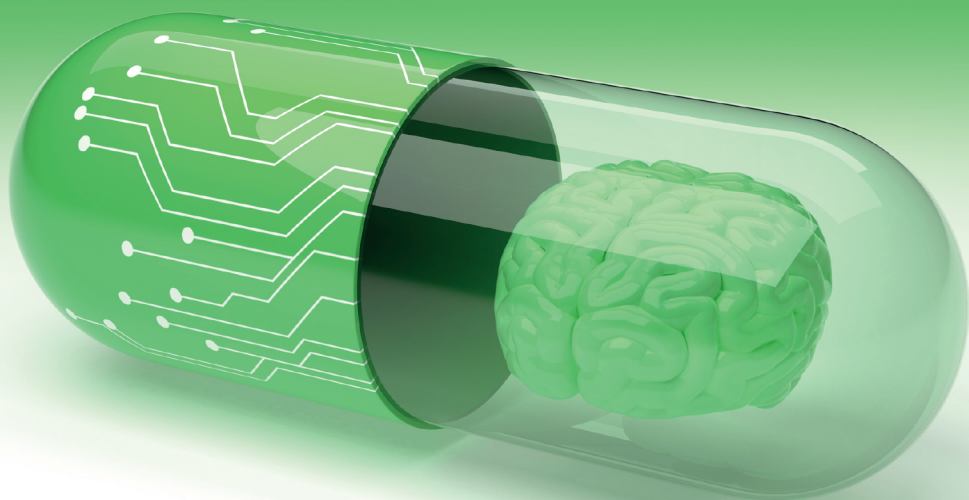


davidji

# stresszmentesítés

ÚTMUTATÓ A SZEMÉLYES FELEMELKEDÉSHEZ,  
A TARTÓS ELÉGEDETTSÉGHEZ  
ÉS AZ ELME NYUGALMÁHOZ A VALÓ VILÁGBAN



**BIOENERGETIC** KIADÓ

# Tartalom

---

Előszó .....	11
Bevezetés.....	18
<b>Első rész: Stressz és stresszmentesítés.....</b>	<b>25</b>
1. fejezet: Kibuktál?.....	29
2. fejezet: A stressz testre gyakorolt hatásai: Az „üss vagy fuss” válasz.....	47
3. fejezet: A stressz elmére gyakorolt hatásai: A visszaható vagy az egóválasz.....	59
4. fejezet: A stresszen túl: A stresszmentes válasz.....	71
<b>Második rész: A stresszmentesítés öt alapjának elsajátítása</b> – a gyakorlat.....	87
5. fejezet: Stresszmentesítés a <i>tudatosságod</i> uralásával.....	91
6. fejezet: Stresszmentesítés a <i>szükségleteid</i> uralásával.....	121
7. fejezet: Az „öt birodalom” alkalmazása <i>szükségleteid</i> uralásához .....	147
8. fejezet: Stresszmentesítés az <i>érzelmeid</i> uralásával.....	159
9. fejezet: Stresszmentesítés a <i>kommunikációd</i> uralásával .....	177
10. fejezet: Stresszmentesítés az <i>életcélod</i> uralásával .....	203
<b>Harmadik rész: Stresszmentes életmód és annak megőrzése.....</b>	<b>233</b>
11. fejezet: Stresszmentesítés életmódbeli választások útján.....	237
12. fejezet: Azonnali stresszmentesítés.....	247
Utószó.....	259
Meditációk és gyakorlatok tárgymutatója.....	261
Engedélyek.....	262
A szerzőről .....	263

*Ez a könyv azoknak szól, akik  
tapasztalták már valaha a gyomorgörcsőt,  
hogy szorít a mellkasuk, súly nehezedik  
a szívükre, lüktet a halántékuk, feszül az  
állkapcsuk, összeszűkül a torkuk, beszorul a  
lélegzetük, és hogy nem tudnak visszatartani  
egy-egy durva mondatot.*

*...És azoknak, akik nap mint nap stresszt  
lélegeznek be, ösztönzésül és biztatásul, hogy  
legjobb formájukat hozhassák.*

# Előszó

---

Minden a tudatossággal kezdődik.

Sok évvel ezelőtt Michael Nila – egy visszavonult parancsnok és az illinois-i Aurora rendőrkapitányságának 29 évvel korábban szolgált veteránja – azzal keresett meg, hogy tanítsam meg a Blue Courage-rendőrtisztek hozzá tartozó magjának a *stresszmentesítés* gyakorlatát. Úgy érezte, a rendőrtisztek országszerte jó hasznát vehetnék a tanításaimnak, viszont kétségei voltak afelől, hogy a bűnüldöző szervek tagjai hogyan fogadnák a *meditáció* kifejezést. Hangsúlyoztam számára, hogy a cél a tudatosság elérése, és a meditáció pusztán az ahhoz való eljutás egyik eszköze lenne.

Elmeséltem neki stresszkezelési trénerként szerzett első tapasztalataim egyikét. A hadseregben szolgáló barátaimmal a tengerparton töltött egyik nap után a barátaim meghívtak, hogy osszak meg velük néhány stresszmentesítő technikát. Azt javasolták, hogy hagyjuk ott a strandot, és csatlakozzunk egy néhány mérföldre már zajló rögtönzött találkozóhoz a Pendleton táborban – a haditengerészet nyugati parton fekvő legnagyobb kísérleti létesítményében, mely több mint 125 ezer hektáron terül el Dél-Kaliforniában, és több mint 30 ezer fő lakja.

Telefonáltak párat, majd kanyargós, poros utak sorain és különböző biztonsági ellenőrzőpontokon keresztül eljutottunk egy látszólag kedves kisvárosba, ahol kávézó, étterem, klinika és még uszoda is volt. Majd bentebb hajtva, magunk mögött hagytuk a romlatlan hangulatot, és közeledtünk a kiképző területekhez, ahol katonák, tengerészek, haditengerészek és speciális egységek tanultak küzdeni, lőni és sajátították el a harc művészetét. A kiképzőlétesítmények, lőterek és az ütközetek szimulálására szolgáló épületmodellek mellett elhaladva egyre inkább úgy éreztem magam, mint egy idegen egy ismeretlen földön. Nem voltam elememben. A távolból lövéseket, helikoptereket, kiképzőtisztek parancsolgatását és robbanások szünni nem akaró zaját hallottam.

Lehúzódtunk egy fakalyiba mellett, ahová barátom széles vigyorral nyitott be, és engem is beterelt. Beléptünk, majd elkurjantotta magát: „Itt a fickó, aki úgy gondolja, segíteni tud nekünk lelazulni!”

Hallottam az elfojtott vihogásokat, ahogy a helyiség elejébe sétáltam, míg végül ott álltam, tizenöt keresztbe tett karú, egyenfrizurás tengerészgyalogos előtt. Hosszú, vállam alá érő ősz hajam Superman-feliratos pólómmal kombinálva, az embléma közepén az S betű helyén az „om”-mal, valószínűleg nem volt a legerősebb kezdés.

Ahogy tekintetem egyik acélos szempárról a másikra siklott, hangosan dadogva kérdeztem: „Mire is számítottam?”

Néhány, a földön valaha élt legbátrabb és legkiválóbban kiképzett férfi volt a szobában... Fizikailag tökéletes példányok, számos bevetéssel a hátuk mögött, egy tíz mérföldes futástól felfrissülve. Mentálisan szintén ők számítottak a jók közt is a legjobbnak. Meg voltam illetődve, és zavarban is voltam, hogy vajon tudok-e bármit is tanítani az életről ezeknek a hősiességű tengerészgyalogosoknak. Legtöbbjük sok bizonytalan, fájdalmas, nyomasztó, erőszakos, bátor, halálos és pusztító pillanatot látott, élt át és tapasztalt meg, mint amilyen mi, többiek elménk legsötétebb zugaiban csak elképzelni tudunk. Nagyon rossz tréfának tűnhettem közöttük. Abban a pillanatban biztos voltam benne, hogy rossz terembe sétáltam be. Nem tudták eldönteni, hogy kiröhögjenek, otthagyanak, elfogjanak vagy egyszerűen csak lelőjenek.

Aztán elkezdtem Kandaharról és az ottani katonákról beszélni nekik, akik két hónapon át mindennap meditáltak velem, hogy a poros nappali hőségben végrehajtott bevetéseik között és a fagyos éjjeli őrségeik alatt megőrizték ép elméjüket...

Meséltem egy barátomról, akit Tikrit útja mentén egy robbanóeszközzel leszakadt repesz vakított meg – és arról, hogyan égett benn egy nappal indulás előtt két, átcsoportosításra váró tanítványom a gyalogos ezredből az általuk használt régi típusú Humvee-ban egy, az észak-iraki Hajiawa városában végrehajtott orvtámadásban...

Beszéltem a szíriai bevetésük estéjén a Holland Különleges Erők elitcsapatával végzett munkámról, és azokról az előnyös hatásokról, melyeket ezen harcos védelmezők közül oly sokan magukévá tettek, hogy a kimondhatatlannal való szembenézés során, különböző akcióik végrehajtása közben sértetlenül megússzák.

A tengerészgyalogosok lassan leeresztették keresztbe tett karjaikat. Kissé fesztelenebbül ültek a székeken. Zord arckifejezésük elnézővé, majd elfogadóvá vált. Kezdték megmutatni, hogy ők apák és fivérek, férjek és csapattársak is egyben, és hogy ezek életük azon területei, ahol a teljességet keresik. Előzékenyen hagyták, hogy megtanítsam nekik, hogyan meditáljanak úgy, hogy visszafordíthassák a stresszhormonok rohamait, lelassítsák testük tomboló

kémiai reakcióit, és csillapítsák szüntelen hiperéberségüket – mindazt, mely a küzdelem hevében oly kritikus a túlélésre és teljesítményre nézve, viszont éppoly zavaró és káros a harctéren kívül. Még a tengerészgyalogosoknak is jól jöhet, ha fejlesztik kiegyensúlyozottságukat, újraépítik ellenálló képességüket, és tisztítják az elméjüket egy kimerítő vagy felfoghatatlan nap után, mintsem, hogy begyógyaszeressék vagy letompítsák magukat a csatatéren kívüli életre.

Elmesélték, hogy szolgálatuk alatt hoztak élet-halál döntéseket, töprengtek erkölcsi kérdéseken, vívtak csatákat az unalommal, cselekedtek gyorsan, működtek robotpilóta módban, tették próbára a türelmüket, rohantak ki kollégájukra, kérdőjelezték meg az eltökéltségüket, zsigerelték ki a végsőkig – és azon is túl – a testüket és az elméjüket. Sokuk vett részt tűzharcban, aknavetős támadásban és néha órákig tartó rajtaütésekben is, melyekben szemtanúi voltak, ahogy társaik megsebesülnek, végtagokat veszítenek el, vagy éppen mesterlövészek célkeresztjébe kerülnek. Mások fizikailag érzéketlenné váltak az M16-os gépkarabélyokkal való sorozatos tüzeléstől, amiért csaknem megsüketültek, csaknem képtelenné váltak érezni... bármit. Némelyiküket olyan mértékű rázkódás érte az aknavetőkből folyamatosan érkező lövések hatására, hogy testük sejtjeit szinte folyósként érzékelték. Míg mások felszívták magukat, mert valóságként élték meg az „ami nem öl meg, az megerősít” közmondást, hiszen több küldetést is túléltek.

Sok tengerészgyalogos vallotta be, hogy hazatérésük óta nem fenyegető körülmények között is napi szintű pánikrohamaik és feszült válaszreakcióik vannak. Mások nem tudták levetkőzni folytonos fokozott éberségüket. Megnyíltak a szeretteikkel való kommunikáció javításában felmerült kihívásaikkal, és azzal kapcsolatban is, hogy az igazi csata akkor kezdődött, amikor visszatértek az Államokba, egyedül ültek az emlékeikkel a forgalomban, vagy épp sikertelenül végezték napi teendőiket.

Együtt feltérképeztük a stresszmentesítés alapelemeit, és megosztottam velük néhány lazító gyakorlatot, melyek segítenek enyhíteni az éjszakáik többségében álmaikban megjelenő erőszakos képeket. Gyakoroltunk egy-két alap légzőtechnikát, hogy segítsünk számukra visszatalálni és újrakapcsolódni a jelen pillanattal. Még egy testátvilágításos meditációt is kipróbáltunk, mely segít újraéleszteni a bevetések sokasága során eltemetett érzelmeket.

Amikor a rögtönzött óra véget ért, minden tengerészgyalogos megrázta a kezem és megölelt. Néhányuk a hálától még el is érzékenyült. Még csak a felszínt kapargattuk, mégis további stresszmentesítő technikákra vágytak, és meghívtak, hogy még heteken keresztül dolgozzam velük. Az eredmények erőteljesek voltak. *Oorah! Semper fi!* (A tengerészgyalogosok körében használt csatakiáltások – a szerk.)

Az átalakulás mélysége mindannyiunk számára kézzelfogható volt. Ezek maradnak életem legfelforgatóbb napjai; az együtt töltött néhány sorsfordító óra alatt azonban egyetlen egyszer sem ejtettem ki a *meditáció* szót. Ehelyett a tudatosság fogalmáról beszéltem, és bevezettem őket a tudatosság eszközeinek és az erőteljes stresszmentesítő gyakorlatoknak a világába, hogy segítsen jobban megérteni önmagukat, valamint az önmagukhoz és a körülöttük lévők-höz való viszonyukat. Ekkor alkottam meg a *taktikai légzés* kifejezést, melyet a stresszmentesítési folyamat kezdő lépéseként a mai napig használnak mind a bűnüldöző szervek, mind a katonaság, beleértve a Különleges Erőket is.

\*\*\*

Ahogy a feljegyzések szerint Nelson Mandela mondta, „Ha azon a nyelven beszélsz valakihez, amit megért, az a fejéhez jut el. Ha viszont az anyanyelvén beszélsz, a szívét éred el.” Ez egy hatalmas ahapillanat volt számomra, mivel felismertem, hogy ezeknek a tanításoknak az átformáló ereje a fordításukban rejlik. Így ezt az intuíciót követve, ebben az évtizedben egy évezredes tudásanyagban merültem el. Korunk néhány legnagyobb mesterével tanultam együtt; ősrégi tudományos szövegeket tanulmányoztam; a világot körbeutazva keleti filozófiákba és ősi gyakorlatokba nyertem betekintést. Idővel az a megtiszteltetés ért, hogy mint a Chopra Központ vezető oktatója, valamint a Chopra Központi Egyetem első dékánja, oktathattam nagyobb tömegeket egyhetes elvonulásokon, és kisebb csoportokat workshopok keretében, melynek során küldetésemmé vált *az időtlen bölcsesség átfordítása a való világban alkalmazható gyakorlatba*.

Az évek alatt az élet különböző létező területeiről érkező tanítványaim – sikeres cégvezetők és asszisztenseik, filmsztárok és hajléktalanok, katonák és jogik, bírák és elítéltek, gyerekek és nevelők, zenészek és mérnökök, ápolók és kórházi betegek, beruházási bankárok és a Wall Street hiénái, profi sportolók és focistaanyukák, vállalkozók és építőipari munkások, művészek és filantropok, segélyen élők és városvezetők, taxisofőrök és ingázók, politikusok és neurológusok – száma több tízezerre nőtt.

Azt követően, hogy tíz évig voltam a Chopra Központi Egyetem vezető tanára, ügyvezető igazgatója és dékánja, visszaléptem, hogy beutazzam a világot, és hogy az ezalatt az idő alatt általam kiképzett oktatók ezreinek inspirációt nyújtsak – és példát mutassak. Egyedülálló hátterem – mely az üzleti világ, a modern tudomány és az időtlen bölcsesség húsz év alatt létrejött elegye – felvértezett arra, hogy magánembereknek és szervezeteknek egyaránt segítséget nyújtsak abba az irányba mozdulni, amelyre vágytak, de lelki szemeikkel soha

el nem képzeltek. Nekikezdttem új küldetésem megvalósításának, hogy ezt a hatalmas tudásanyagot 21. századi életbölcsességgé alakítsam. Elindítottam a saját oktatói képzésem és belső erőforrásokat felszabadító workshopjaimat, ahol ezeknek az erőteljes tanításoknak a mindennapi élethelyzetekben való alkalmazását oktattam. Idővel pedig megkezdtem a fokozott stressznek kitett, nagy nyomás alatt lévő üzletemberek, jogászok, orvosok, gyógyítók, otthon maradt szülők, igazgatók, ügyvezetők, tanácsadók és vállalkozók a stresszmentesítés mestereivé való kiképzését, majd az Igazságügyi Minisztérium támogatásával Michael Nila Blue Courage kezdeményezésén keresztül az Egyesült Államok hadserege tagjainak, a Holland Különleges Erőknek, a Kanadai Lovasrendőrségnek és az Egyesült Államok bűnüldöző szerveinek oktatását.

Az évek során ezek, a stresszmentesítési technikákat magukévá tevő tanítványok átültették ezen elveket folyamataik irányításába, csapataikba, egységeikbe, részlegeikbe, vállalkozásaikba és életük kisebb és nagyobb pillanataiba egyaránt.

\*\*\*

Valószínűleg nem vagy tengerészgyalogos, mégis ébredhetsz úgy olykor reggelente, mintha csatába indulnál. Az olvasottak után talán úgy érezheted, hogy a gondjaid elhalványulnak azok problémái mellett, akik megtapasztalták a háború borzalmaait. Az élet azonban nekünk, átlagembereknek is lehet nehéz; zavaros; fájdalmas; kiábrándító és küzdelmekkel, kritikus döntésekkel, a szív harcaival, gyötrő bajokkal és könyörtelen stresszhullámokkal teli.

Valószínűleg egy hozzám hasonló hétköznapi ember vagy, aki mindennap otthona kényelmében ébred fel. Talán megsétáltatod a kutyádat vagy felöltözteted a gyerekeidet, készítesz magadnak egy csésze kávé vagy egy tál müzlit. Lezuhanyozol, felöltöazol, és napod indításaként munkába indulsz. Mindezek előtt, felébredve ellenőrzöd az üzeneteidet. Az e-mailek záporoznak a postafiókodb... Az üzenetek feltorlódnak... Ugyanazokat a berögzült mindennapi rituálékat hajtod végre tíz éve – csak gyorsabban, mint tavaly. Napközben lobogsz – néha robotpilóta üzemmódban –, majd hazatérsz, megvacsorázol, és összeesel. Életed nagy sebességgel folyik el, miközben megpróbálsz minden pillanatot céllal és jelentéssel megtölteni, a legjobb döntéseket hozni, megjelenni, és a legjobb formáddal előrukkolni, hozzáadott értéket nyújtani a világnak... a saját életednek... és másokénak.

Némely napok könnyebbek, mint a többi. Azonban a nap során pár óránként mindig megtapasztalod, hogy a szükségleteid nincsenek kielégítve, a számításaid nem jönnek be, valamin vagy valakin megdöbbersz. Mondasz vagy teszel valamit, amit visszacsinálnál; ami valaha egyértelmű volt, összezavaro-



dik; folyton kifutsz az időből; a rövidebb utat választod, miközben jobban át kellett volna gondolnod egy adott megoldást. Fontosabb dolgaidd viszont, mint a karriered, az egészséged, a pénzügyi helyzeted és a kapcsolataid – még életre szóló álmaid is – látszólag háttérbe szorulnak a jelentéktelenebb, de megoldást követelő, napi idegőrlő teendőid, felelősségeid és kötelezettségeid miatt.

Ahogy az életedben kavargó minden egyéb dolog mellett még mindezen kevésbé fontos és fontos feladatok között is zsonglorködni próbálsz, az stresszhez vezet. A következmények pedig kétségbeejtőek lehetnek, mivel végül feláldozod gondolataid tisztaságát, szavaid feddhetetlenségét, döntéshozatalod éleselműségét, jó teljesítőképességed lehetőségét, valamint álmaid és vágyaid beteljesülését.

Ezek a káros hatások azonban nem a stressz egyedüli velejárói. A legújabb tudományos álláspont szerint a stressz erősíthet is bennünket, érzelmi rugalmasságot és szellemi ellenálló képességet építhet, segíthet mélyebb kapcsolatokat kialakítani, és fontos leckéket taníthat. Miután a legújabb tanulmányok ajtót nyitottak arra, hogy a stresszt több dimenziójában értelmezzük – egyrészt mint a szellemi és fizikai egészség elpusztítóját, *másrészt* viszont mint az életet támogató és gyógyító erőt – ez inspirált arra, hogy megosszam veletek a stresszmentesítés praktikáit. Jelen pillanatban mindez hozzáállásunktól függ.

A stresszmentesítés nem egyszerűen egy újabb, meditációról szóló könyv. Azt a könyvet már megírtam – a címe **A meditáció titkai** – *Gyakorlati útmutató a belső békéhez és a személyes átalakuláshoz* (Bioenergetic Kiadó, Budapest, 2020). Azóta tizenkét nyelvre lefordították, és még díjakat is nyert (remélhetőleg már olvastad). És míg tudatosságod irányítása a stresszmentesítés alapjának fontos építőköve, a meditáció csak az egyik összetevő. Ez minden utána következő dolog megalapozása. Ami azonban ennél is fontosabb, az az, ami a meditáción *kívül* tárul fel az életedben, amint szemed tágra nyitod, és visszatérsz közénk – amit gondolsz, amit mondasz, ahogyan élsz, és ahogyan a stresszt kezeled – ez határozza meg léted lényegét.

A stresszmentesítés megírásának célja az volt, hogy megosszam veletek azt az óriási, érintetlen tudásanyagot, melyet mindeddig homály övezett, és mely a legtöbb ember számára viszonylag hozzáférhetetlen maradt, ideértve:

- ősi, az emberben rejlő erőket felszabadító tanításokat, melyek kizárólag a szájhagyományban maradtak fenn;
- az agyi vizsgálatok legújabb technológiáját, a különböző helyzetekben, a stressz által gyakorolt pozitív és negatív hatásokról;
- sokáig rejtve maradt módszereket és technikákat a tudatosság átirányításáról és a hatékonyabb kommunikációról.

Ebből a tudásból kiindulva alkottam meg nagy gonddal *egy jól bevált átalakulási folyamatot* egy általad is érthető nyelven és újszerű gondolkodásmóddal, hogy átmozdítsalak onnan, ahol most vagy, oda, ahol lenni szeretnél – érzelmileg, fizikailag, mentálisan, materiálisan, kapcsolati síkon és a mélyebb elégedettség felé vezető utadon egyaránt.

A stresszmentesítés útján osztom meg veled ezeket a jelentőségteljes és mélyreható titkokat, hogy megváltoztathasd azt, ahogyan jelenleg az életed éled. Ebben a pillanatban több mint hétmilliárd ember él ezen a bolygón; életünk végén pedig, amikor elhagyjuk ezt a földi űrhajót, és feljutunk a hegy tetejére, lenézve rájövünk majd, hogy több mint hétmilliárd út létezik eljutni ugyanide. Mindegyikünk különböző módon kapcsolódik az időtlen bölcsességhez. Remélem, hogy én most éppen a te nyelvedet beszélem!

A stresszmentesítés nem egy olyan fogalom, amely gyakran eszünkbe jut, pedig elengedhetetlen egyéni teljességünk eléréséhez. Ez által vagyunk képesek arra, hogy a bizonytalansággal, a megrázkódtatásokkal, a csalódásokkal, a stresszel, a balszerencsével, a traumával vagy a tragédiákkal szemben felkészüljünk, azokból felépüljünk, és hogy azokhoz alkalmazkodjunk. Nem csupán arról beszélek, amikor egy kihívást követően felépülünk, hanem sokkal inkább arról, amikor *irányítani tudjuk a pillanattal kapcsolatos érzékelésünket, és fejlesztjük azt a született képességünket, hogy a pillanatban legyünk, és a tőlünk telhető legjobbat hozzuk ki magunkból* egy sokat követelő, nehéz és próba elé állító helyzet során. Ebben a folyamatban megvalósítjuk önmagunkat, fejlődünk és gyarapodunk.

Nem kell pengeélen táncolva élni az életed ahhoz, hogy stresszmentesíts – elég, ha ember vagy és arra vágysz, hogy a lehető legteljesebben valósítsd meg önmagad. Mindannyian kondicionált lények vagyunk a DNS-ünkbe táplált ősi, elsődleges biológiai válaszokkal. Az érzelmi védekező- és reakcióképességünk kultúránk, szüleink, testvéreink, tanítatásunk, tapasztalataink, főnökeink, kollégáink, gyermekeink, partnereink, exek és a korai éveinkben jelenlévő tekintéllyel bíró személyek által ivódtak gondolkodásunkba. Ezeknek a kapcsolatoknak az emlékei mindennap bennünk visszhangoznak.

Mindannyiunkat ér stressz jelenleg is, és ez így is marad – nagy pillanatainkban és csendes szemlélődésünk során egyaránt. A stresszmentesítés lehetővé teszi, hogy szembenézz vele; keresztülmenj rajta; hogy méltósággal és könnyedén átalakítsd; és a másik oldalon erősebben, kiegyensúlyozottabban, bátrabban, tisztábban, több belső erővel és földi életed kiváló irányításának képességével kerülj ki.

\*\*\*\*\*

# Bevezetés

---

Veszedelemes... ördögi... életünk minden pillanatába bekúszik. Gyerekkorunk óta riogatnak bennünket a káros hatásaival. Befolyásolja a kapcsolatainkat, nyomot hagy a fizikai testünkön, beeszi magát a beszélgetéseinkbe, nem kívánatos viselkedéseket hoz ki belőlünk, olyan tettekre sarkall bennünket, melyeket soha nem akarnánk megtenni. Ragályos; fertőző; könyörtelen...

*Ez a stressz!*

Ismerjük. Mindannyian átéljük. Mindannyian megtapasztaljuk. Emberi állapot – főleg, ha a hétköznapi meghatározást vesszük:

*Stressz az, ahogyan akkor reagálunk, ha szükségleteink nem elégülnek ki.*

Az emberi lények naponta 8-15 alkalommal élik át ezt a jelenséget. Ha a tipikus nyolcórás alvási időt vesszük alapul, ez egy-egy ki nem elégített szükségletet jelent minden egy, legfeljebb két órában. *Életünk minőségét* azonban az határozza meg, amit azzal teszünk, *ahogyan a ki nem elégített szükségleteinkre válaszolunk* – amit gondolunk, a szavak, melyeket használunk, és ahogyan egymásra és a ki nem elégített szükségleteinkre reagálunk.

A stressz egyetemes, mivel szükségleteink is egyetemesek.

*Mégis, az az egyéni mód, ahogyan szükségleteink kielégítésére, illetve kielégítetlenségére reagálunk, alkotja a jellegzetes mozaikot, melyet saját valóságunknak nevezünk.*

Ahogyan fáradhatatlanul ingázunk a kielégített és a ki nem elégített szükségleteink birodalmi között, a világ örvénylik körülöttünk. Aztán kritikus pillanatokban, amikor a világos, spontán jó gondolat, szó vagy tett után sóvárgunk... Amikor azt kívánjuk, hogy csak lassulna le egy kicsit, hogy a legjobb, legtudatosabb döntést hozzassuk mind magunk, mind a körülöttünk lévők szempontjából... *Bumm!* Helyette gondolataink, félelmeink, zavarodottságunk, elnyomottságunk, megbánni érdemes viselkedésünk, ösztönös érzelmeink és berögzült reakcióink cunami által elsodorva találhatjuk magunkat. Hormonok és kémiai anyagok cikáznak a testünkben, melyek beszűkítik ereinket, felületes légzést okoznak, besűrítik a vérünket, megemelik a vércukorszintünket, és elnyomják az immunrendszerünket.

*De várjunk csak* – a legfrissebb tudományos kutatások azt igazolják, hogy a stressz nem feltétlenül rossz számunkra. Akár hozzáadott értékkel is bírhat életünkre nézve. A stressz fokozott összpontosításra sarkall, és céljaink elérése felé hajt bennünket, így bizonyítottan javítja a teljesítményünket, a stressz által vezérelt indíttatás pedig magasabb termelékenységgel és nagyobb elégedettség-gel jár. Sőt, számos ahapillanatunk megszületése, kapcsolataink megerősödése és személyes fejlődésünk útjának javulása is a nagyfokú – például egy trauma utóhatásaként fellépő – stressznek köszönhető. Továbbá az is bizonyítást nyert, hogy a stressznek helyreállító szerepe is van, mely javíthatja az egészséget, és a kezdeti megpróbáltatást követően megfiatalíthatja a sejteket.

A stressz hosszú távú következményei azonban mind saját észlelésünkön múlnak. A Wisconsin Egyetem kutatói dr. Richard J. Davidson vezetésével egy nyolc éven át tartó tanulmányt végeztek a stressz észleléséről és annak halálózásra gyakorolt hatásáról. Több mint 25 ezer résztvevőt kértek arra, hogy értékeljék stressz-szintjeiket az azt megelőző évben, és rangsorolják, milyen mértékben gondolják azt, hogy ez a stressz befolyásolta az egészségüket. A következő nyolc évben a közérdekű nyilvántartás alapján követték nyomon az alanyok bármelyikének elhalálózását. Azok a tesztalanyok, akik (1) magas fokú stresszről számoltak be és (2) úgy gondolták, hogy a stressz nagyban befolyásolta az egészségüket, 43 százalékkal magasabb halálózási kockázattal bírtak.

Azok közül a tesztalanyok közül azonban, akik *magas stressz-szintet* jelöltek meg, de *nem értékelték negatívan ennek hatását*, haltak meg legkevesebben a nyolc év alatt.

A fő indok, amiért a legtöbben szenvednek a stressztől, az, hogy nincsenek megfelelő eszközeik annak kezelésére. Én is emiatt kínlódtam több mint húsz évig az üzleti életben nyugtalan alvással küzdve, kiegyensúlyozatlanul élve, túlhajszolva és mélyebb beteljesülés után vágyakozva, mely nem nagyon akart rám találni... és menekültem el, amikor mégis megtaláltam. Nem tudtam, milyen eszközök léteznek – és a használati útmutatójukat sem ismertem. *Még azt sem tudtam, hogy léteznek eszközök!*

Míg én az elmúlt tizennégy évet a kutatás összeállításával és a stresszmentes élethez szükséges tudás tanulmányozásával töltöttem, te jóval előrébb jársz nálam jelen pillanatban. A stresszmentes élet öt kulcselemből tevődik össze:

1. Tudatod irányítása
2. Szükségleteid irányítása
3. Érzelveid irányítása
4. Kommunikációd irányítása
5. Életcélod irányítása

Te már megtetted a legfontosabb lépést azzal, hogy csatlakoztál hozzám ezen az úton. Ezekon az oldalakon együtt vesszük majd át az összes felsorolt ismeretet, míg teljesen magadévá nem teszed őket. Amint ezek az életvezetési eszközök gondolkodásod részévé válnak, belső párbeszédé alakulnak... És amint befészkelik magukat lényed minden egyes sejtjébe, külső dialógusodat is ezek alakítják majd ki, ahogyan szavaiddal és tetteiddel megnyilvánulsz. Létezésed teljességére való rálátásod is meg fog változni. Könnyedén válsz majd stresszmentessé.

A stresszmentesítés több, mint annak megvitatása, hogy a stressz jó vagy rossz hatással van rád, mivel tudatosságod új és erőteljesebb szintjére emel téged, mely által ismét képes leszel irányítani érzelmeidet, azt, ahogyan a külvilágot felfogod és a stresszes pillanatokhoz való viszonyulásodat is. A stressz mindig a szemlélő hozzáállásától függ. És egy stresszmentesítő életerv elsajátításával *minden* megváltozik – a legkisebb gondolatmagocskától, mely tudatosságodba kúszik, az érzelmeidet irányító kémiai és hormonális impulzusokon keresztül a szavaiddal és tetteiddel megvalósuló lépéseidig.

### Tisztázzuk a stresszmentesítés kifejezést

Gondolom, eltűnődtél már azon, miért írom a **stresszmentesítés** szót a címben is kisbetűvel. A stresszmentesítésben azért nem használok nagybetűket, mert ez egy könnyed és a jelenben játszódó folyamat. Nem szükséges bejelenteni, hogy éppen zajlik; észrevétlenül áramlik be minden szavadba, gondolatodba és tetedbe. Amikor a folyamatot magyarázom majd el, így fogom írni: stresszmentesítés. Amikor magára a szóra vagy az általad a jelen pillanatban olvasott könyvre utalok, így látod majd: **stresszmentesítés**.

## Útitervünk

Közös utunkat három szakaszra osztottam, hogy könnyedén megtalálhasd a tartalmakat, és hogy csakugyan a való világ használati utasításaként használhasd ezt a könyvet.

- Az *első részből* mindent meg fogsz tanulni, amit a stresszről valaha tudni akartál – hogyan jelenik meg, a mögötte álló tudományos tényeket, valamint a belőlünk kiváltott biológiai és érzelmi reakciókat is –, miközben lefekteted a stresszen túlmutató élet alapjait.
  - A *második rész* a stresszmentesítés esszenciája, melyben ténylegesen meg tapasztalod majd az életed fő területei – a tudatosságod, a szükségleteid, az érzelmeid, a kommunikációd és az életcélod – feletti irányítás képességét.
1. Először is megtanítalak arra, hogyan *irányítsd a tudatosságod* annak ereje által, hogy a jelen pillanathoz kapcsolódsz. Ha még új vagy a meditációban, vagy még sohasem meditáltál korábban, ne félj – a legkézenfekvőbbeknek és a legjámborabbaknak is megtanítottam már, hogyan szőjék bele mindennapjaikba ezt a könnyed módszert. Birtokában lenni annak a tudásnak, hogyan sodródj a mozdulatlanságba és az elcsendesedésbe, amikor körülötted minden zajos és mozgásban van, egy hasznos képesség, én pedig megmutatom, hogyan légy a mestere annak érdekében, hogy a stresszmentesítés további hasznai még jobban érvényesüljenek az életedben. Kis dózisokban csináljuk majd, így fokozatosan fogsz fejlődni a gyakorlásban. Ez azonban csak egy része a folyamatnak; a stresszmentesítés teljes gyakorlata ennél is mélyebbre visz majd lényed elemi rétegeibe...
  2. Tudatosságod irányításának elsajátítását követően tehát meg fogod tanulni a legmélyebb szinten megérteni a szükségleteidet és a mögöttük rejlő motivációidat. Azáltal, hogy az *öt birodalom* – egy hatásos eszköz, mely segít elengedned mindazt, ami már nem szolgál téged, és mélyebb beteljesülést hoz lényed fizikai, érzelmi, anyagi, kapcsolati és spirituális aspektusaiba – nézőpontján keresztül tekintesz az életedre, megtanulod *irányítani a szükségleteidet*.
  3. Ezt követően, érzelmi tudatosságod fejlesztése által megtanulod *irányítani az érzelmeidet*, növelni érzelmi intelligenciád szintjét, és megváltoztatni a körülötted lévő világra adott válaszaid minőségét. Innentől kezdve ez a folyamat önmagában átalakítja majd minden, másokkal való érintkezésed, együttműködésed, ügyletedet és kommunikációd.

4. A másokkal való efféle érintkezéseid javítása érdekében ezt követően szótáradba ágyazzuk majd a tudatos kommunikáció kulcsfontosságú gyakorlatát, így elkezded majd *irányítani a kommunikációd*at. Valójában többet kezdesz majd hallgatni, világosabban fejezed ki magad, növeled annak esélyét, hogy szükségleteid beteljesüljenek, és magasabb szinten lépj kölcsönhatásba másokkal.
5. Az olyan alapvető kérdések megválaszolása által, mint hogy „*ki vagyok én? Miért vagyok itt?*”, olyan mindennapi eszközök alkalmazását is el fogod sajátítani, melyek segítenek *irányításod alá venni az életcélo*d.

Mire befejezed a második részt, magabiztosan fogod használni eszközeidet, és saját terved lesz arra, hogyan élj stresszmentes életet.

- A *harmadik rész* végül abban segít, hogyan tedd a gyakorlást mindennapjaid részévé – otthon, a munkahelyeden, amikor utazol vagy bármely előforduló stresszes élethelyzetben. A számos, „pillanatnyi stresszűző” trükkel és az arra vonatkozó útmutatással felszerelve, hogy miként áramoltasd a stresszmentesítést napi szinten az életedben, úgy fog rutinná válni számodra a stresszmentesítés, mint egy önműködő életforma.

A harmadik részt kiterjesztve és továbbgondolva, egy online felületet is létrehoztam, mely kizárólag a stresszmentesítés olvasóinak szól, és lehetővé teszi, hogy velem együtt, valós időben, interaktív módon és igényeid szerint folytasd a stresszmentesítést. Ez a forrás tele van friss videókkal, még erőteljesebb stresszűző meditációkkal, az öt érzékszerved használatával történő, stresszmentesítésről szóló bónusz fejezettel és a stresszel foglalkozó legfrissebb tudományos kutatásokkal. Kérlek, tarts velem rendszeresen, és szilárdítsd meg a gyakorlásod azokban a pillanatokban, amikor a stresszt inkább fenyegetőnek, mint kihívásnak érzed.

### A stresszparadoxon befogadása

Ne feledd, a stressz segíthet összpontosítani, cselekedni, kielégítetlen szükségleteinket azonosítani, növelni teljesítményünket, fejleszteni memóriánkat, és hatékonyabban kezelni a krízishelyzeteket. A stressz azonban a szakadék szélére is taszíthat bennünket, szorongással, szomorúsággal és kétségbeeséssel tölthet el; próbára teheti kapcsolatainkat; beszűkítheti érzelmeinket; elvonhatja figyelmünket, és összezavarhat bennünket. Ezt hívják „stresszparadoxonnak”.

Ma már tudjuk, hogy ugyanaz a biológiai válaszreakció, mely egy fenyegető behatás esetén a küzdelemre készít fel bennünket, a nyilvánvaló negatív fizio-

lógiai és egészségügyi hatások mellett pozitív következményekkel is járhat. A 2012-ben az Alia J. Crum és Peter Salovey a Yale Egyetem, és Shawn Achor a GoodThink tagja által publikált „A stressz újragondolása: Az elmeállapot szerepe a stresszreakció meghatározásában” című tanulmány szerint, „stresszhatásra anabolikus hormonok szabadulnak fel, melyek újraépítik a sejteket, szintetizálják a fehérjéket, és növelik az ellenálló képességet, ezáltal a test erősebbé és egészségesebbé válik, mint amilyen a stresszhelyzet előtt volt.”

Ez a jelenleg is folyamatban lévő, sorsfordító kutatás a stresszhez való hozzáállásunk tekintetében feltérképezetlen területekre sodor bennünket, és egy teljesen új párbeszédet indít a stressz életünkre gyakorolt ellentmondásos – olykor ösztönös várakozásokkal ellentétes – hatásaival kapcsolatban. Tulajdonképpen új terminológia formálódik, mivel bizonyos tudományos körökben a stresszel összefüggő *fejlődést* manapság poszttraumás növekedésnek (PTN) aposztrofálják. A tudomány már azt állítja, hogy a szélsőséges stressz átvészélése fejleszti belső ellenállásunkat („ami nem öl meg...”), mentálisan erősebbé tesz, és a felépülést követően a másokkal való kapcsolódás során mélyebb kapcsolatok létesítésére hajlamosít. Utóhatásként új szemmel látjuk a világot. Megerősödünk, valamint a hála és az élet céljának mélyebb átérzésére leszünk képesek.

Ez nem jelenti azt, hogy a stressz csak jó lehet, vagy hogy nem ártalmas, nem gyengít le, vagy nem okoz károsodásokat, inkább azt sugallja, hogy a stresszes helyzet közben és után létezik egy finom hozzáállásbeli határvonal, amikor *tulajdonképpen eldönthetjük*, hogy a stressz rombol bennünket, vagy a segítségünkre van.

Emiatt az alapvető ellentmondás miatt van a stresszmentesítési folyamatnak akkora jelentősége. Ez egy gondolkodásmód, egy életstílus – nemcsak a stressz pillanatnyi fülön csípéséről szól, hanem a felfogásod, a hozzáállásod és a válaszaid proaktív megváltoztatása útján az életed és önmagad felé tanúsított mélyebb megértés fejlesztéséről. A stresszmentesítés véső soron annak elsajátítása, hogyan hozd ki magadból a legjobbat és fejezd ki magad a legmagasabb szinten *minden* helyzetben. Tehát az, hogy a stressz jó vagy rossz, *kevésbé* számít, mint az, hogy mit kezdesz a pillanattal, amikor felüti a fejét, és mit kezdesz az életeddel ettől a perctől kezdve.

Tehát, készen állsz a stresszmentesítésre? Készen állsz arra, hogy a lehető legjobb formában ragyoghass? Most, *ebben* a percben arra kérlek, hogy csatlakozz hozzám ezen a halált megvető, stresszmentesítő utazáson. Benne vagy? Akkor lássunk hozzá!

\*\*\*\*\*





# Stressz és stresszmentesítés

## Mi a stresszmentesítés?

A stresszmentesítés az a képességünk, hogy könnyedén alkalmazkodjunk a feszült helyzetekhez és a megrázkódtatásokhoz anélkül, hogy a stressz *negatív* fizikai és érzelmi visszahatásait át kellene élnünk. A legújabb tudományos kutatások megerősítették, hogy azok, akik a napi stresszt *fenyegetés helyett kihívásként* fogják fel, fejlődnek általa, és bátrabban, világosabban, erősebben és több méltósággal tudják kezelni a nagyobb kríziseket is. A stresszmentes állapot elérését követően néhányan akár *még nagyobb* nyugalommal tudnak szembenézni a változásokkal és a meglepetésekkel.

A stresszmentesítés könnyedén fejleszthető egy-két életmódbeli változtatással, pozitív hozzáállással és a mindennapi eszközök alkalmazásán keresztül tudatosságunk, szükségleteink, érzelmeink, kommunikációnk és céljaink irányításával. Még ha születésedtől fogva érzékenyebb is vagy az élet nehézségeire, ha megengeded magadnak, hogy befogadd a tanításokat, stresszmentessé tudsz és fogsz válni.

A stresszmentesítés több szinten valósul meg:

- A *fizikai* stresszmentesítés fizikai egészségünkben és megszokásainkban; étrendünkben; testedzésünkben; higiénénkben; alvási mintáinkban és testünk rugalmasságában, egyensúlyában, tűrőképességében és erejében érhető tetten.
- Az *érzelmi* stresszmentesítés a külvilágra adott érzelmi reakcióink önszabályozásának képességében, hullámhegyeink- és völgyeink mérséklésében, érzelmi intelligenciánk fejlesztésében, pozitív érzelmeink negatív érzelmeinkkel szembeni arányának növelésében, bátorságunk összegyűjtésében, szívünk meggyógyításában és megrögzött ösztönös reakcióink leépítésében tükröződik.
- A *mentális* stresszmentesítés ellenálló képességünkben, gondolatainkban, kitartásunkban, figyelmi görbénkben, összpontosítási képességünkben, szellemi rugalmasságunkban (a problémákra adott újszerű, kreatív megoldások megtalálásában), és optimizmusunk szintjében figyelhető meg.
- A *kapcsolati* stresszmentesítés kapcsolataink minőségének javulásában, a bennünket nem építő kapcsolatok lazításában és figyelmünk felemelő kapcsolataink felé fordításában jelenik meg.

- A *spirituális* stresszmentesítés alapértékeinkben, megérzéseinkben, élet-célunkban, a sajátunktól különböző értékek és hitrendszerek elfogadásában, önmegvalósításunkban, beleértve mások szolgálatát, és annak tudatosításában nyilvánul meg, hogy létezik egy nálunk sokkal magasabb dolog.

A munkában, otthon és a hétköznapi nem várt eseményekkel szemben nyújtott teljesítményünk közvetlen összeköttetésben áll azon képességünkkel, hogyan tudunk a stresszre felkészülni, abból felépülni és ahhoz alkalmazkodni – hogy nyomás alatt hogyan irányítjuk tudatosságunkat, szükségleteinket, érzelmeinket, kommunikációnkat és célunkat, és hogyan tudunk nyugodtak maradni a vihar kellős közepén is. Tudod mit? Életünk végéig érni fognak minket meglepetések. Önmegvalósításunk egyik kulcsa és a stresszmentesítés lényege, hogy ezeket meghaladjuk – tehát kimerítő fenyegetés helyett megoldandó kihívásként értelmezzük –, és méltósággal, könnyeden álljunk hozzájuk.

\*\*\*\*\*

## Kibuktál?

„Van türelmed megvárni, míg az iszap leülepszik, és a víz kitisztul?  
Mozdulatlan tudsz maradni, míg a helyes tett önmagától megjelenik?”  
(Fordította: Weöres Sándor)

– LAO-CE<sup>1</sup>

Mikor volt utoljára, hogy kirohantál valakire, vagy olyasmit mondtál, amit megbántál? Mikor hoztál utoljára olyan meggondolatlan döntést, amit legszívesebben visszacsinálnál? Torkolltál már le durván valakit, akivel éppen beszéltél? Reagáltál mostanában valamire úgy, hogy attól borzasztóan érezted magad? Mi a helyzet azzal, amikor legutóbb kiégve vagy kétségbeesve érezted magad?

Az ok valószínűleg a *stressz* volt. Érzelmek kavarogtak. Szívdobogást éreztél. Elmédet ezernyi gondolat árasztotta el. Úgy érezted, támadsz vagy védekezel, hogy dühből vagy félelemből cselekszel – aztán valami olyat mondtál vagy tettél, ami senkinek nem vált a javára, sem neked, sem a másik félnek.

A modern tudomány úgy határozza meg a stresszt, mint *bármilyen változást, mely fizikai, érzelmi vagy pszichológiai feszültséget okoz*. De még ebben is van némi negatív felhang. Ezért legyünk igazságosak, és használjuk ezt a definíciót: *stressz az, ahogyan akkor reagálsz, ha a szükségleteid kielégítetlenül maradnak*. Minden állatnak van válasza a stresszre, amely életmentő lehet.

---

1 Tao Te King: *Az Út és az Erény könyve* (Helikon Kiadó, Budapest, 2015)

Az ismétlődő vagy állandó stressz azonban fizikai és mentális károkat egyaránt okozhat.

A stressznek öt alaptípusa van:

1. **Jó stressz** (mely *eustressz*ként ismert): a rövid távú stressz egyik formája, melynek során egy stresszhatást negatív fenyegetés helyett pozitív erőpróbaként érzékelünk, például amikor elérhető, de kihívást jelentő célt szeretnénk teljesíteni. A példák között említhetjük a sportot, egy feladat befejezésére való törekvést, egy elgondolás megvalósítását vagy egy életen át tartó álomért való küzdelmet. Az eustressz akkor jelenik meg, ha a stresszt mint az életet előmozdító és nem mint akadályozó tényezőt fogjuk fel.
2. **Szokásos stressz**: a nyomás, melyet mindennap tapasztalunk otthon, a munkában, az étkezések alatt és között – a nyugtalan alvástól kezdve a reggeli rituáléinkon és rutinjainkon keresztül azokig a dolgokig, melyek vacsoraidőig szokás szerint kitöltik a napjainkat, míg le nem lazulunk és újra le nem fekszünk. Ez a munkahelyi, családi és egyéb hétköznapi terhelésekhez kapcsolódik. Ideális esetben ez a fajta stressz pillanatokkal a bekövetkezése után már mérséklődik; ha nem, krónikus stresszé alakul (lásd a 4. pontot).
3. **Akut (rövid távú) stressz**: egy olyan esemény, amely kellemetlen meglepetéssel jár, és gyors reakciót igényel, például egy durrdefekt, amikor leiszod kávéval a vadiúj ingedet, vagy lekésed a reptéren a csatlakozást. Azonban előidézhetik az élet nagyobb próbatételei is, amikor valami számunkra kedveset veszítünk el – egy munkát, egy szerettünket, egy házasságot, a fiatalságunkat, egy fontos kapcsolatot vagy akár az egészségünket, ha egy negatív orvosi leletet kapunk. Akut stresszválaszunk annak módja, ahogyan az információt fogadjuk, és amit rövid távon kezdünk vele. Előfordul, hogy egy hír hallatán annyira ledöbbenünk, hogy sokkos állapotba meredünk, miközben a gondolatok, érzések, kémiai anyagok és hormonok viharai egyszerűen elborítanak.
4. **Krónikus (hosszú távú) stressz**: a stressznek az a típusa, mely elűzhetetlennek, soha véget nem érőnek és elkerülhetetlennek *tűnik*. Ide tartoznak az élet veszteséggel, halállal, a karrierrel és a szerelemmel kapcsolatos erőpróbáinak hosszú távon ható történései – és az azokkal való megbirkózásra tett kísérleteink –, melyeket fentebb említettem. Az a *mindennapos* valóság, hogy egy betegség diagnózisával élsz, elveszítesz egy munkahelyet, hosszú időn át tartogatsz egy sötét titkot, csapdában vergődsz egy lehúzó

kapcsolatban, vagy egy könnyörtelen, sokat követelő állásban dolgozol, csak néhány példa azokra a helyzetekre, melyekben a krónikus stressz börtönben érezheted magad.

5. **Traumatikus stressz:** egy baleset, bántalmazás, támadás vagy megrendítő esemény hatása, mely olyan mélyen beég, hogy a veszély elmúta után is tovább él az összes pszichés fájdalom és érzelmi sérülés. A traumatikus stressz olykor mélyen lebénít bennünket, olykor pedig *odabent* eltemetve csak egy kiváltó eseményre vár, azonban mind krónikus stressz formájában, mind véletlenszerű érzékelési emlékek – egy hang, egy illat, képek vagy egy érintés – hatására folyamatosan befolyásolhatja az egyént. A legújabb tudományos kutatások járulékos következményként emelik ki az áldozat stressz vonzatú traumából való felépülésének és növekedésének képességét (poszttraumás növekedés vagy PTN, melyet a bevezetésben már említettem) – mely abban az esetben fejlődik ki, ha a stresszes eseményt követően a megfelelő támogató rendszerek segítik az egyént.

Mindannyian máshogy éljük meg a stresszt. Van, akinek fáj a feje, álmatlanságban szenved, ingerülten kiabál másokkal, emésztési zavarai vannak, a körmét rágja, a mosdóba rohangál, függőségekkel él, vagy frusztrációját befelé irányítva saját magát kínozza. Van, aki befordul, és depresszióssá, elérhetetlené, ingerlékennyé, türelmetlenné, kétségbeesetté vagy rideggé válik. Krónikus stresszhelyzetekben érezhetjük úgy, hogy – kétségbeesetten próbálva a felszínen maradni – csak taposunk a vizet, miközben az élet hullámai mindaddig zúdulnak ránk megállíthatatlanul, míg akaratunk meg nem törik, és teret nem ad a kimerültségnek. Ahogyan megadjuk magunkat a magas vérnyomásnak, a szélsőséges súlyváltozásoknak, a nyugtalan alvásnak, a cukor iránti sóvárgásnak, a szomorúság rohamainak, az artériák elmeszesedésének, az ideges megnyilvánulásoknak és a legyengült immunrendszernek, egészségünk leromlik.

Mindezeknek a kielégítetlen szükségleteinkre adott tüneteknek és leépítő biológiai reakcióknak a hatására a stressz rossz hírnévre tesz szert. Valójában azonban a stressz nem minden fajtája káros vagy akár csak negatív. Némelyik egyenesen hasznos. Igen, így van – ahogy épp az előbb az eustressz leírásából megtudtad, létezik jó stressz és rossz stressz. Ritkán halljuk az emberek szájából, hogy „imádom ezt a stresszt!”. Pedig a stressz néhány fajtája tényleg segít élettelinek, motiválnak, elégedettnek és beteljesültnek érezni magunkat.