

ЛЮБОВЬ ХАРЛАМПИЕВА



# 30 правил для жизни без стресса

ЧТОБЫ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО

ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СПОКОЙНО И УВЕРЕННО

БЕЗ СТРАХА ВСТРЕЧАТЬ НОВЫЙ ДЕНЬ

Любовь Харлампиева

# **30 правил для жизни без стресса**

«Издательские решения»

**Харлампиева Л.**

30 правил для жизни без стресса / Л. Харлампиева —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-626917-0

Но мы можем выбрать путь, где наша вера и воля проявляются иначе. Где мы способны справляться с тревогами и страхами, жить более сбалансированной жизнью. Когда-то я настолько устала от тотального стресса и борьбы с ветряными мельницами, что сделала долгую остановку, чтобы найти решения и вывести свои правила жизни. Надеюсь, эти правила помогут и вам строить свою жизнь из состояния равновесия и спокойствия, но не стресса. Будьте счастливы и целостны! Автор книги — Любовь Харлампиева

ISBN 978-5-00-626917-0

© Харлампиева Л.  
© Издательские решения

## Содержание

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Об Авторе книги                                              | 6  |
| Предисловие                                                  | 7  |
| О книге                                                      | 8  |
| Для кого этот друг?                                          | 12 |
| Как работать с этой книгой?                                  | 14 |
| Почему может быть сложно в процессе применения новых правил? | 15 |
| Про стресс                                                   | 17 |
| Откуда появился стресс?                                      | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                            | 20 |

# 30 правил для жизни без стресса

**Любовь Харлампиева**

© Любовь Харлампиева, 2024

ISBN 978-5-0062-6917-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



## **Об Авторе книги Любовь Харлампиева**

Благодарю всех, кто держит в руках мою книгу. Эта книга – мой «первенец», поэтому у меня всегда будет к ней особое отношение.

Моя жизнь никогда не была легкой, сильные стрессы сопровождали ее с самого рождения, никто не давал ни советов, ни помощи, ни опоры. Я вынуждена была учиться и находить ответы самостоятельно.

Мой профессиональный опыт настолько богат, что я не смею занимать у вас столько личного времени, чтобы подробно рассказать о нем, но все же вы всегда можете изучить информацию обо мне на моем сайте.

Одно я знаю точно, человек или рождается исследователем жизни, лекарем душ и помогающим практиком, или нет. Я им родилась. И свои знания передаю не только в личной или групповой работе, а еще и через книги, чему я несказанно рада.

## Предисловие

*«Даже шторм на море бывает не настолько часто, как количество спокойных дней. Природе не свойственно бушевать долгое время, периоды спокойствия намного более длительны, чем периоды сильных волнений. Но только людям свойственно создавать из своей жизни постоянные драмы и „штормы“, от которых невозможно укрыться, и еще долго страдать от последствий разъяренной стихии».*

*(Любовь Харлампиева)*

Эта книга – ваш лучший друг!

Сейчас я пишу книгу – книгу о жизни, и это долгий процесс, где написание сменяется паузами. Пишу потому, что уже могу видеть жизнь, находясь не внутри, а приподнявшись над ней, видеть переплетения ситуаций, причинно-следственные связи, как все работает в нашей жизни и формирует цепь событий.

Пишу потому, что осознала, почему у каждого из нас жизнь складывается настолько разным, даже при очень схожих условиях, и очень похожей при абсолютно разных. Почему реальность вокруг каждого из нас такова и как она сформировалась? Можем ли мы что-то сделать со своей жизнью и судьбой, или нам суждено проживать то, что уже предрешиено, терпеть, даже если мы тотально не счастливы.

Та книга, как пособие, как возможность и способ абсолютно иначе посмотреть на себя и свою жизнь, кардинально изменить ее. Книга – источник теоретических знаний и практики, полезной информации и упражнений по самоисцелению, саморазвитию, самосознанию. Книга, которая поможет стать самому себе коучем, психологом, философом. Она затрагивает все аспекты личности, все наши подсистемы и сферы жизни, и она требует погружения, изучения, глубокой и системной работы над собой. Та книга – Учитель!

И пока я пишу ее, мне захотелось создать что-то короткое, легкое. То, что могло бы помочь уже сейчас сделать жизнь чуть легче, ярче, спокойнее, более радостной и здоровой, приятной на вкус и на ощупь. Многим из нас так не хватает этой легкости, свежести, жизнерадостности. Мы слишком отягощены своим бытием и постоянно торопим себя, время, события, по факту, все дальше убегая и лишая себя настоящего глубокого проживания жизни.

Я хочу, чтобы эта короткая книжка стала вашим другом, другом близким, который дает самые лучшие и добрые советы, потому что он очень хорошо знает вас, любит и желает вам всего самого лучшего. Посвящается всем вам, друзья!

## О книге

Представьте на секунду, что жизнь – это раскраска и вам нужно раскрасить ее на свой вкус. И вот вы усердно наполняете ее цветами, стараетесь, а затем пытаетесь оценить работу, сравнивая с тем, что получилось у других.

Человеческая природа такова, что мы всегда оглядываемся на других людей и «сверяем» себя с тем, что и как происходит в жизни у них. И сердце сжимается, потому что ваша картинка выглядит довольно унылой и тягостной – она заполнена преимущественно серыми, коричневыми, черными цветами, а может, красными и синими. В то время, как соседняя раскраска содержит яркие и сочные, радостные цвета, разбавленные множеством оттенков. Там есть место зеленому и голубому, желтому и оранжевому, и на эту картинку хочется долго смотреть, она радует, она пробуждает желание жить, наполняет вас светлыми и позитивными чувствами и вибрациями. Но тем больнее видеть образ своей жизни, сравнение нас удручает.

Как же так? Почему получились столь контрастные картинки? Ведь и нам хочется абсолютно иных, противоположных образов, а не тех, которые были начертаны на нашей «картине жизни».

И на самом деле, вы не виноваты, что у вас не получилось нарисовать картину жизни яркой и позитивной, потому что у вас под рукой **просто не было карандашей и красок ярких** цветов. До какого-то момента вы могли даже не подозревать о существовании таких цветов и оттенков.

Все, что у вас было – это серые, коричневые, черные или красные краски, которые отражают лишь печаль и грусть, боль и обиду, усталость и напряжение, тревогу и борьбу. Но если у вас под рукой будут краски всех цветов радуги, и вы научитесь смешивать правильно цвета и создавать множество оттенков, картина жизни получится намного более многогранной, насыщенной, яркой, интересной и позитивной!

Да, там также будет место серым и черным цветам, но эта картина будет отражать всю полноту и спектр жизни, со всеми ее противоположностями, когда оборачиваясь назад, мы говорим:

«Да, моя жизнь – очень непростая штука, но она настолько богата событиями и переживаниями, что я обожаю ее. И с каждым днем мой интерес к жизни только растет. Мне все более интересно познавать мир вокруг и наблюдать, как меняюсь я, спрашивать, а куда еще заведет меня судьба, с предвкушением думать, а что ждет меня там за поворотом и как я справлюсь с очередными вызовами жизни, как еще смогу улучшить свою судьбу, выбирая каждый новый виток жизни?»

Однозначно, такой картиной вы будете восхищаться. Вы будете любоваться, смотреть с гордостью и глубоким удовлетворением, вспоминая, что несет в себе каждый из множества моментов, воплощенных в ней! Это и есть настоящий ШЕДЕВР. Он неповторим!



Я думаю, вы понимаете, что это ассоциация, но довольно точная.

Мы – творцы и художники своей жизни. Но, до какого-то момента мы не обладаем знаниями и инструментарием по созданию и наполнению жизни, о которой мечтаем. Мы используем то, что есть «под рукой». Или, что хуже, вовсе не мечтаем, а просто «плывем по течению», даже не пытаясь предпринимать какие-либо усилия.

И это – часть замысла. Раскрыть себя для жизни, сформировать позитивную призму и взгляд на мир – наша задача. А «призма» внутреннего мира, через которую мы видим и создаем мир внешний – это набор чувств и эмоций, программ мышления. И чтобы «призма» стала более позитивной, нам нужно учиться раскрывать чувства, управлять состоянием, работать со страхами и негативными эмоциями, менять мышление, отказываться от ложных убеждений, повышать уровень самосознания.

Так, новые знания и изменения в мышлении меняют наше поведение, преобразовывают старую картинку в новую, где взамен старых и блеклых красок, появляются новые и сочные. Получая знания, меняя себя, мы обновляемся, все больше чувствуем вкус к жизни, открываемся ей, вкладывая смысл во все, что видим и создаем.

И пока вы читаете эту книгу, друзья, я предлагаю вам взять отсюда те «краски», благодаря которым картина вашей жизни преобразится, станет более безмятежной, спокойной, радостной. Нарисуйте свою. Выбирать вам.

Возможно, кто-то задаст вопрос, **а почему у нас под рукой не оказалось других цветов, когда мы рисовали картину нашей жизни?** На самом деле причин этому может быть много и ответы на этот фундаментальный вопрос вы найдете в моей следующей книге. И это отличный вопрос – вопрос на 10 баллов, который говорит о том, что вы тоже «копаете» глубоко и обязательно найдете причины. А понимание причин дает возможность найти и самое лучшее решение. Дерзайте!

Главное, что надо понять вам, вашим родным, близким, детям, выучить, как мантру или отче наш, что **жизнь – миллион самых разных оттенков** и если вдруг сейчас у вас под рукой нет цветных и ярких карандашей – событий, ситуаций, эмоций, людей, впечатлений, если сейчас вы в унынии, разочаровании, усталости, это не значит, что так должно быть – ПЕРВОЕ, с вами что-то не так – ВТОРОЕ и, третье – что так будет всегда. И первое, и второе, и третье – это неправда!

Но такая же правда то, что:

1. Изменить все это в ваших силах!
2. Внешняя картинка меняется вслед за внутренней!
3. Надо приложить усилия для получения новой картинки. Но эти усилия стоят того.

Что можно сделать прямо сейчас? В первую очередь, «взять ластик» и шаг за шагом стирать из вашей жизни все, что омрачает ее, что оказывает самое сильное негативное влияние, активирует страхи, недоверие, делать это во имя любви к себе, и постепенно рисовать нечто абсолютно новое, чем вам так хочется наполнить свою жизнь.

В конце концов, можно много говорить о важных людях и вещах в нашей жизни, но нет никого более важного в нашей жизни, кроме нас самих и все, что можно сделать для себя – научиться помогать себе и раскрашивать свою жизнь теми красками, которые нравятся именно нам.

Это самая важная мысль из этой книги, и вы увидите, что она идет «красной нитью»:

**«ВЫ – самый ГЛАВНЫЙ, самый важный человек в вашей жизни!**



## Для кого этот друг?

Я рекомендую книгу для всей семьи. Я уверена, что абсолютно в каждом заложена своя мудрость, а в детях более проявлено интуитивное начало, еще не подавленное рациональным умом и стереотипами социума и среды.

Прекрасно, если вы сможете обсудить все прочитанное в кругу семьи. Такое общение обогащает, может стать своего рода практикой и совместным семейным полезным досугом. Детям нужно понимать и знать, что стресс, негативные эмоции – это НЕ норма. И хотя дети уже несут в себе всю родовую информацию, в том числе и негативные эмоции своих предков, они должны понимать, что все можно изменить.

Всем людям нужно знать, что все это может быть в нашей жизни, но у нас есть свобода воли и выбор, как с этим быть – впускать стресс или нет, игнорировать негативные эмоции или учиться их распознавать и пропускать через себя, не подавляя. Для всех нас более важным и ценным станет умение говорить с родными и любимыми людьми о здоровой и полноценной жизни, нежели о гаджетах, машинах, вещах и еде.

Здоровая психика, то есть здоровые эмоции, это единственное условие здоровой, счастливой и успешной жизни. Это фундамент, остов, на который нанизывается все остальное, любые сферы. Поверьте, это так и есть.

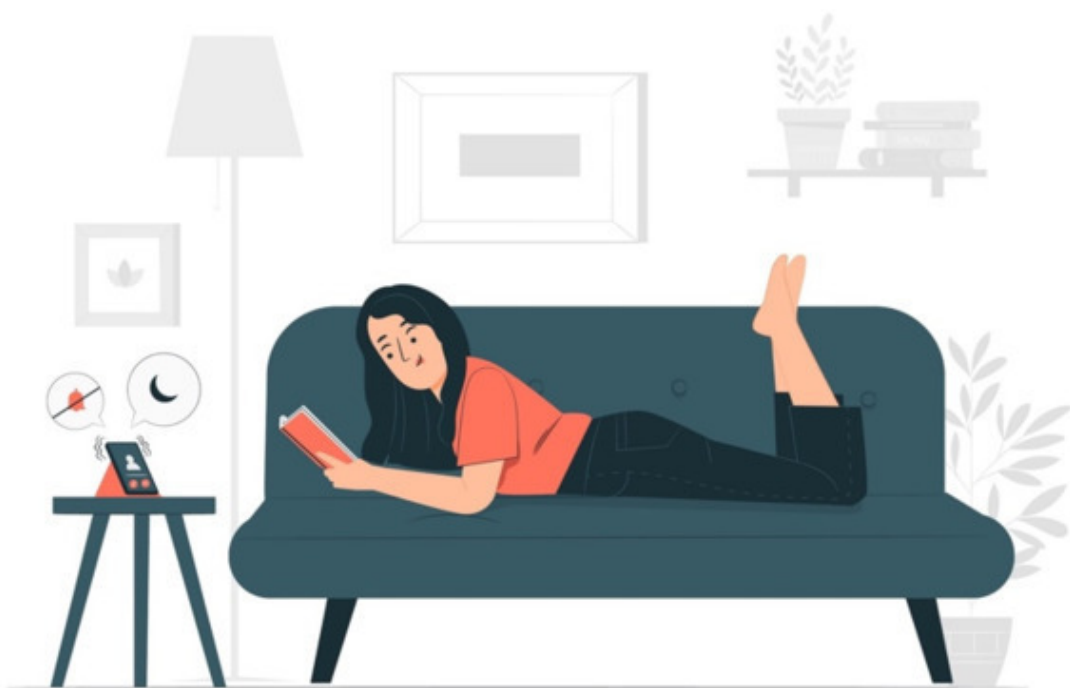


## Как работать с этой книгой?

Это не научная книга и здесь будет всего пара научных терминов. Все остальное написано для обывателя простым языком, причем в виде правил. Когда информация подается упорядочено, человеческий мозг легче ее усваивает, а значит больше шансов, что вы будете превращать это в жизнь.

Каждое следующее правило является как – бы следствием предыдущего. И вы можете брать каждое правило и делать своим жизненным принципом, ценностью, можете даже придумать слоганы.

Внедряйте постепенно правила в свою жизнь, делайте их своими привычками (привычка – вторая натура) и вы непременно будете человеком счастливым, всегда оставаясь уверенным внешне и спокойным внутренне.



Не будьте к себе слишком жестки и требовательны, но и не идите на поводу у собственных иллюзий или чрезмерных слабостей. Дайте себя время и делайте все, проявляя любовь и терпение. Помните, выше я говорила, вы – самый главный человек в вашей жизни. Вы – главный проект вашей жизни.

Ваша жизнь – главный проект. Вот и совершенствуйте свой проект с творческим вдохновением. Ведь наш Создатель тоже терпелив с нами. Он никогда нас не наказывает, он просто ведет нас, учит и наблюдает, помогает, если мы совсем запутались.

## **Почему может быть сложно в процессе применения новых правил?**

Когда мы на протяжении долгого времени привыкаем жить в определенной парадигме, мы видим вокруг одни и те же модели поведения, одинаковые реакции на события и на стрессы, одинаковое проявление эмоций и чувств, мы принимаем это за единственно верное поведение и проявление, и нам не легко изменить свое отношение ко многим вещам, ведь они буквально выросли в наше тело, в клетки нашего организма.

Когда наши родители, учителя, близкие, важные и авторитетные люди, ведут себя определенным образом, мы принимаем это за «чистую монету» и копируем их.

В американском сериале, который недавно пересматривали с друзьями – «Большая маленькая ложь» – маленький сын случайно видит сцены насилия в семье, как Отец душил Мать, при этом тут же говорит, как сильно ее любит. Мать, скрывая ужасные отношения даже от близких и подруг, уверена, что и дети ни о чем не подозревают. Но ребенок видит все.

Дети всегда, если не видят, то все чувствуют. И мальчик идет в школу и душил девочку, считая, что так он проявляет свою любовь, также запрещая ей рассказывать кому-бы то ни было о случившемся. Вину возлагают на другого ребенка.

Так мальчик скопировал модель поведения родителей в семье и уже в юном возрасте начал воплощать ее, приняв за нормальную, ведь он любит Отца и Мать и верит им. И если такое поведение дозволено в семье, то по аналогичному сценарию дозволительно действовать и в социуме. Но мы то понимаем, что это не так. Так растет тиран, который будет всю жизнь искать своих жертв. И жертв на его век точно хватит. К сожалению...

Когда мы подрастаем, мы способны разобраться со своими реакциями и поведением, и уж точно можем изменить все в своей жизни. Вы можете. Я уверена! Даже самые сложные и трагичные ситуации. Для этого нас наделили свободой воли, и это единственное, чем из всех живых существ обладает только человек. Камень, дерево, животное – все они НЕ СПОСОБНЫ изменить свою жизнь и судьбу, в отличие от нас. Думаю, ради того, чтобы оставшуюся часть жизни (а то и жизнью, для тех, кто верит, что Душа вечна) стоит постараться, согласны?

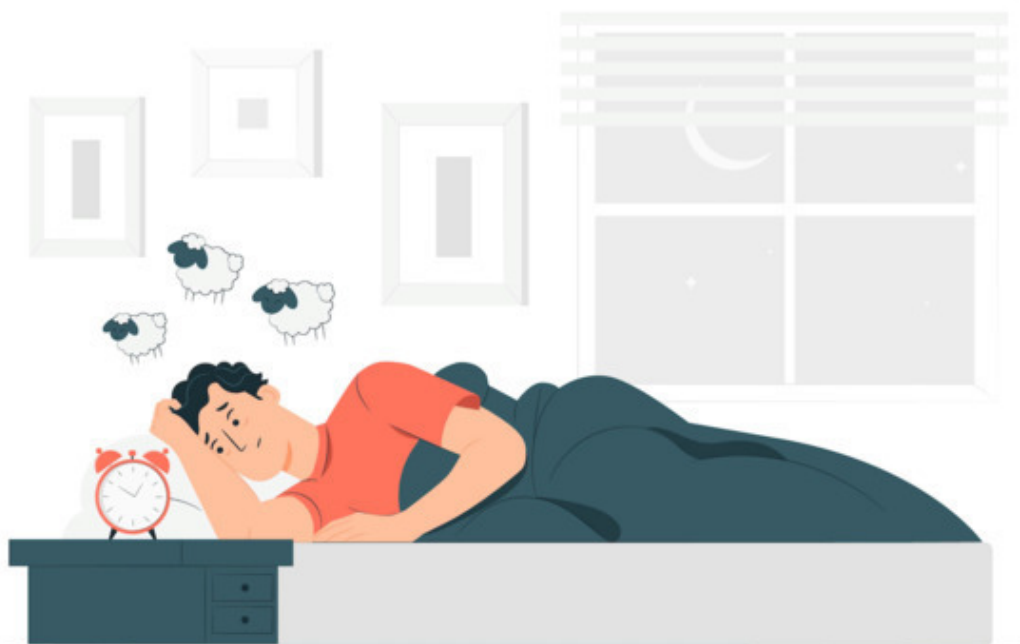
Работа над собой – самая сложная и самая важная, и затруднения возникают потому, что внутри нас действуют различные защитные механизмы, т.е. мы сами можем сопротивляться нашим изменениям. Так работает наша психика, так взаимодействуют наши системы сознания и подсознания, часто находясь в конфликте. Поэтому люди и обращаются за помощью к специалистам помогающих профессий: коучам, психологам, терапевтам, тренерам, точно или за прохождением целых программ и курсов.

Конечно, каждый раз, когда у вас возникает внутреннее сопротивление, нет нужды лететь на сессию. Просто, когда вы знаете об этом, вам легче договариваться и находить компромиссы с собой. Да, да, именно договариваться.

Когда я чувствую, как просыпаются внутренние страхи и негативные эмоции, растет тревога, я начинаю разговаривать сама с собой, со своим телом, с мозгом, даю себе поддержку. Я говорю, что если пока не осознаю, какой именно страх сейчас влияет на меня и что происходит

в глубинах моего подсознания, я буду потихоньку двигаться, откажусь от быстрых действий и прорывных стратегий, разделю их на маленькие шаги, если надо дам больше отдыха и заботы своему телу. И я успокаиваюсь, отпускаю, тело расслабляется, приходит в состояние равновесия, в котором намного легче принимать решения и делать выбор, заниматься повседневными делами.

И я, конечно, за то, чтобы отдельно проводить работу с глубинными негативными эмоциями. На другой чаше весов – вся жизнь. Пока мы живем с психоэмоциональным багажом, он всегда будет тормозить наш успех.



## Про стресс

Стресс – опасная штука, которая может длиться в нашей жизни годами, десятилетиями, всю жизнь, оставляя свои следы в нашей психике, на нашем физическом здоровье. И эти последствия настолько серьезны, что меняют нашу генетику, и наши потомки – дети, внуки, правнуки – становятся преемниками, носителями и передатчиками негативной карты психики, то есть сильных негативных эмоций.

Например, длительное проживание в бедности и в стесненных условиях порождает депрессию, и это меняет карту ДНК, то есть наши родовые и генетические программы. Так, поколение за поколением живет в фоновых негативных состояниях, даже если на это уже нет весомых внешних причин. И мы можем видеть это по состоянию нашего общества. Мы все пребываем в постоянной тревоге и неудовлетворенности.

Еще одна опасность стресса и настоящая ловушка в том, что человек, живя длительно в стрессовых условиях, настолько привыкает к ним, что не видит путей выхода из этой зоны «комфорта». Мы привыкли называть зоной комфорта то место, где нам хорошо, потому что мы все знаем, нам все привычно там, но это ложное восприятие. Все намного хуже. «Зона комфорта» может быть чрезвычайно дискомфортна для человека, она может уничтожать, разрушать его организм, но выход из этой «зоны комфорта» для человека представляет еще больший стресс и страх, еще больший дискомфорт просто потому, что пугает своей неизвестностью, когда мы не знаем, что нас ждет там.

Так работают наши инстинкты и подсознательные страхи. Человек отчаянно пытается зацепиться за то, что есть, боясь это потерять, хотя «это» давно пора отпустить, оно давно не работает на нас, оно работает против нас. Нелюбимая работа, отношения, которые истощают, место жительства, приводящее в уныние, друзья, которые не рады твоим прорывам, партнеры, которые манипулирую.

И цепляясь за иллюзию комфорта, стабильности, безопасности, человек теряет энергию, время, ресурсы, силу, возможности и чем дольше находится в этом «болоте», тем меньше шансов сделать это наименее болезненно. Чем больше шансов завязнуть в этом болоте навсегда.

Если узнали себя в таком положении – срочно предпринимайте хоть что-то, действуйте. Подумайте, а насколько та «зона комфорта», в которой сейчас вы живете, действительно комфортна? Или просто вы испытываете больший страх изменить эту зону комфорта и вынуждены мириться с тяжелейшими условиями, стрессами, а возможно, уже находитесь в состоянии депрессии и вас не только ничего не радует, а угнетает даже то, что радовало раньше?

## Откуда появился стресс?

Термин, который ворвался в нашу жизнь не так давно. Хотя, очевидно, что стрессы сопровождают человека на протяжении всей жизни и существовании человечества.

Давайте обернемся и посмотрим на события, происходящие на территории нашей страны, хотя бы на протяжении 20-го века – Русско-японская война, революции, Гражданская, Первая Мировая, Вторая мировая войны. Я не знаю, как вы, но мне точно не хочется оказаться там, в одном из исторических периодов недалекого прошлого, так много было страшных событий: войн, тяжелых испытаний, страданий, голода и нищеты, горя, депрессии, что, безусловно, последствия мы испытываем на себе, точнее, проживаем внутри себя и по сей день.

Но, природа человека такова, что мы можем страдать и испытывать тяжелые чувства и эмоции и при более благоприятных внешних условиях, когда кажется, что живи и радуйся, но что-то не дает нам изнутри освободиться от этого груза.

Сейчас считается, что количество стресса растет в связи с тем, что мир стал открытым и стерлись физические и информационные границы и мы вынуждены потреблять огромное количество информации. Возможно! Правда вакуум информации – это тоже стресс. Во всем есть двойственность.

Но давайте быть честными. Мы – не только потребители контента, мы – те, кто производит контент. Мы по собственному желанию стали заложниками большого количества ненужного, часто вредоносного, бессмысленного, негативного контента, который мы и перерабатываем, и создаем, не осмысливая для чего и зачем это нужно.

Зачем, для чего написано, скопировано, отправлено то или иное сообщение, письмо, пост? Какой смысл это несет? Какое послание и послевкусие оставит эта информация – поселит страх или придаст уверенности? Замусорит почту или останется с человеком надолго и даст почву для размышления или вдохновения? Вот о чем надо думать, чтобы снизить влияние информационного шума и стресса уже сейчас!



Мы ответственны за то, какой объем стресса впускаем и выпускаем в окружающий мир. Нам нужно научиться ставить фильтры и на исходящий поток информации, и на входящий.

Основной причиной усиления стресса в нашей жизни, а значит его неблагоприятного влияния, считают информационный шум. Но так ли это объективно? Действительно ли проблема только во внешних факторах или есть что-то более важное и первостепенное, на что стоит обратить внимание? Разберемся.

## **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.