

Как избавиться от беспокойства и нервного напряжения?

Цели, проекты, задачи, встречи, выполнение договоренностей, работа с документами, оплата счетов и многое другое зачастую может вызвать напряжение и беспокойство, которое просто не хочет нас покидать и постоянно нас изводит.

Чем же страшно нервное напряжение, кроме того, что оно вызывает у нас негативные эмоции. Нервное напряжение – это самый страшный вор, который в прямом смысле крадет нашу жизненную силу и энергию.

Когда вы испытываете напряжение и беспокойство, вы, в сущности, ничего кроме этого не делаете (да и не можете). В данном состоянии вся ваша энергия уходит на мысли **о том, что может случиться или не случится, и как это может на вас повлиять...**

Еще раз прочтите последнее предложение и посмотрите, где находится в данный момент фокус вашего внимания?

Он находится на том, что не зависит от вас, вы теряете проактивность и начинаете реагировать на ситуацию, точнее ждете от нее определенных шагов и действий. Я уверен, что у вас есть руки и ноги, вы можете шагать и действовать, а вот в отношении внешних событий я этого сказать не могу...

Рождение беспокойства...

Поделюсь своим опытом из этой сферы. Я испытывал очень сильное и нервное напряжение несколько раз в жизни. Давайте же разберем примеры из моей жизни, чтобы найти те ошибки в моем поведении, которые его вызвали.

ПИФы (Паевые Инвестиционные Фонды) их влияние на меня.

Почти два года назад я принял решение стать инвестором, узнав о заоблачных прибылях в данной сфере (некоторые компании показывали годовую прибыльность в 2005 году аж под 90%).

Итак, с такими ожиданиями я вступил в игру. Я серьезно рисковал и поэтому каждый день хотел получать информацию о том, как там мои инвестиции. Тут все и началось.

Отчеты за день публиковались в 17.00. Весь день я находился в напряженном ожидании того момента, когда я смогу узнать, на сколько процентов поднялись или упали мои инвестиции. В 17.00 каждого дня я либо радовался, либо огорчался. Даже самые маленькие падения вызывали во мне досаду, самые маленькие взлеты – энтузиазм и почти азарт.

Со стороны это может показаться забавным, интересным или глупым, но, находясь в данной ситуации, я ощущал постоянное волнение и беспокойство: а вдруг все пойдет не так...

Важный момент, мое беспокойство было абсолютно неуместным, ведь я не мог никаким образом повлиять на рынок... это были нервы, потраченные абсолютно впустую.

Ситуацию изменил майский кризис (известный всем инвесторам 2006 года) – ПИФы упали на 25%-35%. Это был шок! Но, как ни странно, это помогло мне справиться с беспокойством. Я знал, что не буду изымать деньги из фондов (кто же хочет выходить с такими потерями), я знал, что рынок рано или поздно вернется, и, что это будет не скоро. Я перестал наблюдать за статистикой.

Итак, два года спустя – я получаю от ПИФов примерно 20-24% годовых (что гораздо лучше любого вклада в банк). Я осознаю риски, немного слежу за аналитикой и не беспокоюсь. Пока рынок и наша экономика растет, я буду иметь эти проценты, несмотря на промежуточные взлеты и падения.

Вывод: если ты не управляешь ситуацией, то, вступив в нее, не беспокойся или не вступай. В таких ситуациях в жизни нужно следить за глобальной тенденцией, а не сиюминутными всплесками (это касается и ФОРЕКСа, и бизнеса, и успехов на работе и многого другого).

Статистика, которая пожирает энергию...

Последний случай – мой блог. Каждый автор хочет, чтобы его рейтинг и количество посетителей постоянно увеличивались – это нормально. Однако в жизни бывают пятницы, выходные, канун нового года и т.д.

Когда я только начал этим заниматься, я радовался каждому увеличению посещаемости на 1 человека. Как же меня напрягало и беспокоило то, что каждые выходные посещаемость падала! В эти моменты меня посещали следующие мысли: «Ведь еще вчера было 40 человек, почему же сегодня только 27? А вдруг они больше не вернуться? Наверное, моя популярность никогда не поднимется». Однако приходил вторник и все менялось к лучшему, а потом опять начиналось нервное ожидание выходных.

Боже, как глупо! Я знал, что становление блога требует времени, но так хотелось побыстрее... Вот тут-то я и попал в ловушку.

Лишь недавно я сумел из нее выбраться, изменив свой подход. Вместо того чтобы беспокоиться о посещаемости (которую я не могу изменить напрямую), я начал концентрироваться на качестве статей, на выборе лучших статей для перевода и т.д. Я перестал ежедневно просматривать статистику, решив делать это лишь раз в неделю для отслеживания тенденций.

...и тут я ощутил спокойствие и расслабленность.

Выводы: Опять те же. И, как мы видим, они применимы к любой области деятельности. Концентрируйтесь на том, что можете изменить сами. Займитесь именно этим. Занимайтесь сутью вопроса, а не внешними проявлениями проблемы.

Зачем я привел такие подробные примеры? Возможно, чтобы вы осознали, что и я не лишен эмоций (никто не лишен).

Теперь я точно знаю, если я испытываю беспокойство, то причина не во внешних событиях в моей жизни, а в том, на чем я концентрируюсь.

Нервное напряжение – это признак того, что вы фокусируете свое внимание и усилия не на том. Беспокойство – это усилия впустую, оно появляется тогда, когда вы пытаетесь «дуть в паруса», вместо того чтобы прокладывать оптимальный курс.

Хотите испытать нервное напряжение – посадите цветок и начните со всем усердием ожидать того момента, когда он раскроет свои бутоны. Огромное количество незабываемых минут вам обеспечено.

Вместо того чтобы наполнять свое время беспокойством и напряженностью, заполните его реальными действиями в нужном вам направлении. Если вы возделываете землю, пропалываете сорняки и поливаете почву, то урожай будет. Сидеть с секундомером на грядке – это не самый эффективный способ провести время.

Еще одной главной причиной вашего напряженного состояния и волнения может являться отсутствие у вас веры в то, что вы сможете осуществить задуманное. Если это так, то вам стоит начать читать статьи, посвященные этому вопросу. В самом начале просто необходимо заручиться новыми позитивными убеждениями и крепкой верой. Читая об успехах других людей, вы убедитесь в том, что все они начинали с малого, и их первые шаги были лилипутскими. Однако это не помешало им добиться огромного успеха в дальнейшем.

Итак, окончательные выводы:

Если вы испытываете нервное напряжение и беспокойство, то:

- 1) Определите, на чем вы концентрируетесь в данный момент (анализируйте не эмоции, а то, что их вызывает).
- 2) Проверьте, можете ли вы напрямую изменить ситуацию? (Скорее всего, на данный вопрос вы можете ответить лишь отрицательно).
- 3) Определите точнее вашу конкретную цель в данный момент.
- 4) Сконцентрируйтесь на СВОИХ действиях, которые способны улучшить ситуацию.
- 5) Действуйте, вы несете ответственность лишь за свои действия. Вы не можете управлять экономикой или погодой, но за свои действия вы должны взять на себя полную ответственность.
- 6) На все требуется время! Дайте же время на то, чтобы ваши действия принесли свои плоды.

Я надеюсь, мой опыт и выводы будут вам полезны.

Автор - Дмитрий Балезин

[Источник](#)