

## Stresul: 8 strategii de gestionare



Gestionarea stresului nu ar trebui sa fie stresanta. Stresul cronic isi lasa amprenta asupra starii noastre de bine fizice si emotionale; cand ii simtim deja efectele - sa alcatuim de la zero un plan de gestionare a stresului poate sa para copleditor. In acest volum usor de inteles si bazat pe cercetari - Elizabeth Anne Scott apeleaza la numeroase ramuri ale psihologiei pentru a prezenta cele mai pertinente informatii despre efectele stresului - precum si cele mai eficiente tehnici de a-l gestiona. Folosind aceasta carte - veti dobandi o mai buna intelegere a stresului care va afecteaza. In plus - veti avea acces la instrumente care va vor ajuta sa creati obiceiuri durabile - ce aduc cu sine rezistenta pe termen lung la stres - si veti putea lucra in ritmul dumneavoastra. Aceasta carte practica demonstreaza ca mijloacele de atenuare a starii de stres se afla in indemana fiecaruia si sunt variate. Indiferent ca alegeti sportul - meditatie bazata pe mindfulness - adoptarea unei alimentatii sanatoase - diversificarea activitatilor care va fac placere sau alte tehnici - volumul Stresul: 8 strategii de gestionare va fi ghidul dumneavoastra fundamental.

Rating: Nu a fost evaluat inca

**Pret:**

Pret catalog: 33,00 lei

Pret cu reducere: 31,43 lei

Pretul de vanzare: 33,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

### Descriere

Gestionarea stresului nu ar trebui sa fie stresanta. Stresul cronic isi lasa amprenta asupra starii noastre de bine fizice si emotionale; cand ii simtim deja efectele, sa alcatuim de la zero un plan de gestionare a stresului poate sa para copleditor. In acest volum usor de inteles si bazat pe cercetari, Elizabeth Anne Scott apeleaza la numeroase ramuri ale psihologiei pentru a prezenta cele mai pertinente informatii despre efectele

stresului, precum si cele mai eficiente tehnici de a-l gestiona. Folosind aceasta carte, veti dobandi o mai buna intelegere a stresului care va afecteaza. In plus, veti avea acces la instrumente care va vor ajuta sa creati obiceiuri durabile, ce aduc cu sine rezistenta pe termen lung la stres, si veti putea lucra in ritmul dumneavoastra.

Aceasta carte practica demonstreaza ca mijloacele de atenuare a starii de stres se afla la indemana fiecaruia si sunt variate. Indiferent ca alegeti sportul, meditatiea bazata pe mindfulness, adoptarea unei alimentatii sanatoase, diversificarea activitatilor care va fac placere sau alte tehnici, volumul *Stresul: 8 strategii de gestionare* va fi ghidul dumneavoastra fundamental.

\*

„Relatiile care ne fac sa ne simtim prost in legatura cu propria persoana pot reprezenta o sursa constanta de stres deoarece duc la ruminatii negative, la stima de sine scazuta, la noi si noi conflicte de solutionat, precum si la alte amenintari la adresa fericirii noastre si a sentimentului valorii personale.”

„Nu este un secret ca functionam cel mai bine cand suntem sanatosi si fericiti. Si simtim o nevoie fireasca de a face lucruri sanatoase deoarece asa simtim ca e corect. Astfel, ne pregatim pentru succes facand ceea ce ne face sa ne simtim bine in mod natural: mancam sanatos, dormim cand suntem obositi, ne intalnim cu prietenii cand ne simtim singuri si facem activitati care ne plac, pentru a ne simti echilibrati. Suntem programati sa simtim in mod inerent cand ceva provoaca un dezechilibru si simtim nevoia sa il corectam.”

„De fapt, o parte din ceea ce resimtim drept stresant deriva din ceea ce vedem si o alta parte depinde de perspectiva noastra asupra lucrurilor. Pentru a gestiona stresul in mod adecvat, trebuie sa abordam aceste doua probleme: sa schimbam circumstantele care pot fi schimbate in mod rezonabil si sa ne ajustam perspectiva si reactiile la provocarile care au ramas.”

„Asa-zisele «esecuri» ne spun cum progresam; de pilda, putem sa ne dam seama daca de data asta am ajuns mai departe inainte de a recidiva, ne indica daca punem in aplicare planuri potrivite sau daca e nevoie sa urmarim scopurile noastre supreme prin alte mijloace. Aceste recidive pot fi considerate esecuri numai daca hotaram sa renuntam pentru simplul fapt ca am calcat pe alaturi. Iar rationamentul care sta in spatele renuntarii atunci cand te confrunti cu o recidiva se bazeaza pe faptul ca nu realizezi ca recidivele fac parte din drumul spre succes.”

Elizabeth Anne Scott,  
*Stresul: 8 strategii de gestionare*

### CUPRINS

<i>Mulumiri</i> .....	11
<i>Cuvant-inainte</i> .....	13
<i>Prefata</i> .....	16
<i>Introducere</i> .....	18
Strategia 1. Constientizati-va stresorii .....	40
Strategia 2. Invatati sa va neutralizati reactia in fata stresului .....	63
Strategia 3. Aveti grija de corpul vostru .....	82
Strategia 4. Obineti starea mintala potrivita .....	108
Strategia 5. Reduceti stresorii cand este posibil .....	133
Strategia 6. Cultivati relatii sanatoase .....	144
Strategia 7. Puneti in aplicare psihologia pozitiva .....	164
Strategia 8. Practicati obiceiuri durabile de formare a rezilientei .....	185
Crearea unui plan de actiune .....	212
<i>Resurse</i> .....	233
<i>Referinte</i> .....	237

### Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.