

Nervozita jako součást života?



Jistě každý z nás někdy trpěl nervozitou. Před maturitou, zkouškou na vysoké škole či před první schůzkou s někým, kdo pro nás byl důležitý. Nervozita se však u nás neprojevuje pouze před důležitou událostí, pomalu se stala naším každodenním průvodcem. Kolikrát se přes den přistihneme, jak se zbytečně stresujeme, reagujeme podrážděně či nepravidelně dýcháme. Naše tělo při stresové situaci reaguje samovolně, aniž bychom takové reakce vědomě ovládali. Obvykle se náš dech stane nepravidelným, více se potíme, naše svaly se dostávají do křeče nebo máme jen sucho v ústech.

Krátkodobou nervozitu lze dočasně potlačit alkoholem, ale jsou i zdravější způsoby, které vám chci dnes ukázat. Kromě toho dlouhodobé nervozity se zbavíte jen díky návykům, které je nutné si osvojit.

Nervozita znamená špatné vstávání

Co má vstávání s nervozitou společného? Statistické průzkumy ukazují, že ranní vstávání ovlivňuje naši celodenní náladu, a tedy i nervozitu. Proto je doporučováno vstávat pomalu a „nevyskakovat“ hned z postele. Dokonce má postupné vstávání blahodárný vliv na vaše křečové žíly, to je dobrý benefit, že? Nezapomeňte tedy nastavit budík na tolik hodin, abyste se mohli nějaký čas (cca 10 minut) postupně probouzet ještě v posteli, a až poté vstát. Nezanedbávejte ranní rituály a udělejte si čas na příjemnou sprchu, vlastní masáž těla či zdravou snídani.

Nervozita znamená nemít na sebe čas

Ráda pozoruji davy spěchající z polední přestávky zpět do kanceláře. Plné břicho, spěch a strach z pozdního příchodu vám však způsobují jen stres a zhoršené zažívání. Americký masér jménem Willi Dungal svým klientům doporučoval následující postup:

Pro každý den si v diáři vyhraňte takzvanou „modrou zónu“. To znamená, že v tuto dobu nebudete dělat nic jiného, než relaxovat a dělat dobře sami sobě. Například se půjdete na chvíli projít do zelené přírody. Nebo budete poslouchat hudbu, pospíte si, nakreslíte obrázek, prostě cokoli, co vás uvolní či potěší. Díky modrým zónám se budete těšit na každý den, protože jednoduše každý den zažijete něco příjemného.

Nervozita znamená vnímat jen sebe

Zkuste někdy pozorovat sami sebe při běžných každodenních činnostech. Jako bychom všichni chodili tmavým tunelem a viděli jen splnění cíle. Rychle vybrat jídlo, vyzvednout děti, nakoupit, dojet autem domů. Při běžných činnostech absolutně nevnímáme okolí, a tím zabraňujeme jakémukoliv kontaktu, který by mohl mít pozitivní vliv. Zkuste se v obchodě na prodavačku usmát. Jistě to bude mít blahodárný vliv nejen na vás, ale i na ni. Až budete spěchat na nákup, zkuste zpomalit a pozorovat dění kolem sebe. Uvidíte možná situace, které byste za spěchu nezpozorovali.

Nervozita znamená nedostatek dechu

Jak jsem již zmínila, při stresových událostech zapomínáme dýchat. Proto má také jóga tak blahodárný vliv – naučí vás dýchat pravidelně a zhluboka. Zkuste každý den krátké dechové cvičení z indické jógy, které odbourá vaši nervozitu:

Posadte se na židli a uvolněte se. Po dobu tří sekund vydechněte, břicho přitom musí být vtaženo dovnitř. Pak se zase zhluboka nadechněte, rovněž po dobu tří sekund. Opakujte toto lehké cvičení dvanáctkrát a uvidíte, kolik energie naberete. Kromě toho se odpoutáte od okolních vjemů a relaxujete.

Čaje proti nervozitě

Proti nervozitě lze bojovat i pomocí bylinek a akupresurních masáží. Zkuste čaj z levandule. Dvě čajové lžičky levandule přelijte čtvrtlitrem vařící vody. Nechejte deset minut odstát a pak scedte. Osladte medem a pijte po doušcích.

A co říci na závěr? Nebudte nepoučitelní a nečekejte, až vaše tělo samo upozorní na vyčerpání stresem a nervozitou. Netrapte svoji mysl a snažte se jí dělat dobře každý den. Vezměte si každodenní inspiraci v přírodě, která oproti lidem žije v harmonii. Udělejte si dobře každý den a nezapomeňte, že smyslem života je radování, nikoliv výsledky.

Přečtěte si také:

[Naučte se dýchat](#)

[Relaxační hudba – balzám na duši](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Jak se zbavit akné“](#)

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)



© **Napsala Lenka Černá**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.