

Как снять стресс прямо сейчас? 7 простых эффективных ключей. Часть 2

Уже тот факт, что вы читаете эти строки, говорит о том, что искомая проблема в том или ином виде у вас имеется. А поскольку решение проблемы находится здесь, то вы – на правильном пути. Итак...

Ключ 1. Брось!

Бросьте на событие общий взгляд. Чтобы было понятнее – «размытый». Окиньте ситуацию взором затуманенным, не утопая в деталях и конкретике, но одновременно не теряя и широкой перспективы, т.е. осознания себя как Существа Планеты Земля.

Абстрагируйтесь! Взгляните на себя как бы со стороны, а на текущую ситуацию – глазами стороннего наблюдателя.

А теперь скомкайте свою эмоцию и тревожные мысли, связанные с ней **как лист бумаги**. Положите на ладонь и сильно сожмите комок в руке. Разожмите руку. Отпустите эмоцию! Комок свободно падает вниз словно камень.

Потянитесь безмятежно и безучастно. Растяжка помогает снять мышечное напряжение. Легкими движениями рук помассируйте наиболее напряженные и болевые участки шеи, спины, поясницы. Хотя бы на миг прекратите вращение в круговороте своих проблем.

Откажитесь от роли белки в колесе!

Ключ 2. Прими!

Примите эту ситуацию! Все уже случилось. Это – уже в прошлом. Что-либо изменить, повернуть вспять ничего уже нельзя.

Почувствуйте безграничную благодарность за то, что **это произошло**. Это – ваш опыт! Остается одно: принять ситуацию такой, какая она есть (не путать с терпением!). Просто – принять!

Почувствуйте удовольствие от принятия. И в это самое мгновение скажите себе: «Нет ничего более важного, чем мое хорошее настроение!».

Стресс – это всегда напряжение и сопротивление происходящему – идеальная «морозильная камера» для наших эмоций. Внутренний дискомфорт, который вы ощущаете, и есть свидетельство внутреннего напряжения. Мы настолько привыкли к плохим мыслям, что каждый день, час, минуту получаем свою «законную» порцию напряжения. Принятие, согласие и одобрение снимает это сопротивление.

Откройте эмоции. Почувствуйте, как она входит в тело. Вместо того, чтобы сопротивляться, впустите и радушно примите ее. Чувствуете, как эмоция растворяется и ослабевает? Вот оно – освобождение! Дальше – улучшение самочувствия, спокойствие и уверенность в себе.

Примите и растворитесь в эмоции!

Ключ 3. Сними!

Все серьезные проблемы и препятствия на пути к цели возникают как следствие избыточной важности, в которую мы облачаем любое дело. Уровень стресса, в первую очередь, зависит от того, какое значение мы придаем ситуации.

Подумайте, надо ли загонять себя в состоянии борьбы за выполнение нереальных

обязательств? Следует ли предъявлять слишком жесткие требования к результатам своих действий, планам и задачам, которые вряд ли возможно выполнить одновременно в спрессованный до точки промежуток времени? Стоит ли требовать от себя полной непогрешимости и всеумения?

Снимите важность!

Воскликните мысленно: «Брысь! Убирайся вон!». Или что-то в этом роде. Мгновенно снизится степень вовлеченности в происходящее. Вы это почувствуете сразу. Определите свои возможности: «границы» волнения, уровень эмоциональных нагрузок, пределы допустимого беспокойства.

И на будущее: **не придавайте избыточного значения ни событиям, ни действиям, ни явлениям. Ни отрицательным. Ни положительным.** Когда вы «свободны от важности», вам нечего защищать и нечего завоевывать. Прочувствуйте это. И в следующий раз отрицательные эмоции станут уже побаиваться вас.

Если намеренно сбросить важность, препятствия рухнут сами!

Ключ 4. Прогнись!

Откажитесь от сражения! Невзирая ни на какие обстоятельства. Не раздумывая. Не сомневаясь. Со всей ответственностью перед самим собой. В стрессовом состоянии выход найти невозможно, даже если он будет прямо перед самым носом. Не идите напролом.

Прогнитесь! Переждите ненастье (ругань начальника – как дождь, цунами или ураган). Отсидитесь, пока остынет вулкан, который поверг вас в это состояние. Отложите проблему до «лучших времен». По крайней мере, до того момента, пока не разберетесь с собой, не приведете себя к «общему знаменателю», не почувствуете уже спокойное желание установить причину, определить источник страданий.

А когда стихнет, когда станете уравновешенным и беспристрастным, когда вновь обретете силу, просто идете и выбираете свое. Все, что пожелаете. Отступите, чтобы победить. Победите без сражения. И вообще... Держите сбалансированное отношение к тому, что происходит.

Не дайте себе погрузить себя в продолжительное переживание!

Если не получается управлять эмоциями на уровне «включить-выключить» (по заказу), используйте Ключ 5.

Ключ 5. Обмани!

Мы совершали, совершаем и будем совершать ошибки. Ошибаться, терпеть неудачи – это неизбежно. Это было всегда, есть и всегда будет. Это – естественно! Только зачем потом годами вспоминать все это с чувством глубокого сожаления. Ошибайтесь себе на здоровье.

Подарите себе право на ошибку!.

Как «вытеснить» негативные воспоминания и переживания? Вариант есть – «Метод замещения». Возьмите и обманите свой Ум! Меняем «плохие» мысли на «хорошие» – позитивные. Переключите внимание на другой объект, действие, событие. Умение переключаться – великое и необходимое умение!

Помните: «чувство следует за образом». Меняется эмоциональный фон – меняется и душевное состояние. Но в стрессе это надо делать немедленно! Главное – заполнить воображение приятными картинками, воспоминаниями, представлениями. Хорошо иметь «домашние заготовки». Каждый может сочинить себе подходящие образы – так они вам лучше запомнятся.

Не позволяйте проблеме взять вас за горло! Переключайтесь!

Ключ 6. Теряй популярность!

Да-да, все верно. Это не опечатка. Способны вы на такое: потерять свою популярность? Даже если вы считаете, что ее у вас нет. Позвольте себе **быть никем**. Не требуйте от себя **быть лучшим**

. Хлопотно это! Одна маленькая деталь: здесь важно быть предельно честным перед самим собой.

Стрессам сильно подвержен тот, кто большую часть своих сил растрчивает на беспокойство по поводу того, что думают о нем окружающие.

А это еще кто такие? А это те самые, кому до вас, как до... В общем, как до электрической лампочки. А оно вам надо? Освободитесь от «иллюзии идеала», избавитесь от идеализации собственной состоятельности – решите проблему, ради которой мы здесь собрались.

Хорошо справляется со стрессом тот, кто не умеет огорчаться, когда окружающие не одобряют его поступки. Не верите? Спросите у тех, что не огорчаются.

Теряйте свою популярность!

Ключ 7. Дыши. Еще дыши...

Ни один из способов с 1-го по 6-й пока не помогает? Ну, это пока. Успокойтесь. Расслабьтесь. Опять не знаете как? И здесь не беда. Возьмите себя «в руки» и... Просто подышите! Начинайте дышать. Медленно. Глубоко. Равномерно. Внимательно. Спокойно.

Следите за каждым вдохом и выдохом. Слушайте свое дыхание! Наблюдайте свое дыхание. Мы слишком недооцениваем значение нашего дыхания. Оно прекрасно!

Вы когда-нибудь видели (слышали) как вы дышите? При волнении и стрессе человек дышит с помощью верхних отделов грудной клетки. Неглубоко и прерывисто. Продолжительность вдоха приблизительно равна продолжительности выдоха. Такое дыхание еще больше загоняет человека в стресс. Порочный круг! Итак...

Проблему надо «продышать».

Дышать следует с помощью диафрагмы. Если проще – животом. В процессе дыхания выдох постепенно удлиняется, становится более плавным и спокойным. Диафрагмальное дыхание помогает разбить мышечные блоки в районе солнечного сплетения, оказывает выраженное успокаивающее воздействие, снижает эмоциональный фон, успокаивает ум, восстанавливает энергетику. Человек становится более уравновешенным, мягче реагирует на внешние раздражители.

Наслаждайтесь свободой дыхания! Свободой от посторонних мыслей (мыслемешалки). Никакой «борьбы со стрессом»! Боже упаси! Через N-ое количество минут (у каждого – свое) тело само начинает расслабляться. **Подышите от души!**

Всегда помните три вещи:

1. Источником стресса являются не события сами по себе, а наше восприятие этих событий.
2. Только мы сами отвечаем за свое эмоциональное состояние.
3. Не стремитесь изменить Вселенную. Меняйте себя, свой мир, свою реальность!

В космическом, так сказать, понимании, жизнебоязнь бессмысленна! Как сказал американский юморист Фрэнк Кин Хаббард: «Никогда не принимайте жизнь слишком всерьез: вам из нее живым все равно не выбраться».

Одной строкой:

Стресс – это индикатор возникших в жизни проблем. Любая проблема показывает: настало время перемен! Пора что-то изменить в образе жизни, в отношениях с людьми, во взглядах на окружающий мир. И в первую очередь, изменить самого себя. Никогда не переводите стрелки вовне – на обстоятельства, на других людей.

Берите ответственность за свое собственное душевное состояние на себя.

Отвечаю на ваши первые три вопроса.

Где можно применять 7 ключей?

Везде! В любой жизненной ситуации: в очереди, в автомобильной пробке, при конфликте, выступая перед аудиторией, испытывая боль... Везде.

Когда можно применять 7 ключей?

Только сейчас! В тот самый момент, когда вы вдруг почувствовали тревогу, раздражение, страх, обиду, напряжение, гнев...

Что дает практика применения 7 ключей?

Вырабатывает привычку адекватного реагирования на события, формирует позитивное отношение к окружающему миру, к любой происходящей с вами ситуации.

Одно пояснение:

Нет необходимости брать на вооружение все семь ключей. Выберите 3-5 вариантов, которые, на ваш взгляд, подходят вам больше – они-то и помогут лучше остальных. В дальнейшем применяйте любой из этих ключиков.

Одно предостережение:

Автор не несет ответственности за последствия применения высказанных идей. Не верьте никому на слово. Проверяйте собственной интуицией. Если чувствуете, что рекомендация не подходит или не нравится – не применяйте!

Как снять стресс прямо сейчас

Автор: admin

28.09.2011 15:26 - Обновлено 30.10.2014 04:14

Вот, пожалуй, и все на сегодня. Меняйтесь, друзья, меняйтесь! И смело идите навстречу переменам!

Автор - **Евгений Мохначев**

[Источник](#)