

Как избавиться от беспокойства?

Д. Мотагу в книге "Язва желудка на нервной почве" писал: "Вы получаете язву желудка не из-за того, что Вы едите, а из-за того, что Вас ест". Не пора ли избавиться от того, что Вас разрушает изнутри и обрести душевное равновесие, а заодно и отличное здоровье? Следуя простым правилам, изложенным ниже, Вы сможете высвободиться из плена тревог и волнений.

Возьмите беспокойство под контроль

Задумывались ли Вы над тем, как сильна и безгранична власть беспокойства над Вами, насколько легко это чувство подчиняет Вас себе? С каждым разом такая безнаказанность позволяет страху все легче завладеть Вами. Задумайтесь, почему Вы тревожитесь, чего боитесь? Чаще всего чувство беспокойства возникает от неразберихи и неопределенности, поэтому логика и ясность - лучшие средства против страха.

Когда Вы вновь ощутите беспокойство, возьмите его под контроль и сделайте следующее:

1. Возьмите лист бумаги и напишите, что Вас беспокоит.
2. Взвесьте все факты, напишите варианты решений.
3. Примите решение и начинайте действовать.

Данный прием не позволит раскручиваться маховому колесу Ваших эмоций. Говорят же: "У страха глаза велики". Все, что связано с переживаниями, имеет тенденцию к преувеличению. Работа с бумагой позволит Вам оценить реальный масштаб проблемы и перейти к ее решению.

Проиграйте худший сценарий

Для того, чтобы Вы управляли страхами, а не они Вами, их нужно проанализировать и понять. Данный прием позволит Вам увидеть, что любое беспокойство имеет свои пределы, Вы перестанете чувствовать свою беспомощность и уязвимость.

Всякий раз, когда у Вас возникает ситуация, вызывающая волнение, спросите себя:

1. Какова вероятность того, что то, что Вас тревожит, произойдет?

Как избавиться от беспокойства?

Автор: Stonefist
17.03.2008 03:56 -

2. Что произойдет в худшем случае?

3. Представьте, что самое худшее из того, что могло случиться, уже случилось.

4. Продумайте Ваши дальнейшие действия и найдите способ улучшить наихудший вариант.

Действуя так, Вы увидите, что не существует безвыходных ситуаций и непреодолимых проблем. И если самым худшим вариантом не является Ваша бессрочная кончина, то Вы всегда сможете выйти из сложившегося положения. А если это так, то стоит ли волноваться?

Забудьте о прошлом и будущем

Как говорил Оскар Уайльд, вся прелесть прошлого в том, что оно - прошлое. Так вот и забудьте о прошлых неудачах. Стоит ли горевать о пролитом молоке, ведь, сколько ни плачь, ни одной капли не вернешь. Обращайтесь к прошлому только для того, чтобы извлечь опыт, стать лучше и идти вперед.

Мы живем, постоянно оглядываясь назад и заглядывая вперед. Прошлое тянет грузом обид и переживаний, будущее пугает неизвестностью. Но скажите, способны ли Вы предсказать, что день грядущий Вам готовит? Нет? Тогда зачем Вы постоянно думаете: "А что если...", "А вдруг...".

Если Вы не перестанете беспокоиться о будущем, депрессии и стресс будут следовать за Вами по пятам, и Вы никогда не сможете радоваться тому, что есть здесь и сейчас. Выработайте привычку жить одним днем. Живите делами сегодняшнего дня. Речь не о том, чтобы жить, не заботясь о завтрашнем дне, а о том, чтобы не воспринимать будущее как угрозу и повод для волнений.

Найдите себе занятие

Беспокойства и страхи имеют обыкновение возникать из ничего и на пустом месте. Для того, чтобы избавиться от беспокойства, нужно найти для себя занятие. Занятый человек слишком занят, чтобы волноваться. Неужели такая простая вещь как занятость позволяет вытеснить чувство беспокойства? - Да, так устроен наш мозг: в определенный момент мы можем думать только об одной вещи.

Вы легко можете сами в этом убедиться, проделав следующее: Закройте глаза и попробуйте подумать одновременно о Ваших планах на вечер и о том, как устроен автомобиль. Вы увидите, что не можете думать одновременно о двух вещах. С эмоциями дело обстоит также: одна эмоция вытесняет другую. Мы не можем одновременно заниматься чем-то интересным и переживать.

В психологии даже существует такое понятие как "терапия занятостью", когда работу предписывают как лекарство. Поэтому, вместо того, чтобы впасть в отчаяние,

Как избавиться от беспокойства?

Автор: Stonefist
17.03.2008 03:56 -

занимайтесь любимым делом.

Скажите себе: "Хватит!"

Если Вас действительно хотите преодолеть беспокойство, то почему бы Вам просто не прекратить волноваться? Что изменится от того, что Вы переживаете? Сможете ли Вы себе помочь, терзаясь страхами и сомнениями? Если Ваши переживания не связаны с тем, чтобы лишний раз пожалеть себя или вызвать к себе жалость близких, то Вы захотите от них освободиться. Скажите себе: "Остановись, хватит". Хватит думать о том, чего нет, начните радоваться тому, что есть.

Дейл Карнеги в книге "Как перестать беспокоиться" приводит хороший пример:

В журнале "Тайм" была помещена статья об одном сержанте, который был ранен в горло осколком снаряда. Ему было сделано 7 переливаний крови.

В записке к доктору он спросил: "Выживу ли я?" Доктор ответил: "Да". "Смогу ли я говорить?" Доктор опять ответил утвердительно. Тогда сержант написал: "Так какого же черта я расстраиваюсь?"

Почему бы и Вам тоже не остановиться и не спросить себя: "Какого же черта я расстраиваюсь?" Возможно, Вы найдете, что расстроившее Вас обстоятельство ничтожно и несущественно.

Решите, что с сегодняшнего дня Вы перестанете огорчаться по пустякам, тратить время на бессмысленные переживания и начнете считать свои благодати, а не вести счет несчастьям.