

Лилия Роуз

**Как
не сойти
с ума
в этом мире**

*внутренняя
устойчивость
в эпоху хаоса*

Лилия Роуз

**Как не сойти с ума
в этом мире. Внутренняя
устойчивость в эпоху хаоса**

«Издательские решения»

Роуз Л.

Как не сойти с ума в этом мире. Внутренняя устойчивость в эпоху хаоса / Л. Роуз — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-692002-6

Эта книга — о том, как сохранить себя в мире постоянного давления, тревоги и неопределённости. Без обещаний быстрых решений и поиска виноватых. Здесь вы найдёте практические подходы к саморегуляции, работе с эмоциями, стрессом и внутренними откатами. Это путь к устойчивости, ясности и спокойствию — шаг за шагом, в реальной жизни, даже когда вокруг хаос.

ISBN 978-5-00-692002-6

© Роуз Л.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1: Психика взрослого человека: Взгляд на внутреннюю стабильность	7
Глава 2: Эмоции как ресурс: как перестать быть их рабом	9
Глава 3: Принятие неопределенности: искусство жить в моменте	11
Глава 4: Почему у нас бывают откаты: как вернуться к себе	13
Глава 5: Стрессы и их влияние на психику: от тревоги к внутреннему покою	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Как не сойти с ума в этом мире Внутренняя устойчивость в эпоху хаоса

Лилия Роуз

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0069-2002-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Жизнь – это череда событий, моментов, переживаний, которые могут стать либо ступенями для роста, либо обрушиться тяжким грузом на плечи. Мы все знакомы с моментами, когда кажется, что силы покидают нас, когда мир вокруг меняется так быстро, что трудно удержать равновесие. Мы можем пережить глубокие потрясения, потерю близких, личные кризисы или трудности на работе. Но даже когда внешние обстоятельства начинают нас подавлять, важно помнить: внутренняя сила, тот самый стержень, который удерживает нас от падения, находится внутри нас. Каждый человек сталкивается с вызовами, которые порой кажутся непосильными. Будь то тревога, неопределенность или ощущение внутренней пустоты, каждый из нас находит в себе силу двигаться дальше. Но как научиться не терять эту силу в моменты слабости? Как продолжать действовать, когда кажется, что мир рушится? Этот вопрос стоит перед каждым из нас, и ответы на него – не всегда простые. Однако именно от умения сохранять устойчивость в моменты кризисов зависит, сможем ли мы пережить сложные периоды и выстроить свою жизнь так, чтобы она приносила радость, удовлетворение и гармонию. В этой книге я предлагаю не объяснение причин всех ваших тревог и страхов. Это не книга о том, как найти виноватых или разбирать глубинные психологические проблемы. Нет, в этой книге я предлагаю вам нечто гораздо более важное – практические инструменты для сохранения внутренней устойчивости в условиях хаоса и неопределенности. Я буду делиться с вами теми методами, которые помогают не просто пережить кризис, но и двигаться вперед, несмотря на все внешние обстоятельства. Представьте себе ситуацию: вы просыпаетесь утром, и ваш день начинается с ощущения, что что-то не так. Может быть, это легкая тревога, а может быть, состояние, когда ничего не хочется делать, все кажется бессмысленным. Мы все знаем это чувство. И вот, несмотря на это, вам нужно идти на работу, встречаться с людьми, выполнять ежедневные задачи. Окружающий мир не остановится, не подождет, пока вы вернетесь в себя. И тут начинается настоящая работа над собой – не в поиске причин, а в поиске опоры. Опоры, которая будет удерживать вас на плаву в бурном океане повседневности. Эта книга – ваш путеводитель в мире, полном неопределенности и перемен, где единственным верным решением становится способность сохранить себя, несмотря на все внешние штормы. Мы будем исследовать, как саморегуляция становится тем инструментом, который позволяет не просто адаптироваться к жизни, но и действовать с уверенностью, даже когда все вокруг кажется неустойчивым. Это не книга о волшебных решениях, а о том, как шаг за шагом, день за днем, укреплять свою психику и душу, чтобы стать устойчивым и сбалансированным человеком, способным сохранять спокойствие и ясность мысли в любой ситуации. Здесь не будет простых ответов, не будет обещаний, что все изменится мгновенно. Но каждый инструмент, каждое упражнение, каждый подход, который вы найдете в этой книге, поможет вам сделать еще один шаг к внутренней силе и гармонии. Погрузитесь в чтение с открытым сердцем, и пусть эти страницы станут вашей точкой опоры на пути к лучшему, более спокойному и уверенно ведущему себя в мире.

Глава 1: Психика взрослого человека: Взгляд на внутреннюю стабильность

Когда мы вырастем, мир вокруг нас начинает восприниматься совсем иначе. В детстве все кажется проще: мир – это магия, неопределенность – это поле для приключений, а наша психика – словно крепкая защита, которая позволяет нам адаптироваться к любым условиям. Но вот, наступает взрослость, и внезапно мы начинаем осознавать, что тот крепкий щит, который был на нас в детстве, начинает трещать под давлением реальной жизни. Появляется тревога, сомнения, неуверенность. Мы начинаем задаваться вопросом: как сохранять внутреннюю стабильность, когда мир вокруг меняется так быстро, что иногда трудно понять, на чем можно стоять? Психика взрослого человека, с одной стороны, кажется более устойчивой, чем в детстве. Мы научились быть более сдержанными, логичными, не позволять себе проявлять эмоции в общественных местах. Но с другой стороны, этот уровень «контроля» и «покоря» миру часто вызывает внутреннее напряжение. Мы привыкли скрывать свои чувства, но они не исчезают. Сложность начинается тогда, когда начинаем сталкиваться с жизненными трудностями – отношениями, работой, финансами, семейными проблемами. Эти «мелочи» могут казаться незначительными на фоне более серьезных проблем, но именно они вытирают последние силы из человека, заставляют ощущать внутреннюю пустоту и тревогу. Для того чтобы понять, как наша психика устроена и что с ней происходит в сложные моменты, нужно научиться не только осознавать свои чувства, но и управлять ими. Вспоминаю одного знакомого, который часто говорил, что «психология – это про то, как не дать себе разломаться». Он прав. Но что же помогает не сломаться? Не уверенность в том, что мы всегда правы, не надежда на чудо, а то, как мы учимся сохранять внутреннюю стабильность, как правильно реагируем на внешние угрозы и трудности. Возьмем, к примеру, обычный день. Вы просыпаетесь утром и сразу чувствуете, что с вами что-то не так. Возможно, это беспокойство, которое охватывает вас, не давая сосредоточиться на утренних делах. Или, может быть, это бессонная ночь, наполненная переживаниями о будущем, о предстоящей важной встрече. В такие моменты внутри появляется желание сбежать от реальности, выключить свои мысли. Но чем больше мы пытаемся отгородиться от этой тревоги, тем сильнее она нарастает. И вот здесь начинается работа над собой. Психика взрослого человека – это не просто набор реакций, это постоянная работа, постоянная настройка. То, как мы реагируем на внешние раздражители, часто зависит от нашего опыта и умения выстраивать отношения с собой. Мы должны научиться не только понимать, что происходит внутри нас, но и научиться действовать в этих условиях. Важно понимать, что устойчивость не заключается в том, чтобы избежать неприятных чувств или затруднений, а в том, чтобы научиться управлять ими. Возьмем простую ситуацию. Например, вы получаете плохие новости: ваши ожидания не оправдались, и вы чувствуете, что все, на что вы рассчитывали, рушится. Это может быть что угодно – отказ в работе, плохие результаты какого-то проекта, недовольство близких. Мы часто погружаемся в эмоциональный шторм, позволяя себе уйти в панику. Но именно в такие моменты важно понять, что этот внутренний шторм не должен определять наш путь. Когда мы осознаем, что наша психика – это не что-то статичное, а постоянно меняющееся состояние, тогда мы можем контролировать его и, возможно, даже успокоиться, перед тем как принять какие-либо решения. Важнейшая задача на этом пути – это научиться находить внутреннюю точку опоры. Это та основа, на которой мы можем строить свой день, свою жизнь, несмотря на любые внешние катастрофы. Это не означает игнорировать свои чувства, но научиться с ними работать. Например, это может быть элементарная осознанность – когда вы, почувствовав тревогу, просто признаете ее наличие, не начиная паниковать. Или это может быть умение приостановить свои мысли и дать себе время на осмысление, прежде чем реагировать. Может быть, вы не сразу почувствуете результат этой работы,

может быть, сначала будет сложно управлять своими эмоциями. Но когда вы начнете обращаться к себе, к своему внутреннему состоянию, вы будете чувствовать, как постепенно восстанавливается ваша способность к саморегуляции. Устойчивость – это результат долгой работы с собой, маленькие шаги каждый день. Важно научиться понимать, что наша психика не всегда будет стабильной, но всегда есть возможность вернуться к себе, найти внутреннюю точку опоры, которая позволит вам снова обрести контроль.

Глава 2: Эмоции как ресурс: как перестать быть их рабом

Эмоции – это, по сути, наша естественная реакция на происходящее вокруг. Они словно индикаторы того, что происходит в нашей жизни, что нам важно, что нас пугает, что радует. Но что происходит, когда эти эмоции начинают управлять нами? Когда они захватывают нас целиком, оставляя ощущение, что мы не в состоянии контролировать ни себя, ни свои реакции на внешние обстоятельства? Я часто слышу от людей, с которыми работаю, что они не могут справиться с тревогой. Она буквально съедает их изнутри, превращая день в бесконечную борьбу с собственными мыслями. В моменты сильных переживаний нам кажется, что эмоции захватывают нас, и мы не можем им сопротивляться. Так было и со мной, когда я переживал тяжелый период в своей жизни. Жизнь, полная неуверенности, потеря работы, постоянные сомнения в себе – все это не могло не оставлять следа в моей психике. Я каждый день просыпался с чувством тревоги, и она становилась фоном моего существования, я был как привязанный к этой тревоге, не мог найти выхода. Но однажды, после очередного приступа волнения, я задумался: почему я позволяю эмоциям полностью определять мое состояние? Почему я чувствую себя рабом своих переживаний? Это был тот момент, когда я понял, что не нужно бороться с эмоциями, не нужно пытаться их подавить или убежать от них. Эмоции – это не враги. Они – наши спутники, которые подсказывают, что происходит в нашем внутреннем мире. Но если мы не учимся с ними работать, если мы не начинаем их понимать и использовать, они начинают управлять нами, а не наоборот. Пример из жизни одной женщины, с которой я когда-то общался, ярко иллюстрирует этот момент. Она рассказывала, как в какой-то момент её жизнь стала сплошным чередованием тревоги и отчаяния. Каждый день она просыпалась с ощущением, что вот-вот что-то плохое случится. Это чувство не отпускало её ни на минуту, и она чувствовала себя беспомощной. И вот однажды, на работе, она испытала очередной приступ паники. В этот момент она решила сделать паузу. Она остановилась, закрыла глаза и начала глубоко дышать. Вместо того чтобы стремиться как можно быстрее избавиться от тревоги, она начала прислушиваться к ней. Это был не момент бессильного страха, а момент осознания, что тревога – это всего лишь сигнал. «Что она мне говорит?» – спросила она себя. В тот момент она поняла, что её беспокойство было связано с невозможностью контролировать ситуацию, с её страхом потерять стабильность. И этот страх стал для неё ключом к изменениям. Я часто говорю своим друзьям, коллегам и клиентам: «Эмоции – это не ваши враги, если вы научитесь их понимать». Тревога, грусть, злость – все это части нас, которые помогают нам ориентироваться в мире. Страх говорит нам, что мы находимся в опасности, грусть подсказывает, что что-то ушло из нашей жизни, злость может быть реакцией на несправедливость. Но если мы не находим момент для осознания этих эмоций, если начинаем скрываться от них или пытаться их подавить, они начинают контролировать нас, а не мы их. Это как огромная волна, которая накатывает на нас и утаскивает нас за собой, пока мы не научимся её управлять. Я помню, как в определенный момент я начал практиковать одну простую технику. Каждый раз, когда я чувствовал сильную эмоцию, я делал паузу и пытался осознать, что именно она мне сообщает. Вместо того чтобы бежать от этого чувства или отмахиваться от него, я просто принимал его. Не было никакого «тебе нельзя так чувствовать» или «не будь таким слабым». Я стал искать за эмоциями не негатив, а информацию. И именно тогда, когда я начал использовать эмоции как ресурс, а не как преграду, моя жизнь начала изменяться. Эмоции не должны быть нашими хозяевами, и мы не должны быть их рабами. Когда мы начинаем видеть в эмоциях не врага, а источник силы, это меняет всю картину. Эмоции становятся теми индикаторами, которые направляют нас к изменениям. Мы начинаем действовать с ними, а не против них. Мы понимаем, что тревога может указывать на то, что нам нужно что-то изменить в жизни, злость может помочь отстоять свои границы, а радость – это сигнал, что мы на правильном

пути. Возможно, это не произойдет сразу. Возможно, вы будете бороться с собой и своими эмоциями. Но как только вы начинаете относиться к своим переживаниям как к важной части себя, вы перестаете быть их пленником. Эмоции становятся для вас компасом, который ведет вас к лучшей версии себя. И в этом процессе нет победителей или проигравших – есть только возможность научиться управлять своей жизнью, научиться быть собой, несмотря на все, что происходит вокруг.

Глава 3: Принятие неопределенности: искусство жить в моменте

Неопределенность – это как шторм, который не предупреждает о своем приходе, но, несмотря на все наши попытки избежать его, всегда оказывается рядом. Она подкрадывается тихо, и мы не можем её ни удержать, ни полностью контролировать. Это та самая зона, в которой мы теряем уверенность и начинаем искать стабильность там, где её нет. Мы привыкли строить планы, стремиться к ясности, выстраивать себе четкие ориентиры на будущее. Но что делать, когда жизнь будто бы рушит эти ориентиры, когда каждый день приносит новые вызовы и неожиданные повороты? Как жить в этом хаосе, не потеряв себя? Я помню, как несколько лет назад столкнулся с ситуацией, которая поставила меня в самый раздор с самим собой. Всё было, казалось бы, идеально: работа, отношения, личные цели. Но однажды всё изменилось. Я оказался в ситуации, когда мои привычные способы планирования и контроля перестали работать. Это был момент, когда я не знал, что будет с моим бизнесом, какие шаги мне нужно предпринять, как мне быть с людьми, которые в какой-то момент начали отдаляться. Я оказался в пустоте, в состоянии полной неопределенности. Поначалу я пытался бороться с этим состоянием, как обычно – контролировать, организовывать, расставлять приоритеты. Но каждый раз, когда я считал, что нашел решение, жизнь приносила новое препятствие. Я почувствовал, как моё беспокойство начинает накапливаться, и в какой-то момент я понял, что эта борьба с неопределенностью бессмысленна. Я не могу её контролировать, не могу точно предсказать, что произойдет завтра. Но что я могу – это научиться жить с этим. Так начался процесс принятия. Принятие того, что жизнь не всегда будет идти по плану. Принятие того, что внутри меня есть сила не поддаваться страху и не пытаться изо всех сил избегать неизбежного. В какой-то момент я начал понимать, что вместо того чтобы пытаться вырваться из этого чувства неопределенности, нужно просто научиться быть в нем. И в этом принятии я начал видеть свою свободу. Возьмем простой пример из жизни. Моя знакомая Лена долгое время работала в сфере маркетинга, и её жизнь казалась предсказуемой: проекты, встречи, отчеты. Но вдруг кризис в компании, увольнение, изменения в команде – и её жизнь оказалась в состоянии полной неопределенности. Лена не знала, что будет дальше. Она переживала, не могла сконцентрироваться, всё её внимание уходило на поиск решений, которые так и не приходили. Но однажды, во время разговора, она призналась, что сдалась. Не в том смысле, что она перестала действовать, а в том, что она перестала бороться с ситуацией. Лена поняла, что она не может контролировать все обстоятельства, но она может контролировать свою реакцию на них. И когда она приняла эту неопределенность, она освободилась от стресса. Она начала принимать каждый день как он есть, без страха, что всё рухнет в следующую секунду. Принятие неопределенности – это не просто психологическая отстраненность. Это не означает, что мы должны смириться с тем, что происходит вокруг нас. Это не про бездействие или отказ от амбиций. Это про то, чтобы жить здесь и сейчас, не пытаясь удержать всё, что происходит в будущем. В момент принятия мы осознаем, что неопределенность – это не враг. Это просто часть жизни, такой же естественный процесс, как и любые другие перемены. Мы можем использовать её как пространство для роста, для новых возможностей. Когда я научился принимать неопределенность, моя жизнь начала меняться. Я перестал искать стабильности в том, что не мог контролировать. Я перестал заикливаться на «что если?» и начал жить в настоящем, действуя с тем, что есть. Я научился фокусироваться не на том, что может случиться, а на том, что я могу сделать сейчас, чтобы чувствовать себя целостным. Именно это и стало моим ответом на неопределенность – научиться действовать с тем, что есть, и открыто воспринимать любые изменения как шанс для роста. Принятие неопределенности – это не отказ от поиска решения. Это отказ от иллюзии, что мы можем всё контролировать. Это путь к внутренней гармонии,

который начинается с осознания, что жизнь – это не контроль, а движение. И именно в этом движении мы находим не просто решения, но и самих себя.

Глава 4: Почему у нас бывают откаты: как вернуться к себе

В жизни каждого из нас бывают моменты, когда кажется, что все наладилось. Мы преодолели очередной кризис, победили свои слабости, настроили себя на успех, и вот – наступает долгожданный момент покоя. Мы уверены, что теперь все будет хорошо. Но вдруг, спустя какое-то время, без всякого предупреждения, мы сталкиваемся с откатом. Всплывают старые чувства, старые страхи, привычки, от которых мы думали, что давно избавились. Почему это происходит? И самое главное – как вернуться в равновесие? Когда я начал заниматься саморазвитием, мне казалось, что есть нечто постоянное, что я смогу удержать. Я думал, что достаточно достичь определенного уровня осознанности, и всё будет всегда под контролем. Но однажды, на пике своих успехов, я снова почувствовал, как переживания из прошлого начинают снова подниматься на поверхность. Это был момент отката. Я не мог поверить, что снова чувствую тревогу, что снова становлюсь уязвимым перед своими страхами. Я понял, что откат – это не ошибка, а естественная часть пути. И именно тогда я осознал, что главный вопрос заключается не в том, как избежать откатов, а в том, как научиться возвращаться к себе после них. Часто мы воспринимаем откаты как провал. Мы считаем, что, если снова столкнулись с теми же эмоциями или состояниями, значит, всё, что мы делали до этого, было зря. Мы думаем, что не оправдали своих ожиданий. И именно эта мысль обескураживает нас, заставляя думать, что путь самосовершенствования – это какой-то прямой и постоянный процесс. Но на самом деле это не так. Откаты – это сигнал. Они напоминают нам о том, что наша работа с собой не завершена. Мы учим себя быть устойчивыми, но усталость, стрессы, внешние раздражители могут всегда вернуться и поставить нас перед новыми вызовами. Это как тренировка. Когда мы качаем мышцы, мы часто испытываем боль и усталость. Но именно эти ощущения говорят нам, что тело растёт, что оно становится сильнее. Откаты в жизни – это та же боль роста. Это не знак того, что мы сделали что-то не так, а скорее индикатор того, что мы все еще продолжаем двигаться вперед. Я вспомнил одну историю из жизни моей знакомой. Она долго боролась с депрессией и тревогой, работала над собой, посещала психолога и осознавала многие свои страхи. Несколько месяцев она чувствовала себя значительно лучше, она даже радовалась, что смогла научиться контролировать свои мысли и эмоции. Но однажды, после стрессовой ситуации на работе, тревога вернулась. И она снова почувствовала себя бессильной. Она переживала, что все её усилия были напрасны. Но затем она приняла важное решение: не судить себя за откат. Вместо того чтобы бросить все, она решила вернуться к тем практикам, которые ей помогали, и посмотреть на откат как на временный процесс, через который нужно просто пройти. И вот спустя несколько дней, она почувствовала, как снова начинает восстанавливаться, и тревога отступала. Откат – это не конец. Это не сигнал о нашей слабости. Это как момент, когда мы стоим на вершине горы и, казалось бы, не можем идти дальше. Но именно в эти моменты важно остановиться, передохнуть и оглядеться. Мы начинаем понимать, что неудачи и откаты – это не только возможности для роста, но и шанс пересмотреть свой подход. Может быть, стоит уделить больше времени отдыху, а может, нужно пересмотреть некоторые свои убеждения. В любом случае, откаты дают нам возможность укрепиться и вернуться сильнее. В эти моменты важно помнить, что возвращение к себе – это не значит вернуться к тому, что было раньше. Это значит продолжить путь с новым опытом, который мы приобрели, и использовать его для того, чтобы двигаться дальше. Откаты – это не пробел в развитии, а скорее моменты, когда мы проверяем свою силу. Мы должны учиться не бояться этих откатов, а воспринимать их как часть нашего пути. В этом и заключается истинная сила – в умении снова подняться, несмотря на падения, в умении двигаться вперед, несмотря на временные трудности. Так что откаты – это не конец. Это начало нового этапа, начало нового понимания того, что мы можем продолжать расти, несмотря на все препятствия. Когда вы сталкиваетесь

с откатом, помните: это не повод останавливаться. Это шанс вернуться к себе, научиться быть еще более устойчивым и готовым к новым вызовам.

Глава 5: Стрессы и их влияние на психику: от тревоги к внутреннему покою

Стресс – это неизбежный спутник современной жизни. Мы все знакомы с этим состоянием: беспокойство, напряжение, чувство, что время постоянно уходит из-под ног. Стресс бывает разный. Он может быть кратковременным, как реакция на неудобную ситуацию, или затяжным, когда эмоции, переживания и пережитые события накапливаются, поглощая нас целиком. Важно понимать, что стресс не просто разрушает наши силы, он влияет на наш внутренний мир, на то, как мы воспринимаем реальность, на наше восприятие себя и окружающих. Я много размышлял о том, что происходит с нами в момент стресса, и как мы с этим справляемся. Вспоминаю один случай, когда на работе я столкнулся с невероятной нагрузкой. Всё сразу навалилось: новые проекты, встречи, бессонные ночи, а вместе с этим – ощущение полной неуспешности. Я чувствовал, как стресс медленно, но верно захватывает меня, как он превращает каждый день в борьбу с самой собой. Я не мог сосредоточиться, мысли расплывались, и единственным, что я мог контролировать, был ритм дыхания, когда тело начинало сдаваться от напряжения. Я знал, что нужно что-то менять, иначе всё пойдет к краху. Но что? Как найти выход, когда нет силы на решение? Стресс влияет на нас физически. Он вызывает сердцебиение, головные боли, бессонницу, напряжение в мышцах. Но главное – он разрушает наши внутренние ресурсы. Мы теряем связь с тем, что действительно важно, и начинаем заикливаться на том, что не можем контролировать. Стресс создает иллюзию того, что всё под угрозой, что каждый наш шаг приведет к ошибке. Это чувство начинает доминировать, и оно заполняет все наше пространство. Но самое страшное в стрессе – это то, что он не даёт нам возможности увидеть более широкую картину. Мы становимся как слепцы, которые пытаются пройти по темному коридору, надеясь на удачу. Один знакомый мне как-то рассказал, как переживал длительный стресс из-за неопределенности на работе. Каждый день был похож на предыдущий: утомление, раздражение, беспокойство. Он заметил, как это начало сказываться на его отношениях, на здоровье, на психике. Стресс вытаскивал на поверхность все его самые глубокие страхи и неуверенности. Он стал терять себя, и это беспокойство о будущем казалось всё более реальным. Но в какой-то момент, после месяца изматывающих переживаний, он понял, что это не просто так. Он понял, что он сам стал причиной своего стресса, создавая внутри себя напряжение, которое лишь усиливало ощущение неопределенности. Поняв это, он принял решение – остановиться. Принять тот факт, что он не может контролировать каждую деталь жизни. Он начал отпускать контроль, позволил себе быть уязвимым, не идеально организованным. Он стал осознавать, что лучший способ справиться с тревогой – это перестать бороться с ней. Вместо этого нужно было научиться её принимать. С этим пониманием он постепенно начал менять свой подход. Стресс, конечно, не исчез сразу, но он стал с ним жить, не позволяя ему контролировать себя. Важно было понять, что стресс – это не враг, который требует немедленного уничтожения. Это сигнал, который подсказывает, что мы перегрузили себя, что нужно сделать шаг назад и пересмотреть своё отношение к происходящему. Мы не можем убрать стресс из своей жизни, но мы можем научиться с ним работать. Мы можем научиться распознавать его сигналы, и вместо того, чтобы пытаться игнорировать их, начать действовать осознанно. Психика, как и тело, требует восстановления. Важно давать себе время и пространство, чтобы успокоиться, чтобы перезарядиться. На самом деле стресс – это не просто неприятное чувство. Это в каком-то смысле шанс для нас понять, что наши внутренние ресурсы исчерпаны, что мы слишком долго двигались на автопилоте, игнорируя свои потребности. Как бы ни было трудно, мы должны научиться прислушиваться к себе, делать паузы и давать себе возможность восстановиться. И, что немаловажно, научиться отпускать то, что выходит за пределы нашего контроля. Когда мы перестаем бороться с тем, что не можем изменить, когда мы перестаем

бояться стресса и научаемся справляться с ним, он начинает утрачивать свою силу. Мы не становимся полностью иммунными к стрессу, но мы становимся намного более устойчивыми, способны увидеть его как временное явление, которое может быть управляемым. И тогда, даже если мир вокруг нас будет продолжать менять свои правила, мы обретем способность сохранять внутренний покой.

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.