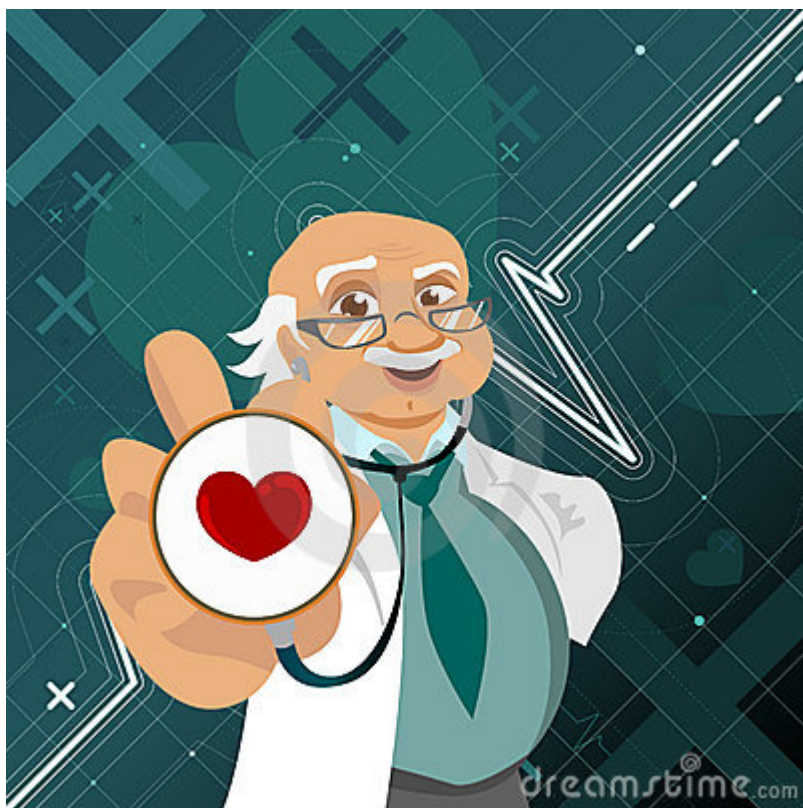


Jak miłość pomaga w stresie ?

"Nie ma lekarstwa, które wyleczyłoby z tego, czego nie leczy szczęście." Gabriel Garcia Marquez



Miłość nie wspaniałe rzeczy dla stanu umysłu, a także oferuje naturalne ukojenia . W zdrowych związkach, moc miłości jest wystarczająco silna, aby utrzymać serce szczęśliwym i twój umysł i ciało zdrowe.

Dzielenie się życiowymi radościami i wyzwaniem jest jedną z wielkich zalet bycia w związku.

To mniejszy stres ,kiedy w trudnych sytuacjach nasz oparcie,kiedy możesz liczyć na radę i pomoc. Badania wykazały ,że ludzie mający zdrowe emocjonalnie związki żyją dłużej ,cieszą się lepszym zdrowiem,niż ludzie,którzy nie są w związku ,lub są w związku nieszczęśliwym.Taka jest potęga miłości. Co więcej, ludzie, którzy są w szczęśliwych związkach są odporni na stres i depresje.

Kochający partner może dzielić odpowiedzialność sytuacjach stresowych, wsparcie i udzielić rady kiedy jej potrzebujesz .

Pierwsze kroki mogą być trudne, sugeruje tylko dotrzeć do ukochanej osoby. Zastanów się, czy istnieje problem lub zagadnienie, które podzielono na stosunki należy się zająć, zanim będzie można przejść dalej. Lub, jeśli po prostu wzrosła od siebie, pracować na odbudowę tych stosunków.

Nie każdy jest wygodne z miłością - być może to tylko twoja osobowość lub wpływ rodziny, kiedy rosły. Jeśli będąc przywiązany jest trudne dla Ciebie, zastanów próbuje uruchomić swoje uczucia do tych w swoim życiu, których kochasz, aby wzmocnić te relacje.

"Okazywanie uczuć może w rzeczywistości być tylko przyzwyczajenie, a ludzie mogą nauczyć się, jak zmienić nawyki", mówi Connolly.

Ona zaleca poczawszy od małych kroków, wyciągając fizycznie (przytulanie lub łagodny dotyk) lub serdecznych słów i czynów. Stamtąd, jak mówi, można powoli budować w swoim związku i Twojej miłości fizycznej. "Gratulujemy sobie za każdym razem, że wyciągnę z własnej strefy komfortu i zaobserwować efekt, że ma on na swojego partnera", mówi Connolly.

Ona sugeruje również, aby rozważyć, jakie uczucia chcecie w swojej relacji, wizualizację, co to uczucie jest i jak to pokazać, i praktykować te czynności w głowie w celu lepszego poznania jest bardziej czuły. Czytaj książki o sposobów okazywania uczuć, lub poszukaj przykładów w filmach i programach telewizyjnych.

"Pomyśl o miłości i jak bardzo zależy Ci na osobie, której chcesz pokazać przywiązanie do. Pomyśl o tym dużo w ciągu dnia.

Życie stawia wiele wyzwań i czynników stresogennych, a ty potrzebujesz kogoś do wspierania cię w trudnych czasach - czy to dobry przyjaciel, członek rodziny, współmałżonek lub partner. I jest to równie ważne, aby mieć kogoś do udziału w szczęśliwych czasach i uroczystościach. Poświęć czas na skupienie się na relacjach w swoim życiu, i czerpać z niego korzyści. Wystarczy wiedzieć, że masz miłość, wsparcie i pomoc ze strony ukochanej osoby można dać pozytywne ukojenia.

Żeby budować zdrowe relacje, potrzebny jest spokój wewnętrzny, umiejętność zarządzania stresem, właściwa hierarchia wartości.

Dla ułatwienia tego tak trudnego zadania możemy korzystać z technologii, która stymuluje nasz układ nerwowy, wycisza nasze emocje, więc również zmniejsza ryzyko zapadania na wiele chorób, bo wszyscy wiemy jak destrukcyjne niekontrolowany stres działa na nasz organizm.

[Więcej o zarządzaniu stresem](#)

Autor: Jolanta Lenart

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl