

**Сергей Странник**

**Как избавиться от  
тревоги и  
беспокойства**

**Практический сборник  
эффективных способов**

**Сергей Странник**  
**Как избавиться от тревоги**  
**и беспокойства.**

**Практический сборник**  
**эффективных способов**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67988906](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67988906)  
ISBN 9785005692030*

**Аннотация**

Это мини-книга написана для быстрого применения. Прочитать ее можно за 30 минут и сразу начать применять описанные способы избавления от тревоги на практике. Мы собрали для вас лучшие практики мастеров-эзотериков, психологов-практиков и различных школ по работе со страхами, тревогами и беспокойством.

# Содержание

Введение	7
Работаем с навязчивыми беспокойными мыслями	8
Работа на психологическом уровне	11
Работа с ситуацией, связанной с беспокойством	12
Анализ и уменьшение беспокойства	13
Несколько психологически-логических приемов уменьшения беспокойства	14
Когда все рушится	16
Преобразуем энергию негативной мысли через тело	17
Боремся с тревогой через питание	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

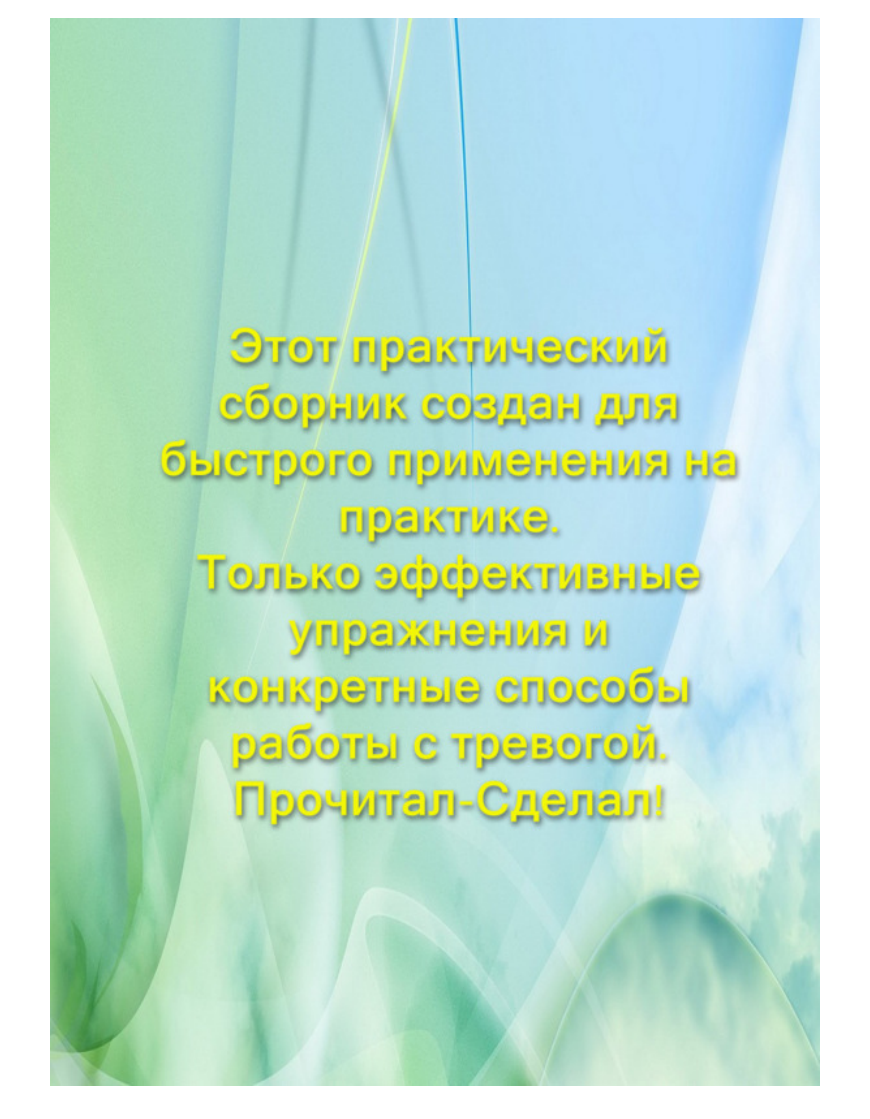
**Как избавиться  
от тревоги и беспокойства  
Практический сборник  
эффективных способов**

**Сергей Странник**

© Сергей Странник, 2022

ISBN 978-5-0056-9203-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



**Этот практический  
сборник создан для  
быстрого применения на  
практике.**

**Только эффективные  
упражнения и  
конкретные способы  
работы с тревогой.  
Прочитал-Сделал!**



# Введение

Это мини-книга написана для быстрого применения. Прочитать ее можно за 30 минут и сразу начать применять описанные способы избавления от тревоги и беспокойства на практике.

Мы собрали для вас лучшие практики мастеров-эзотериков, психологов-практиков и различных школ по работе со страхами, тревогами и беспокойством.

Это советы и практические методы, проверенные временем, без воды, только практика.

Это уникальное в своём роде мини книга, где подаются в сжатом виде практические вещи, без рассказа «Как мне было плохо, и как стало хорошо».

Мы сами испробовали некоторые методы. Они нам понравились. Способов описано много, вам нужно прочитать их и выбрать те, которые подойдут вам.

Рекомендуем комбинировать и создать свою систему по борьбе с тревогой и беспокойством.

Желаем вам внутреннего равновесия!

**С уважением, автор книги Сергей Странник**

# Работаем с навязчивыми беспокойными мыслями

## Уменьшаем ментальную энергию мысли

«Самое сильное оружие против стресса – наша способность предпочесть одну мысль другой.»

**Уильям Джеймс, философ и психолог**

Первое что нужно сделать – это увидеть беспокойную мысль, признать, что она есть.

Далее сконцентрироваться на том, что это всего лишь мысль, а не реальность.

Контролируйте мысль, не давайте ей управлять поведением и развиваться. Не накручивайте ее, не подпитывайте энергией. Мысль – это энергия. И надо не давать ей увеличиваться. Тогда сила мысли ослабнет и влияние уменьшится.

Каждый раз, когда мысль появляется – не думайте об этом. Просто отпускайте ее. Переключайтесь. Будьте уверены, что тревога пройдет. Принимайте то, как она накатывает и спадает.

Прочтите мантру «Ом мане падве хум». Она короткая, удобная и очень эффективно влияет на негативные блоки.

## **Войти в состояние потока**

Профессор и исследователь позитивной психологии доктор Михай Чиксентмихайи считает, что в состоянии тревоги

нам сложно расслабиться, даже во время отдыха.

И надо найти для себя такое увлекательное занятие, когда вы полностью в него погружены, забываете обо всем. Забываются и тревоги. Это он называет – «быть в потоке».

У каждого это своя тема, хобби, развлечение. Вспомните свою, или ищите смотря на других.

### **Еще методы работы с навязчивыми мыслями и состояниями**

**Суть их в том, чтобы отвлечься и убрать негативную энергию мысли и блока.**

1. *Просмотрите все фото, картинки, смайлики в своем телефоне.* Разглядывайте каждую картинку, рассматривайте очень подробно. Именно рассматривайте, чтобы увидеть Аналогично выражению: «я тебя услышал». Здесь также.

Не спешите, чем тратить время на беспокойство, лучше смотрите внимательно картинки. Можно рассматривать фотоальбом.

2. *Подготовьте карандаш и чистый лист бумаги.* Начните рисовать или закрашивать фигуру. Подойдут раскраски, контурные карты. Выбирайте позитивные картинки. И втягивайтесь в процесс!

3. *Отвлекитесь.*

Начните читать интересную книгу или журнал.

4. *Хорошо работает способ обучения новому навыку.* Что-то смастерить. Например, самолетик или шляпу из бумаги. Выучить карточный фокус на ловкость рук. Это хоро-

шо отвлекает, когда задействованы пальцы.

Идеально, когда нужен навык для работы. Здесь легче начать, если не хочется. Например, пройти курс по Excel, выучить иностранный язык, курс по памяти или скорочтению. Подойдет религиозная тематика: библейские заповеди, псалмы или суры из корана. Просто найдите то, что подойдет именно вам.

Займись чем-нибудь, что задействует ум. Чем угодно...

### *5. Полезный список.*

Создайте список тем, над которыми вам нужно подумать. Например, где отдохнуть, питание, спорт, медитации и т. д. Список должен быть под рукой. Сделайте его в блокноте, телефоне.

Когда накатывает тревога трудно сообразить, чем отвлечься. Достаете блокнот, выбираете тему и думаете над ней. Это займет разум и переключит внимание.

*6. Начните делать давно отложенные из-за беспокойства дела.* Разберите ненужные вещи, бумаги. Переставьте мебель в комнате, как давно хотели. Просто сделайте что-то...

# **Работа на психологическом уровне**

**Если Вам удалось успокоиться, справиться с навязчивыми мыслями, можно поработать с самой ситуацией, вызвавшей тревогу, и попробовать уменьшить беспокойство на психологическом уровне.**

# **Работа с ситуацией, связанной с беспокойством**

1. Вначале нужно представить, что самое худшее может произойти.

2. Потом постараться примириться с этим вариантом развития событий. Это поможет успокоиться.

3. Далее начинаем записывать и анализировать варианты, как можно исправить ход событий. Этот пункт распишем подробнее ниже.

# Анализ и уменьшение беспокойства

## Способы анализа тревоги

Для решения проблемы тревоги или беспокойства сделайте следующие шаги:

Возьмите ручку и бумагу.

Запишите в деталях из-за чего вы тревожитесь. Старайтесь при этом не начинать прокручивать и накручивать ситуацию. Только сухие факты, реальные факты...

- Напишите несколько способов решения проблемы
- Какие действия надо предпринять
- Когда это можно сделать
- Начинайте действовать.

*Внимание!* Учитывайте при этой работе свое психологическое состояние. Если волны тревоги накатывают, все анализы и размышления бесполезны и будут только ухудшать состояние. Сначала воспользуйтесь приемами из этой книги для избавления от навязчивой тревоги, снятия состояния.

# Несколько психологически- логических приемов уменьшения беспокойства

1. Создайте непрерывную деятельность, требующую вашего внимания

2. Много вещей в жизни при ближайшем рассмотрении являются пустяками. Они не важны для нас глобально, не заслуживают беспокойства. Присвойте им ярлык- «пустяки», и отнеситесь к ним не серьезно. Можно даже попробовать посмеяться над ними. Потом постарайтесь отпустить их.

3. Применяйте закон больших чисел. Насколько вероятно событие, которого вы опасаетесь? На этом законе всегда играют страховые компании. Они всегда в выигрыше, так события обычно не происходят и страхи были надуманы.

4. Если событие неизбежно, то просто примиритесь с ним. Помните, как говорил Великий Будда:» Если проблему можно решить, зачем беспокоиться? Если проблему нельзя решить, беспокоиться бесполезно.»

5. Поставьте себе за правило не ворошить прошлое. Оно уже свершилось. И ничего изменить вы не сможете, даже если будете часами думать о нем. Помните, что каждый человек всегда делает все что он может в данную минуту. И вы сделали все, что могли в прошлом...

6. Постарайтесь сделать регулятор на ваше беспокойство. Устанавливайте рычажок на то беспокойство, которое событие заслуживает. И не волнуйтесь больше этого. От себя добавим-после этого старайтесь понизить значимость события для вас. В идеале доведите его до уровня- «пустяк»

7. Не пытайтесь мстить врагам. Этим вы принесете больше негатива себе. Не придумывайте как вы бы с ними расправились. Просто не думайте о неприятных людях.

Как говорит Рами Блект: пожелайте им счастья и идите своей дорогой.

8. Универсальное правило: не ждите благодарности, чтобы вы не сделали. Просто примите это как аксиому-люди неблагодарны. Делайте добрые дела просто потому, что их надо делать.

Получайте от этого радость. Ведь дарить подарки всегда приятней, чем получать. Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе...

9. Отмечайте свои достижения. Неудачи старайтесь не воспринимать как свое поражение.

10. Будьте собой. Не сравнивайте себя с другими. У каждого свой Путь и своя Миссия на этой земле. Пусть даже небольшая...

# Когда все рушится

В трудные времена, когда все рушится со всех сторон, надо стараться просто прожить сегодняшний день.

Не думая о будущем или прошлом. Просто сегодня делаем то, что в наших силах. Проживаем час за часом сегодняшний день. Стараемся делать намеченные дела по порядку. Быть все время занятым.

Помним: все проходит- хорошее и плохое. И это пройдет...

# Преобразуем энергию негативной мысли через тело

**Повторяем: тревога – это энергия. Раз вы тревожитесь, вы переполнены негативной энергией.**

*В прошлом способе мы ее уменьшали на ментальном уровне.*

**Теперь подключим физическую активность.** Работаем через тело. Различные физические упражнения будут преобразовывать негативную энергию тревоги в позитивную энергию счастья, спокойствия. Это так просто, и так эффективно.

1. Купите абонемент (одноразовые пропуска не помогут, не получится заниматься регулярно) в спортивный зал или в студию йоги.

2. Найдите горку или холм и забегите на него, а потом шагом спуститесь вниз. Делайте до появления приятной усталости, пока не вспотеете.

3. Дома можно поприседать. Сколько сможете...

4. Летом хорошо отправиться в небольшое путешествие пешком, или на велосипеде в ближайший лес.

5. Многие йоги говорят, что для здоровья полезна растяжка. Подберите комплекс упражнений на растяжение мышц.

6. Даже просто погуляйте в парке, посмотрите на людей.

7. Хороший способ помассировать точки на ступнях. Можно покатать теннисный мячик.

8. Задействуйте успокаивающую ароматерапию. Например, лавандовое масло. Можно приобрести небольшой диффузор, аромалампу.

9. Задействуйте водный эффект. Примите ванну. Можно добавить полезные соли.

10. Контрастный душ.

# Боремся с тревогой через питание

*Банально, но... Питайтесь правильно!*

## **Рекомендация по питанию от Мастера М. С. Норбекова**

Отслеживайте те продукты, которые усиливают тревожное состояние. Убирайте их из рациона. И добавляйте, расширяйте те, которые дают внутреннюю гармонию.

Это эффективный способ советует Мирзакарим Санакулович Норбеков. Съедаете какой-то продукт – смотрите реакцию. Потом другой. Так создаете нужное именно вам меню. Эта система подходит и для формирования любой диеты.

Все люди разные и общие рекомендации не всем подойдут.

Но мы их все равно приведем ниже))

### **Общие Рекомендации по питанию**

Полезен от беспокойства:

- 1.рыбий жир;
- 2.пищевые Бады с Омега 3;
- 3.витамины группы В.

Ученые давно изучают связь питания с беспокойством. Некоторые продукты усиливают тревогу, другие уменьшают.

По мнению психологов, потребление кофеина, сахара и продуктов, подвергшихся технологической обработке, от-

рицательно сказывается на тревожных состояниях.

Кофеин подстегивает центральную нервную систему и ускоряет пульс. Он может стать триггером панических атак, особенно если есть тревожное расстройство.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.