

[Transcript] Ogarniam się / #44: Jak przestać się stresować? *SPRAWDZONE SPOSOBY*

Cześć! Ja nazywam się Sylwia Tomaszewska, a ty słuchasz ogarniam się podcastu, w którym opowiadam, jak ogarniam zdrowy styl życia, intuicyjne odżywianie, rozwój osobisty i dbanie o siebie. A to wszystko po to, by pomóc ci uwierzyć we własne możliwości oraz zainspirować cię do poprawy jakości twojego życia.

Dziś porozmawiamy sobie o jednym z najczęstszych problemów, z którym zmagają się ludzie na całym świecie, czyli o stresie.

Myślę, że jest on nieodłączną częścią życia każdego z nas, więc warto wiedzieć, jak sobie z nim radzić i o tych sposobach oraz o wpływie stresu na nasze życie będzie w dzisiejszym odcinku.

Pytam was na Instagramie, czym wy się stresujecie? Odpowiedzi były przeróżne. Zaczynając od poznawania nowych ludzi, przechodząc przez szkołę, to jest, myślę, temat, którym każdy kiedyś się stresował, czy teraz dalej się stresuje.

Albo jeśli jesteście już po szkole, jeśli już skończyliście, no to wiecie, jak to wyglądało. Zmiany w życiu też są stresujące, a jeśli chodzi o zmiany, to też polecam odsłuchać odcinek 28, w którym o tym też mówiłam i o tym, jak nie stresować się tak bardzo tymi zmianami.

On ma tytuł lęk przed zmianą, coś takiego, także odsyłem. Stresujecie się też życiem w biegu, FOMO, finansami, opinią innych ludzi, przeróżnymi egzaminami, czy to egzaminem na prawo jazdy i o tym ja też wam trochę opowiem, bo była to sytuacja stresowa w moim życiu ostatnio.

Czy maturą, czy sesją, czy jakimś projektem w pracy, jedzeniem też oczywiście dużo osób może się tam stresować, jest to dla niektórych osób duży stresor i relacje z jedzeniem też może być stresująca dla was.

No ale głównie odpowiedź, która padała najczęściej bądź te rzeczy, które pisaliście, wiązały się z przyszłością i to jest temat, też o którym dzisiaj wspomnę.

Czym jest stres? No nie będę wam tego mówiła, dlatego że myślę, że każdy z nas zdaje sobie sprawę. Oczywiście każdy inaczej go gdzieś odczuwa, dla jednych to jest problem z oddechem, dla innych to jest przyspieszone bicie serca, napięcie albo to, że policzki robią wam się czerwone, więc myślę, że każdy z nas kiedyś w swoim życiu doznał jakiejś sytuacji stresowej mniejszej i większej.

No i co? Stres pełni bardzo ważną funkcję w naszym życiu i on o czymś nam komunikuje, więc to nie jest tak, że on jest tylko zły.

On czemuś służy? On ma chronić nas przed zagrożeniem i to jest, wiecie, bardzo ważna funkcja tego stresu.

Dzięki temu chronił nas przed tematem, aby nie zjadł nas żaden tygrys albo nie zaatakowała dzika zwierzyna, także to dobrze, że my czujemy stres, bo on ma też pozytywne skutki, tak?

On zwiększa naszą uwagę, on zwiększa koncentrację, mobilizuje nas do działania albo do skupienia się nad jakimś zadaniem, na egzaminie, więc stres ma też dobre funkcje.

Ale ważna sprawa.

Długotrwałe działanie stresu może mieć wiele negatywnych konsekwencji, bo, wiecie, jeśli to jest coś chwilowego, jeśli my odczuwamy stres ze względu na jakieś zagrożenie, bo goni nas dzika zwierzyna i dzięki temu jesteśmy zmobilizowani do szybszego biegu, a potem wbiegamy sobie do naszej groty w kamieniu

i tam już jesteśmy bezpieczni i zwierzyna sobie odejdzie i my jesteśmy spokojni, to jest okej, tak?

On sprawił, że po prostu przeżyliśmy i spełnił swoją funkcję, ale w momencie gdy my się stresujemy dosłownie wszystkim,

najmniejszą bzdurą i każdą interakcją z ludźmi, jeśli ten stres jest obecny w naszej codzienności, to wtedy on działa negatywnie na nasz organizm.

[Transcript] Ogarniam się / #44: Jak przestać się stresować? *SPRAWDZONE SPOSOBY*

Stres powoduje fizyczne zmiany w naszym organizmie, wydziela się kortyzol, wydziela się adrenalina, to powoduje, że podnosi się nam ciśnienie krwi, bicie serca, że zwiększa się poziom cukru we krwi. No i właśnie krótkotrwałe jest to dobre, ale długofalowo nie jest to dla nas korzystne i może prowadzić do problemów ze snem,

do osłabienia odporności, do bólów głowy, no a nawet do stanów lękowych czy depresji.

Pod kątem intuicyjnego odżywiania stres też nie jest dla nas korzystny, bo może prowadzić do tego, że jesteśmy odłączeni od swojego ciała

i nie jesteśmy tak uważni na sygnały, które nam wysyła albo na przykład obiadamy się i jemy pod wpływem stresu

lub w drugą stronę w sytuacji stresowej kurczy nam się żołądek, zaciska się i nie jesteśmy w stanie nic przełknąć, to też nie jest dobre.

Ale czy da się go w takim razie uniknąć, czy da się całkowicie wykluczyć stres z naszego życia?

Otóż nie, nie da się.

Przykro mi, ale taka jest prawda. Sytuacje stresowe będą nas spotykały na różnych etapach naszego życia i będą dotyczyły bardzo wielu rzeczy.

My się możemy stresować dlatego, że stało się coś tragicznego i jesteśmy zagrożeni, że nie będziemy mieli dachu nad głową.

Albo stresowe sytuacje związane z ostatnimi czasami, tak na przykład pandemia czy wojna na Ukrainie.

Dużo jest powodów, którymi można się stresować, ale są też takie powody, które sprawiają, że się stresujemy w codzienności.

Czyli to, że będziemy musieli porozmawiać z kimś w wincie, albo to, czy ktoś sobie czegoś na nasz temat nie pomyśli.

Więc ten stres tak naprawdę dotyka wielu dziei życia i możemy się stresować bardzo wieloma rzeczami.

Dlatego warto wiedzieć, jak nauczyć się obchodzić z tym stresem i jak go minimalizować.

Co nie zmienia faktu, że nigdy nie pozbędziemy się go na 100% i dobrze, bo inaczej, wiecie, gonilaby nastawić zwierzynamy, byśmy nie uciekali i by nas pożarłano i tyle.

Często zadajecie mi też pytanie. Sylwia, czy masz jakieś rady, jak nie stresować się małymi rzeczami?

Jak nie przyjmować się błahostkami?

I stwierdziłam, że ten odcinek będzie idealny, aby podzielić się tym, co ja na ten temat myślę.

I jak staram się myśleć, bo ja też jestem tylko człowiekiem i czasami też łapię się na tym, że martwię się drobie z gami i stresuję się rzeczami, na które nie mam wpływu i które są bardzo wysokie, nieprawdopodobne,

żeby się kiedykolwiek zdarzyły, więc oczywiście każdy czasami ma takie momenty, gdzie overfinkuje i stresuje się takimi rzeczami,

ale co ja wtedy robię? Ja wtedy uświadamiam sobie, jak mało znaczy w świecie.

Jak w skali wszechświata? Nic nieznaczące są moje rosterki, moje zmartwienia i rzeczy, które mi się stresuje.

Serio, to może nie brzmi jakoś super budująco, że tak naprawdę jesteśmy tylko wypierdkami we wszechświecie,

ale taka jest prawda i myślę, że czasami warto sobie uświadamiać takie rzeczy.

Ja często po jakichś filmach dramatycznych albo po wizycie w planetarium mam taką rozkminę, że

jejku

po co ja się w ogóle martwię i myślę i przyjmuję takimi małymi rzeczami?

Jak to nic nie znaczy? Jak ja jestem tylko małym pyłem we wszechświecie i jak to nic nie zmienia?

I że nie ma sensu się tak tym zamartwiać, bo ja nie wiem, jaka będzie moja przyszłość.

Nie chcę się tym stresować, dlatego że nie wiem, czy nie wyjdę sobie na pasy i mnie nie potrafi jakiś tir,

albo nie wiem, czy mi się dach nie zawali nad głowę, albo nie wiem, jakie są jeszcze inne, mało prawdopodobne scenariusze, które mogą się zdarzyć.

No nie wiem, nie wiem, czy gałąź nie odpadnie od drzewa i mi nie spadnie na głowę, akurat wtedy, kiedy będę pod tym drzewem przechodziła i nie skończę w ten sposób swojego żywota.

Więc tutaj po prostu to doradzam.

I też coś, co już nawet tutaj napomknęłam, żeby racjonalizować sobie nasze obawy.

Jeśli założymy boisz się latać samolotem, to jest stres i lęk, który ma sporo osób, to myślę, że warto przeczytać sobie, jak mały odsetek jest wypadków samolotowych.

Bo o wiele więcej jest wypadków i ofiar śmiertelnych, które po prostu giną w wypadkach samochodowych.

I mi np. taka statystyka i sprawdzanie sobie faktów bardzo dużo pomaga.

Oprócz tego, jak stresujecie się przyszłością tym, że nie wiecie, co chcecie w życiu robić, że nie wiecie, jak potoczy się wasze życie.

To jest, myślę, że zmora większości ludzi.

I ja też czasem myślę sobie o przyszłości, nie wiem, jak ona będzie wyglądała,

ale staram się do tego tak podchodzić, że mnie to nie przeraża,

a bardziej ekscytuje, że przerabiam tę niepewność i lęk związany z przyszłością w to, że jestem po prostu ciekawa i zobaczę, zobaczę, że żyję w teraźniejszości

i w teraźniejszości podejmuję niektóre kroki, które mogą mnie zbliżyć do przyszłości, którą ja chcę mieć.

Więc jeśli wiecie, co chcecie w przyszłości i wiecie, jak chcecie, żeby wyglądało wasze życie, no to polecam w teraźniejszości podejmować takie kroki, które was do tego zbliżą.

Jeśli nie wiecie, to też jest w porządku i szczególnie jeśli jesteście młodymi osobami

i nie wiecie, co chcecie robić w życiu, to jest jak najbardziej okej.

I ja wiem, że to może być czasami przerażające, ja wiem, że możecie czuć brak takiego sensu w życiu,

ale to jest naturalne i na pewnym etapie życia to się po prostu klaruje.

I też to jest ważna rzecz, którą ja sobie muszę przypominać, że ja nie muszę mieć wszystkiego zaplanowanego teraz.

Nie muszę wiedzieć, jak będzie wyglądała moja przyszłość, nie muszę wiedzieć, czego ja dokładnie chcę.

Tylko niektóre z tych rzeczy mogą się klarować na przestrzeni lat, mogą się klarować wraz z moimi doświadczeniami,

z tym, jak ja się zmieniam, z tym, jak poznaję siebie, jak się dowiaduję, czego ja tak naprawdę chcę.

Bo nam czasami się wydaje, że my czegoś chcemy, a tak naprawdę to jest tylko przypuszczenie, że my wtedy na przykład bylibyśmy szczęśliwi, albo że jak będziesz bogaty to właśnie będziesz szczęśliwy

i będziesz miał dobrą pozycję w społeczeństwie,

albo że musisz być koniecznie prezesem jakiejś firmy, aby cokolwiek znaczyć i żeby być spełnionym w życiu.

A może nie, może ty byłbyś najszczęśliwszy robiąc zupełnie coś innego.

I ostatnio nawet miałam taką rozmowę z moją koleżanką, że my mamy zupełnie inne na tym etapie życia priorytety,

że ja sobie wyobrażam swoją przyszłość w jeden sposób, a ona wyobraża sobie przyszłość w zupełnie, zupełnie inny.

I jak sobie właśnie robi taką wizję, co ona by chciała robić w przyszłości, jak ona by chciała, żeby jej życie wyglądało,

to to jest obraz totalnie odbiegający od tego, co ja chcę.

I wiecie, i to jest super.

I my możemy nie wiedzieć.

Nawet jak nie mamy tego obrazu, to próbujemy.

Ja też mam kilka opcji, które wydają mi się ciekawe, które wydają mi się atrakcyjne

i które myślę, że mogłyby mnie w jakiś sposób spełniać, ale mam do tego luźne podejście,

bo wiem, że może mi się teraz tak wydawać, a jak będę tego doświadczała i coś się zmieni w moim życiu,

to może być zupełnie inaczej, więc nie ma co planować sobie przyszłości, nie wiadomo jak daleko, dlatego że ty nie wiesz, gdzie ty będziesz za 5 lat, za 10 lat.

Nie wiesz, jakie wtedy będą twoje priorytety.

Okej, ty teraz możesz chcieć coś, ale wcale nie jest powiedziane, że za 5 lat będziesz chcieć to samo.

Uch, odbiegłam troszeczkę od tematu, ale myślę, że tutaj też właśnie w kontekście stresowania się przyszłością

to jest bardzo ważne, żeby tak się trochę odszeźwić, a teraz sposoby na stres.

Pierwsza i kluczowa kwestia, regularna aktywność fizyczna, to jest coś, co często pojawia się w tym podkaście,

ale widzę po sobie, jak bardzo wpływa na mnie aktywność fizyczna i na poziom mojego stresu,

i na poziom tego, jak ja się czuję i jak postrzegam pewne rzeczy nawet,

bo czasami po jakimś takim intensywnym treningu na przykład mam jakiś problem,

zrobię sobie trening i potem zupełnie inaczej patrzę na ten problem,

bo jeśli czymś się stresujecie, to cały czas o tym myślicie,

a jak robicie sobie jakiś trening i na przykład ja różnie mam,

czasami jak coś mnie stresuje, to mam ochotę na jogę,

właśnie to jest jeszcze oddych połączony z ruchem, więc też coś cudownego

i chcę się tak uspokoić, ukoić moje nerwy,

a czasami mam ochotę na trening przy trapie i po prostu mega intensywnie się spocić

i walczyć o przeżycie, ja czasami mam taką fazę,

i po takim treningu bardzo często właśnie sobie myślę, że jezu,

przecież to nie jest nic takiego wielkiego,

że przeżyłam ten trening i walczyłam o przetrwanie

i nie myślałam przez godzinę o tym, o czym myślałam wcześniej, o tym problemie,

dlatego że moja uwaga była skoncentrowana na czymś innym,

mój organizm po prostu walczył, żeby nie wypluć płuc,

więc pod tym kątem jest to też bardzo pomocne,

oczywiście to nie rozwiązuje problemu, jeśli jakiś właśnie macie, ale często pomaga.

No i oczywiście endorfinki też się wydzielają,
także generalnie jesteśmy już z takiego chemicznego punktu widzenia,
tego co się dzieje w naszym organizmie mniej podatki na stres.

Kolejna sprawa to są ćwiczenia oddechowe,
bo jeśli my jesteśmy w jakiejś stresującej sytuacji,
to nie zawsze możemy np. nie wiem, na egzaminie wstać z krzesła
i zrobić 20 pompek, no nie zawsze,
ale za to zawsze możemy skupić się na oddechu,
wziąć głębokie wdechy, wydechy, odliczyć od 10 w dół
i dużo jest takich ćwiczeń relaksacyjnych
i właśnie ćwiczeń związanych z oddechem,
jeśli np. macie tak jak ja, że w sytuacjach stresowych
albo jeśli dzieje się coś bardzo ekscytującego,
np. następnego dnia, nie możecie zasnąć,
to jest też coś takiego jak trening relaksacyjny szulca
i właśnie mi to często pomaga zasnąć właśnie w takich momentach.

Teraz medytacja jest dosyć powszechna,
więc i na Spotify, i na YouTube są różne medytacje prowadzone,
albo możecie właśnie po prostu skupić się na oddechu
i wziąć kilka głębszych wdechów, spokojnych wydechów,
uspokoić się i to naprawdę pomaga,
bo tak samo tutaj już biochemicznie zachodzą różne procesy,
które powodują, że my jesteśmy spokojniejsi,
że ten stres jest mniejszy.

Ja właśnie na egzaminie na prawo jazdy miałam coś takiego,
że siedziałam sobie już na tej teorii
i strasznie szybko zaczęło bić mi serce
i właśnie już mi się zrobiło gorąco
i czułam ten stres.

Czułam ten stres, mimo że racjonalnie sobie tam tłumaczyłam nie,
Sylwia nie stresuj się, robiłaś te wszystkie zadania,
przeklikałaś z nasz pytania, więc na spokojnie.

Ale jednocześnie mój organizm reagował inaczej,
więc co ja mogę zrobić?

No okej, racjonalnie sobie tłumaczę, wszystko jest okej,
ale nie zmienia to faktu, że jednak mój organizm czuje to napięcie
i się stresuje, więc nie walczyłam z tym,
nie mówiłam sobie nie Sylwia głupia,
ty nie stresuj się, nie masz czym,
tylko na spokojnie.

Siałem kilka głębszych wdechów, kilka wydechów
i to mi też pomogło podejść do tego z zimną głową
i wstać po prostu.

A jeśli potrzebujecie wyciszenia
i takiego nastrojowego momentu,
który będzie redukował ilość stresu,
np. jeśli ja uczę się teraz do matury
i jednak jest to gdzieś tam stresujące
pod tym kątem, że wiem, że za te 3 miesiące czeka mnie egzamin,
to włączam sobie muzykę relaksacyjną
i po prostu jak się uczę, to ja nie myślę już o tym,
że okej, matura za 3 miesiące.
Nie, po prostu robię to, co mam robić,
a w tle leci mi chillowa muzyka,
beaty, lofi polecam.
Jest to dla mnie po prostu zupełnie inne doświadczenia,
że mnie to już nie stresuje,
ja się nie stresuję tym, że mam jeszcze tyle rzeczy do zrobienia
i tyle muszę się nauczyć,
tylko właśnie tak na spokojnie do tego podchodzę
i bardzo polecam wyciszanie się muzyką
bądź jeśli np. jesteście świrami tak jak ja,
ja czasami lubię nie tyle się uspokoić,
co posłuchać sobie swojego ulubionego kawałka,
mam jedną taką piosenkę, którą uwielbiam
i właśnie między innymi dzięki niej
tak sobie wymawiam, znam egzamin praktyczny na prawo jazdy
i zaraz właśnie Wam też opowiem całą historię,
jak ja podeszłam do tej sytuacji stresowej
i na przykładzie właśnie mojego doświadczenia
z egzaminem na prawo jazdy,
powiem Wam, jaki ja sobie radzę,
jak już taka sytuacja stresowa się dzieje,
bo wiadomo, teoria teorią,
wiemy, znamy sposoby,
ale zupełnie inaczej człowiek reaguje,
jak już znajduje się w jakiejś takiej sytuacji stresowej.
Oczywiście pomaga też w sytuacjach stresowych rozmowa,
czy to będzie rozmowa z przyjaciółką, bratem, kolegą, chłopakiem, babcią
i tutaj tak samo, jak wolicie,
czasami może pomóc w wygadanie się
i to też zależy czym się stresujecie,
co jest tą sytuacją stresową,
czasami wicie, wygadanie się z przyjaciółką,
co Wam leży na sercu
i czym ostatnio się stresujecie,
jest doświadczeniem uzdrawiającym

i dzięki temu będziecie się mniej stresować,
a czasami właśnie zupełnie w drugą stronę,
nie rozmawianie o tym problemie,
o tej sytuacji stresowej,
tylko skupienie się na czymś innym,
więc tutaj dostosujcie sobie do siebie,
czy chcecie porozmawiać o tym problemie
i wyrzucić to z siebie,
jakoś wiecie, oczyścić się,
czy może właśnie inaczej,
chcecie skupić swoje myśli na czymś innym
i totalnie nie rozmawiać o tej sytuacji stresowej,
tylko gdzieś skupić Wasze myśli na innym temacie.
Świetną, świetną opcją,
jeśli na przykład nie macie osoby,
z którą chcecie pogadać,
albo nie sądzicie, że coś by to dało,
że to podziała, jest journalink,
czyli kartka, długopis i piszecie.
To nie musi być ładne,
to nie musi być składne.
Wszystkie myśli, które przyjdą Wam do głowy,
piszecie i czasami naprawdę,
ja, jak robię sobie takie sesje,
journalingu, przychodzą mi przemyślenia
i odpowiedzi na pytania
i piszę o jakiejś sytuacji,
po czym sama piszę rozwiązanie
i potem jak to czytam, to początek
tej strony, jakiegoś tematu,
jak zaczynam to wszystko pisać na kartce,
a koniec, do jakich ja dochodzę,
rozważań, jakie mam wnioski,
jakie przemyślenia, to to są naprawdę
dwie zupełnie inne,
nie osoby, ale dwa różne podejścia
do tej samej sprawy.
Także naprawdę czasami polecam po prostu w ciszy,
usiąść sobie z kartką, z długopisem
i przelać to, co my myślimy na papier,
bo to też nas bardzo odstresowuje.
Kolejna sprawa dla mnie bardzo ważna,
jest to po prostu odpoczynek,
jest to sen,

jest to odboćcowanie się,
ja na przykład jak się czymś stresuję,
albo po prostu nawet to nie jest coś takiego,
że ja mam konkretną sytuację, która mnie stresuje,
ale czuję cały dzień takie napięcie,
czuć po prostu stres w moim organizmie,
nawet nie wiem czym jest spowodowany,
to wtedy bardzo lubię właśnie
odciąć się od social mediów,
nie wchodzić na Instagrama,
nie odpisuję też wtedy na wiadomości,
bo wtedy mogłabym
odpisać jakoś nieprzyjemnie i tak dalej.
Ja jestem też tylko człowiekiem,
a właśnie z wami jak już wchodzę
w jakąś interakcję,
to chciałabym jak najbardziej pomóc
i wiecie jak są czasami na przykład
jakieś wiadomości, które wpłyną
w jakiś sposób na mnie,
że ja bym odpisała coś takiego,
czego nie chciałabym,
nie chciałabym dostać takiej odpowiedzi,
jeśli ktoś do mnie by napisał na przykład
ze swoim problemem i tak dalej,
to nawet jeśli są to czasami rzeczy,
które są nie na miejscu,
moim zdaniem, albo jakieś pytania
do mnie, na które
ja nie chcę odpowiadać,
no to nigdy nie odpowiadam
w tym momencie,
w którym coś mnie zfrustrowało
i jestem w emocjach,
tylko nawet jak czasami odczytam wiadomość,
to potem do niej wracam dopiero
i wtedy odpowiadam,
bo nie ma sensu,
żeby w takich emocjach jeszcze
odpowiadać, żeby bardziej
się stresować, bardziej się nakręcać
i ja wtedy lubię odłożyć
telefon, nie wchodzić
na żadne social media,

zająć się sobą, właśnie usiąść
do córki, albo
z kimś pogadać, choć ja akurat mam tak,
że jak coś mnie stresuje
i jak jestem w emocjach,
to nie lubię rozmawiać z ludźmi, bo
też mnie jeszcze to bardziej
stresuje, albo oni mnie denerwują
i ja lubię być w takich momentach
sama, także
siadam sobie z kartką, z długopisem,
medytuję
i robię te wszystkie
rzeczy, które mają mnie
uspokoić, które mają mnie
zrelaksować, no bo szczególnie właśnie
w takie dni, gdzie ja chodzę
od rana, jakaś spięta,
nawet nie wiem czemu, na co się zdenerwowałam,
czemu jestem zestresowana,
no to w takich momentach bardzo mi to pomaga.
A to w jaki sposób chcecie odpocząć,
czy to będzie
obejrzenie serialu, czy to będzie
podcast, czy to będzie spacer,
czy to będzie
np. długa kąpiel,
to też jest super opcja
długi prysznic, długa
kąpiel, do tego jakaś muzyka
w tle i takie
zdyktowanie się od całej tej
sytuacji, od problemu, też jest
bardzo dobrą opcją.
A jeśli mówimy o takich
rzeczach, które
są konkretnymi wydarzeniami, np.
jakiś egzamin,
jakieś wystąpienie publiczne,
przemowa, to myślę,
że kluczową kwestią, żeby
mniej się stresować, jest
po prostu dobre przygotowanie.
Jest planowanie,

jest organizacja,
no dzięki temu my się nie będziemy stresować,
jeśli stresujesz się
dziennie tym, że
zdążysz na autobus i
cały poranek
spieszysz się, robisz wszystko
i po prostu jakoś ten stres jest już
od rana, to polecam. Po pierwsze
nastawić wcześniej budzik,
po drugie wyjść
wcześniej z domu i nawet
poczekać te 5 minut na przestanku.
Ja naprawdę wolę postać
i poczekać na ten autobus
żeby się nie spóźnić, niż
stresować się tym, że o nie muszę
uciec, albo że tuż przede
mną odjedzie się na autobus,
no to są takie
organizacyjne kwestie, które
mogą wyeliminować stresory,
które macie w codziennym życiu.
Do egzaminów,
do sesji, do wystąpienia publicznych,
do prezentacji jakichś projektów,
tak samo, podstawą, żeby
się mniej stresować,
jest dobre przygotowanie.
Myślę, że zgodzicie się ze mną
i że sami gdzieś tam kiedyś doświadczyliście
tego, że jak idziecie na sprawdzam
albo idziecie
na jakąś rozmowę z kimś
i macie pojęcie
o czym będziecie mówić,
o czym będziecie pisać,
z jakiego zakresu materiału zaliczacie
i jest to temat, który
dobrze ogarniacie, do którego się przygotowaliście,
do którego się nauczyliście,
to ten stres jest o wiele mniejszy
dlatego, że wiecie, że jesteście
dobrze przygotowani.

Także tutaj moja rada
po prostu zaplanujcie sobie naukę,
zaplanujcie sobie
to, jak chcecie
się przygotować
do danej rzeczy i to róbcie,
bo naprawdę
dużo stresu to odbiera.
Ja o wiele bardziej stresowałam się
egzaminem, na przykład teoretycznym,
bo już miałam odpowiedzieć o tym prawku, także zacznę.
O wiele bardziej stresowałam się
tym egzaminem, gdybym nie
przerobiła wszystkich pytań.
Nie mówię, że każdy musi to zrobić i przerobić
wszystkie, bo faktycznie one się tam
powtarzają, ale jest strona, na której
te pytania są i można te
2000 ponad, tam jest ponad
2200 pytań sobie
przerobić, przeklikać i
ja tak zrobiłam i dzięki temu
okej, zajęło mi to więcej czasu.
Ale dzięki temu czułam się
przygotowana, wiedziałam, że
znam odpowiedzi na te pytania
i
mniej stresu po prostu to we mnie
powodowało. No i tutaj też
zaznaczę, bo to ważna kwestia,
że jeśli jesteś osobą,
która nadmiernie
zмага się ze stresem
i właśnie mimo dobrego
przygotowania, mimo tych wszystkich technik
no ten stres po prostu wpływa
na ciebie tak, że nie jesteś w stanie
normalnie funkcjonować i on się
nie motywuje, nie mobilizuje, tylko sprawia,
że ty nie jesteś w stanie
nic zrobić i taka
jest reakcja twojego organizmu, to też
myślę, że zawsze warto
zgłosić się do specjalisty, jeśli jest to

problem, który wpływa
realnie na twoje funkcjonowanie
i nie jest to
nic
normalnego, bo
to jest normalne, że się stresujemy
i że nasz organizm reaguje
na ten stres, ale jeśli to jest tak silna reakcja
że ty nie jesteś sobie w stanie z tym poradzić
no to zawsze zalecam
udać się do specjalisty, bo
to po prostu może ci pomóc.
A, mi, co pomogło?
Co pomogło mi
na egzaminie
praktycznym, bo na teorii
no to już mówiłam, tak, to był egzamin, przygotowałam
się, przeklikałam te pytania
no a na praktyce
co? Na pewno
byłam wcześniej, byłam
sporo wcześniej, 40 minut wcześniej
przyjechałam do Worldu, żeby
nie stresować się tym, że się spóźnia,
że autobus będzie opóźniony,
bo miałam taki zapas czasu,
że nawet jakby ten autobus nie przyjechał
i następny nie przyjechał
to jeszcze tym trzecim bym dojechała na czas
więc tutaj pod tym kątem
o to zadałam, żeby już odjąć
sobie ten czynnik, że mogłabym się spóźnić
także tym już się nie stresowałam
dalej, kolejna sprawa
co robiłam?
Oglądałam sobie trasy egzaminacyjne
przed egzaminem
jeszcze żeby wiedzieć gdzie tu skręcić
z jakimś komentarzem, jeszcze osoby prowadzącej
także
tutaj pod tym kątem też czułam się w miarę przygotowana
oczywiście, wcześniej
jeszcze 30 godzin ponad jeździłam
także też wiedziałam

jak się jeździ
i to było przygotowanie
no ale wiadomo
nie da się przewidzieć jakie będą warunki drogowe
akurat w tym momencie, kiedy
będziemy na naszym egzaminie
no i co dalej
co dalej?
OK, byłam już w tym Worldzie
usiadłam sobie, zapytałam się jeszcze
w recepcji
to nie jest recepcja w okienku
czy na pewno, na tę godzinę
czy wszystko się zgadza? Tak, tak
no i dobra, już sobie tam siedzę
już te trasy mam obcykane
dzień wcześniej jeszcze powtarzałam
sobie wszystkie manewry
zapisalam sobie też
na kartce wszystkie światła
ile ich jest
i tutaj płyny tak samo
także no tutaj
miałam tę karetkę ze sobą
zaglądałam, ale po prostu sprawiałam, że czułam się pewnie
i że wiedziałam, że jakbym chciała sobie przypomnieć
no to jeszcze mogę
no i co?
zaczęłam się już powoli stresować
powoli bardzo, ale też właśnie
na ten egzamin
doszłam sobie kawałek pieszko
także dotleniłam się
trochę się poruszałam
to też jest myślę ważny element
żeby jednak gdzieś tam
aktywnie do tego podejść
no i potem puściłam sobie moją
ulubioną piosenkę
i sobie tańczyłam
ona była taka, że mnie bardzo motywowała
wiece, wiece i ja już tam się cieszę
chodzę sobie po
tym korytarzu

i ja generalnie mam coś takiego
że na sytuacji stresowe
się uśmiecham
to jest moja reakcja
obronna organizmu, ja się uśmiecham
ja się szczerze jakbym
nie wiem, po prostu była
najszcześniejszą osobą na świecie
i jakieś 6 minut
przed momentem
w którym miałam przed godziną
w której miałam zacząć egzamin
wyszedł już do mnie egzaminator
i się pyta pani Sylwia Tomaszewska
ja jeszcze w tych słuchawkach sobie tańczę
też ważna kwestia, miałam ze sobą wodę
popijałam wodę, także o to też zadbajcie
robiłam sobie też ćwiczenia
oddechowe wcześniej, zanim jeszcze zaczęłam
słuchać tej piosenki
więc tak, no po prostu
ze wszystkich stron do tego podeszłam
oczywiście wyspałam się też tego dnia
to też ważna kwestia
i co, i wyszedł do mnie
ten egzaminator, ja już zdejmuję sobie
słuchawkę, że tak, dzień dobry to ja
i idę do niego
taka uśmiechnięta wiedzę
już w dobrym nastroju, do tego
to moja reakcja na sytuację stresowe
że po prostu się uśmiecham
i on już taki też zadowolony od razu
i mówi do mnie, o widzę, że tutaj
pozytywnie, czyli z nastawieniem
że zdamy, ja do niego też tak pewnie
że no po to tu przyjechałam
i nie widzę innej opcji
i on też już się śmiał, że zaprasza
tam do auta
no i co
wsiadłam już do tego auta
na spokojnie wszystko sobie poustawiałam
jeszcze z nim sobie gadałam

pytam się mnie z gął jest, ten coś tam, coś tam
więc też
bardzo fajny egzaminator mi się trafił
ale myślę, że bardzo
bardzo dużo zależy
od waszego nastawienia
i jak ja do niego wyszłam z tym uśmiechem
tak pozytywnie, optymistycznie nastawiona
to on też zupełnie inaczej
na mnie patrzył
i zrobiłam tę zadankę egzaminacyjną
wszystkie, strasznie bałam się łuku
tyłem, ale
w momencie gdy go zrobiłam
zatrzymałam się w tym miejscu
i właśnie ten mój egzaminator
powiedział, że dobrze, że jedziemy dalej
na wzniesienie
to tak odetchnęłam z ulgą
i słuchajcie, podjeżdżam do tej górki
robi się wzniesienie
i chłopaczek, który przede mną
zdawał, nie zdał, zjechałam
to auto, tak centralnie
przed mój samochód
egzaminacyjny
i ten egzaminator, tak do mnie
no widzi pani, tak nie robimy, no bo już tutaj
kolega nie zdał egzaminu
i ja się
słuchajcie, znowu, tak zestresowałam
że jak wjechałam
na tą górkę, zaciągnęłam ten ręczny
to mi noga
na sprzęgle, tęczyła po prostu
brygdęsa, stepowała
wszystko, ale tak
silnie umiałam na tym pół sprzęgle
żeby wjechać, spuściłam hamule
seręczny i wjechałam i mi się udało
tak, że
no tutaj już
pod tym kątem dobrze
i ja się w sumie bardziej wystresowałam placem

niż tym, jak się jeździ
na mieście, ale na mieście też tam jedną
miałam taką sytuację, że już wiecie światło mi się zmienia
musiałam mocniej przyhamować
ale udało mi się
i też
taki pro tip, uśmiechajcie się do innych kierowców
jak jedziecie, ja tym autem egzaminacyjnym
w jednym miejscu miałam także nie byłam pewna
czy ja tu mam pierwszeństwo
czy nie, i Pan tak dziwnie jakoś
jeszcze wjechał na to
skrzyżowanie, ale ja miałam pierwszeństwo
także wszystko tutaj z mojej strony było dobrze
ale on mi, wiecie
jeszcze tak trochę
dochamował, ja się do niego uśmiecham
już z pewnej perspektywy
i widziałam, że już chce wjeżdżać
na to skrzyżowanie
i tak się do niego uśmiechnęłam
on też się do mnie uśmiechnął, tak powoli jechał
i tak dalej, więc
tutaj naprawdę fajnie
jak zmieniałam też pas ruchu
to też właśnie tam
widziałam specjalnie w dostarku
że Pan troszeczkę
nie że zwolnił, bo nie można
zwolnić, ale że tak
sprzyja mi po prostu, widziałam, że mam
przestrzeń, że on się nie rozpędza
pokoje, nie mogę sobie zmienić pas ruchu
także
tutaj myślę, że bardzo dużo po prostu
zależy od podejścia
i co ja sobie jeszcze mówiłam
ja sobie po prostu racjonalizowałam to wszystko
że Sylwia, potrafisz jeździć
wiesz jak to się robi
nie martw się
i też co jest bardzo ważne na egzaminie
na prawojazdy, żeby
znaczy nie stresować się

no to też, ale żeby nie
zaprzepaszczać całego egzaminu
z jednym błędem
ja z kolei na jazdach tak miałam, że jak zrobiłam jakiś błąd
to ja się już tak stresowałam
tak się napinałam, że już potem
lawinowo wszystkie inne rzeczy też
mi źle wychodziły
a na egzaminie, nawet jak zrobiłam
jakieś wiecie, taki jeden mikrobiał
o, co zrobiłam, ja w ogóle świateł nie włączyłam
ale to też egzaminator mi
pomógł, bo jak już byłam na tym placu
zrobiłam mógł, zrobiłam
płynę światła, zrobiłam
zniesienie
bo on tak wsiadł do tego auta
i do mnie mówi
a teraz proszę przygotować
samochód do jazdy
w ruchu drogowym
i wiecie, ja już wiedziałam
że coś jest nie tak
no i oczywiście były to światła
ale włączyłam światła
i już wszystko było, cacy wyjechaliśmy
na drogę i
no tutaj pod tym kontem też właśnie fajnie
że egzaminator tak mi
pomógł i nawet jak wiecie
zrobicie jakiś mały błąd
mi zgasł samochód na skrzyżowaniu
ale także na szczęście
nie utrudniał ruchu drogowego
i jak startowałam już wracając
w ogóle już tak wiecie, ostatnia prosta
do worldu i mi zgasł ten samochód
no ale cóż
nie stresowałam się, wiedziałam
co się w takiej sytuacji robi
jeszcze raz włączam silnik, jedyneczka
i jazda
no i jechałam na spokojnie jakby nigdy nic
więc

tutaj też myślę, że warto
tak zimną
krwiol do tego podejść
i mniej się stresować
a bardziej wierzyć w siebie, w swoją umiejętność
nie skupiać się na tych błędach
tylko skupiać się na tym
co wy wiecie, że musicie zrobić
to jest też bardzo ważne, że ja
na egzaminach
czy właśnie tutaj na tym egzaminie, na prawo jazdy
nie myślę o tym
co się stanie jak nie zdam
bardziej myślę o tym, że ok
zdany, zdany
afirmuję sobie, manifestuję
i
skupiam się na tym, co jest do zrobienia
na tym procesie, na jeździe
na pytaniach, które są na egzaminie
na tym
jak coś obliczyć
i na tym się skupiam
nie myślę sobie, że jezu beznadziejna jestem
tutaj nie znam odpowiedzi na to pytanie
albo tutaj zrobiłam coś źle
albo tutaj nie pamiętam jak to było
nie
wiem, jak czegoś nie wiem, no to na przykład przechodzę do następnego
albo jak coś zrobiłam źle
no to trudno, no to poprawiam się
albo
no wiecie, po prostu skupiam się na kolejnych
rzeczach
nie myślicie o tym, że nie zdacie
i co będzie jak nie zdacie
albo, że coś wam nie wyjdzie
albo, że tutaj się pomylicie
nawet jak się pomylicie
nie wiem, założmy macie wystąpienie publiczne
i przejęzycie coś
myślicie, że mi się nie zdarzyło
bardzo dużo w swoim życiu miałam
przemówień, wystąpień publicznych

i kurcze
zawsze jak się stresowałam
że coś mi pójdzie nie tak, że coś przekręcę
to faktycznie, bardzo często
się zdarzało tak, że to przekręcałam
bo sobie już
wymanifestowałam tą przyszłość
i po prostu wykrakałam tak
mój mózg już stwierdził, że okej Sylwia, skoro masz się pomylić
no to spoko, no to się pomylisz
a jak o tym nie myślałam
no to nigdy się nie myliłam
i nawet jeśli coś wam się właśnie podwinie
noga, to to nie jest koniec świata
i autentycznie ludzie nie będą o tym pamiętać
jakaś wtopa
jakieś niedociągnięcie
to, że macie
plamy na spodniach, które nie zauważyliście
i ktoś wam zwróci na to uwagę
kurczę, no
serio, jakie to ma znaczenie
i z tym egzaminem na przykład też
jak nie zdacie w pierwszym terminie, to zdacie w drugim terminie
o, a jeśli chodzi o
mój egzamin
na prawko, to ja nikomu z moich bliskich
nie mówiłam kiedy mam egzamin
to też było dla mnie
bardzo
dobre, dlatego że ja się nie stresowałam
że okej, tutaj presja
tutaj wszyscy będą się mnie pytali
czy zdałam, czy nie zdałam, nie
tylko ja znałam termin
i pojechałam, niby normalnie do szkoły
tak naprawdę nie pojechałam do szkoły
tylko pojechałam na egzamin
i zdałam, i było super
i wtedy dopiero jak zdałam, to się
wszystkim pochwaliłam, bo nie chciałam
wybierać na sobie tej presji, że
jezu, ja muszę komuś coś udowodnić
i że jak nie zdam, to wtedy

będzie wstyd. Nie, stwierdziłam
że jak zdam, to wtedy
się pochwalę. Jak nie zdam,
no to będę dalej zdawała do skutku
i u mnie to właśnie
zdało egzamin
czyli taką tutaj metaforą
myślę, że
zakończę ten odcinek
trochę storytime
jak udało mi się zdać prawko
trochę też to jak właśnie
radzić sobie ze stresem
i jak go minimalizować
jak radzić sobie w sytuacjach
stresowych. Mam nadzieję, że
ten odcinek był dla was wartościowy
jeśli tak będzie mi bardzo miło, jeśli
go udostępnicie
u siebie, jeśli
ocenić ten podcast oczywiście
to mi pomaga docierać
do szerszego grona odbiorców
no i
tyle. Do usłyszenia w kolejnym odcinku.
Cześć!