

## Учимся управлять стрессом

В современном мире особенно острой для людей стала проблема воздействия колоссального потока событий и информации (в основном негативных), что приводит к стрессу, потере физического и эмоционального здоровья, а значит к снижению качества жизни. Наиболее актуально это проявляется в экономически развитых странах (США, Япония, Швеция), в которых, несмотря на материальное благополучие, люди все чаще страдают тревожными и депрессивными расстройствами, теряют интерес к жизни. По прогнозам экспертов ВОЗ к 2020 году депрессия выйдет на второе место как причина выдачи листков нетрудоспособности.

### Что же такое стресс?

Стресс – « ...это синдром, вызываемый разными повреждающими агентами», «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» (Ганс Селье – канадский врач, автор учения о стрессе; 1936 г.).

По своей сути стресс - это реакция адаптации, т. е. приспособления человека к изменяющимся условиям среды. А поскольку внешняя среда постоянно меняется, то стресс, так или иначе, присутствует в нашей повседневной жизни.

Условно стресс можно выразить формулой:

$$\text{Стресс} = \frac{\text{Внешние воздействия на человека}}{\text{Внутренние резервы организма}}$$

Человек практически не может влиять на внешние факторы (изменения погоды, стихийные бедствия, тяжелые заболевания, политика государства, отношение начальника, эпидемии гриппа, плохая экология и т.п.).

**Чем сильнее внешние воздействия, тем больше стресс.**

В то же время, чем выше внутренние ресурсы (резервы адаптации) организма, т. е. чем крепче человек физически и психологически устойчив, тем более легко он справляется с разными внешними воздействиями и лучше приспосабливается к жизни в любых условиях. Исходя из того, что своим внутренним потенциалом практически полностью человек распоряжается сам, получается, что он самостоятельно способен эффективно противостоять стрессу.

## Какой бывает стресс?

Условно различают 2 вида стресса:

**1. Конструктивный** или стресс-тренировка: физические упражнения, закаливание, положительные эмоциональные переживания и т.п. Такой стресс сохраняет здоровье, укрепляет иммунитет, повышает резервы адаптации.

**2. Деструктивный** или разрушающий (гибель близких, потеря работы, развод, пожар, тяжелая болезнь и т.д.), который выходит за рамки возможностей человека и вредит его здоровью, как физическому, так и психическому.

**Угрозу для человека представляет деструктивный стресс.**

## Фазы развития стресса:

1. **Острая** – стрессовая ситуация изменяет поведение человека. Человек мобилизует свои резервы для преодоления стресса. В основном эта фаза сопровождается повышением внимания, активностью. Но может быть и противоположная реакция – человек как бы «замирает». Как говорят: «один бежит, другой стоит».

2. **Адаптация** – человек приспосабливается к изменившимся условиям. От того, какие у человека резервы адаптации и как он распоряжается своим внутренним потенциалом, будет зависеть исход стресса.

### 3. **Исход стресса:**

- восстановление внутренних резервов (а в случае конструктивного стресса даже их укрепление и увеличение).

- истощение организма, вплоть до развития тяжелых заболеваний и даже гибели.

## Что происходит в организме во время стресса?

Стресс создает в коре головного мозга очаг возбуждения (доминанту). Доминанта вызывает в организме каскад процессов:

1. Происходит раздражение гипоталамуса (особого участка центральной нервной системы, своеобразного сервера нашей нейро-эндокринной системы).

2. Гипоталамус стимулирует работу гипофиза, в результате увеличивается поступление в кровь адренокортикотропного гормона (АКТГ).

3. АКТГ повышает активность надпочечников по выработке гормонов катехоламинов (адреналин, норадреналин) и кортизола.

4. Гормоны коры и мозгового слоя надпочечников обуславливают реакции со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной и др. систем организма.

## Как проявляется стресс? (реакции организма на стресс).

- эмоциональные реакции (гнев, обида, раздражение, злость или молчание, замкнутость, угрюмость, безразличие, страх, тревога, депрессия, печаль или бурное проявление радости);

- физиологические реакции (учащенное сердцебиение, ощущение перебоев в области сердца, повышение артериального давления, ощущение нехватки воздуха, одышка, беспокойные движения или двигательный «ступор», потливость, головная боль, расстройство сна и аппетита, тремор рук, спазмы кишечника, «медвежья болезнь»).

### **К чему приводит деструктивный стресс?**

- тревожные и депрессивные расстройства, суицид;

- болезни физического тела (так называемые психосоматические заболевания: ожирение, гипертоническая болезнь, сахарный диабет 2т., анорексия вплоть до истощения, булимия, бессонница, синдром раздраженного кишечника, запоры, головные боли, синдром «хронической усталости», «синдром выгорания», частые простудные заболевания, кожный зуд и т.д.).

### **Какие способы помогают преодолеть стресс?**

**1. Позитивные** - помогают человеку пережить сложные жизненные ситуации, увеличивают резервы адаптации, укрепляют физическое тело и развивают хорошую психологическую устойчивость:

#### **- физкультура и спорт**

Есть такое изречение: «Гормоны стресса сгорают в топке мышц». Действительно доказано, что лучший способ снять стрессовое напряжение – это любая физическая нагрузка, т.к. во время мышечной работы из крови быстро утилизируются гормоны стресса (ведь именно они и разрушают наш организм!). Кроме того, есть такое понятие, как «мышечная радость»! При активной работе мышц в организме повышается выработка серотонина – главного гормона «радости».

Поэтому при любой стрессовой ситуации надо поскорее выйти из нее в буквальном смысле: покинуть место стресса и дать себе физическую нагрузку (ходьба, танцы, бег, плавание и пр.) При систематических занятиях физкультурой (2 – 3 раза в неделю) укрепляется не только физическое тело, но развивается психоэмоциональная устойчивость, возникает хороший позитивный настрой на жизнь.

**- хобби (занятия для души)** – музыка, рисование, танцы, пение, рукоделие, театр, коллекционирование, интеллектуальные игры, кино, чтение книг и т.д.

Человек, увлеченный каким-либо интересным для себя занятием, имеющий «отдушину», легче справляется с разными стрессами, т.к. отвлекает свой ум от негативных мыслей и направляет свои усилия на раскрытие и реализацию своих природных способностей. Кроме того, такой человек имеет

возможность подарить миру результаты своего творчества, что приносит глубокую внутреннюю удовлетворенность и повышает качество жизни.

**- общение с друзьями, животными, природой и т.п.**

Находясь в какой-либо трудной ситуации, человек всегда рад получить поддержку от других людей, особенно близких друзей, родных. В стрессовых ситуациях особенно важно общение с добрыми, спокойными и позитивно настроенными людьми. Для некоторых единственной помощью может стать общение с домашними животными, которые преданно выслушают, поймут все без слов и просто будут рядом.

**- путешествия, новые позитивные впечатления**

Безусловно, перемена места пребывания, «смена картинки перед глазами» играет немаловажную роль. Особенно рекомендуется покидать то место, где произошли какие-то трагические события, тяжелые утраты. Так же не рекомендуется возвращаться в те места, с которыми связано чувство вины.

**- самообразование в разных сферах знания и духовный рост**

Держать ум постоянно занятым каким-нибудь интересным занятием, узнаванием нового в любой сфере знаний очень важно. Особенно необходимо больше узнавать о духовной природе человека и от каких факторов зависит здоровье (физическое и психическое). «Пустой ум – сфера дьявола. Имя этого дьявола – болезнь Альцгеймера», т.е. старческое слабоумие. Люди, занимающиеся активным интеллектуальным трудом, живут в среднем на 10-15 лет дольше, до конца своей жизни сохраняют ясность ума и работоспособность.

- благотворительная деятельность, волонтерство (служение людям).

Есть такая поговорка: «все познается в сравнении». И это действительно так: иногда мы принимаем за стресс какой-нибудь пустяк, незначительное событие (кто-то на нас «не так» посмотрел, например). В жизни многих людей происходят действительно тяжелые события: потеря работы или крыши над головой, утрата близких, инвалидизация... Наша бескорыстная помощь страдающим, милосердие, добрые поступки приносят благо не только нуждающимся, но и нам самим, наполняя нас внутренней духовной силой и радостью от той мысли, что мы приносим пользу окружающим. Неся служение людям, мы становимся богаче сами и наши проблемы кажутся уже не такими страшными.

**- обучение релакс-методикам** (аутогенная тренировка, практика медитации и визуализации). Подобные методы помогают посмотреть на мир немного отвлеченно, со стороны, как на гигантскую театральную сцену. «Вся наша жизнь – игра, а люди в ней – актеры» - сказал У.Шекспир. Не все актеры играют хорошо свои роли, поэтому надо прощать им недостаток актерского мастерства, т.е. принимать людей такими, какие они есть. Ведь у каждого есть право по рождению быть самим собой. Если этому научиться, то не будет лишних стрессов в общении с разными людьми (даже с теми, кто Вам не нравится).

**- спа-процедуры** (массаж, рефлексотерапия, бальнеотерапия, музыка- и ароматерапия). Особенно эффективны методы рефлекторного воздействия на биологически активные точки, расположенные на поверхности тела человека (акупунктура, иглорефлексотерапия, точечный массаж). Они позволяют снять

мышечное напряжение, гармонизировать потоки энергии по меридианам и стабилизировать психоэмоциональное состояние.

#### **- здоровое питание**

Полноценное, сбалансированное питание очень важно для поддержания здоровья. В условиях постоянных стрессовых нагрузок и нервного напряжения особенно важны такие пищевые вещества (нутриенты), как витамины группы В, С, ОМЕГА (3,6) – полиненасыщенные жирные кислоты, кальций, магний, цинк, хром, йод, аминокислоты триптофан, аргинин, карнитин. Наша дневная «тарелка» должна состоять из продуктов всех цветов радуги. Особенно полезны овощи и фрукты ярко зеленого, оранжевого, желтого и красного цвета, а также натуральный мед, горький шоколад, орехи.

#### **- фитотерапия и гомеопатия**

Традиционно тысячелетиями человек использовал потенциал лекарственных растений и других веществ природного происхождения для поддержания своего здоровья, в том числе для успокоения нервной системы при стрессах. За консультацией по применению подобных препаратов лучше обратиться к специалисту.

#### **- помощь психолога или психотерапевта**

Поддержка дипломированного психолога или врача психотерапевта особенно необходима в тех случаях, когда сам человек не справляется со стрессом (у него развивается тревога или депрессия) и качество его жизни значительно ухудшается. Иногда достаточно «разобрать» проблему в разговоре с психологом, но зачастую требуется и назначение серьезной медикаментозной терапии. Важно не заниматься самолечением, а строго выполнять рекомендации врача-специалиста.

**2. Негативные** (приносят временное облегчение, вызывают зависимость, разрушают личность и физическое здоровье):

- алкоголь
- наркотики
- курение
- азартные игры
- переедание
- «уход в виртуальный мир»
- конфликтное общение с другими людьми, животными, природой
- частая смена сексуальных партнеров

**Не надо убегать от стресса! Это не имеет смысла, потому что стресс так или иначе присутствует в нашей жизни каждый день.**

**Стресс несет в себе послание, и к нему стоит прислушаться!**

**Тест Ридера – самооценка уровня психологического стресса.**

Оцените, насколько Вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений и отметьте галочкой соответствующий ответ:

**Пожалуй, я человек нервный:**

1. Да, согласен
2. Скорее согласен
3. Скорее не согласен
4. Нет, не согласен

**Я очень беспокоюсь о своей работе:**

1. Да, согласен
2. Скорее согласен
3. Скорее не согласен
4. Нет, не согласен

**Я часто ощущаю нервное напряжение:**

1. Да, согласен
2. Скорее согласен
3. Скорее не согласен
4. Нет, не согласен

**Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение:**

1. Да, согласен
2. Скорее согласен
3. Скорее не согласен
4. Нет, не согласен

**Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение:**

1. Да, согласен
2. Скорее согласен
3. Скорее не согласен
4. Нет, не согласен

**К концу дня я совершенно истощен физически и психически:**

1. Да, согласен
2. Скорее согласен
3. Скорее не согласен
4. Нет, не согласен

**В моей семье часто возникают напряженные отношения:**

1. Да, согласен
2. Скорее согласен
3. Скорее не согласен
4. Нет, не согласен

Сложите цифры ответов, полученную сумму разделите на семь. Это Ваш результат.

## Результат теста Ридера (уровень психологического стресса)

Уровень стресса	Мужчины	Женщины
Высокий уровень	1 - 2	1 - 1,82
Средний уровень	2,01- 3	1,83 - 2,82
Низкий уровень	3,01 - 4	2,83 - 4

### Тест на выявление тревоги и депрессии

#### **Т. Я испытываю напряженность, мне не по себе:**

- все время (3)
- часто (2)
- иногда, время от времени (1)
- совсем не испытываю (0)

#### **Т. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове:**

- постоянно (3)
- большую часть времени (2)
- время от времени и не так часто (1)
- только иногда (0)

#### **Т. Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться:**

- определенно это так, и страх очень сильный (3)
- да, это так, но страх не очень сильный (2)
- иногда, но это меня не беспокоит (1)
- совсем не испытываю (0)

#### **Т. Я легко могу сесть и расслабиться:**

- определенно это так (0)
- наверно, это так (1)
- лишь изредка это так (2)
- совсем не могу (3)

#### **Т. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь:**

- совсем не испытываю (0)
- иногда (1)
- часто (2)
- очень часто (3)

#### **Т. У меня бывает внезапное чувство паники:**

- очень часто (3)
- довольно часто (2)
- не так уж часто (1)
- совсем не бывает (0)

#### **Т. Я испытываю неусидчивость, словно мне постоянно нужно двигаться:**

- определенно это так (3)
- наверно, это так (2)

- лишь в некоторой степени это так (1)
- совсем не испытываю (0)

Подсчитайте количество баллов. Запишите результат.

**Д. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство:**

- определенно, это так (0)
- наверно, это так (1)
- лишь в очень малой степени это так (2)
- это совсем не так (3)

**Д. Я испытываю бодрость:**

- совсем не испытываю (3)
- очень редко (2)
- иногда (1)
- практически все время (0)

**Д. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное:**

- определенно, это так (0)
- наверно, это так (1)
- лишь в очень малой степени это так (2)
- совсем не способен (3)

**Д. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно:**

- практически все время (3)
- часто (2)
- иногда (1)
- совсем нет (0)

**Д. Я не слежу за своей внешностью:**

- определенно это так (3)
- я не уделяю этому столько времени, сколько нужно (2)
- может быть, я стал меньше уделять этому внимания (1)
- я слежу за собой так же, как и раньше (0)

**Д. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы:**

- часто (0)
- иногда (1)
- редко (2)
- очень редко (3)

**Д. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения:**

- точно так же, как и обычно (0)
- да, но не в той степени, как раньше (1)
- значительно меньше, чем обычно (2)
- совсем так не считаю (3)

Подсчитайте количество баллов. Запишите результат.



## Результат теста на выявление тревоги и депрессии

**0 - 7** – «норма» (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии). Вы умеете радоваться жизни и хорошо справляетесь со сложными жизненными ситуациями.

**8 - 10** – субклинически выраженная тревога/депрессия. Вам нужна помощь психолога, фитотерапия (ароматерапия, аутогенная тренировка, релаксирующие процедуры), полноценный сон, здоровое питание и физическая активность. Формируйте у себя позитивное мышление.

**11 и больше** – клинически выраженная тревога/депрессия. Рекомендуем Вам консультацию и лечение у психотерапевта, а также вести здоровый образ жизни. Постарайтесь понять, что Ваши мысли формируют эмоции и поступки, а значит и Вашу жизнь.

### Какие же факторы чаще всего вызывают стресс?

Факторы, вызывающие стресс, называют стрессорами.

Основные стрессоры:

- внешние (конфликты с другими людьми, утрата близких друзей и родственников, стихийные бедствия, плохая экология и т.п. или какие-то позитивные события в жизни, например, свадьба, юбилей, переезд)
- внутренние (конфликт человека с самим собой или «конфликт ума и сердца»)

Чаще всего стрессы возникают из-за **конфликтов**. Именно конфликты мешают нам чувствовать себя счастливыми и жить радостно. Попробуем разобраться, какие конфликты бывают, из-за чего они возникают и есть ли эффективные способы разрешения конфликтных ситуаций?

Большую часть конфликтов можно классифицировать как:

1. личностные (между людьми);
2. групповые (между группами людей);
3. организационные (между организованными коллективами людей).

Все эти конфликты могут быть интра- (внутриличностные, внутригрупповые, внутри какой-либо организации) и интер- (межличностные, межгрупповые и между организациями).

Важно понять, где (на какой почве) конфликт возник?

**По месту возникновения конфликты делят следующим образом:**

- внутренние (конфликт человека с самим собой или «конфликт головы, сердца и рук»)
- семейные (конфликт супругов по поводу воспитания детей, конфликт «отцов и детей» и т.д.)

- рабочие (конфликт владельца бизнеса с наемным работником и др., конфликты внутри коллектива между сослуживцами из-за разногласий по поводу выполнения служебных обязанностей и пр.)

- общечеловеческие, связанные с отношением человека к природе. Стихийные бедствия во многом обусловлены неправильным использованием со стороны человечества сил и возможностей природы (например, разлив нефти в Мексиканском заливе).

Точное определение источника конфликта позволяет наметить эффективные пути его разрешения. Чаще всего **источниками конфликтов являются:**

1. Разные потребности сторон (на собранные семейные средства жена хочет купить шубу, а муж мечтает о новом автомобиле).

2. Непонимание сторон (говорят об одном и том же, но разными словами, вкладывают разный смысл в одни и те же слова).

3. Неравное распределение средств («Почему он богатый, а я – бедный? Значит, он плохой, наворовал; пойду, у него что-то украду или подожгу дом, разобью машину...»). Именно на этом конфликте рождаются все революции и происходит смена режимов власти.

Каждая конфликтная ситуация рано или поздно имеет какой-либо исход. Существует **3 основных вида исхода конфликтов:**

1. **Исход, когда есть победитель и есть проигравший.** В этой ситуации конфликт до конца не разрешается, т.к. одна сторона празднует победу и чувство превосходства над проигравшим, имеет какие-то преимущества и выгоды, а другая сторона несет потери (они могут быть и моральными, и материальными), при этом остается неудовлетворенной и страдающей. Таким образом, остается почва для продолжения конфликта (например, для мести со стороны проигравшей стороны).

2. **Исход, когда обе стороны – проигравшие.** В этом случае конфликт тоже остается, только он находится в «тлеющем» состоянии. При этом недовольство сторон копится, нарастает и в любой момент может наступить обострение отношений и новый виток конфронтации.

3. **Исход, когда обе стороны – победители.** Это самый лучший вариант исхода, т.к. именно он приводит к окончательному разрешению конфликта, когда обе стороны полностью удовлетворены и выходят из него как победители. При этом интересы сторон не только не страдают, но зачастую открываются новые возможности для дальнейшего развития взаимовыгодного сотрудничества.

**Что же делать, когда возникла конфликтная ситуация?**

Вот несколько простых советов:

1. При возникновении конфликта сохраняйте спокойствие и не спешите говорить. Как бы Вам не хотелось вступить в полемику, первое, что надо сделать – замолчать.

2. Не поддавайтесь на провокации беспокойной стороны. Сохраняйте спокойствие. Дайте «буре» пронестись мимо.

3. При возможности возьмите паузу, выйдите из помещения, в котором возник конфликт и останьтесь в тишине на несколько минут. Правильные мысли и слова приходят только в тишине, в состоянии покоя.

4. Пусть говорит другая сторона. Дайте своему оппоненту сказать все. Очень часто достаточно внимательно его выслушать и 50% проблемы будет решено, ведь иногда стороны просто плохо слышат и понимают друг друга неправильно.

5. Нельзя говорить: «Вы неправы!». Постарайтесь внимательно рассмотреть точку зрения другой стороны (задайте себе вопрос: «Если бы я был на его месте?»). Обязательно найдите точки соприкосновения интересов и начните строить переговоры на их основе.

6. Эффективно применять следующую фразу: «Да, я вас понимаю!». Это очень сильные слова! Они показывают, что Вы слышите другую сторону, уважаете ее, и гасят силу конфликта.

7. Не допускайте себя вовлечь в словесную перепалку. При провокации другой стороны спокойно, но твердо скажите: «Мы поговорим позже, когда Вы успокоитесь». Это даст передышку в переговорах и время на неторопливое обдумывание ситуации.

8. Если Вы не правы, то надо сразу признать это, взять ответственность на себя и предложить решение. Если такой уверенности нет, то сказать: «Может я не прав, давайте вместе рассмотрим ситуацию и решим ее!». Ваша готовность сотрудничать, основанная на уважении другой стороны, прибавит шансов успешного исхода.

9. Используйте силу визуализации. Создавайте мысленную модель позитивного разрешения конфликта. Особенно это важно, когда Вы встречаетесь на постоянной основе с кем-либо (начальник, коллега, проверяющий, партнер по бизнесу и т.п.)

10. Бывает ситуация, когда противоположная сторона начинает Вас оправдывать. Сохраняйте объективный взгляд на свои действия и слова конфликтующей стороны.

11. Создавайте в своем сознании устойчивую мысль: «Я не собираюсь поддерживать конфликт!». Это совсем не значит, что Вы позволите собой манипулировать. Это говорит о Вашей внутренней силе и мудрости.

Особое значение в настоящее время приобрела **проблема внутренних конфликтов** человека с самим собой. Что поможет в этой ситуации?

Прежде всего, надо знать **признаки внутреннего конфликта**:

1. При наличии внутреннего конфликта у человека резко возрастает количество и **скорость мыслей**. Если в обычном состоянии ум производит 30-35 мыслей в минуту, то при стрессе их количество возрастает в несколько раз.

2. Конфликтные, стрессовые ситуации всегда меняют и качество мыслей. Они становятся негативными: тревога, страх, злость, обида, желание мстить и т.д. Есть прямая связь между количеством и качеством мыслей: **чем больше количество мыслей, тем хуже их качество**.

3. Конфликт меняет **направленность мыслей!** Они становятся хаотичными, беспорядочными, «скачут». Человек с трудом может их контролировать (а зачастую и не может совсем!) Именно в таких случаях принимаются поспешные, необдуманные решения, из которых следуют неправильные поступки.

Итак, теперь нам известны признаки внутреннего конфликта.

**Что мы сами можем сделать для «отработки» внутреннего конфликта?**

Ответ лежит на поверхности: конечно, научиться управлять своими мыслями. Ведь это так просто, если понять, что именно «Я» - хозяин своего ума и интеллекта. Именно «Я» все 24 часа в сутки всю свою жизнь произвожу все мысли, желания, эмоции. Именно «Я» принимаю решения и совершаю поступки и действия, которые приводят меня к какому-либо результату (в личных отношениях, на работе, в других сферах жизни). Таким образом, получается, что именно «Я» в первую очередь отвечаю за то, какая у меня складывается судьба.

Для того чтобы научиться управлять своими мыслями, полезно знать, какие они (мысли) бывают. **Существуют 4 типа мыслей:**

1. Необходимые – это повседневные мысли (о доме, работе, учебе, своих обязанностях). Они должны приходить в момент, когда надо принять решение и выполнить действие, а потом не повторяться. Иначе они перейдут в следующую категорию. У обычного человека они занимают около 5% от количества всех мыслей.

2. Пустые мысли. Как правило, этих мыслей много, скорость их очень большая, а продуктивность нулевая, они только расходуют энергию ума. Это пустые мысли о настоящем, прошлом или будущем (Если бы..? Почему так...? Может быть...? Зачем...? Хорошо было бы, если...?). Это мысли сожаления, горечи, печали, сомнений, своеобразная «мысленная жвачка». На долю этих мыслей приходится 70-75%. Надо научиться ставить точку на пустых мыслях, т.к. именно они «засоряют» наш ум, воруют время и силы.

3. Отрицательные мысли основаны на негативных чувствах (гнев, жадность, зависть, корысть, эгоизм, страх, ненависть). Действия, вытекающие из таких мыслей, естественно, тоже будут отрицательными. Они будут ранить других людей и приносить в конечном результате боль, страдания, потери и их обладателю. Подобные мысли занимают около 10% от всего количества мыслей.

4. Положительные мысли – мысли, основанные на любви, радости, милосердии, чистоте, покое, доброте и т.п. Это хорошие мысли о себе, о людях, о мире. Среди положительных мыслей особую ценность имеют возвышенные мысли или мысли добрых пожеланий. Добрые пожелания – это положительное отношение ко всем людям, основанное на желании действовать как в интересах отдельных людей, так и в интересах всего человечества. Также к положительным мыслям относятся чистые мысли, основанные на уважении и честности, а также сильные, решительные мысли (мысли, требующие мужества от человека). У среднестатистического человека они занимают не более 10% от всех мыслей.

**Древняя мудрость гласит: «Мысли – семена всех действий. Посеешь мысль – пожнешь действие. Посеешь действие – пожнешь привычку. Посеешь привычку – пожнешь характер. Посеешь характер – пожнешь судьбу.».**

Оказывается, что самый эффективный и благодарный способ избежать стрессов и конфликтов (а значит жить полноценной и счастливой жизнью) – это освоить искусство позитивного мышления, а проще - научиться контролировать свои мысли! Зачем тратить время и силы на пустые и негативные мысли, которые портят жизнь и лишают нас счастья? Гораздо приятнее думать о хорошем. Тогда наш ум будет оставаться счастливым всегда, независимо от внешних обстоятельств! «Как я мыслю, так я и живу!».

### **Что такое счастье?**

У всех людей есть основные (базовые) потребности, которые обеспечивают качество жизни. Это здоровье, материальное благополучие и счастье! Если первые две потребности относятся к физическим понятиям, то счастье – это что-то более тонкое, нематериальное. Это состояние ума.

Условно счастье можно выразить формулой:

$$\text{Счастье} = \frac{\text{Достижения}}{\text{Ожидания}}$$

Из формулы понятно, что чем больше достижений в жизни человека (не важно, в какой сфере – личной, общественной, творческой или др.), тем больше счастья. Чем больше ожиданий, тем меньше счастья.

Чтобы жить гармонично и счастливо необходимо помнить, что жизнь – это как стол с четырьмя ножками (опорами).

### **Основные жизненные опоры:**

1. Физическое здоровье (оно очень важно, поэтому следите за своим телом, ухаживайте за ним, ведите здоровый образ жизни!). «Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто!» - сказал древний мудрец и философ Сократ.

2. Ментальная опора или образование (в любой сфере знаний). Чем человек образованнее, тем крепче «стол».

3. Социальная, в том числе семейная и профессиональная опора. Если строить отношения на уважении в семье и на производстве, действовать в интересах как отдельных людей, так и всего общества, то жизнь будет наполненной и счастливой.

4. Духовная опора – постоянный духовный рост и уважение законов мироздания.

Все опоры важны и должны быть сильными. Только тогда человек будет ощущать удовлетворенность жизнью, т.е. у этого человека будет высокое качество жизни независимо от количества прожитых лет.

Как создать прочные опоры для того, чтобы свою жизнь наполнить радостью и счастьем? Как жить без лишних стрессов, конфликтов и негативных эмоций и переживаний?

Ключ к решению проблемы стрессов, путь к счастливой жизни без страданий – научиться управлять своим сознанием, освоить искусство позитивного мышления.

### **Рецепт для формирования позитивного мышления (золотые правила счастливой жизни):**

1. Сформировать и поддерживать позитивное отношение к самому себе: «Я – уникальная личность, не похож ни на кого, поэтому ни с кем себя не сравниваю!»! Каждый из нас имеет право быть самим собой. Это право по рождению. Когда мы сравниваем себя с другими, мы теряем покой и счастье, т.е. находимся в постоянном стрессе (напряжении).

2. Я понимаю, что не могу всегда нравиться всем (почти 7 млрд. человек на Земле!), поэтому отрицательное отношение других людей ко мне не может влиять на меня. Даже если кто-то меня не любит, я не буду изменять себе. «Я всегда остаюсь самим собой»!

3. Я проявляю гибкость в разных ситуациях, т.е. всегда готов к переменам. Очень часто мы планируем что-то, но это не сбывается, дела идут не так, как хотелось бы. Мы расстраиваемся, у нас стресс. Важно понять, что будущее – многовариантно, поэтому надо быть готовым к разному развитию событий.

4. Любую жизненную ситуацию я принимаю как факт. Все, что ни происходит, так или иначе - к лучшему. В сложной ситуации важно делать все возможное для благоприятного разрешения проблемы, а не искать виновных и не спрашивать: «Господи, за что?» Если нельзя изменить ситуацию, то я меняю отношение к ней.

Главные вопросы, которые я задаю себе в этом случае: «Зачем эта ситуация пришла в мою жизнь? Чему я должен научиться и что сделать, чтобы она не повторялась?»

5. Я признаю, что у каждого человека есть право действовать по-своему: «Живу сам и даю жить другим»! Позиция диктатора (в семье, на службе и пр.) создает атмосферу конфликтности и напряжения и, в конце концов, приводит человека к потерям. Если я уверен, как лучше поступить, но человек не слышит и не принимает моих советов, я даю свободу выбора (даже если поступок или действие будут неправильными). Право на ошибку имеет каждый. Это хороший жизненный опыт для любого. Моя задача – оставаться образцом позитивных мыслей и поступков, а также поддержать того, кто совершил ошибку, указав на правильный путь.

6. В каждой ситуации у меня всегда есть право выбора! Никто не может меня заставить поступить негативно в отношении других людей или мира (природы, животных и т.п.)

7. Если люди в настоящий момент не готовы к сотрудничеству, я первый покажу им пример эффективного взаимодействия. Готовность к сотрудничеству, отказ от эгоцентризма, уважение слабых дает возможность построения хороших отношений во всех сферах жизни, помогает преодолеть непонимание между людьми, а значит избежать лишних стрессов.

8. Я четко понимаю, что прошлое – это история, это «использованный билет». Поэтому я не мучаю себя изо дня в день пустыми мыслями: «А если бы...». Что произошло, то произошло. Необходимо извлечь уроки из опыта прошлого, принять решение не повторять ошибок (не наступать на одни и те же «грабли») и мысленно поставить «точку» на прошлом.

9. «Живу здесь и сейчас»! Расставшись с прошлым, я понимаю, что настоящее – это подарок и поэтому наполняю его хорошими мыслями и делами. Я умею радоваться даже маленьким достижениям.

10. Я понимаю, что будущее является тайной, поэтому уже сегодня формирую свои успехи в будущем.

11. Я не пускаю в себя лишнюю негативную информацию. Каждый день со всех сторон на нас обрушивается колоссальный объем негативных новостей. Надо принять решение: «Я – не мусорная корзина! Я не смотрю, не слушаю, не говорю и не думаю плохое!» Важно не смотреть телевизор перед сном, во время приготовления и приема пищи, не тратить время на пустые телевизионные сериалы и ток-шоу. Лучше погулять на свежем воздухе, проанализировать прошедший день, наметить дела на завтра, послушать красивую расслабляющую музыку. Маленьким детям обязательно уделять внимание перед сном, читать добрые сказки, петь колыбельные.

12. Я слежу за своими мыслями и учусь их «фильтровать», т.е. убирать пустые и негативные мысли, сосредотачиваясь на позитивных и необходимых. 70% нашего времени и сил уходит на пустые мысли (мысли о прошлом, сожаления, сомнения и пр.), которые вызывают нервное напряжение и чувство беспокойства, а иногда и тревогу, страх, депрессию. Таким образом, получается ситуация, что вроде бы ничего не делал, а устал. «Кто владеет своим умом, тот владеет миром» - восточная поговорка.

13. Я понимаю, что мои мысли – «семена» всех моих действий. Поэтому прежде чем подумать - надо подумать! А прежде чем сказать, надо ПОДУМАТЬ, насколько это будет:

- П – полезно
- О – оптимистично
- Д – доброжелательно
- У – украсит общение
- М – мудро
- А – актуально
- Т – тактично
- Б - мягко

14. Я смотрю на жизнь как на спектакль. Свои роли (роль родителя или ребенка, начальника или подчиненного, учителя или ученика, доктора или пациента, мужа или жены и т. д.) я играю наилучшим образом, как «народный артист». Все свои роли мы можем сыграть только во взаимодействии с другими людьми. Поэтому, когда я буду относиться ко всем бережно, с уважением и вниманием, тогда в моей жизни не будет лишних стрессов и она наполнится радостью общения.

15. При решении любых задач я сосредотачиваюсь на желаемом результате, а не на тревоге по поводу трудностей процесса. Русская поговорка гласит: «Глаза страшатся, а руки делают». Визуализация позитивного результата дает энтузиазм, силы, вдохновение и даже сложные задачи выполняются легко и в срок, без лишних затрат физических и душевных сил.

16. Я уважаю всех без исключения людей (даже если они мне не нравятся или это мой враг) и строю взаимоотношения с ними на основе сотрудничества, терпимости, помощи и милосердия.

17. Каждый день я совершаю поступки, которые приносят благо окружающим меня людям на бескорыстной основе, не ожидая ничего взамен! (Позиция дарителя, а не потребителя). Отдавая окружающим людям добрые мысли и дела, я получаю взамен любовь всего мира.

18. Я свободен от обид и зависти, легко прощаю и забываю все плохое.

19. Я благодарю тех, кто критикует меня. Критик – мой лучший друг. Ведь именно он позволяет мне стать совершеннее и сильнее, причем делает это совершенно бесплатно. Критика – это не стресс, а подарок.

20. Я понимаю, что любая трудная ситуация, «буря» – это возможность чему-то научиться и раскрыть свой потенциал. «Что нас не убивает – то делает сильнее!» Воздушный змей поднимается высоко только при условии сильного ветра. Так и мы, растем и становимся сильнее и мудрее, преодолевая тяжелые жизненные ситуации.

21. Я умею смеяться над своими ошибками, при этом не высмеиваю ошибки других. Хороший способ погасить любой конфликт, выйти из стрессовой ситуации – применить юмор. Главное, чтобы насмешка не задевала чувства других людей и не унижала их достоинства.

22. Я помню, что пришел в этот мир с пустыми руками, уйду тоже с пустыми руками. Поэтому понимаю, что обладание материальными



ценностями и зависимость от них не гарантируют мне счастья. Привязанность к материальным вещам у некоторых людей бывает очень сильной, даже болезненной. Страх потерять деньги, дом, машину лишает покоя и счастья, вызывает стресс. Ко всему материальному лучше относиться, как к взятому в аренду имуществу (в аренду на время нашей жизни). Тогда не будет больших страданий, если мы даже лишимся чего-то материального. В конце концов, все вещи можно заработать и купить, а вот счастье - нет.

23. При наличии какого-либо телесного недуга, я не становлюсь «воплощением болезни», а предпринимаю конструктивные меры по улучшению состояния здоровья. Некоторые люди не только «любят» свои болезни, но и используют их для манипуляции в отношениях со своими родными, друзьями, врачами. Важно не потакать таким людям, дать им понять, что их здоровье зависит в первую очередь от них самих.

24. Я не сожалею о том, чего у меня нет и благодарен жизни за то, что у меня есть.

Иногда наши ожидания на жизнь, особенно юношеские, оправдываются не в полной мере, тогда мы чувствуем себя несчастными. Научиться быть благодарным за то, что есть – это путь к жизни без стрессов, к состоянию внутреннего покоя и удовлетворенности жизнью.

25. Каждый вечер я освобождаю свой ум от «мысленной жвачки», перед сном практикую пребывание в тишине и возвышенные мысли о себе, о людях, о мире... и благодарю Высшие силы за то, что я имею счастье жить.

Все начинается с наших мыслей. Когда мысли чисты, легко говорить то, что думаешь и делать то, что говоришь. Именно тогда наша жизнь становится гармоничной, благополучной и счастливой.

**Как я мыслю, так и живу!**