

Czy stres w pracy jest zawsze szkodliwy i trzeba go za wszelką cenę unikać?

Jak to możliwe, że w jednej organizacji pojawiają się osoby, które w niedzielę mówią „Odczuwam ból żołądka i nudności, nienawidzę poniedziałku”. Inne osoby w tej samej organizacji mówią „To prawda, towarzyszy nam w naszej firmie duże ciśnienie, ale wiem, że to taki okres i on już niedługo minie. A poza tym świetnie mi płacą i wiem, że się tam rozwijam. Więc postanowiłem jeszcze tam popracować”.

Dlaczego tak jest, że w jednym zespole manager stresuje część swoich pracowników i twierdzą, że wracają do domu i nie mają już kompletnie na nic ochoty i tak naprawdę chętnie zmieniliby pracę. W tym samym momencie inna część zespołu mówi „To prawda, powinien zmienić komunikację, ale tak naprawdę tyle się od niego nauczyłem, że chętnie popracuję tam jeszcze kolejne lata i dzięki temu będę lepszym specjalistą”?

Dlaczego to wreszcie jest tak, że osoby, które doznają nawet bardzo poważnej straty takiej jak śmierć osoby, która jest im bardzo bliska, potrafią w tym momencie poczuć ulgę? Smutek, ale jednocześnie ulgę. I nie towarzyszy im stres, który wiele innych osób doprowadza nawet do epizodów depresyjnych.

Dlaczego tak jest?

Jeśli jesteś dzisiaj tutaj ze mną, to znaczy, że poszukujesz odpowiedzi na pytania, z jakimi mitami dotyczącymi stresu powinniśmy się rozprawić, żeby być skuteczni i żeby lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach, których doświadczamy.

W takim razie zacznijmy.

Skąd wziął się mit dotyczący stresu?

Propagatorem tego mitu, używam tutaj bardzo celowo tego słowa, bo faktycznie propagatorem, był Hans Selye. Był endokrynologiem. Skąd wziął się jego pomysł? Selye wykonał serię eksperymentów na szczurach. Poddawał te biedne gryzonie dramatycznym eksperymentom, na przykład wstrzykiwał im różne substancje po to, żeby sprawdzać, jak będą reagowały. Na przykład różne hormony. To często kończyło się chorobami tych zwierząt. Bardzo często była to choroba wrzodowa żołądka. Stąd też przez dziesięciolecia to właśnie stres był utożsamiany z przyczyną wrzodów żołądka. Ale robił też jeszcze gorsze rzeczy. Na przykład poddawał te biedne gryzonie skrajnie wysokim i niskim temperaturom, nacinał ich ciało, przerywał im rdzeń kręgowy. To, co robił Selye, było dziś nieakceptowalne z naszej perspektywy.

Jakie wnioski towarzyszyły Selyemu?

Twierdził on, że w takim razie, ponieważ chorowały, to była to kumulacja życiowych wyzwań, która prowadzi do osłabienia ciała i chorób. Czyli te doświadczenia, które towarzyszyły im, były przyczyną stresu, a ich organizm wymagał reakcji i adaptacji. Czy to trochę nie przypomina wam dzisiejszych, nadal obowiązujących definicji stresu?

Gdy popatrzymy do słownika języka polskiego, to znajdziemy tam taką definicję: „stan wzmożonego napięcia nerwowego, będący reakcją na działanie negatywnych bodźców fizycznych lub psychicznych”. A w Mojej Psychologii znajdziemy taką definicję, że stres to jest „fizyczna i psychiczna odpowiedź organizmu na działanie różnych nacisków środowiskowych, zwanych stresorami”.

No dobrze, ale skąd w takim razie wniosek, że skoro te działania podejmowane przez Selyego miały taki wpływ na szczury, to można je przełożyć na świat ludzi? Gdy Selye opublikował wyniki swoich badań, grona neurologów i psychiatrów zażądały do niego merytorycznej dyskusji. Ale Selye nigdy jej nie podjął. Co zatem zrobił? Udał się do telewizji. A telewizja pokochała Selyego. Za opowieści o eksperymentach i wnioski, które wielu osobom były na rękę.

Powiem jako dygresję, że badania, które prowadził Selye, były sponsorowane przez firmy tytoniowe. Jedną ze sprawdzanych tez była teza, że palenie zabezpiecza przed szkodliwymi konsekwencjami stresu. Brzmi znajomo? Myślę, że wiele osób nadal czas wierzy w takie uzasadnienie. Kto jeszcze niewątpliwie na tym skorzystał?

Ile razy zdarzyło Ci się, że byłeś u lekarza, a lekarz zadawał Ci to pytanie: „Proszę pana, a ile stresu doświadcza pan na co dzień w pracy albo w życiu?” Stres bardzo ułatwia sprawę, jeśli lekarz nie ma ochoty zlecić kolejnych badań, a nie do końca wie, z czego może wynikać problem, to stres będzie świetnym uzasadnieniem. Weźmy pod uwagę wspomniane wcześniej wrzody żołądka. Do dziś część ludzi twierdzi, że faktycznie to stres wywołuje tę chorobę. Co prawda wiemy, że jest to *helicobacter pylori*. Ale dla wielu osób ta wiedza jest niedostępna, bo inna była popularyzowana przez dziesiątki lat.

Kto jeszcze na tym skorzystał?

Chyba my wszyscy. No bo zobaczcie, jeśli nie przygotowałem się np. do prezentacji. Była to ważna prezentacja, przed ważnym klientem albo w gronie osób, które są dla mnie istotne i decydują o mojej karierze zawodowej. Nie przygotowałem się do końca, nie znalazłem danych, które mogłyby zaciekawiać moich rozmówców. I wreszcie nie przećwiczyłem mojej prezentacji, w związku z tym, gdy pierwszy raz omawiam jej treści, to nie do końca czuję się w tym swobodnie, w związku z tym może brakować mi słów albo mogą pojawić się jakieś lapsusy językowe. No cóż... Jak uzasadnię sobie to, co wydarzyło się w czasie prezentacji? No zapewne powiem „Niestety zestresowałem się i tak wyszło”. A gdy oznajmię to w moim najbliższym gronie, wszyscy będą wiedzieli, dlaczego tak się stało. „Zestresowałeś się i po prostu tak wyszło”.

Jest jeszcze jeden ważny obszar.

Dotyka szczególnie mężczyzn. W „świecie kobiet”, oczywiście mówię tu o uproszczeniach i stereotypach, w „świecie kobiet” znacznie częściej rozmawia się o emocjach. W „świecie mężczyzn” rzadziej. Gdybyśmy mieli powiedzieć „odczuwam złość, wściekłość” – okay, to jest akceptowane. „Jestem pogrążony w żałobie” – jeśli wydarzyło się coś, co może predysponować. Smutek już zdecydowanie mniej. Ale gdybym miał powiedzieć, że się czegoś boję już jest to trochę niemęskie. Gdybym miał powiedzieć, że odczuwam lęk – czyli nie potrafię zdiagnozować, jakie jest źródło, jaka jest przyczyna tego stanu, ale tak to odczuwam, to chyba byłby duży problem. A tak mogę powiedzieć „Jestem zestresowany”. I gdy oznajmię to w gronie moich znajomych, wszyscy będą wiedzieli. „No tak, masz taki stresujący tryb życia, zrozumiałe, jesteś zestresowany”. Gdybyśmy zapytali wszystkich obecnych, czym jest stres, z czego on wynika, prawdopodobnie mielibyśmy różne definicje. Ale ogólne przyzwolenie do tego, że stres jako taki worek, do którego możemy wrzucić wszystkie emocje, zawiązać go i w ogóle się nimi nie przejmować, jest bardzo powszechne.

Trzeba powiedzieć o jeszcze jednej sytuacji, czyli o biznesie.

Biznes pokochał stres, bo można na nim nieźle zarobić. Wszystkie programy terapeutyczne, programy relaksacyjne, grupy ludzi, którzy na nim bardzo dobrze zarabiają, pilnują, aby ten stres, który rzeczywiście dzisiaj znamy z badań psychologicznych, nie do końca pojawiał się w przestrzeni publicznej. Dlaczego tak mówię? Przed jednym z webinarów przygotowywałem

się do rozmowy z moją przyjaciółką Anią Cieślak, która jest psychologiem i z którą prowadzimy razem szkolenia. I przejrzałem 20 pierwszych stron w przeglądarce Google. Co tam znalazłem? Wszelkiego rodzaju treści, które oparte są nadal na pomysle Selyego. Możesz mnie zapytać „Ale być może tam nic więcej się od tego czasu nie wydarzyło?”. Absolutnie nie!

Pojawiło się wiele przez te dziesięciolecia osób, które przyjrzały się temu zjawisku i zrobiło to na bardzo profesjonalnym poziomie. Nasza profesor Irena Heszen opisuje w swojej książce „Psychologia Stresu” badania, chociażby Richarda Lazarusa i Susan Folkman, którzy pisali o tym, że o uznaniu za sytuację stresową decyduje podmiot. Czyli ja decyduję o tym, czy jakaś sytuacja mnie stresuje. Ty decydujesz o tym, czy jakaś sytuacja stresuje Ciebie. I nie możemy znaleźć jednego spójnego wzorca do oceny tej sytuacji.

A co do tej pory nadal pojawia się na szkoleniach?

Na szkoleniach ze stresu nadal możesz zobaczyć Ocenę Stresu Holmesa i Rahe. Nie bez powodu mówiłem o śmierci współmałżonka, bo w 43 zdarzeniach, które zostały wycenione na skali i zostały uszeregowane od największej wywoływanej wartości stresowej do najmniejszej. Możemy znaleźć na samej górze, na pierwszym miejscu, śmierć współmałżonka. Za 100 punktów. Wracając do przykładu, oczywiście, gdy małżonek ginie w wypadku samochodowym to ból, który nam towarzyszy i stres niewątpliwie są ogromne. To napięcie (bo przecież stres po angielsku oznacza napięcie) jest niewątpliwie ogromne. Ale pomyślmy o pacjencie onkologicznym, który właśnie umiera. Przez wiele lat żył w ogromnym cierpieniu, jego współtowarzysz życia musiał się temu przyglądać, musiał patrzeć, jak nie działa kolejna dawka morfiny i na twarzy tej bliskiej osoby pojawia się ból. Być może w sytuacji śmierci właśnie odczuł ulgę. Smutek, prawdopodobnie ogromną stratę, ale jednocześnie ulgę. Z takich trochę bardziej pozytywnych, choć nie zawsze pozytywnych, bo na skali mamy 60 punktów, weźmy sobie pozycję nr 2, czyli rozpad małżeństwa. Jeśli ktoś postanowiłby za mnie, to prawdopodobnie odczułbym duży poziom stresu. Ale sytuacja zmienia się, gdy to ja jestem inicjatorem tej zmiany. Może znalazłem sobie cudowny, nowy obiekt moich westchnień. Jestem zakochany. Chcę stworzyć z tą osobą cudowne, nowe życie to ten rozwód staje się tylko drobnym aktem, a nawet przeszkodą w zbudowaniu nowego szczęśliwego związku. Rozpad małżeństwa i rozpad małżeństwa. Czy możemy porównać te dwie sytuacje? Absolutnie nie.

To jak mamy zobiektywizować czym jest stresor, czyli sytuacja, która nas dotyka i budzi ową sytuację stresową?

Warto powiedzieć, że żeby znaleźć się na tej skali oceny należało mieć 150 punktów. 150 punktów można było uzyskać przez kilka bardzo drobnych spraw np. częste kłótnie ze współmałżonkiem. Mamy 35 punktów. A później dodajmy pogodzenie się ze współmałżonkiem i mamy dodatkowe 45 punktów, już mamy 80 punktów. Zmiana sytuacji finansowej, cokolwiek to znaczy, 40 punktów. Razem 120 punktów. I kłótnię z teściami – kto nie ma kłótni z teściami, 30 punktów, razem 150 punktów. Według tej skali mamy już niewielkie ryzyko choroby w ciągu najbliższego roku. A co trzeba zrobić, żeby pójść na maksa? Może nie uzyskać maksymalną ilość punktów w skali, ale żeby wejść na pułap 300 punktów, czyli zwiększonego prawdopodobieństwa poważnej choroby lub zaburzenia emocjonalnego. Trzeba byłoby na przykład: mieć problemy ze zwierzchnikiem, zmienić rozrywkę, zmienić towarzystwo, zaciągnąć niewielką pożyczkę, zmienić godziny snu, dołóżmy do tego tylko zmianę ilości spotkań rodzinnych, wakacje i drobne wykroczenia. Mamy 300 punktów. Tak pokazywano, że niewątpliwie niezbędne są działania terapeutyczne bądź działania relaksacyjne, bo bez nich możemy liczyć na zwiększone ryzyko wystąpienia poważnej choroby lub zaburzeń emocjonalnych.

No dobrze, co tak naprawdę mówi na ten temat dzisiejsza nauka?

Badania Lazarusa i Folkman nie przebiły się w mediach głównego nurtu. Niewątpliwie zrobiła to Kelly McGonigal z książką „Siła stresu”. Dlaczego? Bo w tej książce opublikował badania, które były przełomowymi badaniami na rynku dotyczącym stresu. W 2012 roku na uniwersytecie w Waszyngtonie opublikowano wynik badań, które trwały 8 lat i w których uczestniczyło 28 639 osób. Ogromne badanie psychologiczne. Badani byli pytani o to ile doświadczali stresu w ubiegłym roku. Powstały 3 grupy. Doświadczali dużo, średnio i mało. Następnie zadano tym osobom jeszcze jedno pytanie. „Czy uważasz, że stres szkodzi twojemu zdrowiu”? I tu pojawiały się odpowiedzi „szkodzi”, parafrazując „wspiera mnie”. Stąd mieliśmy już 6 wyników. Przy dużym stresie „szkodzi” i „wspiera”, przy średnim i małym tak samo. Badanie trwało 8 lat. Jak mówimy w medycynie „było oparte na twardych punktach końcowych”, to znaczy sprawdzano, jaki był poziom śmiertelności w tych 6 grupach. No cóż, nie trudno się domyślić, że w grupie, która odczuwała wysoki poziom stresu, a jednocześnie miała do niego negatywny stosunek, ta śmiertelność była najwyższa. Ale o ile? Aż o 40%. Gdy popatrzone na 8 lat, to okazuje się, że mówimy o populacji 182 000 osób w USA. Czyli ta jednostka chorobowa wchodziłaby na 15 miejsce i byłaby przed rakiem skóry, przed HIV, a nawet przed morderstwami.

W takim razie gdzie był wynik najniższy?

Najniższy wynik uzyskano w grupie – i to było największe zaskoczenie – wysokiego poziomu stresu, ale przekonania, że ten stres może być pozytywny, że on może mnie wspierać. No cóż, oczywiście nie chodziło o to, że osoby te ulegały pozytywnym afirmacjom, powtarzały sobie „Jestem zwycięzcą!” i jak będę sobie to powtarzał, to cały świat będzie mnie wspierał. Absolutnie nie. Zobaczmy, co się dzieje w sytuacji, kiedy ktoś ma przekonanie, że stres mu zagraża. Prawdopodobnie wycofuje się z wielu sytuacji, być może w jego głowie pojawia się narracja „Kurczę, dlaczego ja? Znowu nie dałem rady. Chyba mnie na to nie stać. A jeśli to zrobię i znowu coś mi się stanie?”. Więc rezygnujemy z wielu aktywności, które pozwalają nam żyć życiem zaangażowanym. A wtedy doprowadzamy się do stanu wegetacji, w której tracimy radość z życia. Jeśli potraktujemy ten stres jako sytuację, która może mnie wspierać, to okazuje się, że takie osoby mają zupełnie inną narrację w głowie, traktując tę reakcję sterową, ten stresor, jako wyzwanie. Mogą myśleć „Jak ja to zrobię?”. Skoro chce się tego podjąć, to może ktoś może mi pomóc – tylko kto? Gdzie mogę poszukać wsparcia, jak mogę się do ego przygotować?”. Zmieniając narrację w głowie, jestem przygotowany do działania.

Osoby, które tak myślały, częściej uprawiały sport. Być może nie możemy liczyć na zupełne obniżenie kortyzolu, czyli tego neurohormonu, który może wywołać negatywne skutki w naszym organizmie. Ale dobre kardio, na krótki czas obniża znacząco poziom kortyzolu. Mało tego, te osoby robiły jeszcze coś, co dzięki badaniom wykonanym w 2013 na Uniwersytecie w Buffalo pokazały nam, z jakiego powodu jest to tak ważne. Jak wyglądało owo badanie? 1000 osób zapytano o poziom stresu, czyli „Ile stresu doświadczalesz w ubiegłym roku?”, a następnie w tej grupie, która doświadczala go dużo, zapytano „Ile czasu spędzalesz pomagając innym?”. „Ile czasu spędzalesz na pomaganiu swoim sąsiadom, czyli wyświadczeniu ludziom dobra?”. Grupa miała dużą rozpiętość wiekową, od 24 do 93 lat. Sprawdzano, jak wyglądała śmiertelność. W grupie, która nie wyświadczała dobra innym, nie budowała takich relacji, które opierają się na dawaniu, niestety ilość osób, które zmarły była o 30% wyższa. W grupie, w której ludzie wyświadczaali sobie pomoc, tej zawyżonej śmiertelności nie zanotowano.

Możesz zastanawiać się, co takiego się wydarzyło.

Przed chwilą powiedziałem, że neurohormonem mocno utożsamianym z reakcjami stresowymi jest kortyzol. Ale mamy co najmniej jeszcze dwa bardzo ważne neurohormony, które nie były jednoznacznie utożsamiane z reakcją stresową. Na przykład oksytocyna. Oksytocynę kojarzono bardziej z hormonem przytulania się albo z hormonem, który towarzyszy kobietom w ciąży i kobietom karmiącym. Ale mało kto wiedział, że oksytocyna działa obwodowo

przeciwwzpalnie, rozluźnia tętnice i w związku z tym wzmacnia i leczy serce. Ma ogromną ilość receptorów w sercu. Więc jest środkiem przeciwwzpalnym, który jest wyzwalany w sytuacji stresowej, ale gdy poszukujemy wsparcia u ludzi. Kiedy jesteśmy w bliskim kontakcie z innymi ludźmi. Oksytocyna jest bardzo ciekawym neurohormonem, wzmacnia zaufanie, w związku z tym, jeśli wchodzimy w bliższe relacje, to zyskujemy w kontakcie z wieloma osobami i sprzyja to dobremu samopoczuciu i dobrym relacjom z ludźmi. Osoby, które częściej umierały w jednym i drugim eksperymencie, zdecydowanie częściej umierały z powodów sercowo-naczyniowych. Gdy pojawia się stres, to traktując sytuacją jako zagrożenie, doprowadzamy do tego, że nasz organizm zwiększa ciśnienie krwi, ale jednocześnie kurczy tętnice. Co musi wtedy zrobić serce? Wykonać zdecydowanie większą pracę. A to bardzo często doprowadza do przerostu lewej komory, do incydentów sercowo-naczyniowych. Z tych powodów zdecydowanie częściej umierały owe osoby. Gdy wyświadczamy dobro innym, szukamy wsparcia u innych, oksytocyna zabezpiecza nas przed tym problemem.

Ale to nie jest jedyny neurohormon. Jest jeszcze jeden.

Badania z 2017 roku przeprowadzone przez Alison Wood Brooks pokazały, jak wielką korzyść możemy odnieść, gdy przeformułujemy nasze myślenie o sytuacjach stresowych. Jak wyglądał ten eksperyment? Mieliliśmy dwie grupy, które miały za chwileczkę wejść na salę i tam miały prowadzić bardzo stresującą rozmowę. Wiecie, gdy ktoś zwraca się do nas w taki sposób „Hmm, wydawało mi się, że można się lepiej przygotować do rozmowy” albo „Wydawało mi się, że można wpaść na lepsze rozwiązanie”. Jeśli temu towarzyszą niewerbalne wyrazy mimiczne, jak charakterystyczne przewracanie oczami, zwracanie się do osoby, która jest drugim oceniającym i robienie do nich min, świadczących o znudzeniu albo niezadowoleniu to faktycznie poziom stresu może radykalnie wzrosnąć. I tak się działo. W obu grupach kortyzol szedł maksymalnie do góry. Na czym jednak polegała różnica? Różnica polegała na tym, co działo się przed tą rozmową. Pierwsza grupa oglądała filmy, które mówiły o standardowym podejściu do stresu, tym które prezentowaliśmy wcześniej. Mały stres może Ci pomagać, duży stres może Ci w dłuższej perspektywie szkodzić, nawet na poziomie fizjologicznym. Druga grupa oglądała film, w którym dostała informacje o tym, że „stres mobilizuje twój organizm, podczas takiej mobilizacji możesz wydobyć z siebie niesłychane pokłady energii, ale też możliwości intelektualnych”.

Widzisz różnicę?

Wchodzą dwie osoby i mają kompletnie inną perspektywę. Jaki był tego efekt? Jak powiedziałem wcześniej, u obu grup kortyzol poszedł znacząco w górę. Ale w grupie, która miała pozytywne przekonanie na temat stresu, pojawił się jeszcze jeden hormon – dehydroepiandrosteron (DHEA). Za co jest odpowiedzialny? Podobnie jak oksytocyna jest środkiem przeciwwzpalnym. Szczególnie dla naszego mózgu. Mówi się, że im więcej mamy DHEA, tym więcej mamy we krwi eliksiru młodości. Mamy więc więcej neurohormonów w naszym organizmie, które świadczą o tym, jak przebiega reakcja stresowa. Ale to my decydujemy czy postrzegamy ją jako zagrożenie, czy postrzegamy ją jako wyzwanie i zupełnie inaczej informujemy nasz organizm o tym, co powinien zrobić.

Możesz powiedzieć: „Tak Paweł, ale odwołując się do twojego przykładu: jestem przed grupą osób, mam zrobić to wystąpienie, to ja to ewidentnie czuje. Pocą mi się ręce, widzę, że pojawiają mi się czerwone plamy, mam przyspieszony oddech. Te wszystkie reakcje świadczą przecież o zagrożeniu. Tak przez całe lata nas informowano”. Reakcja walki ucieczki, czyli przygotowanie organizmu to do tego, że musi wydatkować energię do tego, aby albo zaatakować, albo uciekać. Ale czy na pewno?

Popatrzmy na to trochę inaczej.

Skoro faktycznie mamy wysoki poziom energii, mamy wysoki poziom glukozy w organizmie, ustała nam perystaltyka jelit, to znaczy funkcje trawienne nam nie przeszkadzają, jednocześnie mamy przyspieszone tętno. To znaczy, że nasz mózg jest dotleniony najlepiej jak to tylko możliwe. Nasze funkcje poznawcze są w absolutnie szczytowej formie. Dodatkowo dostaliśmy adrenalinę, więc jesteśmy odważni. Rozszerzyły nam się oskrzeliki, więc mamy oddech pozwalający nam na swobodne i głośne wypowiadanie swoich fraz. I w dodatku mamy to napięcie, to znaczy, że może pojawić się całkiem przyjemna gestykulacja. Gdy popatrzę na to z tej perspektywy, to znaczy, że moje ciało przygotowało mnie do najlepszego wystąpienia, jakie mogę zrobić. Oczywiście, jeśli przyjmiemy, że przygotowałem się, znalazłem fajne materiały, a do tego jeszcze ćwiczyłem tę prezentację. Bo jeśli tego nie zrobiłem, to niestety mogę liczyć się z sytuacją, w której będę odczuwał strach. Nie będzie to żaden wielki stres, tylko strach. Dlatego, że mogę zwyczajnie nie poradzić sobie w tej sytuacji.

No dobrze, w takim razie co powinienem zrobić, żeby przeżywać mniej tego stresu, żeby zmienić mój punkt widzenia na temat tego stresu?

To ważne pytanie, które powinniśmy sobie zadać. Wspominałem wcześniej, że ludzie, którzy mają negatywny stosunek do sytuacji, które im się przydarzają w życiu, zdecydowanie wcześniej wycofują się z aktywności, nie podejmują działań. Skoro nie mają takich doświadczeń, które budują w nich pewność siebie, to faktycznie stoją w martwym punkcie. Ale jeśli wystawiasz się na działanie sytuacji stresowych, podejmujesz te wyzwania, wkładasz wysiłek, żeby przygotować się i zrobić to, co możesz zrobić w najlepszym wydaniu, to możesz liczyć na to, że po udanej próbie przyjdzie do Ciebie informacja, która da Ci satysfakcję, da Ci poczucie dumny, a to wzmocni twoją pewność siebie. Dzięki temu wzmocnisz swoją odporność psychiczną.

Każda kolejna próba zbliży Cię do tego, aby budować pewność siebie i odczuwać korzyści, które niesie ze sobą stres. To daje nam poczucie zaangażowania, to daje nam poczucie rozwoju. Te wartości, które są tak ważne, żebyśmy funkcjonowali w pełnym zadowoleniu. Wreszcie reakcje stresowe, stresory zmuszające nas do tego, żebyśmy nawiązywali głębsze relacje e z innymi. Głębokie relacje są jedną z kluczowych podstaw szczęśliwego życia. Może Ci to pomóc w odczuwaniu tych emocji, które faktycznie są oczekiwane i każdy z nas chciałby w najwyższym stopniu je odczuwać.

Wiem, że gdy dzisiaj to mówię, wydaje się to proste, ale musiałem wykonać naprawdę Ciężką pracę nad zmianą swojego sposobu myślenia. Ty też możesz to zrobić, jeśli tylko będziesz chciał. Zapraszam Cię na kolejne podcasty, na kolejne filmy. Ale też na szkolenia, które pomogą Ci zmienić perspektywę, dostarczą Ci dodatkowych informacji, pozwolą Ci zobaczyć, jak możesz sobie radzić w sytuacjach stresowych.

Serdecznie zapraszam Cię do Pracowni Rozwoju.