

Как бороться с беспокойством?

Ответ на этот риторический вопрос, наверное, пытается найти каждый. Беспокойство – чудовищное по силе, энергетически разрушающее действие. Беспокоятся обычно по мелочам, списывая со счетов способность этих самых мелочей накапливаться. Мы упускаем это из виду, постепенно все глубже и глубже входя в круговорот беспокойств по данному конкретному поводу, а потом по отсутствию этого повода, а потом по поводу отсутствия повода и так далее. **Круг замыкается.** И разомкнуть его способно нечто более значимое по мощности, чем сплетенные воедино цепью нашей обыденности мелочи, из-за которых мы перестаем жить.

В сущности, наша жизнь состоит из ритмично закрывающихся кругов. У кого-то общий рисунок напоминает нитку жемчуга, у других – дешевую бижутерию. А у третьих – круги накладываются один на другой: равные диаметрально или разные. Вариаций бесчисленное множество. И никогда не знаешь, какой круг замкнешь в следующий раз – или он замкнется сам по себе? Это зависит уже от **вашего отношения к своей жизни.** Мне нравится иногда наблюдать за процессом, иногда думать, что я сама решаю, что делать дальше.

Как только появляется ощущение наполненности беспокойством, круг очерчен. Содержимое объемно, в трехмерном пространстве это уже шарик. Но на бумаге – пока только окружность. Линию можно продолжить – бесконечные окружности неинтересны. Куда веселее чередовать элементы друг с другом, разные по объему, содержанию, цвету, наполняемости и даже динамике. Выстраивать, примеривать, подбирать, иногда ошибаться. Но все-таки **стараться сделать что-то красивое.** Красивым может быть отдельный отрезок. А может и непривлекательный в отдельности элемент в общей картине смотреться живо. И впечатлять.

Когда начинаешь увлекаться процессом, беспокойство куда-то исчезает. Это, пожалуй, первый инструмент: чтобы избавиться от беспокойства по какому-либо поводу, надо **увлечься чем-то другим**

. Переключить сознание. Нет пульта? Врете, вы его просто не ищите. Как говорит мой инструктор по йоге, «если у вас руки сомкнулись, гипотетически вы можете сделать эту форму». Поможет все, что угодно: бумага – пишите, она все стерпит, музыка – она отвлекает, танцы – они заводят, медитация – расслабляет. Друзья, родные или, наоборот, одиночество. Полезно только то, что отражает суть вашей призмы. Ведь именно через нее вы смотрите на себя и свое окружение.

Всегда должен оставаться **шанс что-то изменить кардинально**: жизнь или просто перчатки, не имеет значения. Нужна живая струя. Правда, ее поток должен соответствовать объему вашей готовности принять перемены. Раньше я устраивалась на дополнительную работу. Сейчас просто меняю туфли. Нет, их не собирается гора в шкафу.

И перестаньте заикливаться на сравнениях. Себя с кем-то. Его с его другом. Своего кошелька с чужим. Сравнительный анализ уже заложен в нас природой, делать на нем акцент бесполезно, а его циклическая форма – тот же круг. Размокнуть который можно только одним способом: **сказать себе «Стоп»**. Это тот случай, когда лучше говорить «Нет» вместо «Да».

Ничего не помогает? Ищите цель. Конкретную. На сегодня. Возможно, не главную – но для того, чтобы «преодолеть путешествие в 1000 миль, надо сделать как минимум шаг». Чтобы выложить красивый орнамент надо **быть заинтересованным в этом**. Как минимум, пока этим занимаешься. И, наверное, раз за разом задаваться вопросом: а что у меня получится в следующий момент?

Автор - Наталья Камбур

[Источник](#)