

88.3  
Г 29

T A S C H E N G U I D E

*Просто! Практично!*



Роланд Гейссельхарт,  
Кристиане Хофманн-Буркарт

## Прощай, стресс!

Лучшие техники  
релаксации

2-е издание

ОМЕГА-А

Прощай, стресс!

личный  
персонал  
рекомендует

## TASCHEN GUIDE

Просто! Практично! *Изданы*

Деловой разговор с сотрудниками как инструмент управления

Конфликты на работе. Как их распознавать, разрешать, предотвращать

Мотивация

Практика психологического давления

Техники манипуляции. Распознавание и противодействие

Техники креативности

Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации

Управление проектами

Как вести переговоры. Надежно, креативно, успешно

Проведение презентаций

Самоменеджмент. Эффективно и рационально

Управление временем

Руководство командой

Как добиться признания

Учимся принимать решения. Быстро, точно, правильно

Правила хорошего тона. Как вести себя во время

пребывания за границей

Техники ведения беседы

Секреты обаяния. Как оказывать влияние на людей.

Йога на работе и дома

Память. Тренировка памяти и техники концентрации внимания

Секреты успешного и эффективного делового общения

*Готовятся к изданию* Техники продаж Прием на работу Калькуляция

# **Прощай, стресс!**

## **Лучшие техники релаксации**

**Stress ade**

**Die besten Entspannungstechniken**

**Roland Geisselhart Christiane Hofmann-Burkart**

2. Auflage

**Haufe**

...

**TASCHEN GUIDE**

Просто! Практично!

Роланд Гейссельхарт Кристиане Хофманн-Буркарт

# **Прощай, стресс!**

**Лучшие техники релаксации**

2-е издание

издательство

**ОМЕГА-Л**

Москва, 2006

УДК 159.942+616.89 ББК 52.5+88.3+88.4 Г29

Lizenzausgabe des Rudolf Haufe Verlags

Bundesrepublik Deutschland, Freiburg i. Br. 2003

Licensed edition by the Rudolf Haufe Verlag, Federal Republic of Germany, Freiburg, 2003

Лицензионное издание «Издательства Рудольф Хауфе», ФРГ, Фрайбург, 2003

Гейссельхарт, **Роланд**.

Г49 Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации / Роланд Гейссельхарт, Кристиане Хофманн-Буркарт; [пер. с нем. М. Э. Рёш]. - 2-е изд., испр. - М.: Омега-Л, 2006. - 118 с: ил.; табл. - (TASCHEN GUIDE. Просто! Практично!). - Доп. тит. л. нем. — ISBN 5-365-00125-7. I. Хофманн-Буркарт, Кристиане.

Агентство СІР РГБ

В этой книге речь идет о стрессе. Пожалуй, это одно из самых популярных в мире слов. Какие только соображения не высказывались по этому поводу! Он, безусловно, вреден, но может быть и полезным; существуют специальные техники, которые позволяют эффективно избавиться от него; обладая умением обнаруживать стрессоры, можно научиться правильно реагировать на них и таким образом противостоять стрессу. Верно ли это? Ответ — в этой книге.

Книга написана простым, ясным и доступным языком, обильно иллюстрирована примерами.

Адресована широкому кругу читателей.

УДК 159.942+616.89 ББК 52.5+88.3+88.4

© 2002, Rudolf Haufe Verlag ISBN 5-365-00125-7 (рус.)

GmbH 8t Co. KG

ISBN 3-448-04964-6 (нем.) © Омега-Л, 2006

## **TaschenGuide —**

### **все, что Вы должны знать**

Для всех, у кого мало времени и кто хочет знать суть дела. Для начинающих и профессионалов, которые хотят быстро освежить свои знания.

Вы сэкономите время и сможете эффективно применять полученные знания на практике.

Авторы излагают каждую тему просто, в доступной форме.

Все разделы структурированы в соответствии с наиболее важными вопросами и проблемами, встречающимися на практике.

Наглядный план содержания позволит Вам быстро и четко ориентироваться в книге.

Подробное руководство «шаг за шагом», системы самопроверки и полезные советы будут для Вас необходимыми инструментами в работе.

Данные издания могут послужить оперативным и наглядным пособием для трудовых коллективов в различных организациях и на предприятиях.

Нас очень интересует Ваше мнение! Присылайте свои отзывы и предложения на электронный адрес: [info@omega-1.ru](mailto:info@omega-1.ru). Будем рады Вашим откликам.

# Содержание

- **Предисловие**
- **Наш почти ежедневный спутник стресс**
- Что мы понимаем под стрессом?
- Страдаете ли Вы от стресса?
- Когда стресс полезен?
- Почему так важна релаксация?
- Антистрессовая стратегия
- **Скорая помощь против стресса**
- Хорошая форма за десять минут
- Физическая готовность к встрече стресса
- Используйте свои аналитический и творческий потенциалы
- Делайте маленькие передышки
- **Целенаправленное снижение факторов стресса**
- Применение антистрессовой стратегии
- Разграничить — распланировать — перепоручить
- Удовольствие от работы
- Если Вас нервируют коллеги



## **Активная релаксация для лучшего самочувствия**

Что могут предложить нам техники релаксации?

Снятие стресса при помощи медитации

Классические методы релаксации

Тренируйте свою фантазию

И напоследок

**Литература**

## Предисловие

Все больше людей жалуются сегодня на стресс. Наша профессия предъявляет все более высокие требования к каждому из нас, мы должны достигать безупречных результатов в условиях постоянного цейтнота и растущей конкуренции. То время, в течение которого мы могли бы отдохнуть и успокоиться или заняться своими увлечениями, либо неумолимо сокращается, либо исчезает вовсе. Результат: мы чувствуем себя выжатыми, мы раздражительны и неуравновешенны, а в худших случаях начинается физическое недомогание.

Наша книга должна стать для Вас руководством — она укажет Вам, где кроются Ваши стрессоры, какого они рода и как Вы можете с ними совладать. Кроме этого, здесь Вы найдете советы о том, каким образом в будущем устроить свою профессиональную жизнь так, чтобы с удовольствием выполнять свой повседневный объем работы.

Методы релаксации, о которых мы Вам расскажем, легко применимы и для человека, не обладающего опытом. Даже если Вы будете посвящать этому десять минут каждый день, Вы заметите, насколько спокойнее и расслабленнее Вы станете реагировать на бесконечные требования окружающего мира. Не дайте рабочим будням поглотить Вас без остатка!

*Роланд Гейссельхарт, Кристиане Хофманн-Буркарт*

## **Наш почти ежедневный спутник стресс**

Вы словно находитесь под электрическим напряжением — так, может быть, Вы влюблены? На самом деле не всякая стрессовая ситуация для нас негативна. Выясните сами, какой стресс продвигает Вас вперед, а какой действительно делает Вас уязвимым.

## **ЧТО МЫ ПОНИМАЕМ ПОД СТРЕССОМ?**

Стресс сегодня знаком почти каждому: от школьника, служащего, домохозяйки, строительного рабочего и продавца вплоть до самого высокого начальника: каждый «измучен стрессом», имеет «сплошной стресс сутки напролет» и так далее. Но что же все-таки представляет собой «стресс»?

### **Позитивный и негативный стресс**

Под негативным стрессом Вы наверняка себе легко что-нибудь представите. Например: понедельник, рабочий стол завален кипой бумаг, постоянно трезвонит телефон, коллеги нервируют, шеф хотел бы, чтобы в идеале все было сделано еще позавчера, а обед в очередной раз пришлось пропустить. И вдобавок ко всем несчастьям теща или свекровь собралась к Вам в гости именно теперь, когда у милых деток краснуха. Подобные дни всем нам более или менее знакомы. Но если такие периоды стресса превращаются в хроническое состояние, следствием этого может стать повышенное давление, язва желудка, а в худшем случае и инфаркт.

Но, с другой стороны, известное давление иногда приводит и к тому, что мы работаем лучше и более креативно. В этом случае все наши органы восприятия проясняются и готовы к работе. Такой позитивный стресс не только не опасен, нет, но даже полезен.

Таким образом, стресс, означающий напряжение, состояние готовности, «бросок», — это нечто вполне полезное и положительное. Ученые выяснили, что от установки каждого человека зависит то, насколько быстро и сильно он реагирует на стресс. Честолюбивому

Что мы понимаем под стрессом?

человеку, в крайней степени ориентированному на соперничество, стресс и нагрузка вредят значительно больше, чем тому, кто более отстраненно воспринимает завышенные требования и ожидания.

### **Как Вы реагируете на предъявляемые Вам вызовы?**

В конечном итоге решающим является то, чувствуете ли Вы себя в напряженной ситуации под давлением или же воспринимаете ее скорее как вызов, как возможность доказать, чего Вы на самом деле стоите. В зависимости от того, как Вы для себя отвечаете на этот вопрос, в «стрессовой ситуации» Вы или будете возвращаться к старым поведенческим шаблонам, или мобилизуете свои внутренние ресурсы на поиск новых путей и решений.

Именно ситуации, требующие приложения всей Вашей энергии, учат Вас гибкости и подталкивают к разработке иных стратегий. Но если Вы будете стремиться решать новые задачи, справляться с новой нагрузкой при помощи старых стратегий, то очень быстро натолкнетесь на собственные пределы. И почувствуете себя измученными и обессиленными, т.е. окажетесь в состоянии стресса.

Чем скорее Вы решитесь отвечать на вызовы и справляться с задачами, которые ставит перед Вами окружающий мир, тем стабильнее будет Ваше здоровье и работоспособность. Эта уверенность в своих силах будет поддерживать Вас тем больше, чем последовательнее Вы будете стараться не предъявлять себе требований. Здесь большое значение имеют техники снятия стресса, представленные в этой книге. С их помощью Вы всегда можете выяснить, действительно ли необходимо то,

*Наши почти* ежедневный спутник стресс

что Вы делаете и к чему стремитесь, для Вашего внутреннего спокойствия и Вашего благополучия. Если Вы хотите использовать эту книгу для интенсивной работы, мы рекомендуем Вам завести себе рабочую тетрадь, в которой Вы сможете фиксировать все свои результаты. Как только Вы запишете важные вещи, они станут реальными, конкретными и осуществимыми, они смогут поддержать Ваши силы и решимость добиться цели. Запись фиксирует Ваши мысли, теория приобретает практическую силу и поэтому легче применима.

### Как возникает стресс?

Эпизодический стресс может оказывать вполне возбуждающее и тонизирующее воздействие. Подумайте, к примеру, о занятиях спортом: никому ведь не придет в голову считать фитнес таким же стрессом, как какое-нибудь напряженное утро в офисе, когда каждые пять минут звонит телефон или на Вас наваливаются новые задачи. Но любая ситуация становится гнетущим стрессом в тот момент, когда Вы чувствуете, что нагрузка превышает Ваши силы. И произойти это может по разным причинам.

- Вам надо очень многое сделать, но у Вас мало времени.
- Вам хочется сделать что-либо особенно хорошо.
- Случается нечто непредвиденное и перечеркивающее Ваши первоначальные планы.
- Вы сталкиваетесь с особенно трудной задачей.
- Вас постоянно прерывают и отвлекают.
- Вы думаете о других вещах, например о личных заботах.
- Вы чувствуете, что обессилели или даже заболели, нагрузка Вам кажется непосильной.

*Страдаете ли Вы от стресса?*

- Вам нужно принять важное решение, но Вам не хватает информации, которая для этого необходима.
- Кто-нибудь неожиданно начинает ссориться с Вами.

Внутренние требования и вызовы извне грозят поглотить Вас и кажутся бесконечными. В итоге Вы просто превращаетесь в робота и пытаетесь сделать больше, чем вообще в состоянии еще сделать. Тем самым Вы наваливаете на себя непосильную нагрузку, Ваш организм реагирует соответствующими симптомами стресса, такими как внутреннее беспокойство, раздражительность, головные боли, учащенное сердцебиение, нервозность, головокружение, состояние страха и т.д.

Всему этому можно дать отпор, но лучше себя до таких реакций не доводить. Ведь ни один человек не в состоянии долго выносить подобные нагрузки, и рано или поздно организм подаст Вам явные сигналы тревоги.

## **Страдаете ли Вы от стресса?**

У каждого человека свои критерии определения чего-либо как напряжения и давления. Некоторые только-только входят во вкус и заметно расцветают тогда, когда другие чувствуют себя совершенно измученными и дестабилизированными. Кто-то особенно чувствителен в определенных областях и именно здесь чрезвычайно быстро реагирует на стресс физическими симптомами. Проверьте себя, насколько Вы страдаете от стресса.

**Контрольная таблица: Когда Вы попадаете в состояние стресса?**

Прочтите утверждения, приведенные ниже, и решите для себя, воспринимаете ли Вы подобные ситуации как стресс всегда (3 очка), часто (2 очка) или скорее редко (1 очко).

*наши почты ежедневный спутник стресс*

<b>Ситуация</b>	<b>Количество очков</b>
■ Вы опоздали на автобус, поезд и т. п.	
■ Вас вызывает к себе начальник	
■ На работе Вам поручают новое задание	
■ После работы Вам надо еще делать покупки	
■ У Вас ссора с Вашим партнером	
■ Вы осознаете, что на Вас лежит большая ответственность	
■ У Вас острые финансовые проблемы	
■ Вы думаете, что недостаточно хорошо выполняете свою работу	
■ У Вас такое состояние, будто начинается грипп	
■ Вам приходит письмо из финансового управления	
■ На улице Вы проезжаете мимо ДТП с покоруженными машинами	
■ Вам надо сконцентрироваться на срочной и важной работе, но неожиданно звонит телефон	



*Страдаете ли Вы от стресса!*

*Окончание табл.*

- Ваш телевизор ломается именно во время вечерних новостей
- Вашего партнера увольняют с работы
- Уже поздно, а Вам до завтрашнего дня надо подготовить важную презентацию
- Вы замечаете, что та работа, которой Вы занимаетесь, по Вашим ощущениям еще не доведена до совершенства
- Вы чувствуете конкуренцию со стороны другого человека
- Вам надо распределить важные дела, но Вы ничего не хотите откладывать
- Вы просыпаетесь ночью и не можете больше заснуть, хотя очень устали
- Ваш начальник просит Вас поработать сверхурочно из-за того, что навалилось много работы
- Вы хотите завершить важный и трудоемкий проект, но ни в коем случае не желаете отказываться из-за этого от своего досуга
- Вы чувствуете себя в плену тех представлений, которые имеет относительно Вас Ваше окружение, и тех требований, которые оно к Вам предъявляет

**Общее количество очков**

## Оценка результатов: Как Вы справляетесь со стрессом

*22-36 очков*

Поздравляем! В большинстве случаев Вы держите стресс под контролем и умеете распределять свои силы. Вы инстинктивно чувствуете, когда внутреннее напряжение для Вас благоприятно и полезно, а когда не стоит напрягаться, поскольку это ничего не изменит. Тем не менее время от времени сознательно позволяйте делать себе небольшие передышки. Мы дадим Вам несколько советов (см. «Удовольствие от работы»), чтобы все и далее оставалось прекрасно.

*37-57 очко*

С одной стороны, Вы явно подвержены стрессу, а с другой — имеете достаточно мужества и уверенности в себе. Старайтесь не пропускать тот момент, когда проблем накапливается слишком много и они грозят Вам перегрузкой. Не забывайте постоянно делать маленькие паузы и по возможности быстро реагируйте на самые незначительные симптомы стресса и недомогания.

*52-66 очков*

Вы очень чувствительны к стрессу и быстро приходите в состояние, в котором ощущаете, что нагрузка достигла и даже превысила пределы Вашей выносливости. Для Вас важно осознать: Вы делаете все возможное для того, чтобы отвечать всем требованиям. Делать большее, не уничтожив при этом полностью свое здоровье и способность радоваться жизни, Вы не мо-

*когда стресс полезен?*

жете при всем желании. Лучший способ сохранения или восстановления Вашей работоспособности — не ставить себя так часто под давление, желая делать все (!) всегда (!) оптимально (!).

Позже мы дадим Вам несколько советов по этому поводу.

### **Ощущение стресса субъективно**

Вероятно, Вы заметили, что колебались, отвечая на некоторые вопросы, и, возможно, на тот или иной вопрос Вы ответили бы иначе, если бы вернулись к этому тесту пару дней спустя.

Воспринимается ли что-то в качестве стресса или нет, зависит от многих факторов. Уже постоянно меняющееся самочувствие может играть здесь важную роль: если Вы плохо спали, то более раздражительны, чем после десяти часов глубокого, восстанавливающего ночного сна. Если Вы и так находитесь в состоянии стресса, любая мелочь, на которую Вы в нормальном состоянии не обратили бы внимания, может стать следующим возбудителем внутреннего беспокойства и нервозности.

### **Когда стресс полезен?**

Известная мера напряжения нам необходима и даже полезна. Например, в ситуациях явной опасности важно, чтобы организм работал быстро и надежно, выбрасывая в кровь большую дозу адреналина и обеспечивая тем самым способность к реакции, необходимой в данный момент.

### **Стресс помогает быстро реагировать**

Представьте себе, к примеру, критическую ситуацию на дороге: Вы пугаетесь, инстинктивно и молниеносно

дави-

2 заказ 64010

те на педаль — и опасность миновала. Вы смогли сами себе помочь благодаря стрессовой реакции своего организма.

И в менее опасные моменты часто полезно быть в особенном тоне, чтобы быстро воспринимать и использовать важную информацию. Например:

- в ситуации экзамена или проверки;
- в случае важного разговора с коллегами или начальством;
- на дороге;
- при телефонных разговорах с клиентами;
- в случае общения с различными инстанциями и городскими службами;
- если речь идет о финансовых вопросах или отношениях.

Даже в ситуациях, которые мы не стали бы связывать с понятием стресса, наш организм часто реагирует тем же напряжением, каким отвечает на перечисленные выше ситуациях. Просто мы этого не осознаем, потому что воспринимаем события скорее как приятные и поначалу не чувствуем перегрузки.

### **«Благополучный» стресс**

Вспомните момент, когда Вы переживали нечто особенно приятное, например, на работе. Может быть, Ваше повышение или лестный разговор с шефом, или время, когда Вы в последний раз были влюблены. В такие моменты Ваши чувства обострены, Вы все воспринимаете ясно и полностью присутствуете «здесь и сейчас». При этом у Вас учащается пульс, может быть,

I

*почему так важна релаксация?*

Вы даже чувствуете, как сильно бьется сердце, становятся влажными ладони и дрожат колени. Это симптомы «настоящего» стресса. Но в этом случае они полезны для Вашего организма и способствуют ясному, отчетливому переживанию соответствующей ситуации.

Вы начинаете оценивать подобное состояние как стресс, в основном, только если:

- воспринимаете соответствующую внешнюю ситуацию как напряженную;
- напряжение длится чересчур долго;
- в определенный момент Вы чувствуете, что напряжение становится для Вас перегрузкой.

Но в этот момент Вам редко удастся сделать небольшой перерыв и затем чуть «снизить обороты». Обычно реакция такая: Вы вкладываете еще больше энергии, чтобы быстрее завершить напряженную ситуацию, и попадаете тем самым в заколдованный круг, в котором борьба против стресса провоцирует возникновение нового стресса.

## **Почему так важна релаксация?**

В современном деловом мире невозможно переоценить важность релаксации. Регулярное отключение от будничной суеты в какой бы то ни было форме — это необходимое противоядие от того множества раздражителей, с которыми Вы сталкиваетесь ежедневно.

### **Найдите естественное равновесие**

Итак, для Вашего телесного и душевного здоровья важно найти, с одной стороны, естественное равновесие между «ре-

2\*

В природе мы наблюдаем эту полярность везде. Лето и зима, день и ночь, бодрствование и сон — это лишь немногие примеры таких пар, в которых одна часть предполагает существование другой, иначе их не было бы. И точно так же соответствуют друг другу напряжение и релаксация — одно невозможно без другого. Если Вы живете в состоянии сплошного стресса, Ваше тело в один прекрасный момент откажется в этом участвовать: последуют сердечные приступы и инфаркты. Однако Вы не можете постоянно пребывать и в расслабленном состоянии, иначе Ваш организм потеряет свой естественный тонус и жизненную энергию. Итак, лучшим выбором является золотая середина.

### **Что Вы предпринимаете против стресса?**

Как Вы себя ведете, когда чувствуете, что на Вас наваливается стресс? Может быть, тот или иной способ, представленный ниже, Вам покажется знакомым:

- Вы начинаете работать еще чуточку быстрее, чтобы выиграть время;
- Вы жалуетесь на свою нагрузку партнеру или другу (подруге);
- Вы балуете себя чем-нибудь особенно вкусным, чтобы мотивировать или вознаградить себя;
- Вы устраиваете себе перекур;
- Вы пытаетесь скрыть свою нервозность от других;
- Вы принимаете успокоительное.

Все это, разумеется, способы лишь кратковременного решения проблемы, если они вообще в состоянии помочь, поскольку при следующем приступе стресса

Антистрессовая стратегия

они ИЛИ теряют свою эффективность, или требуют увеличения «дозы». Вам необходима эффективная стратегия для долговременного преодоления стресса.

**Задание: каким образом Вы реагируете на стресс?**

Подумайте о некоторых ситуациях, которые в Вашем случае легко провоцируют стресс. Как Вы себя ведете в таких случаях? Запишите четыре-пять способов реагирования, которые Вы за собой знаете. Вам понадобится этот список для разработки Вашей индивидуальной антистрессовой стратегии.

## **Антистрессовая стратегия**

Тому, кто сильно подвержен стрессу, стоит разработать свою личную антистрессовую стратегию. Здесь важно выявить личные раздражители — стрессоры, а затем последовательно устранять их. На первый взгляд мы различаем два вида стрессоров:

- внешние, такие как цейтнот, «предписания свыше» на работе, гнетущая фоновая ситуация с деньгами и т.д.;
- внутренние, такие как личное (завышенное) чувство ответственности, страхи соперничества или потери, боязнь не справиться с чем-либо.

### ***Различие внутренних и внешних стрессоров***

Внешние возбудители стресса, естественно, легче выявить; работать с ними надо, прежде всего, эффективно используя свое время и свою энергию. Ключевые слова здесь — «оптимизированный самоменеджмент» (этого мы еще коснемся более подробно в разделе «Целенаправленное снижение факторов стресса»).

Во внутренних стрессорах разобраться уже сложнее: как правило, намного проще свалить вину на других.

Пусть уж лучше шеф, партнер, подчиненные, дети, во-

Наш почти ежедневный спутник *стресс*

дитель автобуса или уборщица будут виноваты в том, что ввели Вас в состояние стресса, чем Вы признаетесь себе, что на Вас в данный момент оказывает давление Ваш собственный перфекционизм. Здесь нельзя ничего иначе организовать, перепоручить или отложить «на потом»; здесь ощущения стресса и перенапряжения вызывают чаще всего Ваши собственные смутные чувства.

Но и этим возбудителям стресса можно эффективно противостоять: если Вы будете регулярно расслабляться и концентрировать внимание на своих внутренних ценностях, Вы скоро заметите, что ощущаете намного меньше внутреннего напряжения и в целом чувствуете себя лучше и работоспособнее.

### **Четыре шага, ведущие к личной стратегии**

Каждый может и должен найти собственную стратегию, универсальных правил не существует и в этом отношении, поэтому Вам для начала надо получить полное представление о Ваших личных возбудителях стресса.

#### ***Задание: понаблюдайте за собой***

Понаблюдайте за собой в течение нескольких дней или недель и опишите как можно больше ситуаций, в которых Вы чувствовали себя напряженно. Попробуйте выявить закономерности, нечто общее для всех этих ситуаций. Какие раздражители являются для Вас внешними, а какие внутренними?

Некоторое время спустя определится Ваш личный «стрессо-тип». Благодаря этому Вы сможете быстрее распознавать ситуации, провоцирующие стресс, и противодействовать им.

Так Вы сможете разработать собственную антистрессовую стратегию.



#### *Антистрессовая стратегия*

1 Понаблюдайте за собой в течение некоторого времени и выясните, в чем заключаются Ваши личные стрессоры.

2 Разделите внешние, конкретные, и внутренние, скорее абстрактные, стрессоры.

3 Смягчите влияние внешних стрессоров путем улучшенной (само)организации.

4 Работайте с внутренними стрессорами, регулярно и активно расслабляясь.

Одновременно с этим Вы уже сейчас можете начать делать что-то для улучшения своего самочувствия. В последующих главах мы расскажем Вам о различных способах реагирования на стресс и релаксации, потому что для того, чтобы совладать со стрессом, очень важно то, как Вы его воспринимаете. Экстремальное напряжение необязательно должно приводить к болезни. Намного больший вред телесному и душевному здоровью наносят неправильные установки.

Радуетесь ли новым задачам и сферам деятельности или нет, определяете ли успех исключительно через призму признания окружающих или нет, считаете ли Вы судьбу чем-то предопределенным свыше или понимаете ее как задачу — все это играет свою роль в деле преодоления стресса.

■ Какой бы ни была Ваша установка на стресс — она не является чем-то неизменным, Вы можете ее изменить! ■

#### **Помогают ли лекарства?**

Часто нам кажется, что мы можем получить быстрое облегчение, взяв у врача рецепт на какое-нибудь успокоительное средство: мы берем лекарство в аптеке и с это-

*Наши* почти ежедневный спутник стресс

го момента имеем наготове запатентованное средство решения проблем на все случаи жизни. Если мы чувствуем напряжение, или начинаем волноваться, или не знаем, как быть дальше, то принимаем маленькую пилюлю, и все вновь встает на свои места.

Однако так ли это? Как правило, нет. Вероятно, бывают, хотя и нечасто, ситуации, в которых лечение медикаментами уместно и целесообразно, например в период обострения, когда у Вас нет других возможностей. Но эти случаи скорее являются исключением.

Как правило, успокоительные средства имеют множество недостатков:

- действие лекарств обычно кратковременно, и в следующей подобной ситуации Вы оказываетесь все так же напряжены и беспомощны;
- прибегнуть к заветному средству кажется быстрым и удобным, но это не позволяет Вам подумать над решением или стратегией, эффективными в течение более длительного срока;
- Вы сами лишаете себя ответственности за собственное самочувствие;
- успокоительные средства обычно притупляют восприятие и снижают реакцию, поэтому Вы можете столкнуться с заметными физическими ограничениями;
- со временем Вы привыкнете к лекарству и его действие начнет ослабевать. Вам потребуется что-то более сильное, и Вы постепенно попадете в зависимость от успокоительных средств.

Намного полезнее и эффективнее найти метод, который в течение более длительного срока поможет Вам держать под контролем собственный стресс и встречать требования окружающего мира с уверенностью в своих силах.

## **Скорая помощь против стресса**

Вы когда-либо возвращали себе внутреннее спокойствие при помощи конфет, не потребив при этом ни одной калории? В этом разделе Вы найдете эффективные техники преодоления огорчений, бессонницы и других симптомов стресса.

## **Хорошая форма за десять минут**

Чем больше на Вас давит постоянная нехватка времени, тем важнее регулярно уделять некоторое время «дозаправке». Это может сначала показаться немного противоречивым, но, подумав об этом более обстоятельно, Вы наверняка согласитесь, что в этом есть доля истины. Ведь чем чаще у Вас возникает чувство, что Вы не располагаете более своим временем, потому что внешний мир предъявляет к Вам очень много требований, тем более благотворным оказывается осознание того, что все-таки Вы еще в состоянии сами расставлять свои приоритеты.

Учеными доказано, что десятиминутный перерыв, если его делать правильно, может быть таким же восстанавливающим, как и час послеобеденного сна.

### **Вкладывайте время - выигрывайте время**

Эти 10 минут Вы должны регулярно посвящать себе, используя их для сознательного «отключения». Для этого в Вашем распоряжении самые разнообразные средства. Вы можете использовать технику расслабления, с которой Вы познакомитесь в разделе «Активная релаксация для лучшего самочувствия». Вы также можете помочь себе способами быстрого вмешательства, которые мы более подробно опишем в этом разделе. Чтобы добиться результата, необходимо делать это регулярно.

Если Вы серьезно хотите научиться управлять стрессом, а мы исходим именно из этого, Вам следует начать по возможности сразу.

### ***Задание: сделайте передышку***

Уделите себе сегодня десять минут и сделайте за это время что-нибудь, что пойдет Вам на пользу, чтобы после этого Вы почувствовали себя лучше и более расслабленно. Делайте такие передышки и в последующие дни. При этом записывайте, что именно Вы делали для того, чтобы расслабиться.

При этом важно действительно посвящать себе эти паузы и не допускать внутренней раздвоенности, внутреннего дискомфорта. Конечно, за это время Вы могли бы выполнить какую-нибудь небольшую работу, но если Вы — в полном согласии с собой! — совершенно отключитесь от окружающего мира, Вы сможете затем продолжать свою работу с новыми силами и более эффективно.

Если Вы опасаетесь, что нечаянно слишком затянете свою передышку и в результате потеряете слишком много времени, попробуйте воспользоваться такими вспомогательными средствами:

- поставьте таймер на 10—12 мин.;
- если Вы слушаете радио, можете использовать, например, рекламные паузы перед новостями для того, чтобы расслабиться, возвращаясь в реальность с началом новостей;
- самое приятное — выбрать и слушать музыкальный фрагмент, по длительности примерно равный желаемой паузе.

Последнее средство имеет то дополнительное преимущество, что Ваше подсознание привыкнет именно к этой музыке и со временем свяжет ее с ощущением покоя и расслабления. Это усилит желаемый эффект.

Ваш организм воспользуется и насладится этими маленькими паузами, особенно если Вы будете устраивать

Скорая помощь против *стресса*

их посредине рабочего дня. Он отблагодарит Вас за них больше, чем если бы Вы продержались весь день, а вечером закончили работать на полчаса раньше.

### **Необходимый баланс**

Многое в жизни дано нам в своей двойственности. День и ночь, теория и практика, лето и зима, приливы и отливы, мужчина и женщина — каждая из этих пар существует в равновесии, ни один из полюсов такой пары не может существовать длительное время без другого.

То же самое относится и к таким противоположностям, как профессиональная и частная жизнь, работа и досуг, а также напряжение (стресс) и релаксация. И здесь надо создать необходимое равновесие. Мы не можем жить в состоянии хронического стресса, для этого наш организм просто не предназначен. Если этот баланс нарушается, мы становимся неуравновешенными или заболеваем. Точно так же нормальный человек (если он не йог) не может постоянно пребывать в состоянии полного расслабления, иначе в нем не будет никакой витальности, активности, радости от жизни. Золотая середина называется здесь «balancing» — сознательное и целенаправленное колебание между обеими крайностями.

*Задание: как часто Вы расслабляетесь?*

Начертите в своей тетради таблицу «Работа / Личная жизнь» и занесите в оба столбца то, что Вам приходится делать в течение нормального дня (нормальной недели), и сколько времени Вы на это тратите. Вы можете, например, наблюдать за собой в течение недели и каждый вечер записывать, как Вы провели день. Точно запишите, сколько времени Вы уделите тем вещам, которые приносят Вам отдых или расслабление.

Хорошая форма за десять минут

Скорее всего, Вы выясните, что ситуации, связанные с расслаблением, занимают в Вашем расписании все меньше и меньше места. Затем Вам надо срочно предпринять что-нибудь для своего отдыха и хорошего самочувствия.

### **Обращайте внимание на сигналы тревоги**

Если Вы в течение длительного времени находитесь в состоянии стресса и уже не можете вернуть или создать внутреннее равновесие, то однажды Ваш организм заявит о тотальной перегрузке. Многие из нас оставляют без внимания первые предупредительные сигналы: нервозность, нарушения сна, проблемы с пищеварением свидетельствуют о том, что равновесие между отдыхом и напряжением нарушено.

При этом Вы можете продолжать жить той же жизнью, что и раньше, быть может, взяв под контроль симптомы при помощи каких-нибудь лекарств. Но это значит вводить себя в заблуждение, поскольку Вы не устранили причину недомогания — дисбаланс между напряжением и расслаблением. А именно это важно в данном случае сделать.

По всей вероятности, Вам понравятся далеко не все идеи и упражнения, которые мы Вам представим в последующих разделах. Это совершенно нормально: у каждого человека свои способы справляться с напряжением, поэтому и Вы сможете очень хорошо освоиться с одними методами, но не извлечете пользы из других.

Поэкспериментируйте немного, выясните, какой из методов Вам импонирует больше, и со временем у Вас возникнет собственный, чрезвычайно индивидуальный арсенал возможностей для релаксации. Ведь только

Скорая помощь против *стресса*

то, что действительно Вам нравится, Вы сможете включить в свою жизнь в качестве постоянного элемента. Если Вам удастся ежедневно посвящать десять минут собственному самочувствию и поддержанию своей работоспособности, Вы увидите, что в конечном итоге выиграете время. У Вас повысится тонус, улучшится острота восприятия, Вы станете более выносливы психически и умственно, в целом будете более спокойными и расслабленными. Регулярная осознанная релаксация может творить настоящие чудеса. Важно просто начать, и лучше всего прямо сегодня!

## **Физическая готовность к встрече стресса**

Бережное обращение с телом и внимание к его потребностям, конечно, не могут устранить стресс, и прежде всего именно тот стресс, который приходит извне. Но это не позволит внутренней напряженности и связанным с ней недугам неожиданно выйти из-под контроля. Пока Вы позволяете себе спать необходимое время, ведете более или менее здоровый образ жизни, Вы создаете тем самым необходимые условия для того, чтобы в ситуации возросшего напряжения Ваш организм не столь быстро «бросил бы Вас на произвол судьбы».

### **Выспитесь хорошенько!**

Самый простой способ снять напряжение — это сон. Если Вы встаете хорошо выспавшимся и отдохнувшим, то у Вас есть все условия для того, чтобы сохранить в течение дня спокойствие и невозмутимость.



Физическая готовность к встрече стресса

Здоровый и регулярный сон укрепляет иммунную систему и снижает подверженность заболеваниям, так что и ежедневный стресс покажется Вам более легким. Если же Вы бодрствовали всю ночь или начали день, толком не выспавшись, Вам любая незначительная мелочь покажется большой и почти непосильной нагрузкой.

***Задание: запишите свои привычки, относящиеся ко сну***

Понаблюдайте в течение недели и выясните, сколько времени Вы действительно спите. Каждый день записывайте время, а также то, чувствовали ли Вы себя хорошо выспавшимся и здоровым.

Если Вы хотите быстро и эффективно преодолеть стадию острого стресса, то в качестве первого шага надо, начиная с сегодняшнего вечера, ложиться спать на полчаса или даже на час раньше обычного. Позвольте себе эту «роскошь», даже если Вас еще ожидает какое-нибудь важное дело. Ваш организм отблагодарит Вас за это: на следующий день Вы сможете приступить к решению своих задач с новыми силами.

Если Вы не сможете сразу заснуть, позаботьтесь о том, чтобы Вас не посещали мысли о работе или других проблемах. Почитайте увлекательную книгу или послушайте хорошую музыку, но при этом лягте в постель и действительно устройте себе отдых. Другие советы для беззаботного и расслабленного засыпания Вы найдете в разделе «Активная релаксация для лучшего самочувствия».

Между прочим, телевидение абсолютно непригодно для спокойного, осознанного расслабления, поскольку в этом случае Вы позволяете множеству звуков и разнообразных картинок воздействовать на Вас. К тому же надо добавить, что веберные развлекатель-

Скорая помощь против стресса

ные программы, как правило, не являются расслабляющими, да и бесконечные перерывы на рекламу являются дополнительным источником раздражения.

### **Движение - это основа основ**

К движению относится все то же, что и ко сну: регулярным активным движением Вы можете заметно смягчить свой стресс. Занимаетесь ли Вы спортом? Как часто? Насколько охотно?

Существует огромное количество различных возможностей заниматься спортом в спортивных объединениях, залах фитнеса, вечерних образовательных центрах и даже самостоятельно. Наверняка среди этих возможностей найдется что-нибудь на любой вкус, кошелек и для любых временных ограничений.

Важно лишь, чтобы этот вопрос был для Вас достаточно важным.

Скорее всего, нет необходимости рассказывать Вам о преимуществах сохранения хорошей формы посредством движения. Но замечали ли Вы, что, пока Вы занимаетесь спортом, мысли о работе или стрессе куда-то «испаряются»? Ваш ум получает некоторую передышку, в течение которой ему не нужно концентрироваться на повседневных проблемах и заботах, поскольку в любой момент времени он занят лишь каким-то одним делом. Попробуйте одновременно думать о двух различных вещах — это невозможно! Самое большее, что у Вас может получиться, — это быстро чередовать две разные мысли.

Ваш ум, пока Вы занимаетесь спортом, занят координацией движений. Вы следуете указаниям тренера, считаете про себя повторяющиеся движения, концентрируетесь на ходе занятия. И поэтому Ваш ум не име-

Физическая готовность к встрече стресса

ет возможности беспокоиться о чем-либо или думать о чем-то раздражающем.

### *Лучше прогулка, чем еще одна чашечка кофе*

Под занятием спортом мы, однако, понимаем не большой или командный спорт; по сути, будет достаточно, если Вы регулярно станете выделять полчаса на обыкновенную прогулку. Пока тело находится в движении, ум не коснеет и не закичивается на проблемах, благодаря внешней живости движение проникает и в привычный ход мыслей (не говоря уже о том, что при движении кислород снабжает клетки мозга новой энергией).

Если Вы чувствуете себя утомленно и обессиленно, попробуйте сделать следующее.

- Выйдите после обеда на недолгую и по возможности энергичную прогулку вместо того, чтобы выпить еще одну чашечку кофе.
- Если Вы в ярости и теряете над собой контроль, сделайте небольшую пробежку (10—15 мин.).
- Потанцуйте 10—15 мин. под быструю музыку.
- Попрыгайте 10 мин. со скакалкой.

Вы быстро заметите, что после этого почувствуете себя намного лучше и комфортнее. Вы словно ощутите собственное тело, восстановите душевно-телесный баланс, заметно снизив тем самым психическое напряжение. Вы убедитесь — Ваш стресс отступит!

### **Несколько советов относительно питания**

Хотим отметить сразу: универсальной волшебной формулы не существует. Но пока Вы следите за здо-

Скорая помощь *против стресса*

ровым питанием и Ваше тело получает те витамины и питательные вещества, в которых оно нуждается для оптимального функционирования, Ваше здоровье будет не столь уязвимо для стресса.

Специалисты по питанию в период стресса рекомендуют принимать пищу часто, но небольшими порциями. Человек, находящийся в состоянии напряжения, или вообще не чувствует аппетита, или же внезапно испытывает сильный голод, который вынуждает его питаться не очень здоровой пищей. Вы можете избежать и той, и другой крайностей, перекусывая время от времени и пополняя тем самым свои энергетические запасы. Если Вы будете съедать в течение дня небольшие порции



*используйте свои аналитический и творческий потенциалы*

еды, то чувство голода притупится, и Вы не будете столь подвержены его внезапным приступам.

Ниже мы приводим небольшую выборку важных питательных веществ, которые помогают организму преодолевать стрессовые состояния.

■ Калий способствует правильному функционированию нервной системы. Он содержится, помимо прочего, в апельсинах, абрикосах, зерновых культурах, орехах, овощах, птице, молоке и сыре.

■ Витамины группы *B* поддерживают сопротивляемость состояниям страха, помогают предотвращать колебания настроения и раздражительность; они содержатся в рыбе, авокадо и картофеле.

■ Витамин *B* (тиамин) смягчает депрессии; он содержится в рисе, бобах, семечках подсолнечника и зерновых.

■ Магний заботится об общей защите организма от напряжения; он содержится в артишоках, мангольде, шпинате, ростках пшеницы, бананах и арахисе.

Не забывайте также о том, что Ваш организм постоянно нуждается в достаточном количестве жидкости.

Специалисты по питанию предписывают выпивать каждый день не менее двух литров жидкости, прежде всего воды и фруктовых соков — они поддерживают обмен веществ и необходимы для того, чтобы органические (и психические) процессы протекали правильно.

## **Используйте свои аналитический и творческий потенциалы**

Если Вы переживаете состояние стресса, значит, находитесь в ситуации, требующей приложения всей Вашей

3\*

Скорая помощь против стресса

энергии. В таких ситуациях Ваш организм стремится к тому, чтобы автоматически использовать лишь одно полушарие мозга, а именно левое. Левое полушарие предпочитает уже освоенные структуры и охотнее работает линейно, т.е. последовательно, шаг за шагом и в строгом соответствии с принципом причинно-следственных связей. Это полушарие отвечает за счет, чтение, анализ, речь.

Напротив, правое полушарие — это «резиденция» фантазии, творчества, образов, чувств и интуиции.

Многие люди сегодня разучились полноценно использовать и эту сторону своей натуры. Но только когда обе эти части взаимодействуют между собой, мы можем полностью использовать свои ресурсы. Только тогда у нас появляется возможность разрешить проблему в корне, а не просто поверхностно ее проанализировать и мужественно перенести.

### **Отрешитесь от будничных мыслей**

Для снижения напряженности и стресса целесообразно предпринять что-нибудь для того, чтобы привести обе эти сферы в равновесие.

#### ***Задание: безупречный день***

Выделите себе 10 минут и представьте, что весь завтрашний день Вы можете провести так, как хотите. Вам не надо учитывать никого и ничего, кроме Вас самих; время, деньги, работа и все прочее, к чему Вы обычно привязаны, завтра не играют никакой роли — значение имеет только Вы. Что бы Вы хотели сделать?

Запишите все, что придет Вам в голову.

Освободитесь от своих будничных мыслей и отправьте в полет свое воображение. Подумайте обо всех тех пре-

используйте *свои аналитический* и творческий потенциалы красных, необыкновенных, быть может, даже абсурдных вещах, которые Вам уже давно хотелось сделать. Этот полет в мир фантазии вернет Вам равновесие между «логическим» и «эмоциональным» полушариями мозга, а вместе с тем — и возможность располагать своими духовными ресурсами в полном объеме.

### **Активирование зубной железы**

Похожего эффекта можно добиться легким постукиванием по зубной железе, которая в качестве производителя гормонов обеспечивает связь тела и души. В состоянии стресса и напряженности эта железа сжимается и приостанавливает свою работу. Легким постукиванием ее можно активировать вновь, и она восстановит гармонию между обоими полушариями мозга. Это нейтрализует мысли и переживания. Зубная железа находится в груди, примерно на высоте второго ребра. Для того чтобы активировать ее, легонько постучите 12—15 раз кончиками пальцев по этой точке. Может быть, Вы не заметите сразу явного эффекта. И тем не менее это незаметно для окружающих, помогает, действует мягко и к этому можно прибегать в любое время. Просто попробуйте!

### **Гимнастика против стресса**

Третий вариант основан на координации движений. Правое полушарие мозга связано с левой половиной тела, и наоборот. Вы можете гармонизировать обе сферы. Например, благотворным оказывается движение (последовательность движений), при котором Вы поочередно приводите во взаимодействие обе стороны Вашего тела.

### **Упражнение: координированная последовательность движений**

Возьмитесь правой рукой за нос и одновременно левой — за правое ухо. Потом поменяйте руки: левой возьмитесь за нос, а правой — за левое ухо. При этом рука, держащая ухо, всегда должна лежать перед другой рукой. Повторяйте эту последовательность движений с возрастающей скоростью.

Это маленькое упражнение для небольших передышек в работе, но его расслабляющее действие на организм переоценить невозможно. Просто поэкспериментируйте, и Вы сами увидите, какие из этих приемов принесут Вам желаемый расслабляющий результат. Вы можете добавить к нашим предложениям и собственные находки!

### **Делайте маленькие передышки**

Чем более суетлив и утомителен окружающий мир, тем важнее и благотворнее оказывается погружение на несколько минут в тишину мира внутреннего. Если Вы хотите опробовать техники, описанные ниже, Вам важно иметь возможность провести хотя бы некоторое время в спокойствии, наедине с собой и в отключении от всего остального.

#### **Уход в тишину**

Этот маленький уход в тишину внешне Вы можете устроить по-разному:

- удалиться на несколько минут куда-нибудь, где Вы будете совсем одни (таким местом на худой конец



*Делайте маленькие передышки*

может быть и офисный туалет, главное, чтобы Вам действительно не помешали);

- предпринять небольшую прогулку, лучше всего, разумеется, на природе;
- послушать спокойную музыку, желательно через наушники, чтобы защититься от окружающих шумов;
- на полчаса погрузиться в ванну и насладиться ощущением тепла, расслабленности и легкости;
- сесть в какое-нибудь спокойное местечко, где Вам никто не мешает, и помечтать о чем-нибудь прекрасном.

Ваше воображение ничем не ограничено. Важно лишь быть в это время действительно недоступными для каких бы то ни было требований извне. Это значит, что по возможности следует отключить и телефон.

Абстрагироваться от давящих на Вас мыслей и чувств не так-то просто, но Вы всегда можете «переключиться» на что-нибудь другое. Займите свой ум какими-нибудь приятными вещами (музыка, мечтания), и на какое-то время у Вас не будет возможности уделять внимание огорчениям и стрессу.

Чем чаще Вы будете пребывать в спокойном уединении, тем скорее Ваша внутренняя напряженность будет сходиться на нет, а способность ясно мыслить и творчески действовать стабилизируется.

### **Тайна мишек-тянучек**

Но не всегда достаточно засесть в укромном уголке и просто попытаться успокоиться. Иногда напряжение бывает таким сильным, что огорчения просто не уходят из головы, полностью поглощая Ваши мысли и чувства. Вы никак не можете перестать думать, например, о ссоре с

Скорая помощь против *стресса*

коллегой, о кипах бумаг на Вашем рабочем столе, разговоре с начальством или о важной конференции, которую Вам придется проводить на следующей неделе.

С такими тягостными мыслями очень трудно, если вообще возможно, прийти к внутреннему спокойствию и использовать короткую паузу действительно для расслабления. Для этих и сходных случаев мы предлагаем Вам следующее упражнение:

*Упражнение: рама из мишек-тянучек*

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Затем представьте себе тяжелую барочную раму для картины, позолоченную или покрытую серебряной краской, с красивым орнаментом. В эту раму мысленно поместите изображение человека или же символ события или ситуации, которые Вас нервируют. А теперь погрузитесь в это воображаемое изображение, хорошенько рассмотрите его, пока ясно не увидите перед собой все мелочи, пока не поверите, что картина действительно находится перед Вами и при желании Вы можете ее потрогать. А теперь начинайте менять раму. Измените ее цвет, постепенно сделайте ее легче, уже, изящнее. Может быть, Вам захочется округлить углы. Поменяйте все, что кажется Вам слишком тяжелым и помпезным. И, в конце концов, оклейте Вашу воображаемую раму сплошным узором из разноцветных конфет — мишек-тянучек.

Вы заметите: то, что Вы поместили внутрь Вашей воображаемой рамы, начнет терять свою взрывоопасность. Оно станет абсурдным, смешным, может быть, веселым, но в любом случае оно перестанет быть пугающим; вместе со страхом постепенно будет уходить и Ваше внутреннее напряжение. Вы только представьте себе своего шефа в ярко-розовой, овальной и украшенной мишками рамочке.

Делайте маленькие передышки

## **Разноцветные воздушные шары**

Такой же эффект имеет следующее упражнение с воздушными шариками.

### ***Упражнение: позвольте улететь своим заботам***

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Подумайте недолго о том, что в данный момент вызывает у Вас наибольший стресс, и выберите для этого раздражителя ключевое слово (например, «конференция»). Если речь идет о каком-то человеке, пусть таким словом будет его имя. Представьте себе, что Вы записываете это слово на маленькой доске — темным цветом, угловатыми кривыми буквами. Затем в своем воображении начните менять элементы этой надписи. Пусть буквы приобретут более мягкое начертание и пастельные цвета, станут округленными и приятными. Пусть вся доска окрасится в яркие жизнерадостные цвета, а записанное на ней слово мало-помалу потеряет связь со своим неприятным содержанием. В заключение подвесьте к доске множество разноцветных воздушных шаров и дайте ей просто улететь.

Если хотите, соедините два последних упражнения вместе, украсив воздушными шарами раму для картины, предоставив и ей возможность улететь прочь. Используйте силу своего воображения! При желании Вы можете даже придумать собственные приемы на основе предложенных нами.

Такие упражнения помогают справляться с маленькими будничными огорчениями, которые по отдельности выносимы, но в сумме часто превращаются в сильный стрессор. Если внешние требования идут одно за другим, «последней каплей» может стать любая мелочь. Именно в таких ситуациях Вы можете прибегать к подобным приемам, возвращая себе беззаботное и спокойное состояние.

## Перед сном: снимайте с себя все заботы

Перед сном душевные переживания и стресс часто становятся особенно тяжелыми. Вы порядочно устали, хотите, да и должны давно спать, но не можете заснуть. Вы ворочаетесь с одного бока на другой и нервничаете все сильнее. Но и на этот случай существует несколько приемов, которые могут помочь Вам «отключиться» от своих забот.

### *Упражнение: оцените свой день*

Пусть весь Ваш день еще раз пройдет перед Вашим внутренним взором. Оцените общее впечатление от этого дня: поставьте «5» — очень удачному, «4» — хорошему, «3» — нейтральному и «2» — не очень удачному дню. Если хотите, запишите эту оценку в тетради.

Какие это имеет преимущества?

- В Вашей памяти не остается в качестве единственного воспоминания осадок о конкретной напряженной ситуации. Еще раз перебирая мысленно все события прожитого дня, Вы вспоминаете и хорошие моменты.
- Вы отходите ко сну с более приятными чувствами, Вам легче попрощаться с отрицательными переживаниями («Таким плохим, как я было подумал, этот день все же не был!»).
- После этого и ночной сон станет более глубоким и полноценным.
- Помимо прочего, со временем по таким оценкам Вы, скорее всего, увидите, что, в сущности, Ваши будни вполне сносны!

### Упаковка проблем

Если Вам это кажется недостаточным, поскольку Вы только что пережили какое-то особенно тяжелое со-

*Делайте маленькие передышки*

бытие (или же Вам не понравилась наша идея), Вы можете попробовать следующее упражнение.

***Упражнение: сложите свои проблемы в ящик***

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что перед Вашей кроватью стоит большой ящик или деревянный сундук. Вы медленно открываете крышку и начинаете складывать туда все, что на Вас давит, например Ваше волнение перед завтрашними переговорами с клиентами, Ваш страх забыть о какой-нибудь важной встрече или не найти необходимые документы и т.д. Вы укладываете «спать» в сундук все, что Вас гнетет. А когда Вы на следующее утро проснетесь, сможете (мысленно) снова открыть крышку и вытащить обратно все свои задачи. Может быть, их станет меньше, может быть, их будет больше, они могут стать легче или тяжелее, но на время сна Вы смогли их поместить в надежное место.

Может быть, все это покажется Вам абсурдным, но эффект Вас поразит. Наше подсознание работает и «думает» очень образно. Вместе с представлением о том, что что-то можно снять и отложить в сундук, оно получает облегчение, и человек перестает беспокоиться обо всех этих раздражителях. На ночь Вы можете таким образом снять с себя ответственность и почувствовать себя расслабленной и свободнее.

***«Отпишитесь» от своих забот***

Того же эффекта Вы можете достичь, если перенесете давящие на Вас заботы на бумагу.

***Упражнение: перенесите свои заботы на бумагу***

Положите рядом с постелью лист бумаги и ручку и, если Вы не сможете заснуть, просто запишите все тягостные мысли,

Скорая помощь против *стресса*

Такое воображаемое путешествие способно принести Вам отдых и расслабление в любое время. Здесь Вы можете пополнить свои внутренние источники, и чем точнее Вы увидите перед собой и ощутите отдельные детали, тем глубже Вы погрузитесь в свою мечту и тем дальше Ваша душа отойдет от забот повседневности. Это отдаление пойдет Вам на пользу, и Вы заметите, что можете действительно отдохнуть в таком вот «воображаемом отпуске». Используйте все каналы восприятия, они дадут Вам путеводную нить для погружения в этот прекрасный мир Вашей мечты.

***Концентрируйте свое внимание на пяти органах чувств***

Итак, Вы можете отправиться в чудесную поездку в страну VAKOG, которая названа по своим главным центрам: Visuell (визуальный), Auditiv (звуковой), Kinasthetisch (осязательный), Olfaktorisch (обонятельный), Gustatorisch (вкусовой).

Здесь для релаксации у Вас есть две принципиальные возможности.

4 Вы концентрируете свое внимание на том, что есть сейчас, т.е. закрываете глаза и воспринимаете все то, что происходит вокруг Вас в данный момент. На внутреннем экране Вы видите картину, которая предстанет перед Вами, если Вы снова откроете глаза. Вы слышите шум машин на улице или отдаленное бормотание голосов, чувствуете, как одежда касается Вашей кожи, ощущаете запах кофе, который тянется из расположенного поблизости

*Делайте маленькие передышки*

кафе, и, может быть, даже чувствуете вкус яблока, которое Вы недавно съели.

2 Вы переноситесь в воображаемую ситуацию и там переживаете все ощущения, которые предлагают Вам Ваши органы чувств. Вы видите, слышите, осязаете, ощущаете вкус и запах всего, что хотите, что Вам нравится и что помогает Вам расслабиться. Важно только вчувствоваться в эти ощущения с такой интенсивностью, чтобы уже почти не понимать самим, реальность ли это все или Ваша фантазия.

Подобные воображаемые поездки эффективнее, например, простого прослушивания музыки, потому что, стараясь себе что-нибудь представить, Вы занимаете свои мысли чем-то приятным и не оставляете им никакой возможности вращаться вокруг вызывающих стресс факторов.

В своих напряженных буднях выделяйте немного времени для того, чтобы устраивать маленькие паузы, и делайте это регулярно, ведь уже при помощи небольших мер по оказанию скорой помощи себе Вы добьетесь заметного облегчения. Чем регулярнее Вы будете это делать, тем скорее Ваше подсознание привыкнет к этим вспомогательным приемам и тем охотнее оно будет работать с ними.

■ Ежедневный отдых в течение десяти минут принесет Вам больше пользы, чем еженедельная релаксация в течение часа. Вы можете добиться быстрого и благотворного успокоения при помощи совсем простых приемов. Регулярное расслабление создает энергетические резервы на будущее! ■

Скорая помощь против стресса

Коллега сейчас работает над своей циркуляционной программой. Он может перезвонить Вам позже?





## **Целенаправленное снижение факторов стресса**

Кто или что в действительности действует Вам на нервы? Другие люди? Постоянная нехватка времени? Или не все в порядке с Вашей собственной организацией? На основе своей личной антистрессовой стратегии определите своих «врагов продуктивного труда».

4 заказ 64010

Целенаправленное снижение факторов *стресса*

## **Применение антистрессовой стратегии**

Возвратимся к уже известным Вам четырем шагам создания собственной антистрессовой стратегии длительного действия.

- 1 Определение личных стрессоров.
- 2 Различие внешних и внутренних стрессоров.
- 3 Смягчение влияния внешних стрессоров путем лучшей самоорганизации.
- 4 Ограничение влияния внутренних стрессоров активной релаксацией.

### **Определите свои индивидуальные факторы стресса**

Для того чтобы справиться со своими личными факторами стресса, для начала Вам надо их узнать. Что для одного человека — большая нагрузка, для другого может быть нормальным будничным днем. Подумайте, например, о таком прекрасном клише: гениальный ученый сидит посреди своего кабинета, заваленного стопками книг, подшивок, документов, начатых набросков или статей, и сам почти теряется в этом беспорядке, но все равно делает свою работу продуктивно и в отменном настроении.

А раз все люди так непохожи друг на друга, различаются и раздражители, на которые они реагируют стрессом и напряжением. Можете ли Вы так сразу сказать, как выглядят Ваши личные стрессоры? Что выводит Вас из равновесия? Какие события или люди стоят Вам «последней капли крови»?

***Задание: зафиксируйте на бумаге все ситуации стресса***

Возьмите список, который Вы составили, выполняя задание «понаблюдайте за собой и запишите как можно больше ситуаций, в которых Вы чувствовали себя напряженно...» и стараясь определить собственные стрессоры. Дополните его событиями последнего времени (люди или ситуации). Внимательно и честно вспоминайте все, даже если этот список и так кажется Вам слишком длинным. Затем надо упорядочить все пункты по интенсивности напряжения, которое Вы испытывали (насколько сейчас, спустя некоторое время, Вы это можете установить). В качестве следующего шага как можно более точно запишите под каждым пунктом, что именно повергло Вас в состояние стресса и как в каждом отдельном случае ситуацию можно было разрешить. Что должно было пойти иначе, чтобы Вы чувствовали себя лучше? Как это могло выглядеть?

Список, основывающийся на обычном будничном стрессе, может выглядеть примерно так:

- утром Вы выехали из дома с опозданием на 15 мин.;
- когда Вы наконец-то добрались до офиса, Ваш шеф был сердит, потому что не было закончено одно его важное письмо;
- переговоры по новому проекту длились намного дольше, чем это планировалось первоначально;
- у Вас практически не осталось времени спокойно пообедать;
- в довершение всего по дороге домой Вы попали в пробку.

***Распознайте причины стресса***

По Вашим ощущениям самым тяжелым переживанием этого дня была пробка, после нее Вы отметили бесконечные

Целенаправленное снижение *факторов стресса*

переговоры, поспешный обед, утреннее опоздание и сердитого начальника. При более внимательном рассмотрении Вы, возможно, разглядите более глубокие причины, вызвавшие состояние стресса. В пробке Вы чувствовали нетерпение, потому что Вам хотелось добраться наконец до дома, а также бессилие что-либо изменить. Во время совещания и обеда Вы постоянно вспоминали гору бумаг, которая ждала Вас на Вашем рабочем месте и которую в идеале следовало бы обработать в этот же день. Утреннее опоздание вызвало у Вас чувство вины, а огорчение шефа Вы списали на собственную «ненадежность».

Безусловно, Вы заметите, что здесь речь идет как о внешних, конкретных причинах Вашего стресса (нехватка времени, неправильная организация работы и т.д.), так и о внутренних, скорее абстрактных раздражителях (беспокойство, недостаточная уверенность в себе). Противодействовать им Вы можете на двух уровнях:

- во-первых, посредством улучшения внешней организации, о чем мы расскажем более подробно в этом разделе;
- во-вторых, посредством целенаправленного развития Вашего внутреннего спокойствия и поощрения Вашего творческого потенциала (подробнее об этом в разделе «Активная релаксация для лучшего самочувствия»).

Приведенные здесь проблемы можно разрешить следующим образом.

- Пробка: выходить раньше и использовать общественный транспорт.
- Совещание: помимо времени начала встречи согласовать с коллегами и время ее окончания.
- Обед: выделить время, необходимое для спокойного принятия пищи, и последовательно его использовать.

Применение антистрессовой *стратегии*

— Опоздание: вставать по утрам на десять минут раньше и неторопливо завтракать,

— Начальник: не интерпретировать как собственную оплошность недописанное письмо, которое он с огорчением упомянул.

Разумеется, эти предложения полезны и приемлемы не для всех и не всегда. Но они предназначены для того, чтобы объяснить главное.

■ В тот момент, когда Вы осознаете, какие именно факторы (события или люди) оказывают на Вас давление, Вы делаете первый шаг для их преодоления. ■

Лучше всего понаблюдать за собой в течение некоторого времени и регулярно, например каждый вечер, записывать два-три самых сильных фактора стресса минувшего дня. Таким образом Вы довольно быстро разьясните для себя общую картину и на ее основе сможете предпринять следующие шаги. Попробуйте также найти ответ на вопрос, в чем заключалась действительная причина стрессового состояния в каждом конкретном случае.

Здесь мы затрагиваем в первую очередь профессиональные будничные проблемы. Но, разумеется, позже Вы можете воспользоваться приводимыми нами задачами и упражнениями и для снижения напряженно-стей в личной жизни.

### **Лучше используйте время**

Когда Вы составите такой список, скорее всего установите, что в случае многих внешних стрессоров немаловажную роль играет фактор времени. При большем количестве времени большинство пунктов из нашего примера не проявилось бы вовсе или не было

целенаправленное снижение факторов стресса

бы столь удручающим, поэтому имеет смысл обратить внимание на фактор времени.

Время — это самый драгоценный ресурс Вашей жизни. И каждый день Вам предоставляется много возможностей использовать это время с толком. Но часто Вы этого не осознаете. Вы чувствуете себя «впряженными» во внешние обстоятельства и более или менее бессильными повлиять на происходящее вокруг Вас.

Часто лишний стресс возникает из-за того, что у Вас, как Вам кажется, постоянно не хватает времени для того, чтобы, например:

- спокойно работать;
- расслабляться;
- выполнять действительно все свои задачи;
- иметь возможность спокойно есть;
- реагировать на непредвиденное;
- поддерживать дружеские отношения с коллегами и другими людьми.

Но, как сказал древнеримский философ Сенека, «у нас не мало того времени, которое мы имеем, а много времени, которое мы не используем». Поэтому важно отдавать себе отчет в том, как мы проводим время, и лучше его использовать.

В конце концов, в большинстве случаев Вы имеете значительно больше влияния на распределение своего времени, чем Вам может это показаться в данный момент.

### **Снаружи - внутрь**

Если Вы все это для себя уясните и постараетесь лучше организовать свои обязательства, Вы будете по-

Разграничь - распланировать - перепоручить

ражены не только тем, что в результате уменьшится количество внешних стрессоров, но и тем, какое Вы приобретете внутреннее спокойствие.

Вероятно, Вы помните, какие возвышенные чувства мы испытываем, завершив большую и тяжелую работу, будь то подготовка рекламного ролика, важного отчета, проведение решающего разговора или что-нибудь другое. Но в тот момент, когда работа закончена, внутри нас разрастается также и чувство облегчения и расслабления.

Таким образом, на Вашем внутреннем состоянии благотворно отразится то, что Вы начнете анализировать и корректировать структуры Вашей повседневности. И наоборот, чем спокойней и работоспособней Вы себя ощущаете, тем более ясными и решаемыми будут казаться Вам внешние повседневные задачи.

### **Разграничить - распланировать - перепоручить**

Эффективно планируя свое время и свою работу, Вы быстро заметите, что уровень стресса заметно снизится. При условии, что Вы постоянно будете выделять некоторое время на то, чтобы учиться правильно обращаться со временем и своей энергией.

### **Отделяйте профессиональное от личного**

Когда речь идет о разграничении работы и личной жизни, важна дисциплина и четкость. Проверьте, можете ли Вы не смешивать свои работу и личную жизнь. Ничто другое не занимает во время работы столь мно-

*целенаправленное снижение факторов стресса*

го времени, как бесконечные звонки от друзей, которые «просто хотят немного поболтать» и тем самым постоянно сбивают Вас с мысли и отвлекают от важных задач. Пока Вы сможете снова сконцентрироваться на работе, Вы потеряете драгоценное время, предназначенное на ее выполнение.

Так же важно не переносить слишком много профессиональных забот и проблем в свою личную жизнь.

Конечно, Вы можете рассказать своему партнеру о прошедшем рабочем дне, но должны при этом постараться по возможности не транслировать неподконтрольные эмоции.

***Проводите границу при помощи ритуала***

Особенно в периоды большого профессионального напряжения маленький ритуал поможет Вам провести зримую или осязаемую границу между окончанием рабочего дня и возвращением домой.

- Погуляйте четверть часа, прежде чем прийти домой (это можно сделать и вместе с партнером).
- Дома прежде всего уединитесь на несколько минут и целенаправленно расслабьтесь (например, при помощи одного из тех методов, которые мы представим Вам в следующей главе).
- Спокойно выпейте (при желании вместе с партнером) чашку чая или кофе.
- При этом отдавайте себе отчет в том, что, хотя партнер Вас и слушает, он не несет ответственности за напряженность, которую Вы принесли с собой с работы.

Когда же Вы рассказали ему самое главное, вспомните о том, что вечера в будни и выходные предназначены для отдыха! Воспользуйтесь ими, ведь Вы это заслужили!



*Разграничить - распланировать - перепоручить*

### **Составьте план дня**

Вы можете вот так прямо сказать, какие именно дела на Вас навалятся завтра и чего именно от Вас будут ждать окружающие? Пока Вы пребываете в смутном ощущении, что времени все равно на все не хватит, Вы очень уязвимы для стресса и беспокойства. Но если Вы имеете ясное представление о характере, объеме Ваших задач и необходимых для их решения временных затратах, Вам будет заметно легче справляться и с ними, и с состояниями напряженности.

Один мой знакомый имеет привычку, выгуливая по утрам свою собаку, использовать эти пятнадцать минут для того, чтобы мысленно составить план грядущего дня. Он вспоминает о том, какие дела ему предстоит сделать в этот день и какие из них являются самыми важными и срочными. Позже, доехав до работы, он сразу и с воодушевлением приступает к решению самых важных своих задач.

В большинстве случаев очень полезно планировать свои дела письменно. Такой список очень удобен и нагляден, кроме того, его легко можно изменить, улучшить или дополнить.

Вы только попробуйте сами заранее и систематически определять список дел, которые на Вас надвигаются!

### **Задание; *взвесьте все, что Вам надо сделать***

Выделите пять минут на то, чтобы записать все, что Вам надо будет сделать в течение следующего рабочего дня. Записывайте все, что спонтанно приходит Вам в голову. А затем отметьте степень важности этих пунктов. «Единицей» обозначьте задачи, которые должны быть выполнены в любом случае, потому что они либо безотлагательны, либо привязаны к кон-

Целенаправленное снижение факторов *стресса*

кретной дате. «Двойкой» пометьте остальные важные дела, а «тройкой» — те, которые при более глубоком размышлении еще спокойно можно отодвинуть на более поздний срок или же перепоручить их выполнение кому-нибудь другому.

Вооружившись этим списком, приступайте на следующий день к работе и выполняйте один пункт за другим.

#### ***Преимущества планирования ежедневной работы***

- Вы имеете общую картину того, чем Вам придется заниматься на следующий день, и поэтому у Вас не будет неприятных сюрпризов («А об этом я уж совсем не подумал!»).
- Вы упорядочиваете свою работу по степени ее важности и поэтому можете сконцентрировать свое внимание прежде всего на самых действительно актуальных делах.
- Завалы ожидающей Вас работы становятся более обозримыми и уже благодаря одному этому не вызывают у Вас слишком уж большого страха и чрезмерной напряженности.
- Когда Вы планируете свои дела, мысль о том, что выполнение той или иной задачи можно перепоручить другому сотруднику, прочнее укрепляется в Вашем сознании. Вы убедитесь, что в результате эти ситуации разрешаются значительно проще, почти сами собой.
- Вы можете вычеркивать из своего списка отдельные пункты после их выполнения. Значит, подводя вечером итоги прошедшего дня, Вы сможете посчитать положительным результатом хотя бы это. Вы отчетливо увидите, как много работы Вы на самом деле можете осилить, — и избавитесь наконец от постоянного ощущения, что «вот опять все осталось несделанным»!

Разграничьш - *распланировать* - перепоручить

■ На создание такого списка Вы потратите накануне вечером или утром перед началом рабочего дня пять минут. Экономия же времени во много раз выше. ■

Вы выигрываете время благодаря лучшей организации работы, с одной стороны, и повышенной мотивации — с другой. Пока вся Ваша работа обзрима, структурирована и отсортирована по степени важности отдельных дел, Вы можете осуществлять ее постепенно, часть за частью. А это делать намного легче, чем в том случае, когда перед Вами груда отдельных задач и Вы рискуете потратить слишком много времени на маловажные вопросы.

### ***Несколько советов о том, как планировать свою работу***

■ Важно по возможности доводить до конца отдельные задачи. Множество начатых, но не оконченных дел обременяет подсознание и вызывает беспокойство. Дела, доведенные до конца, напротив, дают ощущение гордости, удовлетворения и внутреннего спокойствия, поэтому будет лучше, если Вы доведете до победного конца три дела, чем наполовину выполните десять.

■ Подробно планируя свой распорядок дня, учитывайте и свои биоритмы: некоторые из нас более работоспособны по утрам, другие — после обеда или даже вечером. Вы сами наверняка знаете, когда Ваши способности проявляются в полную силу, — и осуществляйте самые важные свои дела именно в это время! Это позволит Вам добиться лучших результатов.

■ Не забудьте запланировать и некий буфер — время для непредвиденного. Если Вы заполните работой все имеющееся в Вашем распоряжении время вплоть

целенаправленное снижение факторов стресса

до последней минуты, любая неожиданно возникшая мелочь перевернет Ваш план с ног на голову и повергнет Вас в состояние стресса и цейтнота. Но если у Вас останется определенный зазор, Вы сможете использовать его для того, чтобы спокойно реагировать на непредвиденные ситуации; или же, если этот запас времени Вам не понадобится, — для того, чтобы чуть-чуть «переработать», немного разгрузив тем самым следующий день.

### **Не забывайте о своих личных целях**

Размышляя перед началом работы над тем, какие из Ваших дел являются самыми важными, Вы автоматически расставляете приоритеты. Для одного рабочего дня не стоит отмечать в качестве важнейших более двух-трех задач, потому что столько-то Вы в любом случае выполните, как много бы у Вас ни было прочей работы.

При сортировке своих дел по различным категориям имеет смысл учитывать также и то, выполнение каких из этих дел полезно для Вас персонально и способствует Вашему личностному и профессиональному развитию. Снятие копии с важного документа может быть интересным, если Вы используете эту возможность для того, чтобы бросить взгляд в содержание, и извлечете из этого профессиональную пользу. Но если речь идет исключительно о том, чтобы выполнить поручение начальства, то вряд ли это стоит того времени, которое Вы потратите у копировального аппарата. Пытайтесь по возможности перепоручать такие вещи, которые означают для Вас бессмысленную трату времени.

■ Постоянно помните о том, какие задачи являются самыми важными для Вас, Вашего развития и успешного будущего. И действуйте соответствующим образом! ■

Разграничить - распланировать - перепоручить

Это, разумеется, предполагает, что у Вас вообще есть представление о своем будущем.

***Задание: где Вы себя видите через три года?***

Пофантазируйте при случае пять минут на тему того, в каком окружении и на каком рабочем месте Вы видите себя через три года. Где и кем Вы себя представляете? Вообразите себе эту картину максимально подробно и запишите все детали, которые придут Вам в голову. Как выглядит Ваш офис? Какие у Вас коллеги? Какой график работы Вы хотите иметь? Хотите ли Вы работать в одиночку или в команде? Какое техническое оснащение Вам потребуется для того, чтобы работать продуктивно? Кто избавит Вас от повседневной рутины? Хотите ли Вы при этом путешествовать или, например, время от времени менять место работы? Или Вам лучше оставаться работать в одной конторе, в одном городе? Не ограничивайте свое воображение ничем.

Другие практические советы, другие методы расстановки приоритетов и планирования своего профессионального будущего Вы можете найти в книге «Самоменеджмент».

Когда Вы получите ясное представление о желаемом будущем, то сможете легче и эффективнее работать на него. Нельзя же мчаться во весь опор, не зная даже куда! Но расставлять в повседневной деятельности приоритеты, руководствуясь при этом своим видением будущего, — можно. Подготавливая список своих забот на следующий рабочий день, подумайте о следующем.

- Насколько полезно то или другое занятие для моего личного развития?
- Приближает ли оно меня к цели или скорее отдаляет от нее?

целенаправленное снижение факторов стресса

■ Есть ли преимущества в том, чтобы выполнить это дело самому, или же я спокойно могу поручить его кому-нибудь другому?

Благодаря этим размышлениям Вы всегда сможете концентрировать свою энергию на самом существенном. Всегда помните о своих целях — и Вы заметите, что шаг за шагом Вы будете к ним приближаться!

***Пример: переход в другой отдел***

Вы работаете в крупной компании и хотели бы перейти в другой отдел. Если Вы осознали это как свою цель, Вы можете направить свои профессиональные усилия именно на то, чтобы ту работу, которая связана с этим отделом, выполнять особенно хорошо, быстро и надежно. Не ограничивайтесь краем собственной «тарелки», т.е. собственным письменным столом. Подумайте: что в Вашей работе могло бы быть полезным для сотрудников другого отдела? Как Вы можете продемонстрировать им свой интерес и понимание рабочих процессов? Существует ли уже сейчас возможность интегрировать свои профессиональные знания в работу этого отдела?

А может быть, Вы с удовольствием останетесь работать и на своем рабочем месте, но при условии, что стресс значительно уменьшится? В этом случае нарисуйте перед своим внутренним взором картину того, как Вы работаете спокойно, расслабленно и жизнерадостно. Это и будет Вашей целевой установкой, над осуществлением которой Вам стоит работать. И Вы убедитесь: как только Вы это осознаете, ситуация улучшится.

Вы будете вкладывать свою рабочую энергию уже не в то, чтобы работать прежде всего для своего шефа или на продуктивность фирмы, а в то, чтобы Вам на Вашем рабочем месте всегда было хорошо.

Разграничить - распланировать - перепоручить

■ С ЭТОГО момента Вы начнете воспринимать свою работу как нечто намного более приятное, поскольку Вы будете осуществлять ее с учетом своих личных целей («меньше стресса»), выстраивая тем самым свое собственное будущее! ■

Это даст Вам возможность работать целеустремленно и одновременно с этим сконцентрированно. Вы автоматически повысите свою профессиональную компетенцию и сможете показать, что как работник Вы гибки и способны к обучению.

### **Выигрывайте время, передавая полномочия**

Метод предварительного планирования имеет еще одно убедительное преимущество. При оценке важности различных дел Вы разнесли их по трем категориям: чрезвычайно важных, менее важных и тех, которые спокойно могут еще немного «полежать» или же которые Вы можете перепоручить другим — спокойно и без опасения за конечный результат или ход всей работы. Но не исключено, что последняя категория задач предъявит Вам некоторый вызов: а можете ли Вы вообще перепоручать свои дела? Или же Вы человек, который хочет все делать сам, потому что в этом случае он, по крайней мере, уверен в том, что все будет в порядке? Тогда не стоит удивляться, что Вы постоянно пребываете в состоянии стресса!

Но когда Вам удастся или перепоручить другим, или отложить какие-то задачи, Вы выигрываете чистое время! Это время Вы можете использовать для того, чтобы спокойно выполнить свои оставшиеся задачи. Если Вам удастся сократить список внешних требований на 10—20 %,

## **Удовольствие от работы**

Если Вы что-то делаете с удовольствием, наверняка не так быстро заговариваете о стрессе, как это бывает, когда Ваша работа Вам неприятна. Так что это могло бы стать очень простым и хорошим рецептом. Но только как достичь столь позитивной рабочей установки? Первые два шага Вы уже знаете: освободите себя от наименее важных обязательств, чтобы выкроить время для существенных дел, и помните о своих личных целях, в достижение которых Вам имеет смысл инвестировать свои силы и время.

### **Делайте необходимые вещи заранее, а не реагируйте на обстоятельства**

В качестве следующего этапа Вы можете перейти к тому, чтобы не выполнять свои дела тогда, когда их уже в любом случае надо делать, а пытаться опережать предъявляемые к Вам требования на один шаг. Тогда Вы сможете спокойно планировать свою работу, будете более защищены от давления обстоятельств. И у Вас всегда будет в запасе немного времени.

Это заметно смягчает и внутренние противоречия: Вы уже не вынуждены делать то или это, но делаете все добровольно (и даже охотно?) сегодня, именно для того, чтобы завтра Вас к этому не вынуждали обстоятельства. Завтра Вы будете свободны от этой задачи, и у Вас будет время и возможность для того, чтобы проделать другую предваряющую обстоятельства работу.

Такой образ мысли и работы имеет ряд явных преимуществ.

- Вы всегда на шаг впереди тех требований, которые к Вам фактически предъявляются.



Удовольствие от работы

- На случай крайней необходимости у Вас есть некоторый запас времени, который Вы можете использовать для реагирования на непредвиденные обстоятельства.
- Вы уже не тратите свои силы на вынужденную работу, но используете их, чтобы работать с умом, исходя из требований будущего.
- Чем точнее Вы будете соотносить свою работу с требованиями завтрашнего дня, тем реже Вас будут поджидать неприятные сюрпризы, которые могут помешать Вашей работе.
- Вы готовы к возможным помехам и к тому, чтобы выделить на их устранение время.
- Вы развиваете ощущение того, что работаете легко и добровольно, контролируете свой объем работ, а не наоборот.

Итак, лучше и проще делать свою работу добровольно и заранее, чем делать ее под давлением внешних обстоятельств. Очень важно иметь возможность работать спокойно и без стресса, особенно тогда, когда речь идет не о ежедневной рутине, а о принятии стратегически важных решений.

Чем сложнее задачи, с которыми Вам необходимо справиться, тем очевиднее то, что у Вас должна быть возможность принимать решения и действовать спокойно и без напряжения. Решения, принятые в ситуации стресса и цейтнота, часто бывают неправильными или неоптимальными и приводят к другим негативным последствиям. Но если Вы можете подумать и принять решение спокойно, часто уже одно это становится первым шагом в решении проблемы.

5\*

## **Принцип Парето**

Таким образом Вы медленно, но уверенно перейдете от количества к качеству, ограничивая свои дела самыми существенными задачами, несколько опережая события и тем самым выигрывая время для спокойного планирования и спокойной работы. Если при этом Вы достигнете внутренней уравновешенности, то сможете сохранить высокое качество работы. Ваша цель в конечном итоге — распределять и выполнять свою работу таким образом, чтобы сократить до минимума связанное с ней напряжение, чтобы можно было работать спокойно и с удовольствием.

Следующий шаг после распределения рабочего времени, имеющегося в Вашем распоряжении, сводится к тому, чтобы выполнять необходимые задачи по возможности еще и эффективно, т.е. достигать как можно большего эффекта, затрачивая при этом как можно меньше усилий. Понаблюдайте за своими повседневными делами, выясните, как много усилий и времени Вы в них вкладываете и насколько высок результат.

Предположим, Вам необходимо выполнить определенный объем работы за конкретный промежуток времени, например за один час написать сто писем клиентам. В обычном случае соотношение затрат и результата — «50 на 50», т.е. Вы вкладываете необходимое время и получаете желанный результат. Если Вы работаете на новом участке работ, то это соотношение часто бывает сдвинутым: Вы начинаете с более высоких затрат (80 %) и незначительной отдачи (20 %). Через некоторое время Вы накапливаете необходимые знания, получаете дополнительную сноровку, наблюдая за работой коллег, и совершенствуетесь: Вы достигаете соотношения 60 (затраты) к 40 (результат).

Удовольствие от работы

Дальнейшая оптимизация работы приводит Вас к равновесию — «50 на 50».

Начиная с этого момента проект становится стоящим: если Вам удастся совершенствоваться и далее, Вы сможете «рассчитаться» за первоначально вложенные время, терпение, труд и энергию, достигнув соотношения 40 % затрат на 60 % результата. Теперь Вы знаете, что в Вашем деле главное, продолжаете учиться дальше, изменяете и рационализировать свои методы работы — и вот Вы достигаете 80 % результата при 20 % затрат.

Этот принцип — небольшое преувеличение так называемого принципа Парето, названного по имени своего открывателя — экономиста Вильфредо Парето. Он вычислил, что при некоторой удачливости, креативности и постоянной оценке результатов своей работы можно добиться высокого результата в большинстве видов деятельности. Большую роль при этом играют высокая степень концентрации на самом существенном, с одной стороны, а с другой — внутренняя уравновешенность и работа в благоприятных временных условиях, т.е. без стресса и цейтнота.

И когда в один прекрасный день Вы достигаете этого соотношения «80 % результата на 20 % затрат», то можете с удовлетворением расслабиться и насладиться своим успехом и своей работой.

### **От профессии - к призванию**

Вам будет тем проще развить и сохранить такой творческий и эффективный подход, чем с большим удовольствием Вы делаете свою работу, поэтому Вам следует время от времени останавливать бег своих рабочих будней и прислушиваться к себе, выясняя, действительно ли Вас вдохновляет Ваша деятельность.

Целенаправленное снижение факторов *стресса*

На ЭТОТ вопрос существует три возможных ответа.

- Ваша работа полностью удовлетворяет и воодушевляет Вас. Вы чувствуете, что находитесь на своем месте, Вы на пути к успеху и стараетесь создать атмосферу, необходимую для продуктивной работы без стресса.
- Ваша работа Вас не удовлетворяет, и Вы стараетесь найти поле деятельности, которое принесет Вам больше удовольствия и которое скорее поможет Вам найти себя.
- Ваша работа Вас не удовлетворяет, но в данный момент Вы не видите никакой возможности что-либо изменить. Чтобы реализовать свои творческие способности и поддержать радость жизни, Вам остается лишь заниматься каким-нибудь хобби.

Главное — найти дело, которое могло бы стать для Вас источником жизненных сил. В идеальном случае таким делом должна быть Ваша профессия, в которой Вы можете трудиться радостно, креативно и без излишних стрессов, цейтнота. Таким источником радости и энергии может стать и Ваше увлечение. Но в более отдаленной перспективе Вам все-таки следует стремиться к тому, чтобы зарабатывать свои деньги именно той деятельностью, которая приносит Вам удовлетворение и с которой Вы в значительной степени можете себя отождествлять.

**Задание: найдите источники энергии**

Постарайтесь вспомнить все те виды деятельности, контакты и обстоятельства, которые сыграли в Вашей жизни мотивирующую роль. Какие люди, какие события Вашей жизни послужили Вашему развитию? Что до сих пор приносило Вам наибольшее удовольствие? Когда у Вас возникало чувство, что Вы находитесь на своем месте и в нужное время?

Удовольствие от *работы*

Запишите все, что вспомнилось Вам в этой связи, и заглядывайте время от времени в этот список. В каких из этих видов деятельности Вы активны до сих пор? Сделали ли Вы один из них своей профессией? Если нет, то превратили ли Вы его хотя бы в хобби, которым занимаетесь регулярно и активно?

Важно, чтобы помимо профессии и работы у Вас хватало времени и возможности и для досуга. Может быть, вложив в него чуть больше усилий, Вы сможете превратить его в свою профессию или даже призвание!

Пусть Ваши желания станут целью и будут для Вас мотивацией к тому, чтобы изменить не удовлетворяющее Вас положение вещей.

■ Чем более увлеченно и активно Вы будете работать, тем лучших результатов Вы сможете достичь. И чем больше будет Ваша свобода в принятии решения, тем спокойней и расслабленной будет Ваше внутреннее состояние. ■

### **Волшебное слово «balancing»**

Для преодоления стресса чрезвычайно важно найти золотую середину, равновесие. Ведь чувство напряженности и стресс часто возникают, когда мы забываем или даже пренебрегаем необходимым нам балансом.

Сами того не осознавая, люди всегда колеблются между разными полюсами, например:

- работа и личная жизнь;
- напряжение и релаксация;
- внешний и внутренний мир;
- воля и чувства;

*Целенаправленное снижение факторов стресса*

Старайтесь думать позитивно и гибко. Воспринимайте нервяющих Вас сотрудников не как причину вечного и неизбежного стресса, а как олицетворенный вызов, отвечая на который Вы научитесь распознавать и защищать свои границы, свои права. Открыто и вежливо давайте понять, когда кто-то ведет себя неуместным образом, направляйте свою энергию на самое существенное и всегда помните о том, что для Вас важнее всего — о своем внутреннем равновесии и личном благополучии. Если Вас кто-то критикует, то совсем не обязательно это справедливо и обоснованно. И у других людей есть проблемы. Если Вы всегда будете это помнить, то сможете великодушнее и спокойнее общаться с окружающими. В тяжелой ситуации сделайте для начала несколько глубоких успокаивающих вдохов, это поможет Вам реагировать достойно.

Как предотвращать надвигающиеся конфликты, как в ситуациях разгоревшихся конфликтов действовать наилучшим образом и как, в конце концов, их конструктивно разрешать — об этом Вы можете узнать из книги «Конфликты на работе».



## **Активная релаксация для лучшего самочувствия**

Простые методы прекрасно помогают в ситуациях острого нервного перенапряжения и стресса. Но для того, чтобы распрощаться со стрессом навсегда, придется глубже заглянуть в сокровищницу техник релаксации. Какие техники и в каких случаях приемлемы и где им лучше всего учиться?

Активная *релаксация* для лучшего самочувствия

## **Что могут предложить нам техники релаксации?**

Сознательная релаксация, т.е. снятие напряжения тела, ума и души, имеет два больших преимущества, видных даже с первого взгляда:

- приносит равновесие в наши, как правило, суетливые и напряженные будни;
- является лучшей предпосылкой сконцентрированной и эффективной работы.

Может быть, Вам уже знакома, хотя бы понаслышке, та или иная техника релаксации, будь то медитация, аутогенная тренировка, прогрессирующее расслабление мускулатуры, йога или образное мышление. Но какая из них более всего подходит именно Вам? Здесь действует очень простое и важное правило.

- Для Вас самым многообещающим и эффективным будет именно тот метод, который Вам больше всего нравится. ■

### **Преимущества методичной релаксации**

Если Вы не пользуетесь нашими методами «быстрой помощи», но практикуете ту или иную технику релаксации, то это означает прежде всего, что Вы работаете со своим стрессом интенсивней, регулярнее и в течение длительного времени. В идеальном случае релаксация становится неотъемлемой частью Вашего ежедневного распорядка. Ваш организм и Ваше подсознание тем лучше смогут настроиться на релаксацию, чем чаще Вы будете практиковаться в соответствующей



Что могут предложить нам техники релаксации?

технике. Ваше тело словно запомнит свое расслабленное состояние, и со временем Вы сможете вызывать нужную реакцию быстрее.

**Пример: расслабляющая мелодия**

Предположим, что Вы не пропускаете своих обеденных перерывов. Предположим также, что для снятия напряжения во время обеда Вы всегда слушаете одну и ту же музыку. Однажды Вы случайно слышите эту же музыку в другой обстановке, например, на вернисаже, и сразу же чувствуете чудесную расслабленность, может быть, даже легкую усталость. Для Вашего подсознания эта музыка явилась сигналом для соответствующей реакции.

Многие методы релаксации, такие как аутотренинг и прогрессирующее расслабление мускулатуры, основаны на использовании определенной схемы, последовательности действий, которую тело быстро запоминает. Какую Вы из этого можете извлечь пользу, мы объясним при более подробном описании каждого метода в отдельности.

Регулярная релаксация благотворно повлияет на весь организм. Она подарит Вашему телу глубокий отдых и время на восстановление, а разуму и душе — целительную отстраненность от будничных забот. Она станет для Вас надежным источником сил, которые помогут Вам спокойней и расслабленней реагировать на ситуации стресса. Вам легче будет перенести и состояния длительного напряжения, и ситуацию острого кризиса — регулярная релаксация поможет Вам в этом больше, чем методы «кризисного менеджмента» или способы быстрого снятия напряжения.

**«Отпуск» в состоянии «альфа»**

Если Вы будете ежедневно уединяться хотя бы на несколько минут для того, чтобы применить один из этих

Активная *релаксация* для лучшего самочувствия

методов релаксации, Вы почувствуете его благотворное действие, которое вернет Вам равновесие между внутренним и внешним миром. Ваши чувства, которые до этого были сфокусированы на Вашем окружении, обратятся внутрь Вас, сконцентрируются на Вашей внутренней жизни. Вы соскользните в так называемое состояние «альфа»: Ваш мозг начнет генерировать уже не бета-волны, характерные для состояния активного бодрствования (свыше 14 колебаний в секунду), а альфа-волны (7—14 колебаний в секунду). И это состояние не будет сном — Вы просто будете пребывать в «легком парении», именно в том состоянии, в котором обычно находитесь в течение первых двадцати минут непосредственно после засыпания.

Если Вы сознательно введете себя в это состояние, испытаете чудесное облегчение от будничного стресса и ощутите прилив новых сил. Доказано:

■ В состоянии «альфа» Ваш мозг работает лучше всего! ■

Вы пребываете в полном сознании, несмотря на то что Ваш мозг работает на низких частотах. Вы можете просто и без усилий использовать собственные творческие способности, нагружать память, укреплять собственную мотивацию, искать оптимальные решения, упражнять свой ум и т.д. — концентрация в состоянии «альфа» Вам обеспечена!

Не случайно существует так много научных данных, книг и обучающих курсов на тему «Более легкое обучение в состоянии релаксации» — все это скоро может составить серьезную конкуренцию традиционным методам школьного обучения. Именно поэтому и мечтания в расслабленном состоянии часто бывают по-

Что могут предложить нам техники *релаксации*?

разительно эффективными: Ваши творческие способности и фантазия работают на полную мощность и без внешних помех.

### **Как научиться расслабляться?**

Существует две принципиально разные возможности: Вы знакомитесь со стандартными методами самостоятельно при помощи книг, видеокассет или других носителей информации или же посещаете соответствующий курс.

Для начала мы в любом случае советуем пройти курс. Длительность и интенсивность проведения таких курсов зависят от конкретного метода релаксации, ниже мы будем описывать их более подробно. Эти курсы предлагаются, прежде всего, больничными кассами и вечерними образовательными центрами, а также крупными фитнес-студиями, оздоровительными комплексами и т.д.

Посещение курса по релаксации, даже если занятия проходят лишь раз в неделю, имеет ряд преимуществ по сравнению с автодидактическим методом.

- Вы получаете подробные инструкции от профессионально подготовленного тренера.
- У Вас есть кому адресовать свои вопросы и от кого получить ответы.
- Участники группы, как правило, взаимно поддерживают и мотивируют друг друга.
- Приятный побочный результат: Вы убедитесь, что Вы со всеми своими недугами и заботами не одиноки, что остальные участники курса находятся в таком же положении, что и Вы.
- Регулярное проведение занятий дисциплинирует больше, чем самостоятельная работа.

Активная *релаксация* для лучшего самочувствия

Если же Вы будете осваивать материал самостоятельно при помощи книг и других источников информации, у Вас будет возможность более гибкого распределения времени. В этом случае Вам уже не надо будет следовать предписанному графику, Вы сможете проводить свои занятия именно тогда, когда это будет вписываться в Ваш распорядок дня. Однако, по нашему опыту, этим преимуществом можно пренебречь, поскольку в данном случае опасность того, что Вы «только сегодня» пропустите свои занятия и в результате собьетесь с ритма, намного больше, чем при групповых занятиях.

Как уже упоминалось: десять минут ежедневно — это лучше и эффективней, чем час в неделю. А если в дополнение к этим десяти минутам Вы можете регулярно заниматься под руководством тренера, то успешная релаксация и восстановление сил Вам обеспечены.

## **Снятие стресса при помощи медитации**

Однажды ученик спросил своего учителя дзен о том, как правильно надо медитировать. Учитель долго размышлял, а затем спросил:

— Когда ты довел до конца одну мысль и еще не начал обдумывать следующую, между ними ведь был небольшой промежуток?

— Да, — отвечал ученик.

— Тогда иди и продли его. Это и есть медитация, — последовал совет учителя.

### **Просто *быть***

Эта маленькая притча говорит о сущности медитации: просто быть с тем, что происходит в этот момент, без

*Снятие стресса при помощи медитации*

намерений, без отслеживания мыслей. На некоторое время нужно просто остановиться и превратиться в наблюдателя собственного бытия, разнообразных мелькающих мыслей — с дистанции, без оценки.

В нормальном состоянии Вы постоянно находитесь в движении. Ваши тело, душа и ум активны, они часто заняты самыми различными процессами одновременно, и Вам поэтому бывает сложно отследить, что именно имеет значение, а что нет.

Например, Вы сидите с коллегой в столовой и беседуете о предстоящей конференции, внутри Вас поднимается чувство непонятной тревоги, потому что Вы еще не подготовили все необходимые документы. Одновременно с этим Вы обедаете, не вполне замечая, что именно Вы едите.

Если можете, проведите прямо сейчас небольшой тест.

***Упражнение: отследите ход собственных мыслей***

Сядьте в тихий уголок и закройте глаза. Наблюдайте в течение пяти минут за своими мыслями, приходящими Вам в голову. При этом Вам не надо делать ничего иного, как просто наблюдать и регистрировать. Позвольте своим мыслям приходить и уходить, не оценивая их и не пытаясь их отследить. Не исключено, что в Вашей голове царит неразбериха, в которой вращаются самые разнообразные мысли и их неожиданные повороты, ощущения, воспоминания, ситуации, чужие высказывания, собственные и чужие оценки и т. д. Медитация учит Вас внутренне дистанцироваться от всего этого, т. е. снижает опасность того, что Вы захлебнетесь в этом хаосе. На определенное время Вы становитесь только наблюдателем

6 заказ 64010

Активная релаксация для лучшего самочувствия

за собственной внутренней жизнью: разглядываете все, что там есть, не давая оценки.

Проще всего войти в медитацию, сделав следующие четыре шага<sup>1</sup>.

1 Расслабиться.

2 Сконцентрироваться.

3 Наблюдать.

#### **4 Быть.**

По сути, все это совершенно естественные действия, и Вы наверняка выполняете их десятки раз, но не в этой благотворной и осознаваемой комбинации. Все эти четыре шага Вы найдете в упражнениях, описанных нами ниже. Мы приглашаем Вас спокойно выбрать упражнение, которое Вам понравится больше остальных и которое поможет Вам вернуть внутреннюю умиротворенность.

#### **Мини-медитация на каждый день**

Для этого упражнения не нужно каких-либо предварительных приготовлений. Но важно позаботиться о том, чтобы Вам не мешали и чтобы на 15 минут Вы были предоставлены самому себе.

#### **Упражнение: мини-медитация за 15 минут<sup>1</sup>**

Расслабьтесь.

Расслабление начинается со встряхивания. Встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка согнув их в коленях, и

<sup>1</sup> По материалам книги: *Jeanmaire T.M. Meditation, Kreuzlingen 1999*. См. раздел «Литература».

#### *Снятие стресса при помощи медитации*

встряхните кистями рук, локтями, плечами, ногами; расслабьте туловище и «встряхнитесь». Затем, устроившись удобно, сядьте прямо — или на обычный стул, или на подушку, скрестив ноги.

Сконцентрируйтесь.

Очень медленно закройте глаза. Взгляд теперь направлен вовнутрь, дыхание спокойно, Вы вдыхаете и выдыхаете свободно примерно сто раз. Это время принадлежит Вам, сконцентрируйтесь на своем дыхании.

Наблюдайте.

Посмотрите, какие мысли приходят к Вам в голову, какие мысли приходят чаще других. Но не цепляйтесь ни за одну из них. Наблюдайте и за теми ощущениями, которые появляются, запоминайте их. Сейчас Вы находитесь в зрительном зале, смотрите спектакль, который разыгрывается у Вас внутри, но смотрите его, так сказать, «снаружи». Вы сохраняете необходимую дистанцию, не реагируете на происходящее в Вашем внутреннем мире.

Осознавайте.

На протяжении 50 вдохов и выдохов Вы неслышно проговариваете на выдохе слово «сейчас». Теперь Вы концентрируетесь на настоящем настолько сильно, насколько можете.

Завершите медитацию.

После 50 вдохов и выдохов задержите дыхание настолько, насколько сможете, затем громко выдохните и раскройте глаза.

#### ***Медитативное дыхание: базовое упражнение***

Техника чистого наблюдения за дыханием требует не много навыков, состояние расслабления приходит уже через пару минут. Устройтесь поудобнее, закройте глаза и просто наблюдайте за своим дыханием. Не делайте ничего больше, ни в какой степени не желайте влиять на свое дыхание. Просто концентрируйтесь на естественном ритме своего дыхания.

6\*

Активная *релаксация* для лучшего самочувствия

ЭТО самая простая версия, на которой основаны все остальные варианты. Общим для всех этих вариантов является то, что применять их можно в любое время и независимо от того, где Вы в этот момент находитесь. Вы можете концентрироваться на своем дыхании, поджидая автобус, во время небольшой паузы на работе, в очереди на бензоколонке или в супермаркете, в кресле у стоматолога или же в приемной, в которой Вам приходится ожидать вызова к начальству. В таких ситуациях маленькая и незаметная для окружающих дыхательная медитация словно «выключит» Вас ненадолго из будничного круговорота событий и подарит Вам немного расслабления и благотворной отстраненности.

Через некоторое время Ваше дыхание станет более медленным, паузы между вдохами и выдохами — более глубокими, а спокойствие разольется по всему Вашему телу. Этот эффект, разумеется, будет тем ощутимей, чем меньше Вам будут мешать в Вашем уединении. Насладитесь этой мягкой сменой вдохов и выдохов, думайте при этом, например, о морских волнах или о медленном движении качелей, позвольте этому ритму увлечь себя.

Чем более осознанно Вы будете наблюдать за своим дыханием, просто позволяя ему протекать, тем более явным будет его замедление, тем больше Вас заполнит ощущение спокойствия, которое в свою очередь также требует медленного дыхания. Начинается благотворный процесс релаксации.

Попробуйте достичь этого эффекта при помощи следующего упражнения.

***Упражнение: сосредоточенное дыхание***

Сядьте или лягте где-нибудь, где в течение нескольких минут Вам никто не помешает, и начните считать свои вдохи и



Снятие стресса при помощи медитации

выдохи. Считайте от одного до десяти, а когда дойдете до десяти, начните сначала. Концентрируйте внимание исключительно на своем дыхании.

Это упражнение очень простое, но при условии, что Вы не будете предъявлять к себе сразу самые высокие требования, потому что, по всей вероятности, Вам не удастся думать только о счете вдохов и выдохов. Не позднее третьего или четвертого вдоха к Вам в голову прокрадутся посторонние будничные мысли. Именно здесь и начинается искусство медитации.

- Пусть эти мысли просто проходят мимо, словно облака, уносимые легким ветром.
- Не уделяйте им внимания, не позволяйте им поймать Вас в свои сети.
- Вы *не являетесь* этими мыслями. Вы только наблюдаете за ними. Они — та часть Вас, которая в данный момент не имеет значения.
- В этом состоянии сосредоточенности на дыхании Вам важно не быть «лишенным каких-либо мыслей», но постоянно возвращаться к своему дыханию.

Если Вы учтете эти советы, то заметите, что при регулярной практике Вам будет все легче дистанцироваться на некоторое время от своих мыслей.

Следующее упражнение может показаться Вам еще более простым, поскольку оно основано на необходимости концентрации и тем самым оставляет не много места для посторонних мыслей, которые могли бы появиться.

### ***Упражнение: осознанное дыхание***

Закройте глаза и представьте себе, что Вы вдыхаете одной ноздрей, а выдыхаете через другую и так далее, попеременно:

Активная релаксация для лучшего самочувствия

- 1) вдох через левую ноздрю — выдох через правую;
- 2) вдох через правую ноздрю — выдох через левую;
- 3) вдох через левую ноздрю — выдох через правую;
- 4) вдох через правую ноздрю — выдох через левую;
- 5) вдох через обе ноздри — выдох через обе ноздри. Затем начните все сначала.

К этому упражнению Вы можете прибегать во многих ситуациях и совершенно незаметно для окружающих. Сосредоточенность на представлении процесса дыхания помогает отключиться от окружающего мира и перевести внимание вовнутрь. Это предворяет расслабление и способствует ему.

Эти и подобные им техники дыхательной медитации Вы можете использовать самостоятельно. Например, очень простой вариант заключается в следующем: надо спокойно лежать и просто отслеживать путь вдыхаемого воздуха в своем теле: через нос, горло и легкие в грудную клетку и брюшную полость, а оттуда медленно обратно. Вы можете себе также представить, что вдыхаете в спину, и мысленно направлять поток вдыхаемого воздуха в болезненные участки своего тела и т. д.

При желании Вы можете придумать и свой собственный вариант, пусть Ваша фантазия поможет Вам в этом. Главное — при этом Вы должны себя чувствовать хорошо и ощущать, что благодаря упражнению Ваше дыхание успокаивается, а весь организм погружается в состояние целительного отдыха.

### **Медитация в движении**

Однако очень многие люди быстрее достигают внутреннего спокойствия через медитацию динамическую. В этом случае осознанно осуществляемые движения уси-

Снятие стресса при помощи медитации

ливают ощущение собственного тела и снимают явное напряжение. Может быть, и для Вас будет проще прийти к внутреннему спокойствию и раскрепощению именно двигаясь, а не пытаясь сесть и сразу успокоиться.

Если помните, один из вариантов медитации, описанный нами выше, начинался со «встряхивания» всего тела. Вы можете этот вариант несколько усилить.

***Упражнение: «стряхните» с себя напряжение***

Встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка согнув их в коленях. Встряхивайте руками, ногами, головой и плечами в течение 10 мин. Просто стряхните с себя все напряжение прошедших часов, освободитесь от него. В заключение сядьте в спокойный уголок и в течение пяти минут наблюдайте за своим дыханием.

При дыхании применяйте ту технику, которая Вам наиболее приятна: попеременное дыхание через разные ноздри, счет вдохов и выдохов или отслеживание вдыхаемого воздуха в теле. Поэкспериментируйте немного и просто выясните, какая из этих техник для Вас лучше.

Многим людям в движении легче переключиться с внешнего мира на внутренний. Упражнение на «встряхивание» помогает стряхнуть с себя тягостные мысли, контраст между движением и остановкой в этом случае не столь явен, как в некоторых других упражнениях.

Ниже мы представим Вам более обстоятельный вариант динамической медитации, который Вы можете варьировать по своему вкусу. Если хотите, можете оптимизировать ход занятия, записав подходящие музыкальные фрагменты на кассету. Тогда Вы можете проводить упражнение без перерывов.

Активная релаксация для лучшего самочувствия

Вам понадобятся три разных музыкальных фрагмента.

- Первая фаза: живые веселые звуки.
- Вторая фаза: музыка, под которую Вы любите танцевать.
- Третья фаза: тихая, ненавязчивая фоновая музыка («музыка сфер»).
- (По желанию: четвертая фаза — тишина.)

**Упражнение: постепенный приход к спокойствию**

**Первая фаза:** около 10 мин. встряхивания (как оно описано выше).

**Вторая фаза:** 10—15 мин. танца. Прочувствуйте энергию, которая стала Вам доступна благодаря встряхиванию. Выразите в движении свои чувства.

**Третья фаза:** 10—15 мин. музыки. Сидите или лежите спокойно и просто прислушайтесь к себе.

**По желанию:** четвертая фаза (то же, что и третья, но в тишине).

При необходимости Вы можете видоизменять это упражнение: может быть, Вы захотите просто встряхнуться, а затем насладиться тишиной, или же очень долго танцевать, а потом совсем ненадолго прислушаться к себе, или же сразу после танца погрузиться в тишину. Выясните сами, что для Вас лучше. Если Вы чрезвычайно возбуждены, Вы можете вместо танцевальной фазы ввести фазу «энергетическую»: прыгать, кричать, носиться, шуметь и «безумствовать». Конечно, при условии, что у Вас будет подходящая для этого обстановка. В этом случае Вам лучше подобрать очень живую, зажигательную музыку, может быть, с «первобытными» звуками или барабанным боем. Важно в начале упражнения выделить время для того, чтобы отстраниться от буд-

#### *Снятие стресса при помощи медитации*

НИЧНОЙ жизни, а в конце — для того, чтобы побыть в тишине и спокойствии наедине с собой.

Вначале такие упражнения могут показаться более комфортными, если они будут проходить в группе и под наблюдением руководителя. С одной стороны, там в Вашем распоряжении наверняка будет достаточно места, и там Вы сможете шуметь безнаказанно. С другой стороны, поначалу Вам может потребоваться известное мужество для того, чтобы следовать нашим указаниям. Дома, упражняясь в одиночку, Вы рискуете быстро «замять» свои занятия, как только покажетесь себе комичным. В группе же, где все делают одно и то же, Вам будет легче раскрепоститься. Ведь только в этом случае Вы испытаете «на собственном теле» благотворное влияние подобных упражнений. В любом случае мы советуем Вам повязать на глаза повязку или держать их закрытыми.

#### ***Эффект от двигательной медитации***

Двигательная медитация быстро снимает напряженность в теле, которая не всегда осознается нами, особенно когда мы находимся в стрессовой ситуации. После проведения такого занятия Вы ощутите прилив новых сил, физическую свежесть и ясность сознания. Однако если этот способ расслабления поначалу Вам не понравится, не отказывайтесь от него сразу. Лучше еще раз вернуться к нему позже. Сегодня Вам может помочь один метод релаксации, завтра другой — все зависит от Вашей сиюминутной физической формы, поэтому Вам отнюдь не повредит, если со временем у Вас появится свой собственный репертуар таких методов.

Вечерние образовательные центры пока, к сожалению, редко предлагают специальные курсы по медитации.

*Активная релаксация* для лучшего самочувствия

Все чаще появляются сегодня и частные группы по медитации, участники которых регулярно собираются для того, чтобы сообща медитировать под руководством обученного тренера.

Кроме того, в продаже имеется большой выбор видеокассет и дисков с руководством по медитации, в местах продаж Вы сможете получить и необходимую консультацию.

## **Классические методы релаксации**

Освоив один из способов, которые мы здесь обозначаем как «классические методы релаксации», Вы разовьете свою чувствительность к состояниям напряжения — как на физическом, так и на психологическом уровне. Обостренную восприимчивость к своему собственному состоянию Вы сможете перенести в свою повседневную жизнь, это поможет Вам всегда быстро осознавать, в каком состоянии Вы пребываете и является ли оно для Вас благоприятным.

Постепенно Вы научитесь влиять на такие состояния, т. е. осознавать свое напряжение и снимать его при помощи выбранного Вами способа.

Все методы, представленные ниже, мы советуем Вам осваивать на групповых занятиях, чтобы Вы были полностью уверены в их назначении и ходе проведения и могли практиковаться дома, что, разумеется, не исключает того, что и на стадии группового обучения можно заниматься дома. Чем регулярнее будут Ваши занятия, тем быстрее и значительнее будет эффект.

## **Прогрессирующее расслабление мышц по Якобсону**

Здесь речь идет о современном методе релаксации, который был представлен в конце 1930-х гг. в Чикагском университете Эдмундом Якобсоном. С тех пор этот метод усовершенствовался неоднократно и в различных аспектах. Прогрессирующее расслабление мышц предусматривает последовательное напряжение, а затем расслабление 16 групп мышц. Вслед за напряжением и расслаблением каждого участка следует короткая пауза, в течение которой внимание концентрируется на ощущении внутреннего освобождения и облегчения. Явный контраст между напряжением и расслаблением мышц действует успокаивающе на тело, душу и ум, Вы мгновенно ощутите его благотворное действие. Последовательность проведения упражнения, может быть, напечатает Вам движения спортивной тренировки мышц. Но в качестве дополнительной задачи в нашем случае присутствует сосредоточение внимания на состоянии расслабления между фазами напряжения. Благодаря своей простоте данный метод помогает быстро достичь состояния релаксации даже тем, кто встретил определенные трудности в работе с другими методами (аутотренинг, дыхательные упражнения, медитация). Кроме того, концентрация внимания на напряжении, расслаблении мышц и сопутствующих этому ощущениях не позволяет предаваться посторонним мыслям и переживаниям. Чтобы Вы могли составить более обстоятельное мнение об этом методе, мы подробно описываем порядок выполнения упражнения<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Использованы материалы книги: *O/schewski A. Progressive Muskelentspannung, Heidelberg 1994*. См. раздел «Литература».

### ***Упражнение: прогрессирующее расслабление мышц***

Сядьте на удобный стул, позволяющий Вам принять свободную позу. Обратите внимание на то, что стул должен поддерживать Вас даже тогда, когда будут расслаблены те или иные группы мышц... Мы начинаем упражнение, последовательно напрягая, а затем интенсивно расслабляя различные группы мышц.

Начнем с правой руки и правого предплечья. Сожмите правую руку в кулак и максимально напрягите мышцы правой руки и правого предплечья. Ощутите это интенсивное напряжение. Продержите его еще немного (5—7 сек.), а потом снимите его. (Пауза 15—20 сек.)

Повторим упражнение. Напрягите правый кулак и правое предплечье... (Пауза 30—40 сек.).

Переходим к правому плечу. Его Вы напрягаете, прижимая согнутую руку к грудной клетке и интенсивно напрягая плечо. Обратите внимание на то, что мышцы руки и предплечья при этом не должны сильно напрягаться. Затем напрягите плечо еще больше, продержите напряжение несколько секунд, а потом расслабьте мышцы.

Переходим к левой руке и левому предплечью...

Затем напрягаем левое плечо...

Теперь настал черед центральных мышц лица. Их мы напрягаем, одновременно сильно зажмуривая глаза и морща нос.

Мышцы нижней половины лица напрягаем, крепко сжимая зубы и сильно опуская уголки рта вниз, к шее и наружу.

Затем напрягаем мышцы шеи: вытягиваем подбородок по направлению к груди, одновременно сопротивляясь этому задними мышцами шеи и напрягая тем самым передние и задние мышцы шеи.

Следующее — это напряжение мускулатуры плечевого пояса, груди и верхней группы мышц спины. Для этого надо



Классические методы релаксации

отвести плечи назад, сжав лопатки. При этом надо напрячь мышцы живота, что заставит плечи немного опуститься. Затем напрягите мышцы живота и одновременно с этим несколько напрягите ягодицы так, чтобы корпус не наклонялся вперед (что случилось бы, если бы Вы напрягли одни только мышцы живота).

Переходим к мышцам правого бедра. Напрягите передние мышцы бедра, словно Вы хотите вытянуть ногу, «сопротивляясь» при этом напряжением задних мышц бедра. Вы также можете немного приподнять ногу и вытянуть ее вперед. Если Вам трудно напрячь сразу обе группы мышц, поставьте ногу снова на пол и напрягите ее мышцы так, словно Вы хотите или продавить дырку в полу, или немного сдвинуть пол вперед.

Переходим к правой голени — поднимите пальцы ноги по направлению к голове и одновременно противодействуйте этому, напрягая задние мышцы голени.

Подошла очередь правой ступни — оторвите ногу от пола, вытяните ступню по направлению к полу, сожмите пальцы ноги и, если хотите, можете даже чуть повернуть ступню вовнутрь. Главное — создать максимальное напряжение мышц ступни.

Теперь займемся мышцами левого бедра...

Затем напрягаем мышцы левой голени...

Переходим к мышцам левой ступни...

В заключение посидите еще несколько минут свободно и расслабленно на своем стуле. Осознайте, прочувствуйте всеми своими органами чувств те изменения, которые произошли или, может быть, продолжают происходить. Потом потянитесь и, если хотите, зевните. Выходите из состояния, в котором Вы делали это упражнение, с ощущением бодрости и расслабленности.

*Активная релаксация* Для лучшего самочувствия

ЭТОТ метод, работающий прежде всего с телом, расслабляет и освежает также и душу. Участники курсов прогрессирующего расслабления мышц после занятий часто отмечают, что, оказывается, их мускулатура в привычном и повседневном состоянии чрезвычайно напряжена, что не может быть объяснено никакой внешней необходимостью.

Намеренно или непроизвольно избавиться от этой напряженности мышц часто бывает очень трудно. В этих случаях ее удастся снять именно тотальным напряжением и последующим расслаблением соответствующей группы мышц.

Прогрессирующее расслабление мускулатуры помогает не только достичь внутреннего спокойствия и уравновешенности, но также увеличить физическую гибкость и выносливость.

Овладев этим методом на групповых занятиях под присмотром профессионального терапевта и закрепив его самостоятельной работой дома, через некоторое время Вы придете к ощущению внутреннего спокойствия, Вы почувствуете, что (субъективно воспринимаемый Вами) стресс сокращается. На групповых занятиях Вы будете заниматься и лежа; накопив опыт, Вы научитесь, объединив воедино несколько групп мышц, сокращать их до семи или даже четырех раз. На высшем уровне владения этим методом Вы сможете пренебречь и конкретным напряжением и расслаблением отдельных групп мышц — Вы будете лишь концентрироваться на своем ощущении этих групп мышц, а затем расслаблять их только в своем воображении. Доказано, что это мысленное расслабление действительно отражается на состоянии тела!

Подобные курсы прогрессирующего расслабления мышц очень хороши даже для первого знакомства с техниками расслабления. Проще всего Вам будет найти их в программе вечерних образовательных центров, как правило, они сводятся к пяти — восьми занятиям.

### **Аутогенная тренировка**

Слово «аутогенный» взято из греческого языка и означает «первоначальный, самородный». Термин «аутогенная тренировка» подразумевает, что некий внешний толчок запускает внутренний процесс, который затем протекает сам собой. Этот метод возник в 1930-х гг. на основе гипноза, дальнейшая его разработка была осуществлена берлинским ученым И. Х. Шульцем.

Упражнение состоит из шести частей, из которых мы представим Вам более подробно две первые.

Обучающиеся очень быстро приходят к ощущению спокойствия, тяжести и тепла. Чувство тяжести возникает из-за расслабления мышц, ощущение тепла — благодаря расширению кровеносных сосудов и усиленному притоку крови. Весь организм расслабляется так, как он это делает во время сна, но только здесь этот эффект возникает исключительно благодаря соответствующей концентрации.

Аутотренинг служит не только для общего расслабления организма, он повышает наши умственные способности и способность к сосредоточению. Как и некоторые другие методы, он считается важным средством профилактической медицины. Одни только базовые упражнения (расслабление мышц и расширение кровеносных сосудов), бесспорно, повышают сопротивляемость организма и иммунитет.

Активная релаксация для лучшего самочувствия

В частности, занятия подразделяются на такие этапы:

- расслабление мышц (ощущение тяжести);
- расширение кровеносных сосудов (ощущение тепла);
- спокойное дыхание;
- равномерное сердцебиение;
- ощущение тепла во внутренних органах (солнечное сплетение);
- ощущение прохлады в голове (холодный лоб).

Эти состояния достигаются не силой воли, работающей с активным напряжением, а просто концентрацией на определенных представлениях. Может быть, маленькое предварительное упражнение поможет Вам понять, что здесь имеется в виду.

***Упражнение: движение концентрацией***

Обопритесь на локти и возьмите кончиками пальцев нитку с привязанным к ней маленьким предметом. Попробуйте, не делая никаких умышленных движений, силой одного представления придать колебаниям нужное направление.

Вы убедитесь, что это довольно просто. Для эксперимента Вы можете через некоторое время изменить направление колебаний, заставить предмет двигаться не взад-вперед, а, например, слева направо или по кругу. Понаблюдайте за собственными ощущениями, которые Вы испытываете, влияя на движение предмета лишь концентрацией своего внимания.

Это упражнение наглядно покажет Вам, что внутренняя сосредоточенность и сознательная концентрация вполне могут спровоцировать некую заметную реакцию и даже движение. В этом суть аутотренинга: концентрируясь на том, что Ваши мышцы все более и более расслабляются, Вы действительно расслабляете их. Результат Вы почувствуете, ощутив тяжесть и расслабленность.

*Классические методы релаксации*

Эту тяжесть Вы не можете «создать», она возникает лишь благодаря Вашей сосредоточенности. Вы ведь не можете сознательно «осуществить засыпание», а просто отдаетесь сну. Воспроизвести этот феномен можно, выполнив следующее упражнение.

***Упражнение: ощущение тепла благодаря концентрации***

Позаботьтесь о том, чтобы в течение нескольких минут Вам не мешали, и лягте удобно. Сосредоточьтесь на следующих формулах, повторяйте их мысленно.

Я спокоен. Я совершенно спокоен.

Правая рука наливается приятной тяжестью (повторить три-четыре раза).

Левая рука наливается приятной тяжестью (повторить три-четыре раза).

Я спокоен. Я совершенно спокоен.

Обе руки наливаются приятной тяжестью (повторить три-четыре раза). Я спокоен. Я совершенно спокоен.

Обе ноги наливаются приятной тяжестью (повторить три-четыре раза).

Я спокоен. Я совершенно спокоен.

Все мое тело наливается приятной тяжестью (повторить три-четыре раза).

Останьтесь еще примерно минуты на две в этом состоянии приятной расслабленности, затем для возвращения к действительности сильно потянитесь, сделайте два-три глубоких вдоха и откройте глаза.

Может быть, с первого раза Вы не почувствуете интенсивного тепла в руках и ногах, но при регулярных занятиях этот эффект быстро проявится.

7 заказ 64010

Активная релаксация для лучшего самочувствия

■ Для аутотренинга важна регулярность занятий. Организм быстро и надежно реагирует на метод релаксации, если упражнения становятся неотъемлемой частью распорядка дня. Конечно, эта ситуация идеальна, но к ней стоит стремиться! ■

Приведенные в конце описания три шага «возвращения к действительности» очень важны — они предназначены для того, чтобы вернуть подсознание из состояния приятной расслабленности на «повседневный уровень» и к нормальной способности реагирования. Хотя важность этого обстоятельства и описывается в специальной литературе, по нашему мнению, все-таки лучше посетить курс, чтобы несколько раз пройти все этапы упражнения под руководством специалиста.

### ***Преимущества аутотренинга<sup>1</sup>***

- В кратчайшее время Вы сможете качественно расслабиться и отдохнуть; эффект от нескольких минут аутотренинга соответствует одному-двум часам сна.
- Вы будете испытывать меньше огорчений и волнений. Если Вы однажды научились «расслаблять себя», т.е. быть и оставаться расслабленным, Вы в любое время сможете осознанно вводить себя в это состояние.
- Вы можете влиять на степень своего бодрствования. Вы ясно и четко воспринимаете окружающее, когда нужно, и быстро и глубоко засыпаете при помощи аутогенной тренировки, когда Вам требуются расслабление и отдых.

<sup>1</sup> Использованы материалы книги: *Thomas K. Praxis des Autogenen Trainings*, Stuttgart 1989. См. раздел «Литература».

- Ваш сон в целом станет более глубоким и благотворным, поскольку благодаря постоянным упражнениям Ваш организм расслабляется интенсивней.
- Ваша работоспособность, активность в спорте и при проведении досуга заметно повысятся. Вы сможете последовательней игнорировать помехи и раздражители и сильнее концентрироваться на самом существенном.
- В целом Вы укрепите защитные силы своего организма и поддержите работу сердца и системы кровообращения.

Аутотренинг может принести ощутимое облегчение и в случае многочисленных физических недугов. Но здесь мы настойчиво рекомендуем не проводить самостоятельных экспериментов. Лучше в предварительной беседе с врачом выяснить, насколько этот метод приемлем для Вашего конкретного случая и можно ли Вам рекомендовать посещение курса.

Если Вы чувствуете себя абсолютно здоровым, конечно, можете заниматься и самостоятельно при помощи книг, поскольку аутотренинг не может причинить никакого вреда Вашему здоровью. Но если у Вас есть незначительные недомогания, например легкие головные боли, мы не рекомендуем Вам осваивать этот метод самостоятельно.

***Занятия аутотренингом лучше проводить в группе***

В заключение мы хотим указать на то, что, как и в случае большинства других методов релаксации, аутотренинг легче осваивать в группе, а не самостоятельно. Базовый курс включает в себя около 8—10 занятий, такие курсы предлагают вечерние образовательные центры и даже некоторые больничные кассы. Как и прогрессирующее расслабление мышц, аутотренинг

Активная релаксация для лучшего самочувствия

является легким и доступным способом вхождения в мир осознанной релаксации.

Используя восстановительный потенциал аутотренинга, Вы можете влиять на собственное внутреннее напряжение и менять его по своему желанию, проговаривая в состоянии расслабленности и спокойствия так называемые формульные установки. Внушая себе желаемые изменения, Вы тем самым будете конструктивно воздействовать на свое общее физическое, умственное и психологическое состояние.

### **Пример успеха - Ханнес Линдемани**

Может быть, Вы уже слышали о Ханнесе Линдемани, который в конце 1950-х гг. в одиночку пересек Атлантику на складной байдарке. Он хорошо подготовился к этому своему авантюристическому путешествию, в течение нескольких недель до его начала занимаясь аутотренингом. В состоянии релаксации он внушал себе несколько ключевых установок, которые позже стали для него жизненно важными, например: «я справлюсь!» и «курс вост». Благодаря ежедневному аутотренингу эти установки прочно закрепились в подсознании:

«Твёрдая вера в успех — это первый шаг к осуществлению задуманного, каким бы ни было Ваше предприятие... Когда по вечерам я засыпал во время аутотренинга, моей последней мыслью было: "Я справлюсь, я смогу!" И утром я первым делом концентрировался на этом... Я жил с этой установкой, я отождествлял себя с ней, она стала моей второй натурой, каждая клеточка моего тела была наполнена этим "я справлюсь!"... И лишь когда я полностью был наполнен и окрылен этим чувством, я окончательно решил предпринять свое путешествие».



#### *Классические методы релаксации*

Эта духовная подготовка Линдемманна была настолько эффективной, что в самых разных кризисных ситуациях во время пересечения Атлантического океана в его подсознании возникали нужные установки и образы, давая тем самым необходимые ему импульсы. Так, формула «курс вост» могла пробиться даже сквозь вызванные постоянным недосыпанием галлюцинации, и Линдемманну, крайне изнуренному длительным плаванием, даже в последние дни путешествия удавалось с абсолютной точностью сохранять курс на запад. Ему, путешествующему в крохотной лодке, пришлось бороться и с самыми простыми проблемами:

«Просто представьте себе: 72 суток сидя — днем и ночью. От этого сидения должны были образоваться нарывы и язвы. Так что я "наколдовывал" на свои филейные участки ощущение тепла — это же самое легкое упражнение аутотренинга. Тем самым я уберег себя от нарывов из-за длительного сидения и контакта с соленой водой. Но у меня были и другие причины заниматься аутотренингом... Глубокая релаксация ведет к хорошему самочувствию и хорошему настроению. Тот, кто умеет правильно расслабляться, забывает свой естественный страх. Моя потребность во сне снижалась, беспокойство проходило. Я сидел в своей лодке настолько расслабленно, что недуги, обусловленные постоянным сидением, беспокоили меня намного меньше, чем это могло бы быть».

#### *Стимулирование подсознания*

В состоянии расслабленности наше подсознание очень восприимчиво к побуждениям самого различного свойства. Не существует четких правил относительно дословного характера таких внутренних установок. Но если Вы хотите предпринять что-либо в этом направлении, Вам стоит учесть, что утверждение

*Активная релаксация для лучшего самочувствия*

должно быть коротким и лаконичным, позитивно сформулированным и запоминающимся благодаря своей образности, например «я работаю хорошо и надежно», или «я заслуживаю того, чтобы быть богатым», или «я здоров и счастлив». Такие установки станут еще более эффективными, если Вы будете сопровождать их соответствующими воображаемыми картинками. Например, Вы можете представить себя на своем рабочем месте в образе человека, успешно и эффективно выполняющего свои задачи; или вообразите себе картину того, как Вы покупаете все то, что желаете; или пусть перед Вашим внутренним взором предстанут сцены веселого семейного праздника или загородной прогулки.

Чем более яркими и живыми станут эти представления, тем быстрее подсознание примет их «истинность», ведь, как уже было сказано, когда Вы расслаблены, Ваше подсознание очень восприимчиво к самым различным образам (тему образного мышления мы еще затронем в подразделе «Тренируйте свою фантазию»).

### **К уравниваемости и большей выносливости при помощи йоги**

Йога — наследие индийской культуры, это учение (и основанные на нем методы) о совершенствовании человека. Согласно этому учению совершенство может быть достигнуто гармонизацией тела, духа и души. На пути к нему есть несколько ступеней, таких как обуздание физических желаний, соблюдение правил чистоты, освоение определенных поз, контроль над дыханием, концентрация, медитация и погружение. Сегодня существует множество систем, методов и школ, основанных на йоге; некоторые из них довольно далеко ушли от первоначального учения.

***Начните занятия с посещения специального курса - это целесообразно и в данном случае***

Йогой может заниматься любой человек независимо от его возраста и степени подвижности. Но если у Вас есть на этот счет сомнения, посоветуйтесь сначала со своим врачом. Йога прекрасно подходит даже для пожилых людей и беременных женщин, поскольку физические упражнения состоят из ряда очень мягких растяжений, которые каждый может контролировать, исходя из своего самочувствия и состояния здоровья и выбирая себе подходящую нагрузку. Йога развивает общую физическую гибкость и мускулатуру. Йога универсальна и в применении: так, упражнения могут предотвратить или смягчить состояния стресса, а также принести облегчение при таких незначительных недомоганиях, как немного повышенное давление, головные боли или боли в спине, обусловленные «зажатостью» мышц, мышечные боли, внутренняя напряженность.

Но и в этом случае мы рекомендуем Вам для начала посетить соответствующий курс, чтобы квалифицированный учитель йоги смог бы Вам подробно объяснить каждое конкретное упражнение и проконтролировать его выполнение. Такие курсы или рассчитаны на довольно длительный период времени, или же проводятся непрерывно.

### **Как работает йога?**

Основой упражнений в йоге являются мягкие растягивания, разогревающие тело. Они основываются одно на другом так, что мышцы постепенно привыкают к нагрузке. Это позволяет ликвидировать со вре-

*Активная релаксация для лучшего самочувствия*

менем первоначальную негибкость суставов, снизить внешнюю и внутреннюю напряженность и заметно повысить общую гибкость и подвижность всего тела.

Как правило, одно упражнение в йоге содержит три элемента:

- позы, или упражнения на растягивание, так называемые асаны;
- специальные техники дыхания (пранаямы);
- упражнения по медитации.

Эти элементы различной степени сложности комбинируются друг с другом. При этом дыхательное упражнение служит подготовкой к медитации. Йога прекрасно подходит для смягчения недугов, обусловленных стрессом: асаны действуют успокаивающе на тело, в то время как пранаямы и медитации услаждают душу и ум.

Упражнение, охватывающее все эти три элемента, может длиться от получаса до двух часов. Для того чтобы Вы получили представление о характере отдельных частей упражнения, ниже мы представим несколько простых асан, пранаям и вариантов медитаций, выбранных нами из книги С. Шивапремананды «Йога против стресса».

Может быть, Вам понравится то или иное упражнение, надо просто попробовать. Но имейте в виду, особенно выполняя асаны: важно не переусердствовать и не перенапрячь себя. Ничего не добивайтесь силой и сохраняйте ту или иную позу только до тех пор, пока Вам это приятно. Высшей заповедью является Ваше самочувствие!

*Упражнение: расслабление шеи*

Сядьте в удобную позу, держа спину прямо и свободно опустив руки. Расслабьте мышцы плеч и шеи.

Дышите нормаль-

*Классические методы релаксации*

но. Затем на вдохе отведите голову назад. На выдохе наклоните голову вперед, не наклоняя при этом вперед туловища. Повторите упражнения два-три раза. Затем на вдохе поднимите голову. Выдохните и расслабьтесь.

В повседневной жизни мы не сразу замечаем напряжение мышц шеи и спины. Благодаря данному упражнению Вы сможете своевременно распознавать и быстро и эффективно устранять состояние напряженности в этих участках.

Кроме того, это упражнение с успехом можно использовать и для борьбы со стрессом. Мягко растягивая мышцы при каждом движении, Вы глубоко и осознанно дышите. Тем самым Вы тренируете свои легкие и приучаете себя к более осознанному отношению к дыханию в целом. Глубокое, медленное дыхание снимает напряжение, что помогает расслабиться телу и душе.

По возможности выполняйте это и последующие упражнения с закрытыми глазами, это значительно поможет Вам сконцентрироваться на себе.

***Упражнение: язык трубочкой***

Скатайте язык в трубочку и слегка высуньте его, приоткрыв рот. Медленно и глубоко дышите через эту «трубочку», сконцентрируйтесь на ощущении прохлады воздуха. Втяните язык и закройте рот. Медленно и полностью выдохните через нос и расслабьтесь при этом. Повторите все шесть раз. В заключение некоторое время подышите нормально, затем повторите все упражнение целиком.

Это упражнение может послужить Вам подготовкой к описанной ниже медитации, но с тем же успехом Вы можете практиковаться и только в медитации.

Активная релаксация для лучшего самочувствия

### **Упражнение: дыхательная медитация**

Сядьте удобно и прямо, закройте глаза. Дайте ощущениям умиротворенности и расслабленности заполнить себя.

Почувствуйте, что Вам ничего не надо делать. Дыхание происходит само собой. Через минуту переведите внимание на свое дыхание, на прохладу воздуха, который Вы вдыхаете «глубоко в голову», и на тепло воздуха, выдыхаемого Вами через нос. Упражняйтесь в том, чтобы все более ясно осознавать это дыхание.

Ощущайте попеременно прохладу и тепло своего дыхания, а через несколько минут свяжите ощущение прохлады с чувством умиротворенности, а ощущение тепла — с чувством освобождения. Управляйте обоими этими ощущениями, время от времени проговаривая при вдохе слово «мир», а при выдохе — «свобода». Повторяйте эти слова, все сильнее концентрируя свое сознание на соответствующем ощущении. Через минуту прервите упражнение и в течение последующей минуты наблюдайте лишь за своим дыханием. Снова начните медленно и четко повторять эти два слова. Снова прервитесь и снова в течение минуты концентрируйтесь лишь на собственном дыхании. Затем опять начните повторять слова «мир» и «свобода». В заключение отпустите свои мысли и расслабьтесь на несколько минут, прежде чем встать.

Такие медитации — чудесный способ установить равновесие между окружающим миром и собственным самоощущением. Учитесь осознанно переходить от напряжения к расслаблению. Йога предлагает подходящий для этого метод:

«Сутью йоги является достижение состояния уравновешенности сознания, не нарушаемого ни излишним честолюбием, ни неудачами. Йога учит нас не переоценивать свои достижения, справляться с ударами, видеть и то, и другое под иным углом и смотреть в будущее.

*Классические методы релаксации*

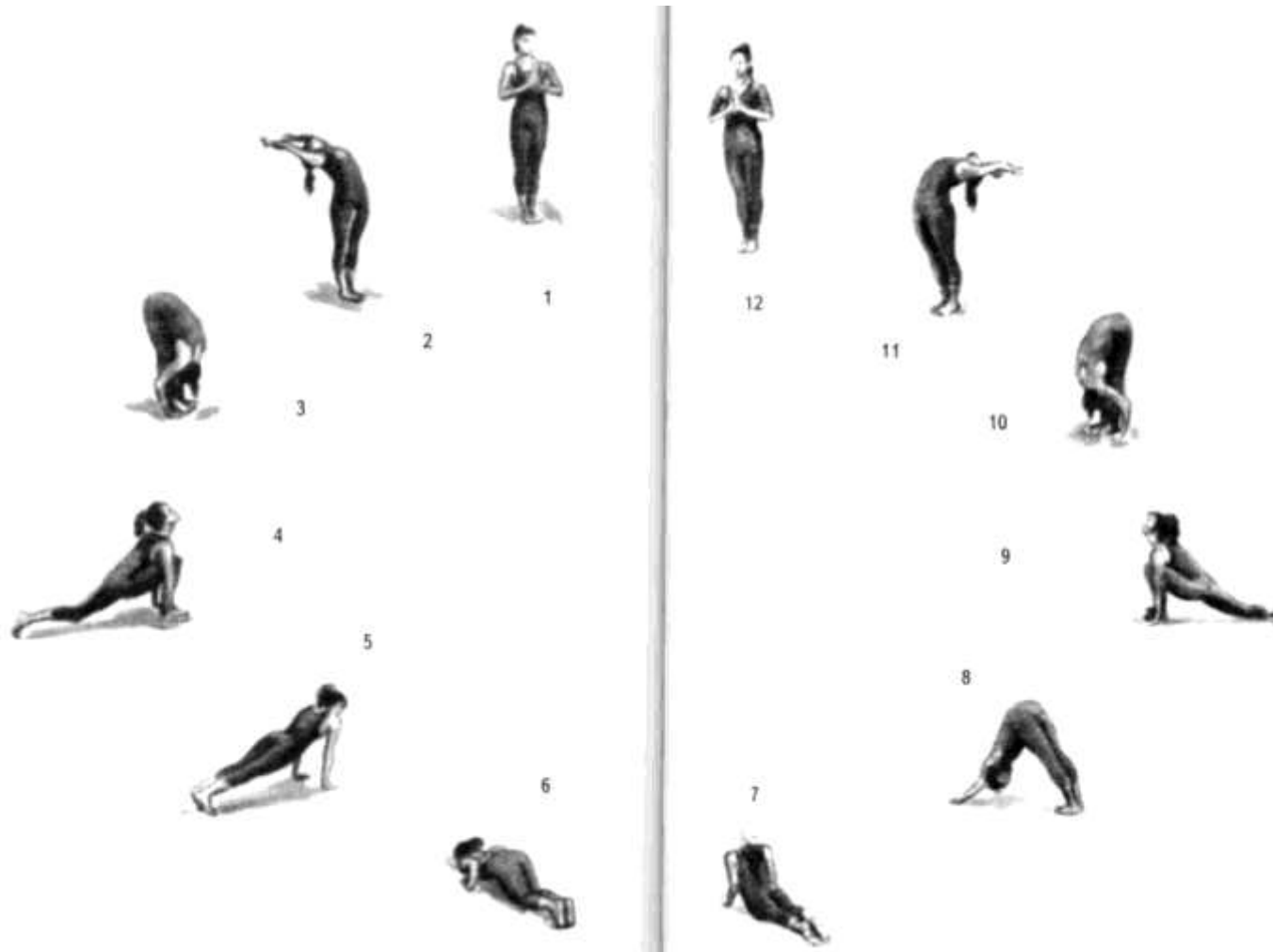
Практика йоги поможет Вам найти умиротворение в том, чтобы просто делать лучшее, что Вы можете»<sup>1</sup>. В заключение мы представим Вам одно из самых известных упражнений йоги — так называемое «приветствие Солнца». Последовательные движения этого упражнения растягивают, оживляют и укрепляют все тело, улучшают кровообращение и дыхание. Одновременно они расслабляют тело, ум и душу. Эффект от этого упражнения будет еще больше, если Вы будете выполнять его медленно и, задержавшись на несколько секунд в каждой позиции, сделаете в ней несколько спокойных вдохов и выдохов.

**Указание:** от этого упражнения следует отказаться, если у Вас проблемы со здоровьем или обострение хронических недугов, например, если Вы страдаете от болей в суставах, позвоночнике, ишемической болезни сердца и т.д. Выполняйте это упражнение, руководствуясь исключительно степенью собственной подвижности, не заставляйте себя растягиваться, если Вам это неприятно или больно.

**Упражнение: приветствие Солнца<sup>1</sup>**

1. Встаньте прямо, ноги поставьте вместе, ладони сложите перед грудью. Вдохните.
2. На выдохе наклонитесь вперед. Положите большой палец правой руки поверх большого пальца левой. Вытяните обе руки вперед и поднимите их вверх. На вдохе прогнитесь назад. Дышите в этом положении семь секунд.
3. На вдохе потянитесь вверх, затем на выдохе наклонитесь вперед. Доведите голову до колен, а ладонями упритесь в пол рядом со ступнями так, чтобы кончики пальцев рук и

<sup>1</sup> Shivapremananda S. Yoga gegen Stress, Reinbek bei Hamburg 2000.





Активная *релаксация* для лучшего самочувствия

ног образовывали одну линию. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

4. Не поднимаясь, отведите на вдохе левую ногу назад, вытяните ее на носке, направьте свой взгляд вверх.

5. Отведите на вдохе назад вторую ногу, вытяните ее на носке. Держите тело прямым, опирайтесь на ладони и пальцы ног. Сделайте несколько вдохов и выдохов.

6. Вдохните. На выдохе опустите грудь и колени на пол, продолжая опираться на носки и сохраняя бедра приподнятыми. Сделайте в этой позе несколько вдохов и выдохов.

7. Упритесь на вдохе обеими ладонями в пол, опустите бедра вниз. Поднимите голову и грудь. Согните руки в локтях, вытяните ноги. Отведите плечи назад и вниз. Сохраняйте эту позу в течение нескольких вдохов и выдохов.

8. Вдохните. Встаньте на выдохе на четвереньки. Опустите пятки на пол и поднимите таз вверх. Сделайте несколько вдохов и выдохов.

9. Вдохните. Поставьте левую ногу между ладонями и поднимите правую ногу на носке. Посмотрите вверх. Сделайте несколько вдохов и выдохов.

10. Вдохните. На выдохе поставьте вперед вторую ногу. Выпрямите ноги и опустите голову к коленям. Упритесь ладонями в пол таким образом, чтобы кончики пальцев рук и ног образовывали одну линию. Сделайте несколько вдохов и выдохов.

11. Положите большой палец правой руки поверх большого пальца левой. Вытяните обе руки вперед. На вдохе поднимитесь вверх и прогнитесь назад. Сделайте несколько вдохов и выдохов.

12. На вдохе выпрямитесь, затем на выдохе опустите руки. Сложите ладони перед грудью. Расслабьте свое тело. Повторите приветствие Солнца. На этот раз начните с правой ноги.

Классические методы *релаксации*

По всей ВИДИМОСТИ, из всех представленных методов занятия йогой требуют наибольшего времени, выдержки и терпения. Но положительный эффект от этих занятий поможет Вам в течение долгого времени сохранять здоровую внутреннюю дистанцию от повседневной суеты и благотворное, гармоничное равновесие между телом, духом и душой.



Активная *релаксация* для лучшего самочувствия

## **Тренируйте свою фантазию**

В описанных ниже упражнениях речь пойдет о том, чтобы нарисовать перед своим внутренним взором какую-нибудь определенную картину. Здесь Вам потребуется применить свою фантазию; чем ярче и интенсивнее Вы сможете себе что-либо вообразить, тем легче наступит ожидаемый эффект от упражнения. Живая фантазия по-прежнему имеет большую ценность, особенно в наш технологичный век.

### **Вспоминайте и придумывайте**

Существует множество способов целенаправленно развивать свое воображение.

#### ***Упражнение: концентрация на образах***

1. Закройте глаза и представьте себе белый холст, на который большая кисть наносит мазки красной краской (позже — синей, желтой и т.д.). Если Вы будете время от времени представлять себе эту простую картину, вскоре она начнет приобретать все более четкие черты.
2. Позвольте себе иногда витать в приятных мечтах: переместитесь в своем воображении в некое прекрасное место, например на пляж или в цветущий сад, и постарайтесь увидеть открывающуюся перед Вами картину во всех подробностях.
3. Как можно внимательней рассмотрите какой-нибудь фрагмент Вашего окружения, затем закройте глаза и представьте все увиденное Вами до последней подробности.

Тренируйте свою фантазию

### ***Хорошее дополнение: тренировка памяти по методу Гейссельхарта***

В тренировке памяти по методу Гейссельхарта фантазия и образное мышление играют первостепенную роль. С их помощью можно надолго закрепить нужные факты в «длительной» памяти, т.е. возможности памяти усиливаются силой воображения. А значит, и это — один из способов противостоять профессиональному стрессу (на этом уровне) — хорошо натренированная память позволит Вам:

- надежно запоминать новые важные факты и обстоятельства;
- надолго сохранять в голове имена и лица;
- сделать свою речь образной, лаконичной и живой;
- намного легче запоминать важные факты из бесед, рабочих собраний, телефонных разговоров;
- надежно хранить в памяти цифры и даты;
- в целом работать более спокойно и сконцентрированно.
- в результате Ваше стрессовое состояние заметно смягчится.

Разнообразные упражнения, примеры и идеи того, как Вам развить свое воображение, Вы найдете в книгах по тренировке памяти, приведенных в конце издания.

### **Ментальная тренировка**

Способность представлять себе живые и индивидуальные образы поможет Вам добиться успеха в самых различных областях Вашей жизни. Более того: мысли, очевидно, обладают определенной энергией и способны претворяться в жизнь. И эта сила тем

Активная *релаксация* для лучшего самочувствия

больше, чем интенсивнее наши мысли и желания поддерживаются нашим воображением, рисующим соответствующие образы.

Например, многие знаменитые спортсмены экстракласса прибегают сегодня к ментальной тренировке столь же интенсивно, как и к физической. Такой спортсмен регулярно уединяется для того, чтобы расслабиться и перенестись в своем воображении в ситуацию соревнования, во всех деталях представляя себе то, как он добивается своей победы.

**Пример: воображаемая велогонка**

За несколько минут до старта велогонщик расслабляется при помощи проверенного метода и в своей фантазии переносится на старт. Он мысленно сосредоточивается на том, чтобы стартовать точно по сигналу, и представляет, как отрезок за отрезком он оставляет за собой всю дистанцию. Каждый поворот, каждый подъем он проходит с оптимальной скоростью, он использует спины соперников как ветровой щит точно так же, как делал это тысячу раз на тренировках. Одного за другим он оставляет позади своих соперников, они отстают все больше, вот в рывке он проходит мимо последнего конкурента. И вот он финиширует, болельщики в восторге, он победитель!

Сочетая упражнения по релаксации с силой своего воображения, Вы приумножите свои ресурсы как в профессиональной, так и в личной жизни, тем самым активно противодействуя стрессу уже на стадии его возникновения.

**Активное воображение**

Чем прекраснее, гармоничней и привлекательней будут представляемые Вами картины и образы, тем большую энергию Вы сможете черпать из них. Используйте силу

*Тренируйте свою фантазию*

своего воображения для того, чтобы прежде всего в расслабленном состоянии вызывать нужные Вам образы. Думайте о целях своей жизни и постарайтесь представить себе свое будущее как можно более ярко и живо.

Эта активность воображения, эта осознанная сила фантазии, которую Вы, помимо прочего, можете развить и усовершенствовать при помощи метода тренировки образной памяти Гейссельхарта, сослужит Вам хорошую службу в очень многих сферах Вашей жизни. «Активное воображение», как называет его С. П. Юнг, противоположно пассивно испытываемым сновидениям: хотя Вы создаете свои воображаемые картины и управляете ими в состоянии физической расслабленности, Ваше сознание при этом бодрствует и совершенно активно.

***Развивайте шестое чувство***

Фантазия, сила воображения и образное мышление — эти краеугольные камни разовьют Вашу интуицию, Ваше «шестое чувство». Интуитивные ощущения возникают особенно в состоянии релаксации, когда Вы не думаете ни о чем определенном. Чем больше Вы приучите себя к тому, чтобы осознавать спонтанное появление этих внутренних картин и образов, тем скорее Вы распознаете свою интуицию. Она может проявляться неожиданно, но может быть и ответом на Ваши вопросы, которые Вы ищете. Интуиция — образная форма Вашего внутреннего знания, и ее нужно трактовать с большой осторожностью.

По возможности каждый день выделяйте себе немного времени для того, чтобы расслабиться. Уединяйтесь и погружайтесь в свой внутренний мир, полный прекрасных воспоминаний или желаний. Проживайте в этом

8\*

Активная *релаксация* для лучшего самочувствия

мире тяжелые ситуации, словно происходящие сами по себе. Представляйте себе, как легко, свободно и крепко Вы выполняете свои обязанности. Почувствуйте, что все вокруг и внутри Вас имеет свое собственное звучание, свое настроение. Часть этого спокойствия, отблеск этого сияния — в виде мотивации и вдохновения — Вы перенесете в ожидающий Вас мир.

Необходимые условия для этого — спокойная концентрация, вера в возникающие образы, а также сила воображения, которая подхватит и разовьет эти образы дальше.

Немного покоя и сосредоточенности, и даже десяти минут в день окажется достаточно. Вы сможете встретить свой повседневный стресс иначе — уравновешенно и не теряя самообладания.

## **И в завершение**

Теперь Вы получили представление о том, какие существуют возможности и методы эффективно и творчески противостоять стрессу. Естественно, самое важное при этом — это действительно выполнять эти упражнения или хотя бы их часть. Конечно, внешней нагрузки, внешних требований, предъявляемых Вам миром, от этого меньше не станет. Но, возможно, со временем, когда Вы поймете, что не безоружны и не беспомощны, они покажутся Вам более терпимыми. Для каждого из нас существуют подходящие рецепты того, как справиться с повседневным стрессом. Быть может, со временем Вам удастся составить свой соб-

*И в завершение*

ственный маленький репертуар методов, способных помочь Вам сохранять внутреннюю отстраненность от ситуации стресса и лучше справляться с ним. Вероятно, все чаще Вы будете видеть в таких ситуациях вызов, необходимый для Вашего дальнейшего развития и подталкивающий Вас к новым творческим мыслям относительно разрешения проблемы.

Пусть Вашим девизом станет «вызов вместо стресса!». Не забывайте давать себе своевременные передышки, используйте их для того, чтобы возвращать себе внутренний баланс. Чем более уравновешенно Вы себя будете чувствовать, тем больше и эффективнее Вы сможете работать, доказывая свои способности. И однажды поймете, что Ваша внутренняя установка сильно изменилась, что Вы все чаще ощущаете не стресс, а вызов Вашим способностям. Мы желаем Вам на этом пути радости и удачи!



## Литература

*Birkenbihl, V. F.:* Stroh im Kopf («Опилки в голове»), Landsberg 1997.

*Brunjes, R. (Madhuha):* Leben mit Yoga («Жизнь с йогой»). Verlag für Yoga-Philosophie. Zu beziehen über den Autor, Adr. s. u.

*Geisselhart, R./Burkart, СЛ./*Gedachtnis-Power («Сила памяти»), Offenbach 1997.

*Geisselhart, R./Burkart, Ch.:* Konzentrations-Power («Сила концентрации»), Offenbach 1998.

*Geisselhart, R./Burkart, Ch.:* Memory. Gedachtnis-training und Konzentrationstechniken («Память. Тренировка памяти и техники концентрации внимания»), Planegg 1999.

*Jeanmaire, T.M.:* Meditation («Медитация»), Kreuzlingen 1999.

*Olschewski, A.:* Progressive Muskelentspannung («Прогрессивная тренировка мышц»), Heidelberg 1994.

*Thomas, K.:* Praxis des Autogenen Trainings («Практические занятия по аутогенным тренингам»), Stuttgart 1989.

*Гейссельхарт Роланд Хофманн-Буркарт Кристиане*

**Прощай, стресс!** Лучшие техники релаксации

Ведущий редактор *М. В. Петелина*

Редактор *Ю. А. Серова*

Корректор *К. В. Чегулова*

Дизайнер *Е. О. Осьминина*

Компьютерная верстка *О. Г. Торюновой*

Подписано в печать 21.02.2006. Бумага офсетная.

Формат 70х90Уз., Уч.-изд. л. 4,68. Печ. л. 4,0.

Тираж 5000 экз. Заказ 64010

ООО «Омега-Л»

123022, Москва, Столярный пер., д. 14, под. 2, оф. 23

Тел: (495) 258-08-38

[www.omega-l.ru](http://www.omega-l.ru)

Отпечатано ЗАО «Типография «Полиграфист» 410031, г. Саратов, ул. Волжская, 28

*Для заметок*

## **Об авторах**

**Роланд Гейссельхарт** окончил психологический факультет одного из частных учебных заведений и является одним из наиболее известных на сегодняшний день разработчиков техник развития памяти и концентрации внимания. Приобрел широкую известность благодаря многократным выступлениям на телевидении и в передачах доктора Бьёлека. К настоящему моменту его семинары успели прослушать свыше 20 тыс. сотрудников крупнейших предприятий в Германии, Австрии и Швейцарии.

**Кристиане Хофманн-Буркарт** — автор и руководитель курсов по расслабляющим методикам; к настоящему времени издала много книг совместно с Роландом Гейссельхартом.

Из книги «Прощай стресс!  
Лучшие техники релаксации»  
Вы узнаете:

- как выбрать собственную стратегию в борьбе со стрессом;
- как бороться с вредными симптомами стресса;
- как избежать цейтнота при помощи планирования и перепоручения своих обязанностей;
- о различных расслабляющих техниках и о том, как они действуют.



ОМЕГА-А

123022, Москва, Столярный пер., 14

Тел./факс: (495) 258-08-38

[Http://www.omega-1.ru](http://www.omega-1.ru)