



Joustavuus

Joustavuudella voidaan kuvata stressiin varautumisen, stressistä ja vastoinkäymisestä toipumisen sekä niihin sopeutumisen edellytyksiä. Et pelkästään toivu stressitilanteista, vaan löydät myös uusia näkökulmia haastavissa tilanteissa nopeammin.

Oppimalla hallitsemaan energiaasi, voit ottaa lisäenergiaa käyttöösi kun sitä tarvitset. Toisaalta, jos et valvo ja hallitse energiaasi, tankkisi tyhjenee. Lyhyesti sanottuna, et kykene olemaan parhaimmillasi.

Tarkastelemme luennolla neljää ensisijaista joustavuuden aluetta tai mittaa, fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja henkistä joustavuutta ja käymme aiheita läpi esimerkkien avulla.

Emotionaalinen maisema

Emotionaalinen maisemakaavio on oiva työkalu, joka auttaa sinua ymmärtämään, miten tunteesi vaikuttavat hermostoosi ja hormonitoimintaasi. Sen avulla voit nähdä, missä käytät mahdollisesti liikaa energiaa sekä milloin olet uudistamassa energiaasi. On hyödyllistä tutustua neljään osaluokkaan, jotka heijastavat korkean tai matalan energian kulutusta ja ehtymisen tai uudistumisen tasoa. Näiden tiedostaminen voi olla hyödyksi elämäsi haasteissa, ymmärtämällä miten asenteet, tunteet ja stressireaktiot vaikuttavat hormoni- ja hermojärjestelmääsi.

Tarkastelemme kaavion avulla tunteiden ja hermoston sekä hormonitoiminnan aktiivisuuden suhdetta, joka puolestaan vaikuttaa energiaasi, kestävyytesi ja suorituskykyysi. Jokainen tunne aiheuttaa muutoksia kehossasi, jotka puolestaan vaikuttavat kykyysi uudistaa mielesi ja kehosi.

Tapaamisiin luennolla!

Stressivalmentaja

Jukka Harmainen