

Sáu Cách Người Thành Công Xử Lý Căng Thẳng



Ngày nay, không thể trở thành một chuyên gia mà không gặp phải những cơn căng thẳng thường xuyên. Sự khác biệt giữa những người thành công và những người thất bại không phải là bạn có bị căng thẳng hay không, mà là cách bạn đối phó khi bạn gặp căng thẳng.

Dưới đây là sáu cách người thành công xử lý căng thẳng:

1. Hãy tự đồng cảm.

Các nghiên cứu cho thấy những người tự đồng cảm sẽ hạnh phúc hơn, lạc quan hơn và ít lo lắng và trầm cảm hơn. Điều đó có lẽ không đáng ngạc nhiên. Nhưng đây là điều quan trọng: họ cũng thành công hơn. Hầu hết chúng ta tin rằng chúng ta cần phải cố gắng hết sức để thể hiện tốt nhất, nhưng hóa ra điều đó hoàn toàn sai. Vì vậy, hãy nhớ rằng sai lầm là con người, và cho mình thời gian.

2. Họ có bức tranh lớn trong tầm mắt.

Đây là về việc tập trung nhiều hơn vào vấn đề "tại sao" bạn làm thế hơn là "như thế nào". Bạn có thể cảm thấy căng thẳng về thực tế là bạn phải tập thể dục mỗi ngày, nhưng nếu bạn tập trung vào lý do bạn muốn tập thể dục - để khỏe mạnh và sống lâu hơn - bạn có thể thấy nhiệm vụ thực tế ít căng thẳng hơn.

3. Dựa vào thói quen

Một nguyên nhân chính gây căng thẳng là số lượng quyết định chúng ta phải đưa ra trong một ngày. Dựa vào những thói quen đơn giản như ăn trưa giống nhau mỗi ngày, trả lời email cùng một lúc hoặc thậm chí đơn giản hóa tủ quần áo của bạn có thể giúp bạn giảm căng thẳng và tỉnh táo cho những quyết định lớn thực sự quan trọng hơn.

4. Dành năm phút để làm điều gì đó bạn thấy thú vị.

Làm một cái gì đó thú vị. Nó không quan trọng vấn đề là gì, miễn là nó làm bạn hứng thú. Nghiên cứu gần đây cho thấy sự quan tâm không chỉ giúp bạn tiếp tục mặc dù mệt mỏi, mà nó còn thực sự bổ sung năng lượng cho bạn. Và sau đó năng lượng bổ sung đó chảy vào bất cứ điều gì bạn làm tiếp theo.

5. Sử dụng Nếu-thì để tự nói chuyện tích cực.

Các nghiên cứu gần đây cho thấy các kế hoạch Nếu-thì có thể giúp chúng ta kiểm soát phản ứng cảm xúc của mình đối với các tình huống mà chúng ta cảm thấy sợ hãi, nghi ngờ bản thân. Đơn giản chỉ cần quyết định loại phản ứng nào bạn muốn có thay vì cảm thấy căng thẳng, và lập một kế hoạch liên kết những phản ứng mong muốn của bạn với tình huống.

6. Xem công việc của bạn về mặt tiến bộ, không phải là sự hoàn hảo

Không ai là hoàn hảo. Nhiều người trong chúng ta tôn sùng sự hoàn hảo, nhưng loại bỏ nó có thể giải phóng chúng ta khỏi một gánh nặng nặng nề của việc căng thẳng quá mức.