

## Stresni odziv: Kako ga spremeniti iz preživetvenega v ustvarjalnega?

### Description

Stres je del našega življenja. Odziv na stres, ki ga poznamo, se je razvil, da nas zašiti pred nevarnostjo. Naše telo začne izločati stresne hormone, da se lahko borimo ali zbežimo. A kaj se zgodi, ko nevarnost ni več, temveč rok, ki se izteka, ali pa zahteven teden?

Takrat se ta **preživetveni odziv** spremeni v problem. Namesto da bi nam pomagal, nas blokira, zmanjša našo ustvarjalnost in nas pušča iz rane. A kaj, če vam povem, da lahko to energijo preusmerite? Da lahko stres uporabite kot gorivo za ustvarjanje in inovacije?

### 1. Prepoznajte stres in ga poimenujte

Prvi korak je zavedanje. Namesto da se predate oblikovanemu, ki vam ga povzroča, se ustavite in ga poimenujte. Je to tesnoba, frustracija, pritisk? Ne poskušajte se mu upreti, ampak ga sprejmite. S tem, ko ga prepoznate, se z njim ne identificirate in mu odvzamete moč.

- **Namesto:** "Sem pod stresom, ni mi ne uspeva."
- **Poskusite:** "Trenutno čutim močan pritisk, ker je rok blizu. Ta občutek je znak, da mi je to, kar delam, pomembno."

### 2. Preusmerite energijo iz borbe v fokusiranje/ustvarjanje

Stres ustvari ogromno energije. Namesto da jo porabite za brskanje po družbenih omrežjih ali za skrbi, jo preusmerite v dejanje.

- **Fokus:** Določite si eno nalogo, ki jo lahko opravite. Ne razmišljajte o celotnem projektu, ampak se osredotočite na en majhen korak. To vam bo dalo občutek kontrole.

- **Gibanje:** Stres vas pogosto pusti brez moči, a gibanje je najboljša protiutek. Namesto teka ali dolgega sprehoda se preprosto pretegnite, skočite na mestu ali zplečite. Telo bo porabilo odvečno energijo in vam sprostito um.
- **Ustvarjanje:** Stres lahko spodbudi inovativnost. Uporabite to energijo in se lotite nečesa ustvarjalnega? pičite, ričite ali se lotite novega hobija. To vam bo dalo občutek, da ustvarjate, ne pa, da ste črte.

### 3. Obudite svoj ustvarjalni um in ga pomirite s končnim?

Če se soočate s prevelikim stresom, je vaš um v načinu, ko razmišlja o vseh možnih negativnih scenarijih in vprašanjih. Namesto da poskušate pomiriti um, ga usmerite.

- **Pustite, da se vprašanja pojavijo:** Bodite pozorni na misli, ki se pojavijo. So to vprašanja, kot so? Kaj pa, če mi ne uspe? ali? Kaj pa, če se zgodi najslabše?•
- **Dajte jim končni odgovor:** Dajte tem vprašanjem ustvarjalni odgovor in ga sprejmite. Npr.:? Kaj pa, če mi ne uspe? Potem bom poiskal/a drugo rešitev. Kaj pa, če se zgodi najslabše? Potem se bom soočil/a z realnostjo.• Ko imajo vprašanja ustvarjalni odgovor, imajo moč. S tem, ko imate odgovor, jih lahko nadzirate.

Stres ni nekaj, kar se vam zgodi, temveč nekaj, kar lahko uporabite v svojo korist. Z vsakodnevnim treningom ga lahko spremenite v svojega zaveznika in ga uporabite kot gorivo za svojo ustvarjalnost in inovativnost.

#### Category

1. Uncategorized

#### Date Created

September 11, 2025

#### Author

branko