Tehnike preusmjeravanja misli

1. Promjena perspektive. Način razmišljanja znatno utječe na stvaranje stresa i sposobnost suočavanja s njime. Mnogi ljudi su toliko navikli na „negativan“ dijalog sa samima sobom, da možda neće ni primijetiti kako u situacijama stresa preuveličavaju situaciju, zamišljaju najgore moguće scenarije i negiraju vlastitu snagu i sposobnosti. Kao što kroz misli i namjeru pokrećemo svoje tijelo, tako se mislima možemo dovesti do stanja stresa i izazvati stresnu reakciju tijela. Promjena ovakve navike u podržavajuć i ohrabrujuć dijalog sa sobom, iznimno je bitna za nošenje sa stresom.

2. Odvraćanje pažnje. Ako vam je teško ostvariti pozitivan unutarnji dijalog, ili imate vrlo malo kontrole nad vanjskom situacijom, možete započeti s privremenim odvraćanjem pažnje od uzroka stresa kao uvodom u naprednije tehnike. Bilo što što vam je zanimljivo ili ugodno, te okupira vaše misli i tijelo, može pomoći; primjerice sport, hobiji, druženje s prijateljima, čitanje, filmovi... Kućni ljubimci često su omiljeni izvor zabave i ugode: šetnja s psom uključuje i fizičku aktivnost i susrete s ljudima, a ljubitelji mačaka odavno znaju koliko je zvuk mačjeg predenja umirujuć. No vodite računa da vam odvraćanje pažnje ne postane navika i način bijega od suočavanja sa stresom.

3. Aktivno suočavanje. Razmislite što možete učiniti kako bi riješili stresnu situaciju i počnite raditi na tome. I prije vanjskih rezultata, time ćete stvoriti u sebi svijest da niste bespomoćni i da se približavate rješenju, te pojačati pozitivna očekivanja. Stres je mnogo jači ako pasivno čekamo i prepuštamo se vanjskim utjecajima, nego ako se aktivno krećemo prema rješenju.

4. Fokusiranje. Oblik meditacije u kojem se neko vrijeme koncentrirate na odabrani objekt i izbjegavate misli. Pomaže uspostavljanju kontrole nad mislima. Preporučljivo je da objekt fokusiranja bude nešto što izaziva ugodne asocijacije, npr. cvijet, leptir i slično. Objekt fokusiranja može biti i određena riječ koju ćete ponavljati u svom umu, kao npr. „mir“, „sigurnost“, „radost“, „ljubav“ i slično.