

A stressz három szintje: tudatos, érzelmi és testi

A STRESSZ TERMÉSZETES, DE NEM KELL BENNE RAGADNOD

"A stressz (...) igazából jó dolog. Azt kívánja, hogy nézzünk szembe egy kihívással, találjunk kreatív megoldásokat, bízzunk magunkban."

(Edith Eger)

Ismered azt az érzést, amikor minden rendben van – **papíron** –, de belül mégis feszültség van? Amikor hiába mondd magadnak, hogy „nem kéne ezen stresszelni”, a tested mást gondol?

A stressz pont ilyen: **többszintű jelenség**. Nemcsak a fejünkben, hanem az érzéseinkben és a testünkben is megjelenik. És ha az egyik szinten túl sok a nyomás, a másik kettő is reagálni fog.

A jó hír az, hogy van mód arra, hogy mindhárom szinten oldani tudjuk – például a **Stressz Release** módszerrel, ami finoman, mégis hatékonyan segít visszaállítani az egyensúlyt.



Tudatos szint – amikor a fejed zakatol

Ez az, amit a legtöbben azonnal felismerünk: a gondolataink pörögnek, újra és újra lejátszunk helyzeteket, listákat írunk fejben, és közben érezzük, hogy „minden túl sok”.

Tipikus jelek:

- Túl sok „kellene” és „muszáj” a gondolataidban.
- Nem tudsz kikapcsolni még este sem.
- Túltervezel, túlaggódsz, túlfáradsz.

Itt segíthet a Stressz Release egyik alapgyakorlata:

Állj meg egy pillanatra, **tedd a kezéd a homlokodra**, és vegyél pár mély levegőt.

Ez a mozdulat aktiválja a frontális lebenyt, ami segít **lecsillapítani a gondolatspirált**, és visszahoz a jelenbe. Egyszerű, de meglepően hatékony.

További tippek:

- Írd ki magadból, ami nyomaszt – papíron máris kisebbnek tűnik.
- Adj magadnak engedélyt a pihenésre, még ha „nem is érdemelted ki”.
- Gyakorold a tudatos légzést vagy rövid meditációt.



Érzelmi szint – amikor a lélek tele van

Az érzelmi stressz alattomosabb: nem mindig tudjuk megfogalmazni, mi a baj, csak érezzük, hogy valami nem stimmel. Lehet, hogy nyugtalan vagy, könnyen felkapod a vizet, vagy épp fásulttá válsz – ezek mind a **lélek feszültségjelzései**.

Tipikus jelek:

- Ingerlékenység, hangulatingadozás, belső nyomás.
- Túlérzékenység vagy épp érzelmi „lefagyás”.
- Nehezen tudsz örülni annak, ami korábban feltöltött.

A Stressz Release itt is segíthet:

az egyik gyakorlata az, hogy **tudatosan figyelj a szíved területére**, és lélegezz oda. Ez a fókuszváltás érzelmileg oldó hatású – segít visszakapcsolódni önmagadhoz.

További tippek:

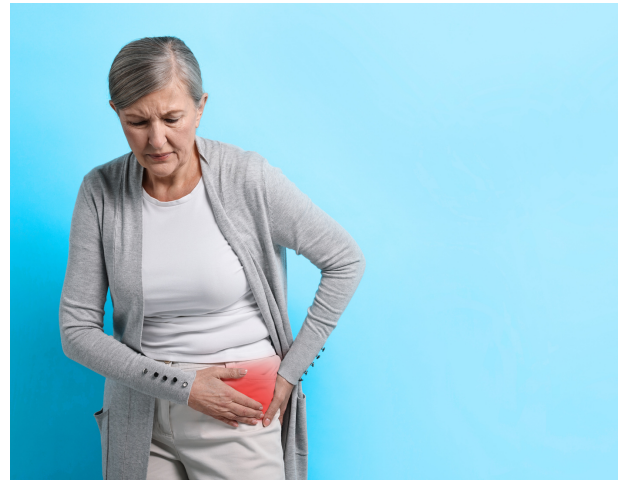
- Mondd ki, amit érzel – magadnak vagy valakinek, akiben bízol.
- Engedd meg magadnak a sírást, dühöt, fáradtságot. Nem gyengeség, hanem levezetés.
- Használj illatokat, zenét, mozgást, ami megnyugtat – ezek az érzelmek nyelvén hatnak.

Testi szint – amikor a tested beszél helyetted

A test sosem hazudik. Ha nem figyelsz a fejedre és a szívedre, a tested előbb-utóbb **átveszi a szót**.

Tipikus testi stressztünetek:

- Váll-, nyak- vagy hátfájás.
- Szorító érzés a mellkasban vagy gyomorban.
- Alvászavar, fáradékonyság, fejfájás.



A Stressz Release módszer itt a testi oldást hozza be.

Finom érintésekkel, légzéssel és figyelemirányítással segít **kiegyensúlyozni az idegrendszert**, hogy a test végre kiengedhesse a feszültséget.

Ez nem „varázslat” – hanem a test természetes önszabályozó képességének támogatása.

További tippek:

- Mozogj rendszeresen – de nem kell edzőterem! Egy séta is számít.
- Figyelj a légzésedre: lassú, mély kilégzéssel az idegrendszer is megnyugszik.
- Adj hálát a testednek – ő nem ellened dolgozik, hanem érted.

A három szint együtt dolgozik

A tudatos, érzelmi és testi szint **összefonódik**. Ha az egyik feszül, a többi is reagál.

Ezért fontos, hogy ne csak a tünetet kezeld, hanem a **teljes képet** lásd.

A **Stressz Release módszer** pont ebben különleges: egyszerre hat mindhárom szinten.

Nem elnyomja a stresszt, hanem segít, hogy a tested, a szíved és az elméd **újra szinkronba kerüljenek**.

A stressz nem ellenség – csak **jelzőfény**, hogy valahol kibillentünk az egyensúlyból.

Ha megtanulod felismerni, hogy épp melyik szinten jelez – tudatosan, érzelmileg vagy testileg –, akkor képes leszel időben reagálni.

És ha ehhez egy gyengéd, mégis hatékony eszközt keresel, a **Stressz Release** remek út lehet vissza a nyugalomhoz és önmagadhoz. Ha segítséget keresel:

Írj nekem: selfnesselixir@gmail.com

Foglalj időpontot konzultációra: +36-706325303