

Vinkkejä stressinhallintaan

- Huomaa oma sisäinen puheesi/mantrasi ja muuta se rauhallisuutta ja levollisuutta tukevaksi.
- Kirjoita oma mantrasi ylös ja pidä se mukana, toista sitä itsellesi useaan kertaan päivässä.
- Ota mukaasi esine, joka symbolisoi omaa rauhallista ja levollista tilaasi ja pidä se mukana tai ota symboli mieleesi usean kerran päivän aikana.
- Vie huomiosi hengitykseen. Huomaa ilmavirta nenän sieraimissa, hengityksen kulku (rintakehä nousee ja laskee, vatsa kumpuilee) ja aina ajatusten tullessa vie huomiosi takasin hengitykseen. Voit myös laskea mielessäsi sisään hengittäessä neljään. Pidätä sitten hengitystä laskemalla neljään tai seitsemään. Ulos hengittäessä laske neljään tai seitsemään. Pidä tauko. Jatka muutaman minuutin ajan.

N - Neuro viittaa aivoihin ja mielen toimintaan.

L - Linguistic viittaa puhuttuun kieleen ja kielen rakenteisiin.

P - Programming viittaa ohjelmiin/strategioihin, joita olemme elämämme aika luoneet elämäämme.

Miten taltutan stressin?

Kuva: Shutterstock

Yksi näkökulma stressinhallintaan on hallita omaa mieltään. Mieli on loputtomien mahdollisuuksien väline. Ja sinä olet se, joka sitä ohjaa.

Mihin suuntaat ja kiinnität huomiosi? Stressiin, stressinhallintaan vai rauhalliseen ja tasapainoiseen elämään. Sanotaan, että energia virtaa siihen suuntaan, mihin kohdistat huomiosi. Kokeil-laanko heti näin alkuun, mitä tapahtuu, jos käännät ajatukset ja mielesi siihen, mitä toivot elämäsi stressin sijaan?

Vastaille ihan rauhassa, eikä ole välttämätöntä, että tiedät sen heti, voit palata kysymykseen myöhemmin ja useamminkin.

On hyvä tietää mitä haluaa, sillä mieli lähtee väistämättä hakemaan sitä, mitä toivot stressin tilalle. Kenties tasapainoa, rauhallisuutta, hyväksyvää tietoisista läsnäoloa tai jotain muuta, joka on sinulle tässä kohtaa tärkeää. Ja samalla kun mieli hakee, alkaa keho etsiä kokemuksia siitä, kun olet kokenut rauhallisuutta, tasapainoa ja levollisuutta.

Kuvittele nyt, että nämä stressin tilalle valitsemasi asiat ja kokemukset olisivat

elämässäsi totta. Miltä silloin kuulostaisit, näyttäisit ja ennen kaikkea miltä sinusta tuntuisi? Älä tee mitään, kuvittele vain ja huomaa mitä tapahtuu.

Sinun on vain suostuttava kokeilemaan

Tässä kohtaa sanon suoraan, että on ihan turha kuvitella, että mikään muuttuu, jos et ole valmis kokeilemaan jotain uutta tapaa rauhoittua, vaan yrität puskea ”stressin läpi” jollain vanhalla tavalla, joka ei toimi.

Kokeilua helpottaa, jos olet rauhallisessa paikassa, kenties omassa lempituolis-sasi, kävelylenkillä tai suljet työhuoneesi oven ja nostat jalat pöydälle, rauhoituit ja palaat kysymykseen, mitä toivot elämäsi stressin sijaan.

Jokainen voi oppia hallitsemaan stressiä

Stressin ajatellaan usein syntyvän kiireestä ja työn määrästä, vaikka kaikkein stressaa-

vinta on epävarmuus ja oman hallinnan tunteen menettäminen.

Jos toistelet itselle koko ajan, että onpa nyt stressaavaa, olen stressaantunut, stressi puskee päälle. Stressi, stressi, stressi. Kiire, kiire, kiire. Veikkaan, että olo alkaa nyt olla jo aika huono, kenties ahdistaa, kenties väsyttää – eikä ihme.

Ihminen on viisas olento, joka oppii nopeastikin. Nuo mantrat kohdistavat ajatuksesi ja mielesi kaikkeen siihen, joka liittyy kiireeseen ja stressiin. Mitäpä jos tietoisesti aloittaisit päiväsi ajatuksella siitä, miten tänään rauhoitun, missä kaikkialla voin rauhoittua. Mitä jos kokeilisit uusia mantroja? Osaan rauhoittua, olen rauhallinen. Minulla on kaikki tarvittava aika käytössäni. Osaan sanoa ei. Osaan hallita elämäni. Tai mikä on se voimaannuttava mantra, joka sopii sinulle? Kenties haluat kirjoittaa sen puhelimesi taustakuvaksi. Kenties laitat lapun jääkaapin oveen. Kenties otat jonkun esineen, joka muistuttaa sinua tuosta rauhallisuudesta, kyvystä hallita elämäsi.

Miten ajatus stressistä muuttuu, jos se

onkin jotain, joka on omassa hallinnassasi ja omaisit toimivan työkalupakin, jolla pitää mieli rauhallisena ja tyynenä, silloinkin kun on kiire tai olo on riittämätön tai on tapahtunut jotain, joka nostaa stressihormonien tasoja kehossasi.

Helpottasiko, jos kertoisin että stressinhallinta on taito, joka on mahdollista meille kaikille. Se on taito kuten kaikki muutkin taidot. Ja koska se on taito, sen voi harjoitella toimivaksi osaksi omaa elämää ja arkea. Muistatko kun joskus lapsena opettelit ajamaan pyörällä? Miten sen teit? Miten opettelit uimaan? Miten sen teit? Miten opettelit lukemaan? Et ehkä enää muista ihan tarkkaan, miten sen teit ja ennen kaikkea sinun ei tarvitse joka kertaa enää miettiä sitä, kun ajelet pyörällä, uit tai luet. Olet oppinut nämä taidot lukuisten harjoittelukertojen kautta.

Harjoitus tekee mestarin ja mestari harjoittelee aina

Ainoa asia, jota sinun on suostuttava tekemään, on säännöllinen harjoittelu, kunnes taito alkaa olla niin sanotusti luissa ja ytimissä. Olisiko sinun mahdollista varata itsellesi aikaa harjoittaa tätä taitoa joka päivä?

Kun ihminen kokee olevansa omassa hyvässä tilassa, rauhallisuus valtaa kehön ja mielen. Syntyy tunne, jossa minä hallitsen omaa tilaani, ja vapautuu valtava määrä energiaa luovuuteen. Asiat selkenevät ja alkaa löytyä vaihtoehtoja elää omaa elämää omien arvojen mukaisesti. On myös entistä helpompi sanoa ei, silloin kun sitä sanaa tarvitaan. On tärkeää huolehtia ensin itsestään ennen kuin voi huolehtia muista asioista ja ihmisistä. Sinä olet tärkein.

Säännöllisesti, säännöllisesti, säännöllisesti

Sisäisen tilan hallinnan menetelmiä on tässä ajassa monia. Yksi niistä on tietoisesti hyväksyvän läsnäolon harjoittaminen (mindfulness) ja toinen on NLP eli neurolingvistinen ohjelmointi (Neuro-Linguistic Programming), joka sisältää paljon menetelmiä ja tekniikkoja hallita ja ymmärtää omaa mieltään ja erilaisia ihmisiä. Muita menetelmiä ovat esimerkiksi jooga, meditaatio ja pilates.

Jokaisella meillä on kokemuksia siitä, kuinka mieli rauhoittuu ja rentoutuu. Rauhoittumisen ei tarvitse olla edellä mainittujen ”nimikkeiden” alla. Löydä

oma tapasi. Se voi olla kävelylenkki koiran kanssa, oma hetki saunan lauteilla tai saunan jälkeen, pieni hiljaisuuden tai rentoutumisen hetki työpäivän lomassa, ulos luontoon tuijottelu. Olipa tapa mikä tahansa, tee siitä säännöllinen rutiini. Jos meditoit kerran päivässä, lisää se nyt kahteen kertaan. Tai ota itsellesi aika ja paikka tuijotella ulos ja kuunnella jokin ohjattu rentoutusharjoitus.

Psykologi **William James** puhuu siitä, että henkilön sisäisellä tilalla on suuri merkitys hänen kykynsä hallita omaa elämänsä, vuorovaikuttaa toisten ihmisten kanssa ja suoriutua hyvin päivän askareista. Oman sisäisen tilansa ohjaaminen on tärkeä taito millä tahansa elämän alueella. Itse asiassa se, miten suoriudut tehtävistäsi, on suoraan verrannollinen siihen, kuinka hyvin hallitset oman sisäisen tilasi eli olet läsnä itsellesi ja itsessäsi. Silloin saat käyttöösi kaikki voimavarasi.

Reetta Vanhanen
Senior kouluttaja ja valmentaja,
NLP Master Trainer & Coach
Valmennusyhtiö True Hearts