

KAMIL WOJCIECHOWSKI

ZEROPIJCA

STRES

WYDANIE I

INFORMACJE

E-BOOK ZEROPIJCA
STRES
JEST CAŁKOWICIE

DARMOWY

PROSZĘ JEDYNNIE O LIKE LUB
SUBSKRYPCJĘ NA:



ODWIEDŹ STRONĘ:

<http://zeropijcy.pl>

DZIĘKUJĘ 😊

PRAWA AUTORSKIE

Niniejszy e-book może być rozpowszechniany na dowolnej stronie internetowej jedynie w formie niezmienionej.

Sprzedaż, kopiowanie i przedruk e-booka **ZEROPIJCA – STRES** bez zgody autora, Kamila Wojciechowskiego, zabronione.

Zdjęcia przedstawiające moją osobę zamieszczone w e-booku chronią prawa autorskie. Wykorzystywanie ich do celów komercyjnych i prywatnych bez zgody autora zabronione.

Część zdjęć w niniejszym e-booku wykorzystywanych jest zgodnie z zasadami portalu <https://unsplash.com/>

Autor: Kamil Wojciechowski,
zeropijcy.pl © Wszelkie prawa zastrzeżone

Co powoduje stres?

Stres działa destrukcyjnie na wszystkie aspekty naszego życia, równie źle na Naszą kondycję psychiczną jak i fizyczną. Jeśli chcemy osiągać zamierzone cele, koniecznym jest usunięcie go z naszego życia lub znaczne zredukowanie.

Ludzie poddani działaniu stresu nie są w stanie konsekwentnie realizować planu poprawy swojego życia. Mózg pod wpływem stresu jest wyczerpany co wpływa na pogorszenie Naszej motywacji i chęci robienia czegoś co wymaga wysiłku. Często akceptujemy tą sytuację, użalamy się nad sobą, aby łatwiej odmawiać sobie wykonywania np.: ćwiczeń fizycznych.

Silny stres w wielu przypadkach prowadzi również do problemów związanych z funkcjonowaniem Naszego organizmu, szczególnie problemów z układem pokarmowym i żołądkiem, doprowadzając np. do owrzodzenia żołądka.

Jak skutecznie radzić sobie ze stresem?

Think positive

Po pierwsze staraj się mieć zawsze pozytywne nastawienie. Odganiaj złe myśli. Myśl pozytywnie, na temat siebie i otaczającego Cię świata. Staraj się dostrzegać pozytywy w małych rzeczach. Zrewiduj i zmniejsz swoje oczekiwania od życia, od siebie i od innych ludzi. Do szczęścia nie potrzeba wiele, wszystko zależy od Naszego umysłu.

Jeśli chcesz pozbyć się stresu, musisz w pierwszej kolejności określić co go u Ciebie wywołuje. Czy jest to szkoła, praca? Partner? Trudna sytuacja finansowa? Dzieci?

Jeśli określiłeś czynniki które powodują stres, **kolejnym etapem jest określenie czy możesz je zredukować czy też wyeliminować ze swojego życia?**

Jeśli jest to praca, pomyśl nad jej zmianą, jeśli to nie możliwe postaraj się zmienić do niej nastawienie, na bardziej pozytywne, znajdź w niej coś dobrego i na tym się skupiaj. Jeśli to partner czy dzieci porozmawiaj z nimi, otwórz się, poproś o chwile czasu dziennie tylko dla Ciebie, dla naładowania akumulatorów. Jeśli to sytuacja finansowa, zrób kolejny raz analizę wydatków, podejmij bardziej zdecydowane i odważne działania, poszukaj nowych źródeł dochodu. Podejmuj próby wychodzenia ze swojej strefy komfortu, musisz małymi krokami przełamać swój strach. Możesz poprosić inną osobę o radę. Inny punkt widzenia może pobudzić
Twoja kreatywność.

Zadbaj o porządek dookoła, w pracy i w domu. Musisz dbać o Twoje otoczenie. Uporządkowane otoczenie bardzo pozytywnie wpływa na postrzeganie miejsc w których przebywasz.

Dodatkowe metody radzenia sobie ze stresem

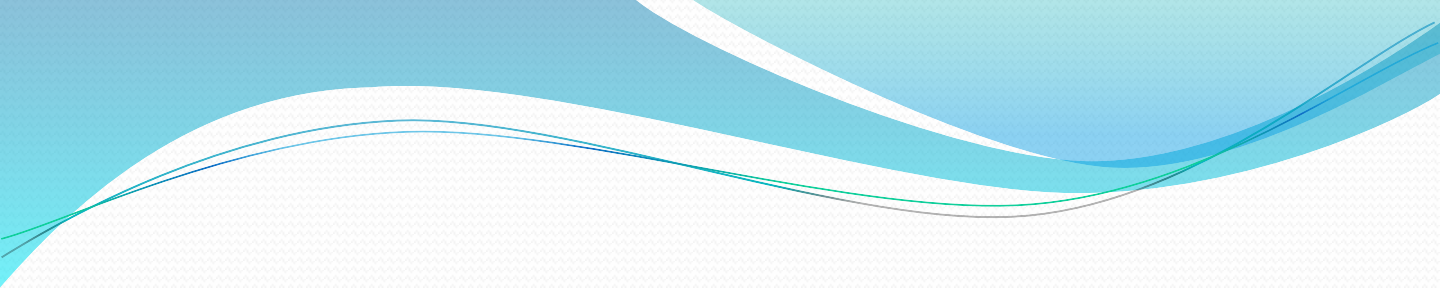
Ziola mogą skutecznie wpłynąć pozytywnie na Nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Do wyboru mamy sporo różnego rodzaju herbat dostępnych bez recepty.

Rumianek – jest to jedno z moich ulubionych ziół.

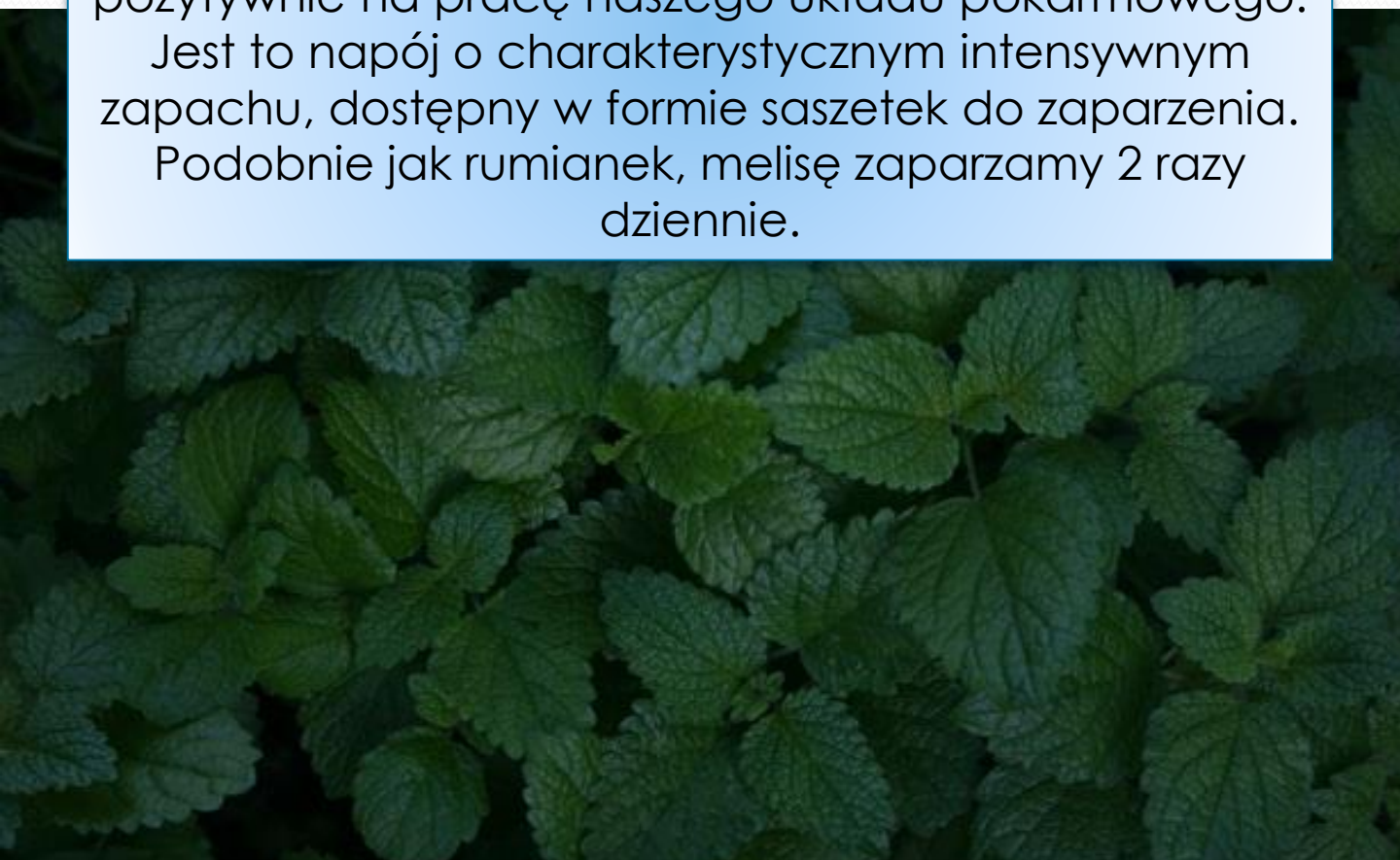
Picie herbaty z rumianku uspokaja i ułatwia zasypianie dodatkowo ma on pozytywny wpływ na pracę naszego żołądka. Zaleca się picie 2 naparów dziennie dla uzyskania pozytywnych efektów.

Rumianek jest dostępny w aptekach i sklepach spożywczych w postaci saszetek do zaparzenia.

U niektórych osób po jego spożyciu może występować reakcja uczuleniowa.



Melisa lekarska - działa uspokajająco, pomaga w stanach niepokoju, bezsenności i wyczerpania pracą umysłową. Podobnie jak rumianek wpływa pozytywnie na pracę naszego układu pokarmowego. Jest to napój o charakterystycznym intensywnym zapachu, dostępny w formie saszetek do zaparzenia. Podobnie jak rumianek, melisę zaparzamy 2 razy dziennie.



Chmiel zwyczajny – działa uspokajająco, nasennie, dodatkowo obniża ciśnienie krwi. Kwasy goryczowe zawarte w chmielu pobudzają łaknienie i działają bakteriobójczo. Chmiel może wpływać na obniżenie libido. Dostępny jest w formie szyszek do zaparzenia.

Lawenda - w stanach zmęczenia czy silnego stresu warto wziąć lawendową kąpiel. Lawendę należy zalać wrzącą wodą, przykryć i zaparzać przez 20 minut. Przecedzić i dodać do kąpieli. Na litr wody dajemy 30 gramów kwiatów. Oczywiście na rynku mamy do dyspozycji wiele gotowych olejków lawendowych dzięki którym kilka kropel może w znacznym stopniu umilić wieczorną kąpiel. Olejek lawendowy można wykorzystać również do masażu.

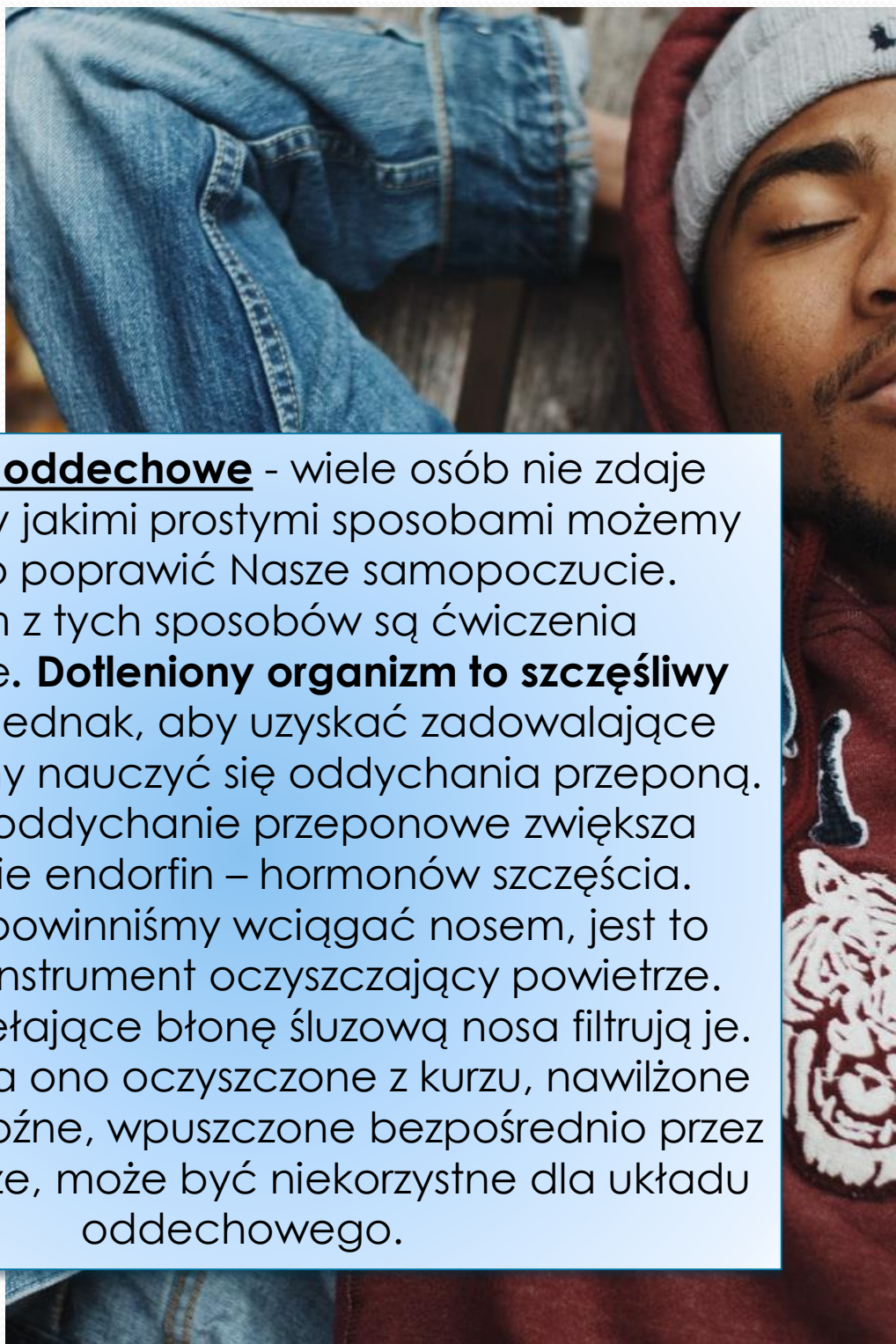


Film - wieczorny seans filmowy jest doskonałym momentem kiedy możemy się odprężyć. Najlepsze efekty daje oglądanie w samotności, kiedy w 100% możesz skupić się na przekazie. Jeśli telewizor w Twoim domu jest zajęty dobrym rozwiązaniem jest zakup tabletu. Warto zainwestować w abonament takich platform filmowych jak Netflix. Wieczorem wygospodaruj 40min lub 1h tylko i wyłącznie na relaks. Niech to będzie Twój obowiązkowy punkt, podobnie jak posiłki. Regularne oddawanie się tego typu przyjemnością w znaczący sposób wpływa na komfort naszego życia.



Muzyka - od zarania dziejów towarzyszyła człowiekowi. Muzyka działa kojąco, pomaga w rozluźnieniu napięcia psychicznego i fizycznego, a także poprawia samopoczucie, a w efekcie wpływa pozytywnie na zdrowie. Na słuchanie muzyki zawsze możemy znaleźć czas. Jadąc do pracy i wieczorem przed snem. W celu odprężenia zalecana jest muzyka spokojna, jednak wszystko zależy od naszych preferencji. Każdy inaczej odbiera dźwięki i słowa oraz ma inne oczekiwania. Dla jednych będzie to odprężenie i rozluźnienie dla innych porcja pozytywnej energii i motywacja do działania.





Ćwiczenia oddechowe - wiele osób nie zdaje sobie sprawy jakimi prostymi sposobami możemy znacząco poprawić Nasze samopoczucie.

Jednym z tych sposobów są ćwiczenia oddechowe. **Dotleniony organizm to szczęśliwy organizm.** Jednak, aby uzyskać zadowalające efekty, musimy nauczyć się oddychania przeponą.

Głębokie oddychanie przeponowe zwiększa wydzielanie endorfin – hormonów szczęścia.

Powietrze powinniśmy wciągać nosem, jest to doskonały instrument oczyszczający powietrze. Włoski wyściełające błonę śluzową nosa filtrują je. Do płuc trafia ono oczyszczone z kurzu, nawilżone i ogrzane. Mroźne, wpuszczone bezpośrednio przez usta powietrze, może być niekorzystne dla układu oddechowego.

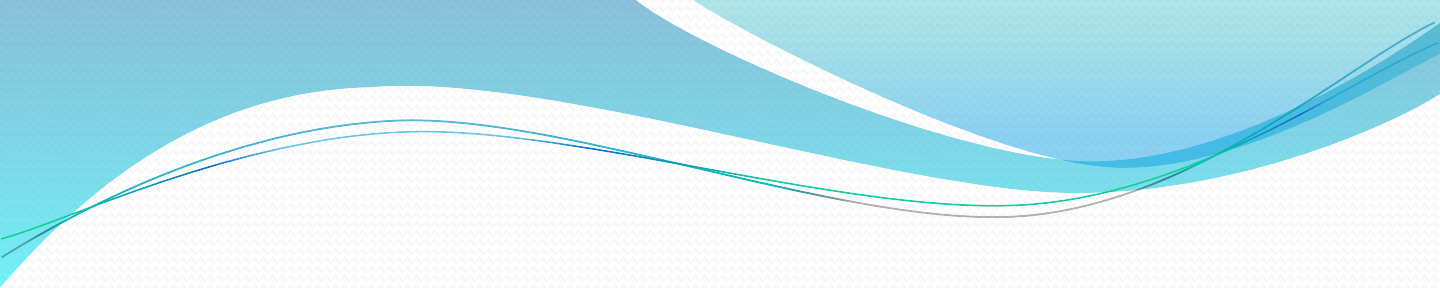
Ćwiczenia oddechowe można wykonywać w każdej sytuacji. Spróbuj poświęcić na nie ok. 5-10 min dziennie, szczególnie rano lub w każdej sytuacji poczucia silnego stresu.

Opis ćwiczenia:

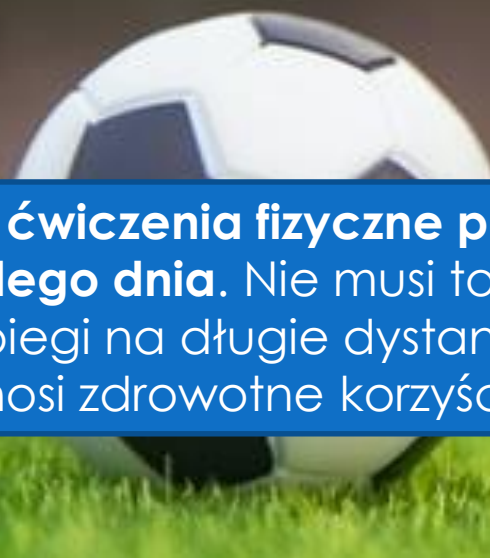
- kładziemy rękę na brzuchu aby łatwiej było kontrolować przeponę, która ma się unosić w trakcie ćwiczenia;
- staramy się w jak największym stopniu wykorzystać przeponę, a nie górne partie płuc;
- powoli wciągamy powietrze nosem i powoli wydychamy ustami;
- powietrze wypuszczamy do końca i powtarzamy powolne wdechy;
- w trakcie wydechu wydajemy dźwięk ulgi.

Myślmy o czymś przyjemnym, może to być kąpiel w morzu, basenie, leżenie na trawie, wspomnianie miłych chwil z bliską osobą itp.

Najlepsze efekty uzyskuje się ćwicząc codziennie od 5 do 10min.



Sport - wysiłek fizyczny to doskonałe narzędzie do łagodzenia stresu psychicznego. Ćwiczenia ruchowe osłabiają reakcję stresową organizmu i poprawiają nastrój. Regularny wysiłek fizyczny przeciwdziała efektom nagłego oraz przewlekłego stresu, zapewnia lepszą tolerancję obciążeń stresowych i wpływa korzystnie na redukcję ryzyka schorzeń sercowo-naczyniowych. Regularne uprawianie sportu wspomaga gospodarkę hormonalną i pomaga utrzymywać nasz metabolizm na odpowiednim poziomie. Osoby aktywne, ćwiczące w sposób systematyczny nabywają stałą odporność pozwalającą w sytuacjach stresowych zachować spokój i równowagę, zarówno fizjologiczną jak i psychiczną.



Na ćwiczenia fizyczne powinniśmy znaleźć czas każdego dnia. Nie musi to być dźwiganie ciężarów czy biegi na długie dystanse. Już sam 30min spacer przynosi zdrowotne korzyści dla naszego organizmu.

Dieta ma ogromny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu i poziom odczuwanego stresu. Złe nawyki żywieniowe mogą powodować szereg problemów związanych ze stresem jak rozdrażnienie, bezsenność, kołatanie serca czy też drganie powiek. W celu uniknięcia wskazanych problemów, nasz jadłospis powinien być bogaty w wapń, cynk, tryptofan, magnez i witaminę B. Odpowiednie składniki w pożywieniu sprawiają, że poczujemy przyływ energii, uspokoimy się, poprawi się też nasza pamięć i myślenie.



Sen jest konieczny dla poprawnego funkcjonowania ludzkiego organizmu. Odpowiada on za nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Sen jest w pełni efektywny jeśli jest głęboki. Wpływa na niego wiele czynników, ale przede wszystkim niski poziom stresu i odpowiednia dieta. Psychiczne napięcie może powodować, że sen będzie niespokojny, a tym samym nie wypoczniemy, pomimo wielu godzin spędzonych w łóżku. W tym przypadku liczy się głównie jakość, a nie ilość. Musimy zadbać o naszą wygodę, odpowiednią poduszkę i przyjemną pościel. Sypialnia powinna być strefą relaksu, uporządkowana i klimatyczna. Powinniśmy z radością do niej wchodzić. Kolory ścian powinny być stonowane, nie powinniśmy mieć tam za dużo światła. Pamiętaj, żeby wywietrzyć sypialnię przed snem. Zbyt wysoka temperatura w pomieszczeniu utrudnia zasypianie. Bardzo ważna jest regularność w naszym życiu, organizm musi mieć jasny przekaz co za chwile otrzyma. Regularne wstawanie i kładzenie się, o stałych godzinach, wpływa korzystnie na pracę naszego całego ciała.

Poniższa tabela przedstawia ile czasu powinniśmy dziennie poświęcić na sen:

WIEK	ILOŚĆ GODZIN SNU
0-3 miesiące	od 14 do 17
4-11 miesięcy	od 12 do 15
1-2 lata	od 11 do 14
3-5 lat	od 10 do 14
6-13 lat	od 9 do 11
14-17 lat	od 8 do 10
18-25 lat	od 7 do 9
26-64 lat	od 7 do 9
powyżej 65 lat	od 7 do 8

Fazy snu

NREM (Non-Rapid Eye Movement)

FAZA 1 - spada aktywność mięśni, brak ruchu gałek ocznych, myśli są chaotyczne. **4-5%** czasu snu

FAZA 2 - spada temperatura ciała, spowalnia się oddech i rytm serca. **45-55%** czasu snu

FAZA 3 - mózg generuje fale delta, przechodzimy do głębokiego snu. **5-6%** czasu snu

FAZA 4 - bardzo głęboki sen. Pojawiają się sny. **12-15%** czasu snu

REM (Rapid Eye Movement)

FAZA 5 - kolejna faza bardzo głębokiego snu w której sny są logiczne i realistyczne, następuje wzmożony ruch gałek ocznych, przyspiesza też rytm serca. **20-25 %** czasu snu

Faza NREM trwa średnio około 80-100 minut, po czym przychodzi 15 minut fazy REM.

Cały cykl powtarza się w nocy kilka razy w zależności od tego jak długo śpimy.

W jakich godzinach najlepiej kłaść się spać?

Optymalne godziny to **21:00 - 07:00** ze względu na wydzielanie się w tym czasie w naszym mózgu **melatoniny** "hormonu snu".


Co daje głęboki sen?

- redukuje napięcie i stres;
- wspomaga regenerację mięśni;
- zmniejsza ryzyko nadwagi i otyłości (brak snu zwiększa uczucie głodu);
- poprawia przemianę materii;
- poprawia regulację gospodarki hormonalnej;
- spowalnia starzenie się organizmu.

Wizyta lekarska - jeśli wszystkie powyższe propozycje nie poprawiły Twojego problemu z uwolnieniem stresu tzn., że musisz podjąć bardziej zdecydowane kroki, a mianowicie udać się do specjalisty który prawdopodobnie zastosuje kurację farmakologiczną.



Nie pozwól, żeby stres istniał w Twoim życiu, należy jak najszybciej i konsekwentnie go likwidować. Większość ludzi jest zabieganych, a czas na relaks znajdują jedynie w weekend i zazwyczaj próbują odprężyć się za pomocą alkoholu który tylko chwilowo przynosi ulgę. Stosując proste metody relaksacyjne uzyskujemy spokój umysłu i ciała w ciągu całego tygodnia. Nasz poziom zadowolenia z życia może znacząco wzrosnąć, jednak wymaga to wprowadzenia wyżej wymienionych rytuałów relaksacyjnych.

A sunset over the ocean with a blue box containing text. The sky is filled with orange and yellow clouds, and the sun is low on the horizon. The water is calm, reflecting the colors of the sky. The text is in a blue box with a white border.

Jak widzisz, masz wiele możliwości
i sposobów zredukowania stresu
w Twoim życiu.

A sunset over the ocean with a red box containing text. The sky is filled with orange and yellow clouds, and the sun is low on the horizon. The water is calm, reflecting the colors of the sky. The text is in a red box with a white border.

Zastosuj je już dzisiaj

**SPRAWNE CIAŁO TO RÓWNIŻ
SPRAWNY UMYSŁ, CELE KTÓRE
SOBIE POSTAWISZ STANĄ SIĘ REALNE,
A ZADOWOLENIE Z ICH OSIĄGNIĘCIA
BĘDZIE DLA CIEBIE BEZCENNE**

PAMIĘTAJ

**TY DECYDUJESZ O SWOIM ŻYCIU I LOSIE,
A NIE GENY, MEDIA CZY TEŻ TWOJE
OTOCZENIE**



www.zeropijcy.pl

ISBN 978-83-960771-0-3



9 788396 077103