

# Как научиться спокойно принимать то, что происходит вокруг нас?

«Спокойствие, только спокойствие!» – именно так говорил красивый, умный, в меру упитанный мужчина в самом расцвете сил.

Наверное, все помнят старый, ещё советский мультик про Карлсона, который живет на крыше. На любое сомнение, возражение и вообще... он отвечал именно так! И постоянно превращал любые проблемы в... ну, вы помните, во что... в повод поиграть и повеселиться!

Правда, в жизни такое получается не всегда. Жизнь почему-то всегда идёт не так, как нам хочется. Начальник не замечает, дети кричат, когда у Вас болит голова, сосед долги не отдаёт... И протчая, протчая, протчая. Проблемы, проблемы, проблемы. Привыкли мы их решать... кто как. Кто спокойно, уверенно, неторопливо, а кто сгоряча нарубать – и в кусты потом! Или не в кусты, но корит себя. Иногда всю жизнь.

Ну, и как по-вашему, кто решит проблему лучше? Тот, кто хладнокровно продумает, взвесит все шансы, или тот, кто горячку пороть начинает? Ответ, за исключением редких исключений, я думаю, ясен. Конечно, тот, кто спокойно просчитает варианты. А как сохранить спокойствие, когда вокруг творится **такое**!!

Психологи, специалисты по НЛП, да и другие «человековеды» сходятся во мнении, что опыт вхождения в состояние абсолютного спокойствия есть у любого взрослого человека. Просто пользоваться этим опытом умеют единицы. Да и достижимо ли это абсолютное спокойствие в реальной жизненной ситуации?

Ну что ж, начнем учиться. Прежде всего, физиология. Условный рефлекс, привычка, выработанная годами, так просто не сдаваться. При воздействии какого-то важного для Вас внешнего раздражителя программа запускается автоматически! Главное – сбить выполнение этой программы.

## Как научиться спокойно принимать то, что происходит вокруг нас

Автор: admin

04.02.2011 12:44 -

---

Вспомним опыты с собакой Павлова. Объясняю действие механизма для тех, кто не помнит деталей. Собаке давали еду, и при этом звонил звонок. Организм собаки через некоторое время четко ассоциировал дребезжание звонка с выдачей пищи. Даже когда пищу не давали, звонок каждый раз вызывал одну и ту же привычную реакцию – выделение желудочного сока. Заметьте, теперь для собаки это была не польза, а только вред. Далее рефлекс постепенно затихал, но (внимание, сейчас будет **самое интересное!**

) стоило один,

**всего один раз подтвердить**

правильность ожиданий, как

**рефлекс возрождался с новой силой**

! Или даже сильнее! Вот почему многие привычки, вроде, и спят годами, но достаточно одного такого «спуска курка» – и процесс запускается с новой силой!

Итак, **что делать**, если «звонок» внезапно (или даже не внезапно) зазвонил?

1. Не реагируйте на раздражитель сразу, немедленно.
2. Дышите спокойно, реагируйте в замедленном темпе.
3. Заранее найдите образ, который вызывает у Вас спокойствие, и вызывайте его в сознании сразу, как только запускается маховик возбуждения.
4. Действуйте или хотя бы старайтесь действовать осмысленно! Постоянно задавайте себе вопрос: «Зачем я Это делаю».
5. Если всё это у Вас получилось (хотя бы частично), похвалите себя.

**А чтобы предотвратить** возникновение большинства негативных, выводящих из себя ситуаций...

1. Чаще воображайте себя в различных ситуациях из вашего прошлого, которые раньше выводили вас из себя. Только теперь уже не возбуждаясь (слово-то какое двусмысленное!), сохраняя спокойствие и чувство уверенности в том, что «всё пойдёт, как надо».
2. Планируйте каждый последующий день, «прикидывая» возможные раздражающие Вас ситуации. Постарайтесь учесть большинство факторов, которые могут возникнуть «в процессе».
3. Разрешите себе делать ошибки.
4. Не ждите от жизни идеалов, не творите себе кумиров. Жизнь всё равно пойдёт не так, как Вы себе это придумали. Просто учитывайте это.
5. Вас не обязаны «понимать». Телепатически. Даже родные и близкие. Учитесь четко,

## Как научиться спокойно принимать то, что происходит вокруг нас

Автор: admin

04.02.2011 12:44 -

---

конкретно высказывать свои мысли.

**6.** Продумывайте возможные сценарии действий в любых ситуациях, которые выводят Вас из себя.

**7.** Продумывайте сценарии действий в других чрезвычайных ситуациях.

**8.** Хвалите себя. И почаще!

**9.** Не пытайтесь доказать свою правоту во что бы то ни стало.

**10.** Больше времени проводите, общаясь со спокойными, уверенными в себе людьми.

И главное – становитесь сами таким человеком как можно быстрее!

Автор - **Михаил Груздев**

[Источник](#)