

10 signálov, že žiješ v strese



...a ako sa z neho vymotať

Praktická príručka, ako rozpoznať
najväčšie spúšťače stresu a získať späť
svoj pokoj s 50 konkrétnymi tipmi



Vítam Ťa.

Žijeme v dobe, kedy sa stres stal taký bežný, že ho neraz považujeme za súčasť každodenného života. Horšie je, že dlhodobý stres neodchádza len tak, sám od seba. Pomaly a neviditeľne podkopáva naše zdravie, energiu, chuť do života. Aj ja som žila v strese zahltená a odpojená – kým som nepochopila, že potrebujem spomaliť, aby som znovu cítila samu seba.

NV knižke nájdeš tu 10 signálov, ktoré možno prehliadaš, ale sú jasným volaním po zmene. Ku každému signálu ti ponúkam aj hĺbkovú sebareflexiu a niekoľko praktických tipov, ktoré môžeš začať používať hneď dnes.

Nech je tento zoznam твоjím prvým krokom k väčšiemu pokoju, ľahkosti a harmónii.

S láskou,

Lubi Happy

“Krotiteľka stresu”



1. Si unavená, aj keď si spala

Ráno vstávaš a cítiš sa **rovnako vyčerpaná**, ako keď si večer zaspávala.

Tvoje telo síce ležalo, ale **mysel' nezastavila**.

Spánok neprináša úľavu – len ďalší deň, ktorý treba „prežiť“.

Únava zaplavuje celé tvoje telo a aj keď si oddýchneš, stále nie si „odpočínutá“.

1. Prvých 5 krokov – čo môžeš urobiť už dnes:

01 **Večerný digitálny detox** – aspoň 30 minút pred spaním vypni obrazovky. Modré svetlo narúša melatonín a brzdí regeneráciu.

02 **Nastav si večerný rituál upokojenia** – napríklad šálka bylinkového čaju, teplý kúpeľ, meditácia či denník vďačnosti.

03 **Vyskúšaj techniku 4-7-8 dychu** – 4 sekundy nádych, 7 zadrž, 8 výdych. Rob to 5 minút pred spaním, pomáha to aktivovať parasympatikus – oddychový nervový systém.

04 **Zamysli sa nad kvalitou svojho spánku** – máš pohodlný matrac, čistý vzduch, ticho, prítmie? Niekedy stačí malá zmena v prostredí.

05 **Vnútorne napätie patrí von, nie do postele** – zapisuj si pred spaním, čo ťa trápi, aby si to nemusel/a nosiť v hlave v noci.



BONUS TIP

Zavri oči, polož si ruku na srdce a povedz si: „Tento večer si dovolím vypnúť. Nemusím všetko vyriešiť hneď. Zaslúžim si pokoj.“



2. Nedokážeš sa uvoľniť ani keď máš voľno

Aj keď si konečne nájdeš čas len pre seba, tvoje **telo je stále napäté**, hlava neprestáva **premýšľať** a vnútorný pocit pokoja neprichádza.

Srdce búši, myšlienky víria a ty sa **cítiš vinná/ý**, že nič nerobíš. Namiesto oddychu ťa prepadajú **výčitky, pocit neproduktivity** alebo **obavy**, že "by si mal/a ešte niečo vybaviť".



Sebareflexia 2:

” Kedy som sa naposledy naozaj uvoľnil/a – bez výčitiek, plánovania a vnútorného tlaku?”

Moje poznámky & uvedomenia:

Extra poznámky:

2. Prvých 5 krokov – čo môžeš urobiť už dnes:

01 **Rituál spomalenia na začiatku voľna** – Vytvor si malý rituál, ktorý ti pomôže „prepnúť“ – napr. zapál sviečku, daj si šálku čaju, vypni notifikácie a trikrát sa zhlboka nadýchni.

02 **Naordinuj si „dovolenku pre myseľ“** – Na papier si vypíš všetky veci, ktoré ťa napadajú ako “musím ešte...” a symbolicky ich nechaj bokom.

03 **Nastav si mikrookienka oddychu** – Začni s 10 minútami denne, keď si vedome dovoľíš len byť. Bez telefónu, bez úloh, v tichu a prítomnom momente, tu a teraz.

04 **Uvoľni telo cez vedomé napnutie a povolenie svalov** – Vyskúšaj napríklad progresívnu svalovú relaxáciu: postupne napni a uvoľni jednotlivé časti tela.

05 **Nahraj si vlastné „uvoľňujúce“ slová** – Nahovor si krátku audionahrávku, kde si láskavo pripomínaš, že je v poriadku oddychovať. Pust' si ju, keď sa nevieš uvoľniť.



BONUS TIP

Bud' k sebe láskavá/ý a pamätaj – skutočný oddych je aktívny proces. Tvoje telo sa musí znova naučiť, že si v bezpečí aj keď nič nerobíš.



3. Zabúdaš na seba

Dávaš zo seba **všetko** – pre deti, partnera, prácu, rodinu, kamarátky. Všetko funguje... **len ty nie**. Už si ani nepamätáš, **čo ti robí radosť**, čo si chcel/a len **pre seba**, kedy si naposledy niečo robil/a bez toho, aby to malo "**úžitok**" pre niekoho iného. Máš pocit, že sa rozplývaš do všetkého a všetkých – a ty sám/a si niekde **v pozadí**. V duchu si často hovoríš: „*To počká. Teraz **nie je čas na mňa.***“ Ale ten čas neprichádza.

3. Prvých 5 krokov – čo môžeš urobiť už dnes:

-
- 01** **Minútová pauza pred výbuchom:** Keď cítiš, že sa blíži podráždenie, skús zavrieť oči a trikrát sa zhlboka nadýchnuť. Polož si ruku na hrudník a len si povedz: „Som tu. Som v bezpečí.“
-
- 02** **Venuj pozornosť telu:** Podráždenosť často vzniká, keď ignorujeme potreby svojho tela – si hladná/ý, unavená/ý, dehydrovaná/ý? Skús si dať pohár vody, ľahnúť si na 10 minút, zjesť niečo výživné.
-
- 03** **Vypíš sa z toho:** Vezmi si papier a napíš, čo ťa štvie – aj keď „nevieš, čo presne“. Stačí vetou: „Dnes ma hnevá...“ Neanalyzuj. Len nech to ide von.
-
- 04** **Vytvor si večerný rituál na uvoľnenie:** Teplý kúpeľ, upokojujúci čaj, krátka meditácia alebo pár cvikov na uvoľnenie napätia. Tvoj systém sa potrebuje naučiť, že deň sa končí pokojom.
-
- 05** **Prijmi svoje emócie ako správy, nie nepriateľov:** Podráždenosť nie je zlá. Je to signál, že niečo v tvojom vnútri kričí o pozornosť. Nehádaj sa s ňou. Počúvaj ju.
-



BONUS TIP

Polož si ruku na srdce a zhlboka sa nadýchni. Namiesto otázky „Čo je so mnou zle?“ si skús povedať: „Moje telo mi niečo hovorí. Ďakujem, že mi dávaš signály.“



4. Si neustále podráždená/ý (a ani nevieš prečo)

Hneváš sa na deti, partnera, kolegyňu... a potom na seba. Stačí jedna malá vec – a **vybuchneš**. Alebo dusíš **podráždenosť** v sebe tak dlho, až ťa z toho **bolí hlava či žalúdok**. Vieš, že si „nie celkom vo svojej koži“, no nepoznáš presný dôvod. Tvoja **nervová sústava** ide **na plné obrátky** a tvoje **telo** ti jemne (alebo aj hlasno) dáva najavo: „**Potrebujem vypnúť.**“

4. Prvých 5 krokov – čo môžeš urobiť už dnes:

01 **Prestaň písať nekonečný zoznam “to-do” list.** Skús si každý deň vybrať len 3 skutočne dôležité veci, ktoré chceš spraviť. Menej je viac – hlavne pre tvoju hlavu.

02 **Plánuj si aj oddych.** Ak si nevyhradíš čas na prestávky, tvoje telo si ich vyžiada inak – únavou, chorobou, výbuchom emócií. Daj si do kalendára prestávky ako neodkladné stretnutia.

03 **Skontroluj svoje „musím“.** Naozaj to musíš? Alebo si to len myslíš? Niekedy si zbytočne na plecía naložíme cudzie očakávania. Dovoľ si rozlíšiť medzi dôležitým a len zvykom.

04 **Všímaj si prechodové momenty.** Napríklad cestu z práce, pitie kávy, varenie... Zvoľni a sprítomni sa. Práve v týchto momentoch máš šancu trénovať vedomú prítomnosť v klude a tichu.

05 **5. Daj si na deň jednoduchý zámer.** Napríklad: „Dnes budem dýchať vedome.“ alebo „Dnes si aspoň raz sadnem bez výčitiek.“ Malé kroky vytvárajú veľké zmeny.



BONUS TIP

Zavri na chvíľu oči a predstav si, že všetko, čo ťa teraz tlačí, položíš vedľa seba ako ťažký batoh.

Povedz si: „Na chvíľu nemusím niesť všetko. Dovoľujem si dýchať.“



5. Nedokážeš povedať NIE

Povieš „áno“ aj vtedy, keď **vnútri kričíš „prosím, nie ešte toto!“** Berieš si úlohy navyše, pomáhaš, počúvaš, riešiš. **Všetko** zvládaš – navonok. No vnútri sa cítiš **vyčerpaná/ý**, neviditeľná/ý a zabudnutá/ý. Tvoje potreby ostávajú na **poslednom mieste**. Lenže cena za neustále „áno“ je vysoká – **pocity viny, hnev** na seba, **napätie** vo vzťahoch a vnútorné **prázdno**.

Sebareflexia 5:



"Komu hovorím „áno“ na úkor svojho zdravia, času alebo energie?"

Moje poznámky & uvedomenia:

Extra poznámky:

5. Prvých 5 krokov – čo môžeš urobiť už dnes:

01 Skús odpoved' „ozvem sa neskôr“: Nemusíš hneď odpovedať áno. Daj si čas – a hlavne priestor – zvážiť, čo skutočne chceš.

02 Precvič si malé NIE: Začni v bezpečných situáciách – napríklad neodpovedať hneď na správu, odmietnuť stretnutie, ktoré ti neseďí, alebo si povedať NIE v hlave, keď ideš robiť niečo len zo zvyku.

03 Spomeň si na dôsledky: Keď hovoríš áno každému a všetkému, hovoríš nie svojmu telu, snom, duševnému pokoju. Tvoj čas a energia sú hodnotné – začni si ich vážiť aj ty.

04 Nádych-výdych pred každým rozhodnutím: Krátke spomalenie ti pomôže prepojiť sa so sebou a dať si vnútorné povolenie zvoliť inak. Si dospelá/ý. Nemusíš byť stále milá/ý a ochotná/ý.

05 Napíš si vetu, ktorou budeš hovoriť NIE: Napríklad: „Ďakujem, ale teraz to nezvládnem.“ alebo „To nie je pre mňa momentálne prioritá.“ Ak si ju pripravíš vopred, bude sa ti hovoriť ľahšie – a bez pocitu viny.



Pred každým automatickým „áno“ sa na chvíľu zastav, nadýchni a potichu si povedz: „Mám právo voliť, čo je pre mňa správne.“



6. Stále máš pocit, že nestíhaš

Ráno vstaneš a hneď cítiš tlak. Úlohy, povinnosti, zoznamy. Deň sa valí ako lavína a ty sa len snažíš nestratiť rovnováhu. Ani keď niečo dokončíš, nepríde úľava – len ďalšia vec na zozname.

Tvoja myseľ je neustále v pohybe, telo v napätí a duša volá po spomalení. Ale ty bežíš ďalej... pretože “nemáš čas spomaliť.”



Sebareflexia 6:

”Čo by som si dovoľil/a cítiť alebo robiť, keby som nemal/a pocit, že musím stále niečo stíhať?”

Moje poznámky & uvedomenia:

Extra poznámky:

6. Prvých 5 krokov – čo môžeš urobiť už dnes:

01 Mikro-rande so sebou – Každý deň si vyhrad' aspoň 15 minút len pre seba. Bez výčítiek. Môžeš piť kávu, len tak sedieť, kresliť si, spievať, čokoľvek... hlavne s pocitom, že si ty dôležitá.

02 Nástenka „ja som“ – Vytvor si fyzickú alebo digitálnu nástenku toho, čo ťa vystihuje. Nie ako rolu (mama, manželka), ale ako osobnosť. Čo miluješ, o čom snívaš, čo ti robí radosť?

03 Jednoduché slovo NIE – Raz denne si vyskúšaj povedať „nie“ niečomu, čo nie je v súlade s tvojimi potrebami. Aj keď je to len miniatúrne – je to tvoja hranica.

04 Zapisuj si, kedy si sa necítila ako ty – Pomáha to odhaliť vzorce a situácie, ktoré ťa odpájajú od seba.

05 Denník vďačnosti – pre seba – Každý večer si napíš 3 veci, ktoré si dnes pre seba urobila. Aj keby to bolo „dala som si pokoj“.



BONUS TIP

Zabúdať na seba je tiché vyčerpanie duše. Ale ty sa môžeš znova rozpamätať, kto si – a začať sa znova stavať na prvé miesto, bez výčítiek.



7. *Zabúdaš, čo si chcel/a*

Ideš do kuchyne po pohár vody... a zrazu **nevieš**, prečo si tam vlastne prišiel/a.

Chceš niečo povedať – a **stratíš myšlienku**.

Chceš si niečo vybaviť, ale tvoja **hlava je prázdna** ako obrazovka po výpadku prúdu.

Zabúdaš, čo si plánoval/a, zabúdaš, čo ťa kedysi **tešilo**, a niekedy máš pocit, že si zabudol/a aj **na seba**.

Sebareflexia 7



”Čo všetko mám momentálne vo svojej hlave a čo z toho naozaj musím nieť práve ja?”

Moje poznámky & uvedomenia:

Extra poznámky:

7. Prvých 5 krokov – čo môžeš urobiť už dnes:

-
- 01** **Mikro-rande so sebou** – Každý deň si vyhrad' aspoň 15 minút len pre seba. Bez výčítiek. Môžeš piť kávu, len tak sedieť, kresliť si, spievať, čokoľvek... hlavne s pocitom, že si ty dôležitá.
-
- 02** **Nástenka „ja som“** – Vytvor si fyzickú alebo digitálnu nástenku toho, čo ťa vystihuje. Nie ako rolu (mama, manželka), ale ako osobnosť. Čo miluješ, o čom snívaš, čo ti robí radosť?
-
- 03** **Jednoduché slovo NIE** – Raz denne si vyskúšaj povedať „nie“ niečomu, čo nie je v súlade s tvojimi potrebami. Aj keď je to len miniatúrne – je to tvoja hranica.
-
- 04** **Zapisuj si, kedy si sa necítila ako ty** – Pomáha to odhaliť vzorce a situácie, ktoré ťa odpájajú od seba.
-
- 05** **Denník vďačnosti – pre seba** – Každý večer si napíš 3 veci, ktoré si dnes pre seba urobila. Aj keby to bolo „dala som si pokoj“.
-



BONUS TIP

Zabúdanie nie je zlyhanie — je to výzva spomaliť a znova si vytvoriť priestor na jasnosť. Polož si dlaň na čelo a usmej sa. Povedz si: „Som v poriadku. Môj mozog len potrebuje pauzu.“



8. Často ťa bolieva hlava, chrbát alebo žalúdok

Telo ti dáva **signály**. Najprv **jemne** – napätím v šiji, tupou bolesťou **medzi lopatkami**, zataženým **žalúdkom** po „nevinnom“ stretnutí, ktoré ťa vyčerpalo. Potom **hlasnejšie** – bolesť **hlavy** ako kladivo, bolesti **chrbta**, ktoré ťa doslova sklátia, alebo **tráviace problémy**, ktoré už nemožno ignorovať. Lekári často nič konkrétne nenájdu – a ty začínaš tušiť, že príčina je niekde **hlbšie**.

Sebareflexia 8:



„Čo som v poslednej dobe potlačil/a, čo ma ťaží, alebo nesiem na pleciach viac, než zvládnem?“

Moje poznámky & uvedomenia:

Extra poznámky:

8. Prvých 5 krokov – čo môžeš urobiť už dnes:

01 **Dovoľ si zastaviť sa bez masky.** Nádych, výdych... Sadni si na tiché miesto a len buď. Nemusíš hrať silnú/ho. Niekedy práve v tichu prichádza úľava.u.

02 **Vypíš sa úprimne a bez cenzúry.** Vezmi si papier a začni písať všetko, čo cítiš – bez ohľadu na to, či to „dáva zmysel“. Slová uvoľnia tlak, ktorý nosíš v sebe.

03 **Zdieľaj s človekom, ktorému dôveruješ.** Vyber si niekoho, komu veríš a povedz mu otvorene, že potrebuješ len počúvanie, nie rady. Byť vypočutá/ý bez úsudku je veľmi prospešné a liečivé.

04 **Vytvor si bezpečný priestor pre emócie.** Večer si zapál sviečku, pust jemnú hudbu, prikry sa dekou a dovoľ si cítiť. Slzy, ticho či smiech – všetko je v poriadku

05 **Precvičuj si láskavosť k sebe denne.** Každý deň si polož ruku na srdce a povedz si: „Som tu pre seba.“ Aj 2 minúty pravidelnej pozornosti môžu spustiť hlboké uvoľnenie..



BONUS TIP

**Vytvor si pokojný priestor, posad' sa a povedz si: „Tu a teraz je bezpečné cítiť.“
Ak prídu slzy alebo ticho, je to v poriadku.
Dávaš tak svojej duši priestor, ktorý tak dlho čakala.**



9. *Usmievaš sa, ale vo vnútri plačeš*

Na prvý pohľad si **silná/ý**. Usmiata/y, spoľahlivá/ý, vždy pripravená/ý **pomôcť iným**. No pod povrchom je to iné – cítiš sa **vyčerpaná/ý, emocionálne** prázdna/y a nespokojná/ý. Ráno vstaneš a ideš na **autopilota**. Pritom možno nik netuší, čo sa deje **vo vnútri** – že ticho ťa **bolí** viac než krik. Slzy radšej zadržíš, pretože „na ne **nie je čas**“. Nie je priestor zastaviť sa a len tak *byť*. Byť smutná/ý, zraniteľná/ý, unavená/ý. Ale práve v tomto stave tvoje **telo aj duša kričia: Potrebujem sa uvoľniť, potrebujem bezpečný priestor**. A ten si môžeš vytvoriť.

9. Prvých 5 krokov – čo môžeš urobiť už dnes:

01 **1. Vytvor si zoznam radostí.** Spomeň si na 10 vecí, ktoré ti kedysi prinášali radosť. Ak nevieš, spýtaj sa blízkych, čo si robil/a „kedysi s iskrou v očiach“

02 **Vráť sa k jednej špecifickej malej radosti.** Vyber si jednu z aktivít a skús ju znova – bez cieľa a výkonu, či perfektného výsledku. Len pre pocit, ktorý ti prinášala.

03 **Vytvor si „krabičku radosti“.** Daj do nej spomienky, fotografie, citáty, drobnosti, ktoré ti pripomínajú krásne momenty. Keď príde sivý deň, otvor ju a načerpaj.

04 **Vedome si dopraj mikro-momenty radosti.** Každý deň si vyber jeden malý rituál (šálka čaju, západ slnka, objatie), pri ktorom sa na chvíľu úplne zastavíš a vnímaš ho všetkými zmyslami.

05 **Objavuj nové malé radosti.** Dovoľ si byť zvedavá/ý, ako keď si bol/a dieťa. Vyskúšaj niečo nové – kurz tanca, maľovanie, prechádzku po neznámej ceste. Nesústred' sa na výkon ani výsledok, ale na samotný zážitok.



BONUS TIP

Zavri oči a spomeň si na jeden moment z minulosti, keď si sa úprimne smial/a alebo cítil/a šťastie.

Zostaň pri tom pocite pár sekúnd a precituj viac svetla a energie v celom tvojom živote.



10. Zabudla si/zabudol si, čo ti robí radosť

Kedysi si mal/a **iskru v očiach**.

Tešil/a si sa z **maličkostí** – ranná káva, nový recept, tanec pri hudbe. Teraz je však všetko akési sivé. Robíš, čo treba, ale radosť akoby sa **vytratila**. Možno si to ani neuvedomil/a – len cítiš, že niečo v tebe **vyhaslo**. No práve teraz je čas **spomaliť** a znova objaviť, čo ťa dobíja. Vnútri stále žije tá žena/muž, ktorá sa vie **smiať a radovať**. Stačí jej/mu dať **priestor**.

10. Prvých 5 krokov – čo môžeš urobiť už dnes:

01 **Dovoľ si zastaviť sa bez masky.** Nádych, výdych... Sadni si na tiché miesto a len buď. Nemusíš hrať silnú. Niekedy práve v tichu prichádza úľava.u.

02 **Vypíš sa úprimne a bez cenzúry.** Vezmi si papier a začni písať všetko, čo cítiš – bez ohľadu na to, či to „dáva zmysel“. Slová uvoľnia tlak, ktorý nosíš v sebe.

03 **Zdieľaj s človekom, ktorému dôveruješ.** Vyber si niekoho, komu veríš a povedz mu otvorene, že potrebuješ len počúvanie, nie rady. Byť vypočutá bez úsudku je veľmi prospešné a liečivé.

04 **Vytvor si bezpečný priestor pre emócie.** Večer si zapál sviečku, pust jemnú hudbu, prikry sa dekou a dovoľ si cítiť. Slzy, ticho či smiech – všetko je v poriadku

05 **Precvičuj si láskavosť k sebe denne.** Každý deň si polož ruku na srdce a povedz si: „Som tu pre seba.“ Aj 2 minúty pravidelnej pozornosti môžu spustiť hlboké uvoľnenie..



BONUS TIP

**Vytvor si pokojný priestor, posad' sa a povedz si: „Tu a teraz je bezpečné cítiť.“
Hoc prídu i slzy alebo ticho, je to v poriadku. Týmto gestom dávaš svojej duši priestor, ktorý tak dlho čakala.**



Na záver

Každý z týchto signálov je ako svetielko kontrolky na palubnej doske riadenia tvojho vnútorného sveta. Nenáhodne sa objavil a chce **tvoju pozornosť**.

Možno si niektoré z nich doteraz prehliadala alebo potláčala.

No tvoja duša a telo ti už dlhšie šepká:

Zastav sa. Znova sa spoj so sebou.

Nie je to o perfektnosti, ale o láskavom kroku smerom k sebe. **Každý malý krok sa ráta.**

Každé **hlboké nadýchnutie**.

Každý moment, keď si povieš:

Dnes si doprajem pokoj.

Nech tvoj vnútorný pokoj rastie s každým dňom,

S úprimným porozumením,

Lubica Urbancová.

www.lubihappy.sk