet nie zauważa różnicy! A po miesiącu? Przestaje słodzić w ogóle!

I tak właśnie działa magia tej metody, którą można przełożyć na wiele dziedzin naszego życia. W tej książce opiszę, jak możemy cukier zamienić na stres i jak skutecznie możemy sobie z nim poradzić. Jedyny zaś warunek, by opisywana tu metoda zadziałała, to konsekwencja w jej stosowaniu. Konsekwencja wykonywania małych kroków w pożądanym kierunku.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Otrząśnij się z bezsensownych stresów!

- Stres i jego przyczyny, czyli czego naprawdę się boisz
- Akceptacja i dystans, czyli jak oswoić własne odwieczne lęki
- Próba sił, czyli co może Ci dać codzienne mocowanie się ze stresem

Stres działa na człowieka od zawsze — i to wielokierunkowo. Pozwala nam przetrwać, a jednocześnie bywa potężną barierą, uniemożliwiającą normalne funkcjonowanie. Silny, przewlekły, często związany z niezdrowym trybem życia, staje się przyczyną wielu chorób, utrudnia kontakty z ludźmi, zmienia życie w koszmar. Znasz to? Nie śpisz po nocach, zjadają Cię nerwy na egzaminie, jesteś zmęczony nieustannymi zmaganiem z nawracającym lękiem? Okazuje się, że wcale nie musisz tak żyć. Pokonaj stres z Kaizen — tak jak oswoja się dziką bestię.

W tej książce znajdziesz odpowiedzi na wszystkie pytania, jakie nasuwają Ci się w związku ze stresem. Dowiesz się, jak wpływa on na Twoje zdrowie i co może go powodować. Odkryjesz głębokie, prawdziwe przyczyny Twoich lęków i zrozumiesz, że tylko zmiana perspektywy, szersze spojrzenie na konkretny problem jest w stanie skutecznie Cię przed nimi osłonić. Nauczysz się także radzić sobie ze stresem za pomocą filozofii małych kroków, zmiany nastawienia i wyobraźni. Uświadomisz sobie, że każda trudna sytuacja — także ta, która dopada Cię właśnie w tej chwili jak tygrys wyskakujący zza drzewa — jest szansą na nowe otwarcie, a nie paraliżującym, ostatecznym doświadczeniem. Poddaj się temu, co niesie Ci życie, i szukaj w tym inspiracji, zamiast bez końca się lękać. To naprawdę możliwe!

Tygrysa da się pokonać, ale można go również oswoić!

Na podstawie opisanej w książce metody autor prowadzi szkolenia i coaching.

Więcej informacji: www.metodakaizen.com.pl

OSOBOWOŚĆ **ODNOWA**

Nr katalogowy: **14514**



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowości>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 34,90 zł

ISBN 978-83-246-7901-0



9 788324 679010