



# 101 СПОСОБ СНЯТЬ СТРЕСС

ОЛЕСЯ ТОЛЩИНА

ПРОВЕДИ СЛЕДУЮЩИЕ 100  
ДНЕЙ БЕЗ СТРЕССА И БУДЬ  
СЧАСТЛИВ :)

**Олеся Михайловна Толщина**  
**101 способ снять стресс.**  
**Проведи следующие 100 дней**  
**без стресса и будь счастлив**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=32493288](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32493288)*

*ISBN 9785449074980*

**Аннотация**

В круговороте событий и вулканическом темпе жизни стресс и напряжение стали для нас верными спутниками. «Нервное истощение» – диагноз, который мне поставили два года назад. Нужно было действовать и брать все в свои руки, помочь себе здесь и сейчас. Как? Что делать? С чего начать? В этой книге я делюсь теми способами, которые вернули в мою жизнь радость.

# Содержание

Как работать с книгой	5
Введение	6
Шаг #1	9
Первый шаг. Настрой	12
Способ приобщения	16
Итог	17
Шаг #2	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**101 способ снять стресс**  
**Проведи следующие**  
**100 дней без стресса**  
**и будь счастлив**

**Олеся Михайловна**  
**Толщина**

© Олеся Михайловна Толщина, 2018

ISBN 978-5-4490-7498-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Как работать с книгой

Помните, в детстве играли в такую игру: брали книгу, задавали вопрос и называли наугад страницу и номер строки. Случайная цитата и была ответом на то, что волновало.

Эту книгу можно использовать также – задали вопрос «что мне сейчас делать? Как помочь себе?» и открыли любую страницу. Прочли – сделали.

Если чувствуете, что не хватило – пробуйте еще.

Возможно, вы захотите прочитать всю книгу сразу и выделить те способы, которые наиболее для вас близки и которые отзываются. И как только накатит грусть-печаль, вы уже с решением.

Единственное, что обязательно прочтите вступление – это базис, который я выявила для себя в работе со стрессом.

Остальное на ваш вкус. Уверена, внутреннее «Я» подскажет.

Приятного путешествия!

Ваша Олеся Толщина

# Введение

Работа, семья, заботы... Круговорот событий, встреч, дел. Ура – выходные! Еще в пятницу, а, может, уже и в четверг вы предвкушаете предстоящий отдых.

Кажется, вот еще немного и в субботу расслаблюсь, сниму напряжение за неделю, которое в приличной дозе накопилось в организме и в голове. Но, ни суббота, ни воскресенье, ни длительные российские праздники не приносят желанного результата – расслабления, восстановления – отдыха, одним словом.

И так неделя за неделей, месяц за месяцем, год за годом... Лишь короткие вспышки моря, зимних развлечений, загородных прогулок и домашних пиршеств, а в Понедельник – груз переживаний, напряжение только еще больше. И все это вот-вот доконает просто!

Мне это знакомо.

Два года назад все и всё кругом было не так. И я истеричным воплем выливали раздражение на мужа, который постоянно делал все неправильно, на ребенка, которому в десятый раз объясняла, что на компьютере играть так долго нельзя... Это было похоже на калейдоскоп слез, ссор, всклоочек, едких замечаний, обмена «любезностями»... А в тихие минуты перемирия – я просто лежала пластом, переводя дух. Какой там отдых? Какое восстановление и расслабление? Да

я молилась на Понедельник, чтобы все разъехались по своим работам-школам! Когда же все разъезжались – меня разьедало чувство вины перед моими родными и близкими.

Пока я не поняла, что так больше продолжаться не может... Какая я мама для ребенка? Какая супруга? Какой же я руководитель, если я вся взвинченная, перенапряженная?

В зеркале на меня смотрели наполненные болью и переживанием глаза, морщины, которые были слишком глубоки и многочисленны для моего возраста, улыбка... Ау, улыбка, где ты?

Возможно, сейчас, вспоминая, я многое утрирую. Но ощущения от того времени именно такие.

Тогда я набирала побольше воздуха, пила мятные чаи. Иногда и кое-что покрепче. Какое-то время держалась. Но чем дольше я держалась, тем хуже становилось. СТРЕСС накапливался по капле каждый день! Пока... Визит к врачу и диагноз – нервное истощение. Это стало холодным ушатом на мою «горячую» жизнь. Надо менять – или сейчас или никогда. Но как?

Я не врач, не психолог. Я писатель – как я себе могу помочь? И я стала искать, день за днем – интернет, книги, статьи, журналы. Но там ТАК много всего! Так много разной и, часто, противоречащей информации. Голова пошла кругом: стало не легче, а еще сложнее.

И тут мысль – жизнь моя или чья? Моя.

Кто может мне помочь? Я.

Да, я сама!

И дело пошло.

Я разработала восстановительный курс, который помимо советов и практик, включает в себя 101 способ снять СТРЕСС: чувствую напряжение – беру, листаю и нахожу именно тот способ, который подходит конкретно в сегодняшней ситуации.

И знаете, помогает.

Со временем научилась разумно распределять нагрузку, делегировать и доверять. Тем самым освободила время для себя любимой – стало больше воздуха и пространства.

Я подумала – раз я смогла себе помочь, что ж я буду за человек, если не поделюсь с другими? Вдруг мой алгоритм снятия стресса, напряжения сможет еще кому-нибудь помочь? Уверена, что из 101 способа вы найдете те самые, которые помогут именно вам.

Помните: найти проблему – решить ее на 50%. Понять алгоритм решения – это значит решить ее еще на 50%. Остальное – ваши действия, ваши ощущения, ваше личное и уникальное.

Практикуйте и наслаждайтесь результатами! Приступаем к делу.

# Шаг #1

Стресс – кто это и что с ним делать?

Для любого важного дела (отдых и снятие стрессового состояния мы с вами с сегодняшнего дня отнесем именно к таким делам) необходим алгоритм или план, как эту задачу решить.

Начнем с установок.

Просто прочтите их.

Без анализа, рассмотрения и прочего насилия над мозгом.

Нравятся они вам или нет – решите потом.

**Установка №1.** Когда вы встречаетесь с проблемой – что вы делаете?

Думаете, как решить, верно?

Представьте, что ваш Стресс – это дело, задача, которую вы хотите решить.

**Установка №2.** Пятница вечер. С одной стороны предвкушение выходных, возможно, они уже бурно начнутся именно в пятницу, а что у вас в голове? Мысли роятся – успел, не успел, сделал, не сделал, позвонил, ах, забыл, клиенты, поставщики, документы... И нехотя, мы переносим еще суетливо-рабочее состояние на субботу. В субботу туда-сюда – прибавляем к остаткам рабочей суеты бытовую,

семейную. И не успеваем и глазом моргнуть – воскресенье. Вечер.

Знакомое ощущение, что вроде бы только пятница. Глазами моргнул. Все, завтра на работу, Понедельник, ё-маё! И почему так быстро?...

Мозг, нервная система не успевают оправиться от еще недавней нагрузки, как плавно переходят со всем «грузом» в выходные...

Посмотрите на детей – они легки и веселы каждый день. Почему? День прошел, поспали, отпустили прожитое – восстановились и с радостью встречают следующий день. Будем этому учиться у детей.

**Установка №3.** Обратите внимание на слова, которые ассоциируются с субботой, воскресеньем и днями, когда мы не работаем.

Выходные – **ВЫХОД** из рабочего состояния, напряжения, трудовой деятельности.

Отпуск – отпусkanie, отсоединение, отделение от суеты сует. Кнопка «ПУСК» от какой-то точки, от чего-либо завершенного.

Итак. Для того, чтобы выходные стали для вас действительно выходом из накопленных переживаний и напряжений, а отпуск стал точкой отсоединения от груза прошлого и кнопкой «ПУСК» для старта чего-то нового и прекрасного в вашей жизни, мы с вами сделаем:

Шаг №1. Выработаем нужный настрой.

Шаг №2. Избавляемся от всего эмоционально тяжелого – скинем «груз».

Шаг №3. Расслабляем нервную систему, снимем напряжение и убираем зажимы.

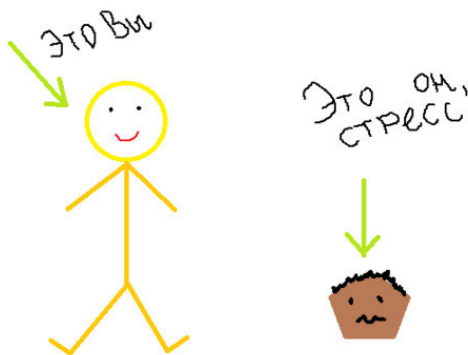
Шаг №4. Расслабляем тело. Поверьте, боль в пояснице, в спине, шее, любая боль в мышцах – это сигнал вашей нервной системы о перенапряжении. С этим тоже поработаем.

Шаг №5. Выбираем из 101 способа любой понравившийся и наслаждаемся жизнью!

# Первый шаг. Настрой

Мы с вами выяснили, что Стресс – это задача, ваше важное дело №1, которое надо решить. И чтобы его решить успешно и максимально эффективно, сначала надо настроиться.

И первое, что мы сделаем – это представим такую картину.



Посмотрите, как вы прекрасны! И какой он, коричневый... А еще он меньше вас в несколько раз – и стоит он ваших переживаний, нервов и бессонных ночей?

Я всегда думала, что стресс – это такое большое темное облако, которое окутывает мой разум и сбивает с толку, из-за чего я выхожу из себя и начинаю рвать и метать. Или наоборот – впадаю в апатию.

Когда я стала искать решение, вот что мне пришло в голову. Надо понять, нарисовать для себя – кто ж этот загадочный тип, что очень популярен в современном мире. Вот такая картинка у меня родилась – простая, без затей. Ведь тут важен не графический эффект, а психологический, верно?

И когда я посмотрела на эту маленькую, плюгавенькую, угловатую штуку коричневого цвета – сразу отлегло.

А еще стресс называется :)

Предлагаю и вам попробовать!

## **Что делать?**

Включите приятную спокойную музыку.

Сядьте поудобнее, расслабьтесь – проверьте, не напряжены ли поясница, шея, грудной отдел. Если есть напряжение в них, примите такую позу, чтобы они стали словно желе.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленный выдох.

Еще раз – глубокий вдох животом на 1-2-3-4-5 и медленный выдох на 1-2-3-4-5-6-7-8.

Так до 10 раз.

Вспомните картинку из книги.

Представьте себя на месте нарисованного человечка. Ощутите, как внутри вас загорается свет, яркий и тёплый, он разливается по всему телу. Он окутывает и наполняет своим теплом, золотистым светом каждую клеточку вашего организма.

И начинает вытеснять... Что-то темное, неприятное.

И это темное начинает выходить из вас. Свет, который наполняет вас, пугает его – пугает Стресс, накопившийся в вас за долгое-долгое время. Стресс съеживается и с каждой минутой становится меньше и меньше... Его изображение становится все прозрачнее, тоньше, бледнее.



На душе у вас становится спокойнее, вы улыбаетесь, вам

хорошо, и даже радостно. Откройте глаза – еще раз посмотрите на это маленькое и плюгавенькое... Посмотрите на себя прекрасного и удивительного человека! Улыбнитесь. Вам очень идет улыбка.

Это простое упражнение помогает вам настроиться на то, что стресс – это задача, и она решается. И вы в силах сами ее решить! Ведь она не так страшна и огромна, как вы думали до этого, правда?

# Способ приобщения

Когда вам будет сложно, когда опять появится грусть, тоска, депрессия, представляйте эту картинку, включайте внутренний свет и выгоняйте этим Светом ваши страхи, сомнения, переживания, напряжения, усталость. И представьте их вначале такими, как они ощущаются. А потом представляйте меньше, слабее, прозрачнее, в виде чего-то маленького и слабенького.

Себя же сильным, большим, счастливым, наполненным Светом.

Как бы это ни звучало, это работает.

Сделайте прямо сейчас эту медитацию, или упражнение – как вам больше нравится. Главное сделайте. Приступайте прямо сейчас – 5 минут достаточно чтобы сразу почувствовать облегчение.

# Итог

В этой главе мы создали особый внутренний настрой – отделили стресс от себя и сделали первый шаг по вытеснению его из нашего тела.

В следующем шаге мы с вами будем отпускать наш «груз» – наш стресс.

## Шаг #2

Избавимся от эмоциональной тяжести – скинем «груз»

Скинуть с плеч груз, который копился годами – напряжение, боль, обиды, разочарования, опустошение – сложно и процесс длительный... Согласна.

Когда я поставила перед собой задачу хоть немного освободиться от накопившейся эмоциональной усталости, я начала с того, что разделила «слона» на маленькие кусочки. Вы наверняка слышали о таком приеме. Предлагаю вам сделать тоже самое.

Согласитесь, что все ваши негативные эмоции, переживания, напряжение, он же Стресс, состоит не из чего-то непонятного, а вполне из конкретных жизненных ситуаций и связанных с ними эмоций.

Предлагаю разделить весь ваш «груз» на части.

Я привожу свой пример, у вас части могут быть другими:

- Семья – мама, папа, родные...
- Отношения с ребенком
- Отношения с любимым человеком, в моем случае – это супруг
- Работа/бизнес/проекты
- Здоровье
- Друзья
- И т. д.

С каждой частью вашей жизни связаны определенные воспоминания. Я говорю о тех, воспоминаниях, которые периодически всплывают и от этого вам становится «не по себе». Абсолютно не имеет значения, как давно произошли эти события – в детстве или вчера. Когда вы о них думаете, вам хочется или поскорее забыть, или вовсе стереть их из памяти. У каждого человека такие есть, верно?

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.