magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 19. 4. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

5 tipů jak zmírnit stres

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/5-tipu-jak-zmirnit-stres__s10010x9726.html

Stres negativně ovlivňuje naše psychické a fyzické zdraví, narušuje pracovní výkonnost i mezilidské a rodinné vztahy. Někdy nemůžeme ze dne na den změnit vše, co v nás stres vyvolává, ale můžeme postupně měnit náš přístup a vnitřní postoje, které nás právě do stresových situací mnohdy dostávají. Inspirujte se 5 tipy, jak můžeme sami zmírnit stres v našem životě.

Zdroj: [Portrait beautiful happy woman](#) z Shutterstock

Pečujte o sebe, jak pečujete o druhé

Mnohdy máme tendence starat se o všechny okolo, jen ne o sebe. Můžeme mít sebelepší time management a zvládat veškeré techniky na zvládání stresu, ale pokud bude vždy něco a někdo přednější než my sami, tak v našem životě bude stres a napětí hrát stále hlavní roli. **Udělujte si každý den alespoň na chvíli čas jen pro sebe**. Pečujte pravidelně o své zdraví nejen kvalitní stravou, pravidelným pohybem a dostatečným odpočinkem, ale i laskavým vztahem k sobě, svému tělu a jeho potřebám. **Zasloužíte si stejnou péči, jakou dáváte druhým.**

Přijměte svou (i druhých) nedokonalost

Touha po dokonalosti je zbytečná ztráta času a největším zdrojem našeho stresu. Stresujeme se, když realita neodpovídá tomu, jak bychom si přáli či očekávali. Neustále srovnáváme to, co je, s tím, jak by to mohlo být, kdyby… **Slevte proto ze svých nároků na sebe i druhé a uleví se vám!**

Udržujte si rovnováhu své energie

Hlídejte si nejen příjem a výdej energie v jídle, ale také ve vztazích a

práci. Snažte se o přirozené zacházení se svou mentální i fyzickou energií a nepotlačujte signály svého těla. **Když jste unavení, odpočiňte si, když máte hlad, najezte se, když máte energii, vydejte jí, když nemáte chuť jít do společnosti, zůstaňte doma!** Zjistěte, co a kdo Vám energii v životě dává a naopak bere a **vyhýbejte se činnostem a vztahům, kde jen dáváte a nic nedostáváte zpět.**

Naučte se říkat ne

Říkat ne, nevím, nechci či nedokážu je v pořádku a máte na to v jakékoli situaci právo. Nemusíte být neustále druhým k dispozici a otevření pomoci všema často tak na úkor sama sebe. **Říkáním „ne“ omezíte činnosti a kontakty, které Vám energii odebírají, budete mít ze sebe lepší pocit a vyšší sebevědomí**, než když budete neustále dělat něco, co sami nechcete.

Plánujte si vše s rezervou

Pokud chceme stihnout všechno, obvykle nestíháme nic. „Nestíhání“ patří mezi nejčastější stresory, kdy si naplánujeme příliš mnoho povinností a úkolů, které pak ve skutečnosti nestíháme a to nás ve výsledku stresuje. **Naučte se plánovat reálné a dosažitelné úkoly, cíle v práci i v životě a plánujte vše s časovou rezervou.**

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz