



Марина Витальевна
Китаева

Как обуздать свой стресс?

*Секреты, которые
стоит знать!*

Марина Китаева

**Как обуздать свой стресс?
Секреты, которые стоит знать!**

«Издательские решения»

Китаева М. В.

Как обуздать свой стресс? Секреты, которые стоит знать! /
М. В. Китаева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-601126-7

Книга о том, как мы сами, не подозревая о том, создаем себе хронический стресс, а потом не знаем, что с этим делать. Книга о том, что все-таки можно сделать с этим состоянием, чтобы изменить его на более позитивное. Основано на научных данных и личном опыте автора. Большое внимание автор уделяет значению осознания цели для придания уверенности себе и увеличению стрессоустойчивости. Эта глава первоначально публиковалась как отдельное издание «Как 100% достигнуть цели?»

ISBN 978-5-00-601126-7

© Китаева М. В.
© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
ЧАСТЬ 1. ЭМОЦИИ	7
Глава 1. Так ли страшен стресс как его малюют?	7
Глава 2. Как мы сами создаем стрессы?	10
Глава 3. Должен?	12
Глава 4. Почему для одного стресс практически постоянен, а другой живет и в ус не дует?	14
Глава 5. Почему мы учимся управлять автомобилем, но ничего не знаем об управлении собственными эмоциями?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Как обуздать свой стресс? Секреты, которые стоит знать!

Марина Витальевна Китаева

© Марина Витальевна Китаева, 2024

ISBN 978-5-0060-1126-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

О стрессе написано много.

Но тем не менее все знают, что хронический стресс – бич XX века и тем более века XXI.

Что такое стресс? Это специфическое состояние организма в ситуации, нехарактерной для данного организма. Впервые термин «стресс» использовал Уолтер Кэннон, а другой ученый Ганс Селье в 1936 году опубликовал первую работу.

Кэннон, не мудрствуя лукаво, назвал словом «stress» («давление») состояние организма, готового бить или бежать, как это было вполне естественно для древнего человека

Имя Кэннона потерялось в анналах истории, а вот Ганс Селье прославился своей работой по изучению стресса и само понятие «стресс» связано с именем Селье.

С точки зрения физиологии стресса вопрос изучен достаточно досконально. Существует множество монографий и популярных работ по физиологии стресса. А вот о психологии стресса мало кто писал, особенно в жанре популярной литературы.

Вот и я решила сделать попытку раскрыть психологические причины стресса, рассматривая стресс непривычных даже для психологов позиции нейро-лингвистического программирования.

Что такое нейролингвистическое программирование? Про него рассказывают страшные байки, пугая друг друга. Особо пугаются слова «программирование».

Так ведь каждый из нас программирует другого, вступая с ним в контакт и программирует себя своими мыслями! Любое слово – это программа. А мы используем слова, даже не подозревая, какой мощной и волшебной силой обладает каждое из них!

А нейролингвистическое программирование всего лишь изучает этот процесс. Оно отвечает на вопрос как, какими способами люди программируют себя и других. И, кстати, вам будет интересно узнать, что все средства манипуляции отдельным человеком или целой толпой построены на закономерностях влияния слова, смоделированных исследователями НЛП.

Что касается стресса – то он мой очень хороший знакомый. Долгие годы я провела в состоянии стресса, даже не понимая, что то, состояние, в котором я нахожусь, – это не нормальное состояние для человека, а аномальное.

Жила так до тех пор, пока мой организм перестал меня слушаться и начал барахлить то в одном, то в другом месте. И тогда не пришлось осознать и мое истинное состояние, и необходимость выбраться из него во что бы то ни стало.

Я даже записала у себя в дневнике в те дни *«Обещаю себе, что я, как Мюнхгаузен из болота вытащу себя за волосы, так и я вытащу себя из этого дерьма!»*

И прошло немало лет, пока я поняла и воплотила в жизнь то, чем хочу поделиться с вами сейчас.

Так что текст этой небольшой книжки – это описание пройденного мною пути, а не материал, вычитанный из книг и пересказанный в меру своего таланта.

Это мой путь. И он ведет к победе!.

ЧАСТЬ 1. ЭМОЦИИ

Глава 1. Так ли страшен стресс как его малюют?

В быту много рассуждений идет о стрессе.

Стрессом занимаются не только психологи и физиологи, пожалуй, каждый второй любитель психологии расскажет вам о стрессе и с чем его едят много интересного.

Но все ли, что вы знаете о стрессе, соответствует действительности? Большинство людей боится стресса, но так ли страшен стресс, как его малюют?

Давайте разберемся. Но пойдем не привычным путем, которым идет большинство психологов и психофизиологов, а посмотрим на этот вопрос под другим углом зрения.

Ведь известно, что, если поменять угол зрения на предмет или явление, то можно увидеть нечто такое, чего раньше не замечал.

Итак, откуда же берется стресс? Почему в одних и тех же обстоятельствах одни люди испытывают стресс, а другие нет?

И можно ли управлять уровнем стресса?

Вообще стресс – это особое состояние организма, состояние готовности организма отвечать и реагировать на складывающиеся обстоятельства.

В глубокой древности в каком-то смысле было проще реагировать на опасность, потому что естественная реакция на опасность «бей-бег» не тормозилась различными условностями, навешанными обществом на каждого из нас.

Древний человек, попав в ситуацию, которая угрожала его жизни, мог резко прекратить ее двумя способами: убежав от хищника или убив его.

В современном мире бегство и драка неприемлемы и приходится современному человеку свой неистраченный адреналин «прятать» в своем организме, тем самым увеличивая нагрузку на сердце, сосуды и прочие органы.

Так что же делать нам с вами? Как избавиться от лишнего стресса? Именно от лишнего, а не от стресса вообще. Потому что оптимальный уровень стресса необходим организму для решения возникающих задач.

Сегодня мы познакомимся с одним из способов управления уровнем стресса. Но сразу хочу предупредить, что он – не единственный.

Надеюсь, что в дальнейшем мы продолжим разговор о том, как справиться с излишним стрессом.

Итак, стресс не падает на нас с небес, не приходит, как незваный гость. Мы создаем его сами.

Создаем в своей голове, представляя внутри себя некие устрашающие картины либо того опыта, который мы сами пережили когда-то, испытав при этом ужас, панику, страх или любую другую негативную эмоцию; либо фантазируя на эту тему.

Страх – это такое состояние, которое рано или поздно испытывал практически каждый человек. Очень часто, чтобы убрать страх или в качестве мотиватора можно применить прием, убеждая читателя, что страха нет.

Но на самом деле страх – это САМОЕ РЕАЛЬНОЕ, что определяет поступки и поведение человека. Страх – это не только бояться прыгнуть в воду с десятиметровой вышки или бояться мышки у себя на кухне.

Страх – это когда стараешься быть как все, когда думаешь «что люди подумают», когда подавляешь свои истинные желания ради того, чтобы быть в коллективе, не оказаться изгоем.

Страх, когда на тренировке у тебя все ОК, а на соревновании ничего не выходит.

Разве ты разучился делать то, что хорошо умел делать в спортивном зале на тренировках? Нет.

Это страх сковал твои мышцы и сузил сосуды так, что мозг перестал получать достаточно кислорода...

Без страха человек не живет, если он не робот.

Вопрос не в том, что страха не существует. Страх существует. Он настолько существует, что у большинства людей есть страх признать тот факт, что страх существует. Другой вопрос, что ты со своим страхом делаешь. Умеешь ли ты его умирять или он полностью владеет тобой. Что же можно сделать со страхом, чтобы не бояться страха? Его надо принять. Сказать себе честно: «Да, я боюсь. Это нормально. Если бы я не боялся в этой ситуации, я бы усомнился в том, что я еще живой». А после того, как вы приняли свой страх как естественное состояние, вы уже становитесь в состоянии управлять им. Страх поддается контролю и управлению как и любая другая эмоциональная реакция, которая осознана и принята человеком

В любом случае нас устрашает и создает излишнее напряжение в организме нечто, что, по нашему мнению, имеет исключительную значимость.

Но так ли это на самом деле? Согласитесь: очень часто на самом деле это не так.

Вот школьник мандражирует перед контрольной по математике... вот студент трясется перед экзаменом у строгого преподавателя... вот спортсмен теряет координацию и скорость реакции, выступая в соревновании... вот начинающий лектор забывает весь текст своего выступления, появившись перед аудиторией...

Задайте себе необычный для большинства людей вопрос: как они это делают?

Как они создают себе такой уровень волнения, что перестают функционировать так же качественно, как они это делают в обычной жизни?

Ответ будет прост и очевиден (если вы задумаетесь о том, как появляется эмоция излишнего волнения): они сами пугают себя!

Чтобы снизить уровень значимости, а вместе с этим и уровень стресса, задайте себе вопрос: что случится, если...

...если школьник не справится с контрольной

...если студент не сдаст экзамен

...если спортсмен не займет первое место

...если лектор не сумеет с первого раза увлечь аудиторию и заставить ее слушать себя?

Кто-то умрет? Останется без крыши над головой? Небо упадет на землю?

Нет, как правило, ничего подобного не происходит.

Школьник изучит то, что не смог написать на контрольной и перепишет ее успешно; студент выучит предмет и пойдет сдавать вновь; спортсмен, выступив не очень успешно на одном соревновании, улучшит свои навыки в процессе подготовки к следующему соревнованию и выступит успешно на следующем; лектор, если он не спасовал и не бросил выступать перед аудиторией, с течением времени наберётся опыта и станет интересен своей аудитории с первых слов...

Как видите, ничего страшного не происходит. Так стоило ли волноваться, теряя энергию, де синхронизируя работу всех органов и систем организма?

Как же правильно вести себя, чтобы не испытывать ненужного стресса?

Прежде всего, научиться не создавать себе проблем на ровном месте.

Любая проблема решается. Но решается только при одном условии: мы сохраняем холодную голову и веру в результат наших усилий.

У каждого из читающих есть уже за плечами бОльший или мЕньший жизненный опыт, поэтому вы можете ответить себе на вопрос:

В случае даже самых больших проблем и неудач, случавшихся в вашей жизни падало ли небо на землю?

Если вы живы и читаете эти строки, значит для вас все заканчивалось достаточно благополучно. Поэтому нет смысла испытывать страх и тревогу. Надо просто засучить рукава и браться за дело.

А страх и тревога – это наши иллюзии по поводу значимости значительной части того, что с нами случается.

Да, есть вещи, которые невозможно изменить, если они произошли. Их не так уж и много – смерть близкого человека, потеря трудоспособности в результате несчастного случая... Вот, пожалуй, и все.

Но давайте скажем себе честно: в большинстве возникающих ситуаций мы не этого боимся, а таких мелочей, как «что подумают обо мне другие?», «а вдруг я окажусь лузером?», «кто-то будет меня ругать...» и так далее...

Это пугает нас больше, чем реальные события, имеющие фатальный характер.

Полезное упражнение:

Вспомните, какие страхи вы испытываете чаще всего, какие мысли останавливают вас от принятия того или иного важного решения, чего вы опасаетесь в случае проигрыша или неудачи...

Запишите все ваши мысли на лист бумаги, а потом поработайте с каждой из них в отдельности, задавая себе вопрос «а что случится, если..?»

И вы убедитесь, что нет никаких весомых причин для того волнения и того стресса, который вы испытываете в определенных ситуациях вашей жизни.

Глава 2. Как мы сами создаем стрессы?

«Итак, стресс не падает на нас с небес, не приходит, как незваный гость. Мы создаем его сами.

Создаем в своей голове, представляя внутри себя некие устрашающие картины либо того опыта, который мы сами пережили когда-то, испытав при этом ужас, панику, страх или любую другую негативную эмоцию; либо фантазируя на эту тему».

Эта цитата взята из предыдущей статьи о том, как мы создаем себе стрессовые состояния и что надо изменить, чтобы сильный стресс, мешающий нам жить и качественно выполнять взятые на себя обязательства, случался в нашей жизни как можно реже.

Ведь, как мы уже выяснили в прошлый раз, стрессом можно управлять!

Сегодня мы поговорим о том, как мы создаем себе стресс, ставя перед собой нереалистичные цели.

Наша психика состоит из двух частей: осознаваемой нами, которую мы привыкли называть «сознание», и второй – более значимой, более мощной, о которой многие и не подозревают даже, но которая оказывает огромное влияние на наше поведение, наши реакции и наши эмоции.

Эта вторая часть называется «бессознательное».

Соотношение сознательной и бессознательной частей и их влияние на то, что происходит с нами в жизни – одна часть на миллион.

Одна часть принадлежит нашему сознанию и принятым нами сознательным решениям; миллион и даже больше – нашему бессознательному, которое исподволь, не афишируя себя, тихонько, но верно управляет нами.

Мы ставим цели на уровне сознания, а оценивает, насколько они реалистичны для нас на данном этапе нашей жизни с учетом имеющихся у нас на данный момент ресурсов для их достижения, наше бессознательное.

И вот если желаемая нами цель входит в противоречие с оценкой ее реалистичности с точки зрения нашего бессознательного, то возникает ощущение, которое мы называем стрессом.

Отсюда возникает золотое правило жизни без лишних стрессов: со измеряйте свои желания с вашими возможностями и ставьте перед собой реалистичные цели!

Вы можете сказать: если я буду следовать этому правилу, я лишу себя возможности расти и не смогу ставить перед собой все более и более амбициозные цели!

Нет, это не так. Просто любую амбициозную цель вам необходимо разбить на подцели, реалистичные для вас на данный момент реализации этой подцели.

Таким образом вы сможете двигаться к весьма амбициозным целям, не загоняя себя в состояние постоянного стресса.

Это похоже на то, как вы поднимаетесь по лестнице. Только теперь это будет лестница ваших реализуемых желаний.

В психологии достаточно подробно разработана тема постановки цели.

В чем отличие цели от мечты или, тем более, простой хотелки?

Отличие именно в том, что над постановкой цели надо работать с карандашом и блокнотом. Иногда эта работа может занять до пяти часов рабочего времени и суть ее заключается в том, чтобы по определенным правилам сформулировать цель, разложить ее на необходимые для ее достижения ресурсы и определить критерии того, что вы делаете правильные вещи, необходимые для ее достижения.

Если вы подобным образом работаете над постановкой цели, то ни одна нереалистичная задумка не пройдет сквозь фильтры подобной работы.

Зато реалистичная станет еще реальнее потому, что в процессе работы вы уже загрузили программу в ваш основной компьютер – в ваш мозг, который и будет направлять ваши действия на то, что нужно делать для того, чтобы достигнуть цели.

И, кстати, подобная работа полностью лишит вас вероятности испытывать необоснованный стресс во время путешествия к цели.

Резюме к этой главе может служить утверждение, что плановая работа над постановкой цели есть ваша гарантия того, что вы не потратите нервную энергию и свое драгоценное и невозполнимое время на достижение нереалистичной цели.

Глава 3. Должен?

В мои ближайшие планы не входило писать этот текст в ближайшей перспективе.

Я собиралась познакомить вас со всеми возможными способами управления стрессовыми состояниями, которые, как мы уже убедились в двух прошлых постах, в большинстве случаев создаем мы сами.

Мы не берем такие экстремальные ситуации как война, природная катастрофа, землетрясение... хотя и в этих страшных ситуациях разные люди по-разному переживают стресс: кто-то держит себя в руках и решает возникающие проблемы, кто-то впадает в панику и упускает из внимания даже промелькнувшую рядом с ним возможность спастись самому или спасти ближнего.

Но все же большинство причин вызывающих стресс у обывателя ничтожны.

Мы стрессуем, когда боимся не написать контрольную, не получить первое место на соревновании, не выполнить задание руководства... Мы пугаем сами себя страшными картинами, что нас разлюбят, что нас не полюбят, что выиграет конкурент, а мы проиграем...

Все это ситуации, которые даются нам для нашего внутреннего и личностного роста, а мы превращаем их в камеру пыток для себя и своих близких...

Я читаю много различных текстов по роду моей деятельности и как психолог, и как пишущий человек.

Как психолог я знаю, что уровень развития речи, тем более уровень развития письменной речи, дает верное представление об уровне развития мыслительных функций человека. Это давно известный в психологии факт.

Когда читаешь современные тексты современных «авторов» – блогеров, экспертов, то ужасаешься неумению грамотно пользоваться родным языком.

Совсем недавно велел долго жить эпистолярный жанр: еще живы и достаточно молоды те люди, которые ПИСАЛИ ПИСЬМА. Хорошим тоном считалось вести личный дневник. На основе таких дневников и писем с фронта, например, составлены сборники, вышедшие большими тиражами.

Люди читали и потому им было легко писать. Когда у тебя перед глазами изо дня в день регулярно появляются тексты, написанные выдающимися знатоками русского языка, не просто знающими, но любящими родной язык, то у тебя в мозгу невольно формируются «копии» грамотного использования языка, правильного синтаксического построения предложений, сохранения и поддержания логических связей в тексте.

Не читая, мы не можем научиться грамотно говорить. Не думая вместе с классиком, мы не можем научиться думать самостоятельно.

Без долгого упражнения не образуется ни один навык. Самостоятельно думать – это самый трудно организуемый навык, требующий значительных усилий и многолетнего труда.

Вот поэтому сейчас встречаются в основном убогие тексты и огромным количеством стилистических, орфографических и прочих ошибок, когда автор даже не замечает, что перемена привычного порядка слов в предложении на случайный хаотичный поток слов в корне меняет смысл сказанного или просто лишает текст всякого смысла.

И вот сейчас стало встречаться множество текстов, в которых фигурирует глагол «*должен*»...

Триггером, толкнувшим меня к написанию этого поста, является пост, который мне встретился вчера с заголовком «Женщина **ДОЛЖНА** быть счастливой...» и там автор перечисляет неисчислимое количество того, что женщина **ДОЛЖНА** делать, чтобы выполнить свое главное, по мнению автора, долженствование – быть счастливой.

У меня возник вопрос: если женщина в течение дня вынуждена думать о том, не забыла ли она какой-либо пункт из этого огромного списка, выданного ей кем-то неизвестным, то когда она ДОЛЖНА будет почувствовать себя счастливой, на каком этапе выполнения квеста?

Ведь следить за всеми пунктами, которые необходимо выполнить для обретения счастья, – это огромное напряжение.

А любое напряжение блокирует те двери, в которые входит счастье.

Мы все часто встречаем словосочетания «должна быть счастливой..», «должен любить...», «должен уважать».. и прочее.

И почему-то не задаем себе вопрос: каким образом довлеющее над сознанием человека слово «должен» ДОЛЖНО сделать его счастливым... любящим.. испытывающим уважение?

Наоборот, это «должен», употребляемое не к месту, создает неисчислимое количество стрессовых состояний у различных людей.

Кто из нас в состоянии стресса, когда нам навязали это долженствование (кстати, не только нам, но и мы сами себе часто навязываем его), задавал себе вопрос: почему *должен*?

Ведь существует множество других слов в русском языке, которые были бы более уместны в том или ином случае и уж точно бы не создавали такого стресса в организме и психике.

Полезное упражнение:

У каждого из нас есть убеждения с обязательным словом «*должен*».

Запишите их в свою рабочую тетрадь, которую вы, конечно же, уже завели себе для проработки всех сложных моментов в процессе чтения этой книжки.

А потом поработайте вот с чем: уберите слово «*должен*» и замените его на другое, более подходящее слово.

Подсказки: *следует, необходимо, разумно, полезно...*

Хочу рассказать о том, как поступал один выдающийся психолог, когда к нему приходил клиент с жалобой на то, что вся жизнь клиента состоит из одного слова «*должен*». Человек жаловался, что ему уже тошно жить, потому что везде – должен, должен, должен...

Не так ли живут многие из нас? Не по этой ли причине мы чувствуем такую не проходящую усталость, которую невозможно выгнать из себя даже продолжительным сном?

Совет психолога был удивительно простым, но почему-то ни один из клиентов не смог додуматься до этого самостоятельно. Психолог советовал заменить ненавистный глагол «*должен*» на «*хочу*» или «*надо*».

Попробуйте поэкспериментировать.

Глава 4. Почему для одного стресс практически постоянен, а другой живет и в ус не дует?

Так от чего же зависит наличие стресса в нашей жизни?

Ведь очевидно, что для одного человека сама жизнь – это сплошной стресс, а для другого жизнь полна удовольствия и радости.

А и живут они на одной улице, в одном доме, да и зарплаты у них приблизительно одинаковые и условия жизни похожие.

А иногда бывает и так, что у того, у кого жизнь, казалось бы, суровее и условия жизни не такие уж радужные, живет и наслаждается каждым днем своего существования, а другой, – казалось бы, все при нем, – страдает денно и нощно и жалуется на то, как несправедлива с ним жизнь обошлась...

Так в чем же причина, если не во внешних условиях существования?

Как всегда, причина кроется внутри нас. Она – в нашем отношении к самому себе, в нашем отношении к жизни и в нашей уверенности в том, что все, что ни делается, оно либо к лучшему (так думают одни), либо к беде (так думают другие).

Общеизвестный факт, что страх и стресс ходят рука об руку, и чем больше ты боишься, что с тобой случится что-то нехорошее, тем больше шансов, что оно действительно случится, потому, что твое состояние постоянного напряжения и ожидания худшего приведет тебя именно туда, куда ты идешь.

Человек же, уверенный в том, что он справится с любым, даже самым неприятным событием в жизни, всегда собран, подтянут, но не напряжен. И потому он способен принимать правильные решения по жизни и избегать излишних неприятностей, случающихся на каждом шагу с теми, кто постоянно боится.

В психологии различают Верхний и Нижний пороги уверенности и зона в промежутке между ними называется Зоной уверенности.

Что такое порог уверенности? Это количество событий с положительным или отрицательным значением, которое создает стрессовую ситуацию для данного конкретного человека.

Допустим, вы купили лотерейный билет на последние деньги и не выиграли ничего. Вопрос: станете ли вы покупать еще один лотерейный билет как только у вас появится такая возможность? Другими словами, останется ли внутри вас вера в возможность выигрыша после первой неудачи?

А после второй? Пятой? Десятой?

Не секрет, что есть категория людей, которые вообще не покупают лотерейные билеты, так как не верят в то, что билет может оказаться счастливым. А есть и такие, что покупают билет за билетом невзирая на промежуточные результаты. Они верят в свою удачу.

И, конечно, у них больше шансов, купить рано или поздно выигрышный билет именно потому, что у них меньше стресса по поводу возможного проигрыша.

Вот это отношение к возможной неудаче и определяет, как много стресса в вашей жизни. То есть постоянное состояние стресса – это страх проиграть. Уменьшается ли в состоянии стресса вероятность проигрыша думайте сами. Или спросите у спортсмена, который в тренировочном периоде показывает высочайшие результаты, а выйдя на соревнование под влиянием стресса теряет все свои спортивные качества.

Что же касается Верхнего порога, то он определяется максимальным количеством идущих друг за другом выигрышей, достигнув которого человек не решится поставить еще раз на ту же фишку. *«Слишком часто я выигрывал, – подумает он, – пора заканчивать. Удача не может быть бесконечной!»*

Так сколько выигрышных билетов один за другим вы способны купить и на каком по счету остановитесь?

Внутри этих двух величин (верхнего и нижнего порогов) и лежит ваша зона уверенности, то есть та зона, где вы не испытываете стресс.

Если ваша зона узкая, то вы находитесь практически всегда в стрессе. Если она широкая, то мало что в этой жизни может загнать вас в стресс.

Расширить зону вашей личной уверенности возможно. И понятно, что чем шире эта зона, тем меньше стресса в вашей жизни.

Почему? Да потому, что в ней все больше и больше уверенности!

Чтобы зона уверенности расширилась, надо изменить отношение к неудаче, к проигрышу.

Мы уже обсуждали этот вопрос. Страх проиграть в широком смысле этого слова и есть основная причина хронического напряжения, то есть стресса.

Как только вы перестанете бояться того, что, возможно, в этот раз ударите в грязь лицом, а станете воспринимать ситуацию как «я еще не волшебник, я только учусь», так количество стресса в вашей жизни резко уменьшится, а количество удовлетворенности собой и жизнью увеличится.

А это и есть ощущение радости и смысла жизни.

Работайте над собой. Работайте над своим отношением к неудаче. Начните рассматривать неудачу не как неудачу, а как жизненный урок, как подсказку от жизни, что вы что-то делаете не так, как надо бы делать, чтобы получить результат.

Начните по-другому смотреть на то, что с вами происходит и жизнь вам улыбнется своей самой красивой улыбкой!

Глава 5. Почему мы учимся управлять автомобилем, но ничего не знаем об управлении собственными эмоциями?

Мы продолжаем говорить о стрессе.

Ведь он преследует современного человека на каждом шагу!

Что говорить о СМИ, интернете, наших близких и дальних, которые все, будто сговорившись, только и делают, что создают причины для стресса?

И никто не спешит раскрыть простые секреты о том, что стрессом можно управлять и как это делать.

В предыдущих статьях мы уже обсудили несколько очень важных моментов о том, как управлять стрессом.

Я напому вам, перечислив их, что это:

снижение значимости;

реалистичность задач, которые мы намерены решить;

правильное отношение к не случившимся ожидаемым нами результатам как обратной связи, а не как к неудаче. Есть даже правило такое, исповедуемое успешными людьми: нет неудачи, есть обратная связь.

О чем нам говорит обратная связь?

Она говорит о том, насколько верные действия мы осуществили, желая получить тот или иной результат.

Чем правильнее наши действия, тем ближе мы к получению необходимого результата. Чем более далеки мы в своих поступках и решениях от того, что надо реально делать, чтобы получить то, что хотим, тем больше эмоций негативного плана мы получаем и тем меньше удовлетворяет нас полученный результат.

Но вместо того, чтобы психовать и злиться, успешные люди просто задают себе простой вопрос: *что я делал не так? Что надо изменить в моих действиях? КАкими действиями достигли другие люди того результата, к которому я стремлюсь?*

Таким образом, вместо нерациональных эмоций, которые способствуют лишь одному – выгоранию нашей энергии впустую, мы решаем задачу определения необходимых действий и получаем нужный результат!

Такое отношение к «неудаче» расширяет нашу зону уверенности, о которой я писала в предыдущей главе, и дает нам возможность почувствовать себя уверенными и сконцентрированными на решении конкретной задачи.

Как вы уже могли понять из прочитанного, в любом случае в организации нашей реакции на то или иное событие главную роль играет наш мозг, вернее, наше мышление.

Способ мыслить тем или иным способом и определяет эмоциональную реакцию человека на те или иные события, ведь любые события вначале происходят у вас в голове, а лишь потом проявляются в реальной жизни.

Вот спортсмен мандражирует перед важным выступлением. Чтобы создать внутри себя ситуацию зашкаливающего стресса, спортсмен сначала смоделировал у себя в голове картину его неудачного выступления и поверил в нее.

Если бы этого не случилось в голове у спортсмена, у него не появилось бы повода для такого состояния «почему стою у стенки, у меня дрожат коленки?».

Если спортсмен создает внутри себя картины иного плана, он и состояния испытывает совершенно другие.

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.