

Proč lidé, kteří si neustále na něco stěžují, škodí vašemu zdraví?

volnyblog.news/proc-lide-kteri-si-neustale-na-neco-stezuji-skodi-vasemu-zdravi

By Jana Černeková

5. srpna 2023



Celý článek si můžete poslechnout zde:



Proč lidé, kteří si neustále na něco stěžují, škodí vašemu zdraví?

00:00

00:00

1. Proč lidé, kteří si neustále na něco stěžují, škodí vašemu zdraví?

6:36

4.8.2023

Všichni známe lidi, kteří si rádi neustále stěžují. Bez ohledu na to, co se v jejich životě děje, ať už je to dobré nebo špatné, vždycky si najdou způsob, jak si na někom nebo na něčem vylít zlost.

Samozřejmě, každý má své chvíle, protože být pyšný je přirozené a pravděpodobně jsou chvíle, kdy jste pyšní i vy.

Co se stane, když si člověk hodně stěžuje

Ačkoli se může zdát, že ventilovat svou frustraci je neškodná věc, soustavné vyjadřování negativních postojů se může stát podvědomým návykem, který vede k některým celkově škodlivým důsledkům pro vaše zdraví.

Nejde jen o to, že je to pro ostatní nepříjemné a zcela to kazí náladu vašim blízkým, ale neustálé vychloubání může být škodlivé i v jiných ohledech. Neustálé stěžování si může mít časem vážný dopad na fungování vašeho mozku a celkově se podepsat na vašem fyzickém zdraví.

Co se tedy na celý měsíc vzdát pýchy?

Projekt Abstain from Priding, který představili Thierry Blancpain a Pieter Pelgrims, vznikl s cílem eliminovat negativní výroky, které ovlivňují naše každodenní aktivity.

Myšlenka je tak jednoduchá, jak zní... zkrátka, přestaňte si stěžovat! Myšlenka nenosit celý měsíc se vám může zdát jako něco nemožného, a udělat to dokonale, bude pravděpodobně také nemožné.

Cílem výzvy tedy možná není jen vzdát se pýchy, ale lépe si uvědomit své myšlenky. Když slyšíme sami sebe pyšně, může být posilující změnit náš jazyk, abychom změnili konverzaci a náš úhel pohledu.

Proč byste tedy měli uvažovat o tom, že se budete cvičit v umění vzdát se neustálého stěžování nebo že si osvojíte umění měnit své negativní myšlenky na konstruktivní? Důvod je zřejmý: Neustálé chvástání je jednoduše vyčerpávající. Proč by jinak člověk uvažoval o tom, že se vzdá něčeho, co nám připadá jako druhá přirozenost? Negativní důsledky pýchy

Čím více si stěžujete, tím je pravděpodobnější, že si v dlouhodobém horizontu zvolíte spíše negativní než pozitivní myšlení.

Fascinující je, že pokaždé, když si stěžujete, váš mozek doslova fyzicky přepojuje své obvody, aby se v budoucnu snadněji přizpůsobil této reakci. Výsledek je zřejmý: negativita plodí další negativitu.

Pokud vám nestačí představa, že si v mozku vytváříte neustálou negativitu, abyste přestali být hrdí, co kdybyste se dozvěděli, že to může být škodlivé i pro vaši paměť?

Snímky magnetickou rezonancí ukazují, že neustálá pýcha může vést ke zmenšování hipokampu, oblasti mozku zodpovědné za kognitivní funkce. Čím menší je váš hipokampus, tím větší je pravděpodobnost, že dojde k poklesu paměti, a budete mít také problémy s adaptací na nové situace.

Tím však nepříznivé důsledky stěžování nekončí. Čím více si stěžujete, tím více se zvyšuje hladina kortizolu.

Vysoká hladina kortizolu je spojena se zdravotními problémy, jako jsou narůstající deprese, nespavost, zažívací problémy, vysoký krevní tlak a dokonce zvýšené riziko srdečních onemocnění.

Ne nadarmo se mu říká stresový hormon!

Jedno staré přísloví říká, že člověk se stává takovým, jaký je s těmi, se kterými tráví nejvíce času. S lidmi, kteří vás nejčastěji obklopují, sdílíte osobnostní rysy, způsoby chování a zájmy.

I když je nepravděpodobné, že byste se obklopovali nepříjemnými lidmi, pokud jste typ člověka, který si neustále stěžuje, můžete zjistit, že se od vás vaši blízcí odvracejí, nebo se dokonce začínají přizpůsobovat vašim negativním návykům.

Když slyšíte, jak si někdo stěžuje, dává to vašemu okolí povolení, aby se k vám přidalo nebo dokonce přineslo své vlastní negativní, nešťastné myšlenky, což jen zvyšuje vaši sebelítost.

Jak přestat být pyšný

I když může být úžasné zbavit se některých věcí, které nás tíží, lze to udělat pozitivním, zdravým a povznášejícím způsobem.

Není nic špatného na tom, když vyjádříte, jak se cítíte, ale ujistěte se, že je to konstruktivní a pomáhá vám to posunout se vpřed, nikoliv zůstat na mrtvém bodě nebo se postupně propadat dolů. Mezi černým mrakem negativních myšlenek a myšlenkou, že je třeba se ventilace hněvu zcela vzdát, může existovat střední cesta.

Pokud jste připraveni dát si s hrdostí pokoj, uvedl jsem několik tipů, které vás mohou připravit na úspěch.

1. Definujte si hrdost

Když si začnete uvědomovat rozdíl mezi stěžováním si a pozorováním, konverzace se změní. Když poukážete na to, že je venku zima, je to pozorování.

Konstatování „Venku je zima a já zimu nesnáším“ je hrdost.

2. Pozorujte svou pýchu

Uvědomit si, jak často jste pyšní, může být šokující. Začněte sledovat, kolikrát denně se pyšníte.

Budete překvapeni, když zjistíte, kolik vašich stížností se nahromadí už po několika hodinách.

3. Udržujte si odstup od chronických chlubilů

Místo toho, abyste se stali jedním z pyšných lidí, když posloucháte výlevy druhých, raději nabídněte odpovědi, které jsou pozitivní nebo veselé, než abyste přispívali k jejich výlevům frustrace.

Je pravděpodobné, že ti, kteří si raději dál stěžují, už nebudou ventilovat svůj hněv nebo se na vás pyšnit, protože jejich mozek není zásobován negativitou, která by uspokojila jejich tirádu.

4. Všimněte si svého vychloubání

Pokud se přistihnete, že jste pyšní, můžete se rozhodnout to okamžitě změnit.

Například: „Nerad jezdím do práce autem... ale jsem vděčný za to, že mám práci, auto a mohu řídit.“ V takovém případě se můžete chlubit tím, že se vám líbí, jak se chlubíte.

5. Přejít od „musím“ k „mám možnost“.

Toto je možná jeden z nejzásadnějších způsobů, jak potlačit pýchu v zárodku. Tento jednoduchý posun změní vaši pýchu na možnost volby.

Koneckonců vše, co děláme a říkáme, je nakonec volba. Když tedy říkáte, že něco MUSÍTE udělat, působí to jako povinnost nebo něco, co vás tíží. Přesunutí hovoru na to, že něco MŮŽETE udělat, to však změní na výsadu, právo nebo příležitost vyjádřit vděčnost a uznání.

Změňte například větu „Dnes musím jít do posilovny“ na „Dnes mám možnost jít do posilovny“.

Závěr

Čím více budete tyto tipy praktikovat a začleňovat do svého každodenního života, tím více se stanou vaší druhou přirozeností.

Nošení pravděpodobně zcela nezmizí, ale možná se sníží vaše nutková potřeba ventilovat své frustrace. Máte možnost žít život bez pýchy. Jaké další kroky podniknete, abyste se tohoto zlovyku zbavili?

[ZDROJ:https://domacaliecba.sk/preco-ludia-ktori-sa-stale-na-nieco-stazuju-skodia-vasmu-zdraviu](https://domacaliecba.sk/preco-ludia-ktori-sa-stale-na-nieco-stazuju-skodia-vasmu-zdraviu)

0 replies

Leave a Reply

Want to join the discussion?

Feel free to contribute!