

# Annini poslovni savjeti

Smanjite stres na poslu

## TRENIRAJTE moć pozitivnog mišljenja



Piše:  
mr. sc. **Anna Brajković**

Riječ „stres“ postala je naša svakodnevica i jedan od najčešćih razloga odlaska liječniku. Stres na poslu danas je općeprihvaćen pojam, ali ujedno i uzrok sve većeg broja zdravstvenih poteškoća. Kako na poslu provodimo u prosjeku trećinu svoga dana, a često i više, vrlo je bitno naučiti svesti stres na što nižu razinu kako bi vašem organizmu učinio što manju štetu



*Količina stresa raste, odnosno pada, s razinom vaše napetosti i količinom negativnih, odnosno pozitivnih misli*

**M**nogi ljudi jako znatnu pažnju poklanjaju svojim automobilima, paze gdje ih servisiraju, kako ih voze i koje gorivo koriste, dok se prema vlastitom tijelu odnose potpuno drugačije - rijetko odlaze kod liječnika i preventivno ne kontroliraju stanje vlastitog organizma. Povedite računa o tome, pazite malo više na sebe, jer, ne kaže

se uzalud da je stres tihi ubojica broj jedan! Postoje i neke metode koje možete sami primijeniti kako biste smanjili razinu stresa i njegov utjecaj na zdravlje. Neke od tih metoda su općepoznate, ali, bez obzira na to, ljudi ih rijetko primjenjuju u praksi. Počnite ih primjenjivati i vrlo brzo primijetit ćete promjenu.

**Za početak, naspavajte se!** Prvenstveno vodite računa da dobro spavate i da se naspavate u onoj mjeri koja je neophodna za vaše tijelo, jer nedostatak sna doprinosi značajno stresu. Bitno je svaki dan započeti odmoreno, s napunjenim baterijama. Neki od nas nemaju običaj doručkovati, bez obzira što je općepoznato kako je doručak najvažniji dnevni obrok. Doručak

mora biti zdrav i osigurati vašem organizmu kvalitetnu energiju za početak radnoga dana. Niti auto ne možete voziti stalno *na rezervi*, pa nemojte ni svoj dan započinjati *na rezervi*.

**Sjetite se lijepih stvari** Onaj svima najteži dio u postupku rješavanja stresa je - mijenjanje sebe iz negativnog u pozitivni mod. To je ona stvar

koja će vam općenito smanjiti količinu stresa, kakvi god da vas svakodnevni problemi zadesili. Razmišljajte pozitivno i tako se i ponašajte. Stvari na koje ne možete utjecati prihvatite takvima kakve jesu, jer briga oko njih i dodatno živčiranje neće popraviti situaciju. Problemima koji imaju rješenja pristupajte na način da je dobro da su rješivi i pozitivnim mislima. Moć pozitivnog mišljenja vam općenito smanjuje razinu stresa na svim poljima, ne samo poslovnom. Prije nego zaspate, sjetite se tri lijepe i pozitivne stvari koje su se desile tijekom dana, i zaspate ćete oslobođeni stresa u većoj količini.

### **Smijeh liječi**

Kada osjetite da ste pod stresom, ne dopustite mu da ovlada vama - otidite u kratku šetnju, trčite, trčite na mjestu ako ne možete izaći, istegnite mišiće ili nekoliko puta duboko udahnite i izdahnite. Vježbanje, ali i opuštanje tijela, općenito je dobar način smanjivanja razine stresa u svakodnevnom životu. Opustiti se možete i gledajući neku komediju, ili čitajući neku zanimljivu knjigu koja će vas nasmijati. Smijte se više. Smijeh liječi. Pokušajte se što više odmaknuti od tuđih problema koji vas opterećuju. Postoje ljudi kojima savjetom želite pomoći ali oni jednostavno ne žele da im se pomogne i sve više vas uvlače u svoje probleme pa da dio svoje negativne energije prebacuju na vas. To vam stvarno u životu

nije potrebno, jer na taj način ne možete pomoći riješiti tuđe problem (taj to niti ne želi), a usput ste preuzeli dio negativnog tereta na sebe.

### **Utvrđite prioritete**

Ako ste pod stresom jer "ništa ne stižete", možda je razlog u tome što, jednostavno, loše upravljate svojim vremenom ili ne znate postaviti prioritete. Nije sve uvijek jednako hitno niti bitno. Postavite prioritete i zadatak! Recite sebi što realno možete riješiti tijekom dana, što su vam prioritete, i organizirajte se da ih i realizirate. Ne skačite sa zadatka na zadatak jer tako će vam se najčešće desiti da nećete na kraju ništa odraditi dovoljno kvalitetno.

### **Trenirajte konfliktne situacije**

Kad se nađete u konfliktnoj situaciji, pokušajte ostati hladne glave i smireni. Na taj način ćete cijelu situaciju sagledati trezvenije, ali i manje štete nanijeti vlastitom organizmu. Naime, količina stresa raste, odnosno pada s razinom vaše napetosti. Opustite se i vježbajte vlastitu reakciju na nekoj idućoj konfliktnoj situaciji u kojoj se nađete. Zapamtite, svi smo danas pod stresom, u većoj ili manjoj količini, ali, razinu stresa svatko može svjesno umanjiti i tako smanjiti negativan utjecaj na vlastiti organizam. Za početak, naspavajte se dobro, kvalitetno doručkujte i trenirajte moć pozitivnog mišljenja!