Автор: admin
15.07.2011 11:39 - Обновлено 30.10.2014 04:14

Как снять стресс прямо сейчас? 7 простых эффективных ключей. Часть 1

«Любопытная штука эти привычки. Люди сами и не подозревают, что они у них есть». Агата Кристи

На сегодняшний день известно множество способов борьбы со стрессом. Но большинство из них требуют длительной практики, прежде чем человек сможет получить от их применения требуемый эффект. В то же время мы знаем, что опасен не стресс сам по себе, а его продолжительное воздействие на организм. Именно поэтому многие методики не приносят ожидаемого результата. Не «работают».

Нельзя не согласиться с тем фактом, что стресс – это источник практически всех неполадок со здоровьем и проблем в межличностных взаимоотношениях. Причина стресса? Правильно – негативные эмоции. А эмоции?... Известное дело: отрицательных эмоций следует избегать или хотя бы вовремя от них избавляться.

«Легко сказать, – воскликнет обыватель. – Не каждый же способен противостоять стрессу!». А вот здесь уже не соглашусь я. Каждый человек может научиться справляться со своими переживаниями и снимать стресс. Если, конечно, захочет этого сам. Вопрос в выборе: **Быть стрессу или не Быть**! А выбор – за вами.

Прямо сейчас обратите внимание, в каком состоянии находится ваше тело? Хорошо ему или плохо? Что вы чувствуете – расслабленность или зажатость, легкость или напряжение в теле? Как дышите – спокойно, медленно и глубоко или тяжело, ускоренно и поверхностно? Мы ежеминутно либо подавляем (и тем самым – развиваем), либо освобождаем и отпускаем наши деструктивные эмоции. Но парадокс заключается в том, что эмоции никогда не «держат» нас. На самом деле ***это мы удерживаем их***. Мы цепляемся за них сами.

Что заставляет нас ощущать гнев, злобу, ненависть? Что толкает нас испытывать зависть, разочарование, ревность, сомнение?

Люди? События? Конфликты? Природные катаклизмы?
Ощущение собственной незащищенности? Отсутствие уверенности в завтрашнем дне? Страх потери? Страх наказания?

Вы ответили «Да» хотя бы на один вопрос? Вот в этом-то все и дело.

Как же уберечься, как избавиться от стресса? Вот в чем вопрос! Как снизить уровень его воздействия?

Контрастный душ, ванна, битье подушек, физкультура, ходьба, бег, массаж, аэробика, spa, фитнес, сауна, комедия, танцы до изнеможения – все это, конечно, хорошо. Но… не всегда помогает. И не всем.

Что еще? Транквилизаторы, секс, наркотики, алкоголь… Лучше не надо. Более эффективный способ снятия стресса – медитация. Но это специальная методика – тема для отдельного разговора. А нам надо – **сразу и сейчас**!

Что мы обычно делаем? Чтобы перестать беспокоиться, мы делаем над собой усилие. Еще усилие, еще, и… наш добросовестный труд только усугубляет дело: еще больше погружаемся в атмосферу тревоги. Круг замкнулся! Какой Чудесный Заколдованный Круг! Просто – супер!

Проблема кроется в том, что **мы привыкли так мыслить!** Негативно, тревожно, слишком эмоционально. Но возможно ли сломать стереотипы мышления, сложившиеся десятилетиями?

Я глубоко убежден в том, что человек способен сам взять под контроль любую ситуацию, не позволить стрессу поглотить себя. От нас и только от нас зависит то, что мы испытываем в настоящий момент и как будем реагировать на обстоятельства в будущем. Любой человек в состоянии сам управлять как своими действиями, так и потоком своих мыслей.

«Если вы убьете страх, тревога умрет с голоду» – напоминает одна древняя мудрость. В полной мере это относится и к стрессу, ибо они оба – одного сада яблоки. Давайте постараемся вместе дать отпор этому злостному врагу человека. Для этого надо взять на вооружении всего лишь несколько приемов, которые помогут в самый критический момент управлять развитием стресса.

Предлагаемые ключи – простые и доступные любому человеку – позволяют не только оперативно и эффективно снять стресс, быстро избавиться от нежелательных эмоций, но и выйти из проблемной жизненной ситуации без вредных последствий для здоровья.

Каждый ключ «работает» самостоятельно. **Но об этом – часть 2**.

Автор - **Евгений Мохначев**

Источник