Автор: admin
11.07.2011 14:10 - Обновлено 29.10.2014 10:46

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 занимался, 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 вернутся? 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