

Вячеслав Юрьевич Коськин

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ДЖИУ-ДЖИТСУ**

БОРЬБА СО СТРЕССОМ

**КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПАНИЧЕСКИХ АТАК, СТРАХОВ, ТРЕВОГ
И РАЗДРАЖИТЕЛЬНОЙ ДЕПРЕССИВНОСТИ?**

ВЕРНИ СЕБЕ СПОКОЙСТВИЕ,
УВЕРЕННОСТЬ
И ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ
БЕЗ ТАБЛЕТОК!

Вячеслав Коськин

**Психологическое джиу-
джитсу. Борьба со стрессом**

«Издательские решения»

Коськин В. Ю.

Психологическое джиу-джитсу. Борьба со стрессом /
В. Ю. Коськин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-515197-1

Мой подход исключает эзотерику, магию и игру в духовность. Только методики, доказавшие в исследованиях свою эффективность, могут дать контроль над внутренним равновесием. Книга-тренинг наполнена конкретными инструкциями по борьбе с негативом: страхами, тревогами, раздражением и депрессией. Нужно перестать искать причины своих проблем в детстве и обратиться к настоящему. К психологическим программам, которые сейчас портят твою жизнь. О том как от них избавиться, ты узнаешь из этой книги.

ISBN 978-5-00-515197-1

© Коськин В. Ю.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1. Психологическое джиу-джитсу	7
Глава 2. Обреченные на тревогу, раздражение и депрессию	11
Глава 3. Как возникает выгорание или проклятие хронического стресса	17
Глава 4. Скрытая угроза – невидимые и непонятные стрессоры	23
Глава 5. Спланированная атака	31
Глава 6. Мышечный панцирь или прокати меня большая черепаха!	36
Глава 7. Я задыхаюсь в холодном поту и кислорода не хватает на двоих	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Психологическое джиу-джитсу. Борьба со стрессом

Вячеслав Юрьевич Коськин

© Вячеслав Юрьевич Коськин, 2020

ISBN 978-5-0051-5197-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



«Спокойствие – не что иное, как надлежащий порядок в мыслях». *Марк Аврелий*

Глава 1. Психологическое джиу-джитсу

Я обожаю научные исследования и статистику.

Постоянно смотрю ведущих экспертов. Нейрофизиологи, психиатры, неврологи, психологи

– все профессии, связанные с работой мозга, сходятся в одном!

21 век – это время депрессии. Статистика показывает небывалый рост заболеваний неврозами.

Невроз – это когда плохое настроение (тревога, раздражение, депрессия), становится хроническим состоянием. Человек теряет способность испытывать спокойствие, радость и получать удовольствие от жизни. Это приводит к потере работоспособности, хронической усталости.

Стресс провоцирует заболевания с психосоматической природой, в том числе, рак и сердечные заболевания.

Суициды стремительно выходят на лидирующие позиции по причинам смертности в развитых странах. Уже вышли на второе место, обогнав раковые заболевания.

Учёные прогнозируют, что через 10 лет эти показатели будут в абсолютном топе. Кого проблема стресса, выгорания и депрессии касается в первую очередь?

– Людей, чья работа связана с высокими интеллектуальными нагрузками:

– *технические специальности: от программистов до инженеров;*

– *творческие профессии: музыканты, писатели, художники, дизайнеры, маркетологи;*

– *исследователи и ученые.*

Из-за того, что, мозг постоянно сталкивается с мыслительными нагрузками и огромным объемом задач.

– Люди помогающих профессий:

– *учитель, преподаватель, тренер;*

– *врач, психолог.*

Взаимодействие с людьми – это сильный стрессор. А если работа связана с тем, что нужно кому-то что-то объяснить или чему-то научить, то это двойная нагрузка на нервную систему.

– Люди, чья деятельность связана с продажами:

– *менеджеры по продажам.*

Им приходится сталкиваться с большим количеством отказов и стычек во взаимодействии с клиентами. Это сильный стрессор.

– Люди, в профессиональной деятельности которых совмещаются несколько вышеперечисленных качеств и необходимость работать с подчиненными:

– руководители, которые работают в чужом бизнесе, управляют коллективом, отвечают за эффективность работы отдела или предприятия в целом;

– предприниматели-руководители, которые работают на себя, испытывают постоянные столкновения с подчиненными, принимают много стратегических решений, от которых зависит их судьба и судьба бизнеса.

И чем выше доход, тем сложнее переносить стресс. Добавляется психологическое давление:

«А вдруг всему придёт конец! Что тогда?». Человек приучается жить в постоянном напряжении. В любой момент что-то может пойти не по плану: конфликты с сотрудниками, коллегами или клиентами.

Задачи усложняются год от года.

Объем интеллектуальной нагрузки растет.

Доход при этом не особо растёт, а в некоторых случаях и вовсе снижается. Чтобы зарабатывать больше, нужно «шевелиться» больше и быстрее. Силы на исходе. Начинает казаться, что ты просто не справишься с нагрузкой.

Это мешает работать. Не даёт сосредоточиться, выбивает из колеи.

Раздражение приносится в дружеские, семейные и любовные отношения. Всё рушится. Это добавляет стрессовой нагрузки в виде переживаний. Переживания выматывают и забирают последние силы. Происходит короткое замыкание. Состояние подавленности становится хроническим. Жизнь теряет свой вкус.

Теряется боевой настрой и уверенность.

В странах бывшего СНГ, да и во многих западных странах, проблема стресса и депрессии воспринимается как слабость и малодушие. Из-за этого страшно обращаться за помощью.

Засмеют, осудят... Принято терпеть. Но это не тот случай, когда можно перетерпеть и само пройдет.

У нас есть внутренняя биологическая потребность быть в спокойствии. Поэтому мы чувствуем себя ужасно, если этого не получается достигнуть. Напрягаемся, чтобы успокоиться, а в итоге становится только хуже. Это заставляет людей заливать стресс алкоголем, заедать едой, заглушать наркотиками.

В попытке сбежать от внутреннего напряжения, мы не выпускаем гаджеты из рук – постоянно потребляем контент.

Мы реально превращаемся в камень.

С одной стороны мы постоянно напряжены. А с другой стороны находимся в бессознательном поиске «успокоения». Попытки выйти из напряжения и сделать жизнь хоть чуть-чуть счастливее не приводят к результату.

Поток мыслей в голове невозможно остановить: «Вдруг на работе или отношениях случится что-то нехорошее, вдруг запланированное не сбудется? Почему не получается достичь желаемого? Наверное я плохо стараюсь, а может, другие виноваты. Может, это всё зря? Почему меня никто не понимает?»

Бег по кругу.

Сон пропадает из-за того, что в мысли не оставляют тебя ни на минуту.

Ложись на подушку, думаешь: «Сейчас будем спать». Тут же разворачивается психологический кордебалет с песнями и плясками. Беспокоишься что проблемы не решаются.

Накручиваешь себя, накручиваешь. В итоге сна от тревоги нет.

Секс? Какой секс? Желания даже не возникает. У мужчин эрекция и тревога – вещи несовместимые. Женщина не может получать удовольствие от секса, если не сможет расслабиться. А как она это сделает, если всё напрягает?

Чувствуешь себя мешком с костями. Ничего не хочется. Сил нет ни на что. Отдых не заряжает. А хобби становится пресным, не даёт больше вдохновения.

Любые разговоры о волнующих проблемах, негативных ситуациях вызывают ещё больше напряжения. Хочется про это забыть. Жизнь превращается в вязкое болото.

Судя по тому, что ты читаешь эту книгу, тебе знакомо ощущение хронической эмоциональной ямы. Согласись, от этого хочется избавиться как можно скорее! Тебе нужен ответ на вопрос: «Как избавиться от стресса, выгорания и депрессии?».

У меня две новости. Хорошая и плохая. *Начну с плохой.*

От стресса нет волшебной таблетки. Наркотики, алкоголь и другие транквилизаторы дают только ощущение избавления. На время. Но как только действие вещества отпускает, напряжение возвращается с новой силой.

Есть еще витаминки типа магния, но это не лекарство от стресса, да и вообще, с такими препаратами нужно быть предельно аккуратными.

Избавиться от стресса, выгорания и депрессии в один миг, по щелчку – это миф.

Есть хорошая новость!

Идея, которую я продвигаю – это власть над своим настроением и эмоциональными реакциями.

Потренировавшись, ты научишься сохранять спокойствие, веру в успех, бодрость, боевой настрой и уверенность, даже в самых кризисных ситуациях.

Даже больше! Состояние спокойствия, расслабленной уверенности может стать привычным. Оно может стать настолько мощной привычкой, что события, которые раньше ввергали тебя в ужас, теперь не будут на тебя оказывать существенного воздействия.

Настоящее счастье быть собой – это жить, работать, строить отношения, находясь в расслабленном состоянии.

Ты не выматываешься, остаются силы, потому что ты никуда не бежишь. Ведь этот «бег», прежде всего, в голове.

Оставшуюся энергию и позитивный настрой можно направить на достижения и самореализацию в профессиональной сфере, в дружеских, любовных и семейных отношениях. Или можно тратить жизнь на хронические переживания: тревоги, раздражение и депрессии. Выбор за тобой.

Я приготовил для тебя курс по «психологическому джиу-джитсу»!

Это набор навыков и знаний, которые помогут тебе избавиться от хронически плохого настроения, обрести власть над внутренним равновесием и вернуть позитивный настрой.

Эта книга – тренировочная инструкция по управлению спокойствием и ресурсным состоянием, которое поможет тебе достичь желаемого в разы быстрее.

Знаешь про фильм «Мирный воин»? Там по сюжету преуспевающий гимнаст, возможно будущая звезда, из-за неумения управлять своим раздражением, попадает в очень страшную аварию. Ему приходится долго восстанавливаться. И даже больше. Придётся найти себя заново. Вернуться к настоящему, спокойному себе.

Ему пришлось стать настоящим «мирным воином» и овладеть собой, чтобы восстановиться физически и психологически.

Для работы со стрессом есть рабочие, простые методики, которые круто изменят твою жизнь и сделают тебя счастливее.

Я сам раньше думал: «Чтобы достигнуть большего, необходимо больше напрягаться, больше страдать и вообще, нужно быть недовольным и злым, нужно вообще не выходить из хронического стресса!». Это ужасное заблуждение.

В этой книге я расскажу о том, почему путь «мирного воина» эффективнее. Расскажу, как работа со стрессом поможет намного быстрее достигнуть целей в работе и в отношениях.

Мир, дружба, жвачка и практическая психология. Поехали?

Глава 2. Обреченные на тревогу, раздражение и депрессию

Как ты думаешь, какой вопрос я слышу чаще всего? «Слава, зачем нужны эти эмоции? Что это вообще такое? А ты можешь что-нибудь сделать, чтобы у меня никогда не было негативных реакций, плохого настроения? Я слышала, что есть какие-то практики, с помощью которых можно этого достичь».

Давай я распутаю этот клубок! Эмоции – это реакция нервной системы на то, что она воспринимает здесь и сейчас. Эмоции включают три элемента: мысленный поток, изменения в теле (сердечный ритм, дыхание, работа внутренних органов, гормональный фон) и мышечное напряжение.

Мы не замечаем изменений эмоционального фона. Особенно, если этому нас никто не учил. Привыкли к мысленной жвачке, переживаниям, настолько, что для нас это уже нормально. Особенно для тех, кто уже находится в хроническом стрессе.

Мы замечаем изменение эмоционального фона только если это очень сильные эмоции, например, панический страх и сильный гнев.

Психика меняет эмоциональный фон очень часто. За десять минут может произойти с десяток небольших эмоциональных реакций, о которых мы даже не догадываемся. Настроение меняется, просто мы этого не умеем замечать.

А зачем нам нужны негативные реакции?

Почему люди чувствуют раздражение, тревогу? Тем более, когда их жизни реально ничего не угрожает. Они что, поломанные?

Иван Петрович Павлов экспериментально показал, что у живых существ есть три элементарные эмоции:

– *страх (неудовлетворение);*

– *агрессия (неудовлетворение);*

– *удовлетворение.*

Если какое-то желание или потребность не получилось удовлетворить, животное будет испытывать либо страх, либо агрессию.

Зачем? Чтобы мобилизоваться, подготовиться к борьбе за удовлетворение потребности. У живого существа есть всего 3 потребности:

– Физическое выживание.

Всем нужны калории и питательные вещества для обеспечения жизнедеятельности организма. Для поиска пропитания нужно изучать и захватывать новые территории. Для выживания нужно сражаться за территорию, еду и собственную жизнь.

– Выживание группы.

Есть более или менее стайные животные. Какие-то с рождения объединяются в группы. Другие объединяются в рамках сезона, например, когда рождается потомство.

Мать будет защищать детенышей, так как они представители её группы. Так называемый «материнский инстинкт» – это инстинкт защиты своей стаи.

– Выживание вида.

Брачный сезон возникает не сам по себе.

В генах запрограммирована потребность выживания вида. Когда у коровы течка, вряд ли она думает о продолжении коровьей династии.

Ей быка подайте и отойдите.

Если вид размножается, он будет захватывать больше территорий, лучше защищаться против представителей других видов. Природа сделала гармонично и просто – ГЛАВНОЕ ВЫЖИТЬ.

Если удовлетворению какой-то из потребностей животного грозит опасность, то нужна мобилизация. Она подсознательно запускает процессы, которые призваны увеличить физические способности: силу, скорость и реакцию.

Это делается при помощи гормонов и нейромедиаторов стресса. Самые известные – это адреналин, норадреналин и кортизол.

Они отключают те отделы организма, которые точно не пригодятся в сражении. Подавляется гормональная система, ЖКТ, иммунная система. Мышцы наполняются напряжением. Организм в прямом смысле превращается в «машину борьбы за выживание», которая готова нападать или убежать в зависимости от ситуации.

Природа создала идеальный оборонительный механизм, который именно на человеке дал осечку.

Именно поэтому мы страдаем от психологической природы сердечных, раковых заболеваний, проблем с суставами. Стресс – это огонь, который сжигает человеческий организм изнутри.

Да, из-за этого на эмоциях мы делаем то, за что приходится долго извиняться и жалеть о сделанном.

Два случая из моей жизни, которые иллюстрируют эту «осечку оборонительных механизмов человека»:

2007 год. Обычный осенний вечер. Где-то в 11 часов наша компания парней стояла на «пяточке» перед продуктовым магазином. Да, в моей молодости у подростков развлечением служил аттракцион «потусить возле магазина». К нам присоединился «старший».

Так называли тех, кому было за двадцать лет.

Они в принципе ничем не отличались от нас, только возрастом и ростом. Его звали Макс.

Макс поздоровался со всеми за руку. Начал вести пацанскую беседу. На дворе был конец 2000-х, но ощущение, что мы до сих пор тусим в 90-х. Он прикопался ко мне.

Обычно я гулял с братом-близнецом. В этот вечер его не было со мной. Максу казалось забавным, тыщу раз спросить у меня, где мой брат.

В общем, чувак хочет хоть как-то вывести меня на разговор. Станный тип, видит же, что я не хочу с ним разговаривать. Нет же, надо побесить тупыми приколами.

Я отвечаю, коротко и сухо: «Иди на...»

Он не прекращает.

Меня начинает конкретно трясти.

Я почувствовал сильный тремор по всему телу. Еле сдерживался, чтобы не броситься на него. Чем больше Макс пытался меня вывести на разговор, тем больше усиливалось желание треснуть ему промеж глаз.

Сильная агрессия.

Я такого никогда не чувствовал. Обычно, я привык сдерживаться агрессию и не выплескивать её. Всегда получалось. Я пытался подавить агрессию. Потому что, считал неправильным первым бить человека. Вообще, насилие – не моя тема.

Но чем дольше сдерживал агрессию, тем больше её становилось.

Молчал, сколько было сил. Максим не утихал. Я чувствовал, как все мое тело сжимается, но собрал всю волю в кулак и сквозь зубы прорычал, чтобы он заткнулся.

Он продолжил галдеть с ехидными усмешками: «А почему Юра не пришёл?».

Я не выдержал и ударил его в солнечное сплетение. От такого удара у человека может разорваться орган.

Этот случай – яркий пример, когда в состоянии аффекта, человек случайно может покалечить другого. Это билет в тюрьму!

Хорошо, что это произошло на улице, а не на работе, в общении с клиентами или сотрудниками. Это аукнется не только позором. Ты можешь потерять должность, бизнес, испоганить жизнь себе и своим родным.

Все офигели от моей реакции. Знакомые привыкли ко мне, как спокойному и сдержанному, даже доброму человеку.

Макс – обычный, начинающий выпивоха. Мухи не обидит. Ну подумаешь, иногда несёт какую-то пургу.

Почему у меня возникла сильная агрессия, хотя мне реально ничего не угрожало? За мной никто не бежал с ножом, никто не угрожал расправой моей семье.

Чего агрессивировать?

Такой вот глюк человеческой психики. Слышали про личные границы?

Даже у слоника, собачки и обезьянки они есть, да что там, даже у мышки. Животные «метят» границы. И благодаря чутью могут понять, что оказались на чужой территории.

Мы же чутьем не обладаем. Но желание отстаивать территорию никуда не делось.

Из-за этого мозг воспринимает любой наезд/конфликт/критику/шутки, как угрозу личным границам. За это отвечает наш социальный инстинкт.

Граница на замке, подсознание бдит. Даже тогда, когда для этого реально нет повода. Эта штука досталась нам от обезьян. И тем меньше мы люди, сколь часто мы реагируем раздражением в подобных ситуациях.

Придётся учиться притормаживать агрессивное животное внутри себя, обучая его спокойствию. Об этом, собственно, я и пишу в этой книге.

Ещё один пример нелогичной эмоциональной реакции:

История произошла в школе. 10 класс, 2004 год. Мне очень нравилась одноклассница. Я собирал деньги, чтобы устроить ей свидание. Всё было готово. Осталось её позвать.

Мы с ней были близкими друзьями. Общались вне школы, но просто как друзья. Тогда ещё были стационарные телефоны.

Я звоню ей. Отвечает её мама. Я прошу позвать Наташу.

Мы заводим разговор ни о чём. Стараюсь плавно подвести к разговору о свидании. Уже заговорил про кино. Спросил какие у неё планы на пятницу. К тому моменту я вспотел. Почувствовал, как трубка телефона стала влажной. Она спросила у меня, зачем я интересуюсь. Я проглотил язык, не смог вымолвить ни слова и резко положил трубку. К этому вопросу я больше не возвращался.

А она так и не узнала о моих чувствах.

Я испытал сильный ступор, оцепенение. Тряслись руки, дрожал голос.

Зачем мой организм устроил такую вакханалию? Это реакция пассивно-оборонительная – страх. Мой мозг хотел, чтобы я побежал куда-то, далеко прочь от этого телефона и разговора. Но почему? Наташа не покусала бы меня. Максимум отказала бы мне.

В худшем случае рассмеялась бы в трубку. Я бы не умер от этого.

Именно поэтому крыса умнее человека!

Погуглите видео с названием «Кунг-фу крыса».

Это улёт! Крыса пытается навалить кошке с прыжка. Кошка в шоке! Откуда у крысы столько отваги? Она что, супер-крыс с другой планеты? В каком-то смысле – да! Адреналин наполняет мускулатуру небывалой силой. Нет ничего опаснее загнанного зверя. Особенно, если он защищает свою стаю или потомство.

Особенность животных в том, что они стрессуют только в ситуациях с реальной угрозой.

Мозг человека умеет реагировать не только на внешние угрозы. Он научился отрицательно реагировать на то, что происходит внутри нашей головы.

Он умеет раздражаться, тревожиться, уходить в депрессняк даже от малейшего воспоминания о неприятностях из прошлого.

А будущее?

Стоит нам подумать о том, что нехорошее может случиться, нас накрывает волной тревожных переживаний.

Мы никак не можем отвлечься от мыслей-паровозов, которые уводят за собой фокус внимания и полностью подчиняют наш разум. Ещё ничего не произошло, а мы уже не находим себе места. Вплоть до потери сна.

Это что такое вообще?

А мораль, нравы и споры?

Люди готовы поубивать друг друга, если они из разных культур религий. Болеют за разные команды. У нас вечные ссоры из-за нестыковки по интересам. Вплоть до физического рукоприкладства.

Знаете, где больше всего убийств происходит? Дома, на фоне споров и скандалов.

Если человек не принимает вашу точку зрения, вы заводитесь с пол-тычка. Обижаетесь на человека за то, что он не соответствует ожиданиям или говорит что-то неприятное. Становитесь агрессивным, кричите, ругаетесь, когда напряжения становится слишком много.

Это всё кажется странным и нелогичным, но такова природа человеческого стресса. Крыса умнее! Она стрессует, только если нет обеда или кто-то из неё хочет сделать обед.

У человека больше стрессоров, они сложнее. Сам стресс работает не так как у животных. Давайте залезем под капот в человеческую психику и посмотрим, что же там происходит.

Глава 3. Как возникает выгорание или проклятие хронического стресса

Теперь давай разберем то, как стресс становится хроническим.

Из предыдущей главы стало понятно, что человек от животных отличается наличием навыка переживать негативные чувства внутри своей головы. Именно этот фактор отвечает за создание хронически подавленных состояний. Основной, но не единственный.

Разбираем механизм на примерах. Погнали!

Первая история о моей клиентке – Ольге, которая столкнулась со смертью близкого человека.

Её мама умерла год назад. Она не смогла оправиться от удара. Вернее, ей казалось, что причина её подавленного состояния только в ужасной ситуации, которая случилась с ней.

Давай разбираться. Что с нами происходит, когда мы теряем близкого человека?

Этот другой человек – не просто объект снаружи нас. У нас в голове с этим человеком связаны воспоминания и опыт.

Мы строим своё будущее и вставляем туда других людей на автомате. Мы редко задумываемся о том, что рано или поздно кто-то из людей, окружающих нас, может уйти. Мы не задумываемся о том, как бы строили свою жизнь без них. Наоборот, мы думаем, что близкие будут всегда рядом. Мозг автоматически записывает их в планы на будущее.

Ожидание будущего – это не просто мысль. Планы – это нейронные связи. И когда кто-то из близких умирает, мы испытываем ужасный удар.

Почему? Мозгу нужно срочно научиться жить по-другому: поменять своё будущее, взять и выдернуть оттуда человека, построить новый план, новую реальность.

Любое изменение привычного уклада жизни – сильный стресс для мозга. Оля об этом не знала. Думала, что время должно лечить. Она очень болезненно реагировала на воспоминания о маме. Не хотела забывать.

Не понимала, что своим нежеланием принять эту ситуацию, она очень сильно вредит своему здоровью, работоспособности.

Сразу оговорюсь, что принять – это значит, начать строить свое будущее, в котором условия жизни изменятся. В случае Ольги это значит, что нужно принять уход мамы и начать жить новым будущим.

Но ей мешали переживания. Что это за мысли? Ольга обвиняла себя в смерти мамы. Что не уделяла ей достаточно внимания.

Что на самом деле скрывается за чувством вины? Это желание вернуться в прошлое и всё исправить.

Что такое неприятая ситуация?

Переживания не дают идти дальше. Они запускаются каждый раз, когда она сталкивается с чем-то, что напоминает ей о маме.

*Это называется **триггер**.*

То, что запускает психологическую реакцию – чувство: ощущение + мысли. Негативная мысленная жвачка, как вязкое болото.

Если мы ничего с ней не сделаем, мы превращаем наш стресс в хронический.

Переживания превращаются в привычку и работают на автомате. А при повторном воспроизведении привычки происходит закрепление. Это значит, что наше пассивное отношение к своим переживаниям, бездействие, ухудшают наше состояние.

К старости избавиться от привычки страдать будет невозможно. Если твой организм не сгорит раньше от хронического стресса.

Оля стала часто болеть. Начальство стало делать на работе замечания за снижение эффективности работы.

Она обратилась ко мне, когда начались хронические проблемы с горлом.

Врач-терапевт объяснил ей, что проблемы могут возникнуть из-за хронического напряжения. Я помог Ольге справиться с тяжкими переживаниями и вернуться к нормальной жизни.

Она приняла уход мамы. Навязчивые мысли больше её не беспокоили. Она научилась избавляться от абсолютно любых переживаний.

Поняла, что у неё полно перспектив для счастливой жизни. Для неё открылась простая истина: «Переживания бессмысленны, они не приносят никакой пользы».

Этот случай показывает, как ситуация становится запуском стресса. Однако, хроническим он становится из-за негативных переживаний.

Чаще всего это некое разочарование или отчаяние.

За ними скрывается нежелание психики меняться. И это нормально, потому что для мозга любое изменение – это проблема.

Примеры пусковой ситуации:

- Болезнь и потеря трудоспособности.*
- Смерть близкого человека.*

– Финансовые проблемы: форс-мажоры, ведущие к потерям денег, попадание в долговую яму, увольнение с работы, прогоревший бизнес.

Посмотри на этот список. Согласись, если человек попадает в такие ситуации, то его подавленное настроение вполне приемлемо.

То есть, вопрос: «А ты чего хмуришься?» – неуместен. Это **открытые стрессоры**. Нам вполне понятны.

Если есть открытые, значит есть и закрытые. Логично? Давай обратим внимание в эту сторону.

Пойдём опять через пример.

Эта история о моём друге. В ней я покажу, как хронический стресс появляется оттуда, откуда ты его вообще не ждешь.

Работает в Федеральном банке. Поделится со мной проблемой: «Я могу достичь большего, но не получается, что-то мешает».

Что мешает?

Он обвиняет прокрастинацию.

Я знаю его ещё с университета. Если кто из нас и прокрастинатор, то это я! Он всегда вовремя сдавал экзамены и зачёты. А я ходил с хвостами за 2 предыдущих сессии.

Для меня он – пример продуктивности и работоспособности. Что такого с ним произошло?

При беглом анализе я кое-что выяснил.

Он испытывает подавленность, разочарование. Стал плохо спать, беспокоится о будущем. Перестал радоваться мелочам.

Легко раздражается на людей. Сильно разочаровывается, если что-то идёт не по плану, и винит себя за это.

Раньше он сыпал шутками по любому поводу. За всю встречу я не услышал ни одной шутки, подколки.

НИ-ЧЕ-ГО

Меня это сильно насторожило.

Тут вопрос не в лентяйстве. О, нет. Проблема в хроническом стрессе. Что-то произошло в его жизни. Это что-то выбило из колеи и погрузило в длительное подавленное состояние.

Я сказал ему о своих наблюдениях. Он согласился: «Да, состояние такое, что вообще ничего не хочется. И сил нет».

Начал отматывать историю событий. Попытался найти, триггер – запуск состояния подавленности.

Всё как обычно. Работа, отношения – обычные повседневные неурядицы.

Казалось бы, что из этого может так сильно ударить по психологической выносливости?

Мы дошли до ситуации, которая случилась полтора года назад. Ему нужно было решить, куда дальше двигаться. Остаться в Белгороде, где расти уже некуда. Зато стабильно. Рядом друзья и семья.

Либо валить в Москву, где для него есть хорошие вакансии в столичном офисе банка. Начались тяжбы с семьей. Жена не хотела переезжать.

Пришлось приложить усилия и немного нервов, чтобы устаканить этот вопрос. Всё хорошо.

Но осадочек остался.

Переезд случился, все довольны и счастливы. Новые горизонты – вперёд и с песней!

Только сил нет.

Желания нет. Действий нет. Он часто зависает в соц. сетях, сёрфит интернет. Работает, чтобы не выгнали. Заставить себя что-то делать на перспективу не получается.

Если пытается, то не хватает концентрации. Постоянно забывает мелочи. Тормозит. Ощущение такое, что он оупел.

Сгорел.

Ему всегда казалось, что он психологически стойкий. А тут прям ходячая развалина.

Почему так?

В ход идут скрытые стрессоры.

Помнишь, я говорил о том, что любые изменения для мозга – это стресс? Так вот, любые изменения, даже позитивные.

Приезжаешь в другой город, в котором жить круче и комфортнее – стресс. Получаешь новую должность с перспективой денежного роста – стресс.

Хотя оба обстоятельства считаются супер-позитивными, но для организма – это удар.

Друг признался мне, что есть какое-то внутреннее напряжение. Не может понять откуда оно. Ему начинало казаться, что это дети и супруга начинают уже бесить.

Оказалось, нет. Просто мозг привыкает и пока он будет привыкать, будет ощущаться повышенное напряжение.

И самое противное в этой ситуации то, что мы найдем ему применение. Человек не может жить с напряжением просто так. Должна быть причина. Она будет найдена.

Как у друга. У него под удар попадали близкие люди.

Это дополнительный повод избавляться от хронического стресса. Через очки напряжения и переживаний мы видим мир совсем не так. Он кажется враждебным, опасным, разочарывающим, бессмысленным.

Хронический стресс отнимает у нас внутреннее равновесие, способность радоваться мелочам и сохранять оптимистичный настрой.

Скрытые стрессоры можно разделить на 2 уровня.

С первым ты сталкиваешься в истории выше. Это кризисные ситуации. Они на поверхности и видны невооруженным глазом.

Давай приведу список примеров стрессоров:

– *Брак или начало совместного сожительства (гражданский брак).*

Странно ведь, это счастье счастливое. Но нет. Для мозга это дикий стресс. Изменение привычек быта. Я когда стал жить со своей будущей женой, похудел на 5 килограмм из-за стресса.

Приходится выстраивать жизнь заново, обо всём нужно договариваться. Это стресс.

– *Развод или конец совместной жизни.*

Для кого-то счастье, для кого-то несчастье. Суть в том, что теперь всё разматывается в обратную сторону. Жизнь была связана с человеком почти полностью.

Удалить человека из своей жизни непростая задача для мозга, я писал об этом выше.

– *Смена места жительства.*

Об этом я уже написал выше. При смене места жительства стресс неизбежен, даже если вы просто переехали на другую квартиру.

– *Смена места работы.*

Герой истории попал вдвойне. Так как на него одновременно давили два сильных стрессора. Самое обидное, что работа может быть более перспективной, но организму всё равно придётся пострадать от напряжения.

– *Обучение.*

Если вы чему-то учитесь, значит неизбежно формируете новые алгоритмы поведения. Доводите их до автоматизма. Это требует нервной системы больших нагрузок. Поэтому, если вы решили освоить новое хобби для отдыха, будьте готовы к тому, что первое время это может повышать уровень стресса.

– *Изменение привычек.*

Бросаете курить, будьте готовы, что вас будет колбасить. Не потому, что мозгу не хватает веществ. В первую очередь потому, что у вас была привычка дымить сигаретой примерно 5—20 раз в день.

В один момент хоп и нету. Мозг так не умеет. Будет фоновый напряг.

Это первый уровень скрытых стрессоров. Скрытых, потому что если ты про них не знаешь, то и не можешь понять, что тебя напрягает. Из-за этого ты будешь вымещать напряжение на окружающих.

Часто под горячую руку попадают дети. Это ужасно. Но это не вся психологическая дискотека.

Я предлагаю тебе узнать про стрессоры, стрессоры 2-го уровня. Это такие партизаны. Их не видно, но они есть, как суслик!

Пожалуй, посвящу им отдельную главу.

Пристегни ремни. Мир больше не будет прежним. Сейчас ты погрузишься в тайные психологические знания о стрессе.

Глава 4. Скрытая угроза – невидимые и непонятные стрессоры

Как тебе фильм «Опасный метод»? Кира Найтли играет сумасшедшую, а Майкл Фассбендер врача-психиатра.

В фильме обыгрывается время расцвета психоанализа. Там можно понаблюдать за Фрейдом, Юнгом, Вейнингером.

Это супергерои психоанализа, если что...

Фрейд начинал работать во времена Викторианской эпохи. Секс под запретом. Им можно заниматься для размножения. Но для развлечения – нельзя.

Женщина должна делать ЭТО молча, не двигаясь. Разрешается только миссионерская поза. Целевая аудитория дядюшки Фрейда – истеричные жёны аристократов. Они все набожные.

Значит наслаждаться плотскими утехами – никак нельзя.

Жару добавляют полное отсутствие физического труда и любой другой активности. Люди становятся похожими на натянутую проволоку под напряжением.

Шифер шуршал на всю округу. И крыши съезжали в ритме венского вальса.

Фрейд на сеансах общается с бедными «недотраханнами» людьми о запретном. Обсуждают сексуальные фантазии.

И знаешь что?

Это работает! Больным от разговоров о сексе становится легче, они успокаиваются.

Юнг и другие ученики Фрейда занимались сексом с пациентками. Кто-то даже считал это формой терапии.

Прошло 100 лет, а секс до сих пор смущает людей. Что нужно знать про секс?

Во-первых, каждый из нас имеет свой сексуальный вкус – нужен секс определенного сорта. Это называется сексуальная фиксация.

У каждого человека свой фетиш – предпочтения.

Если секс не соответствует качеству, начинает расти неудовлетворенность, которая стреляет хронической напряженностью: тревогой и раздражительностью.

Нам важно не только качество, но и количество. За это отвечает половая конституция. Есть сильная (каждый день по нескольку раз), средняя (раз в 2—3 дня), слабая (раз в 7—30 дней или реже).

Нехватка количества секса также приведет к напряженности. Это пример скрытого стрессового фактора.

Как определить половую фиксацию и половую конституцию, вы можете изучить самостоятельно. В интернете полно информации по этому поводу. Я не буду рассматривать эту тему в книге.

Тема секса безгранична и требует отдельной книги.

А теперь пример из практики.

История будет о милой девушке. Ей 32 года. Зовут Женя. Живет в трёхкомнатной квартире на окраине Петербурга.

Мама, папа и она.

Она жаловалась на мучившую раздражённую усталость. Ничего делать не может. Ничего не хочется.

Бросила работу. Перестала вдохновлять. Ей казалось, что ей нужна более творческая деятельность. Решила, что будет рисовать картину на продажу.

Ещё со школы мечтала.

Хочет, мечтает, но собраться никак не может. Один раз села написать план действий, у неё началось ужасное напряжение.

Чтобы её никто не услышал, уходит в ванную, там кричит в подушку. Ей кот-то рассказал, что это поможет снизить стресс. Очень неэффективная техника.

Выходила с ванной заплаканная и без сил. В таком состоянии работать она уже не могла. Увольнение не принесло ей отдыха. Наоборот, напряжения стало ещё больше.

Я начал с ней работать. Предстояло вернуть ей состояние спокойствия и расслабленности.

Если твоё тело постоянно напряжено, у тебя уходит энергия. Ты сливаешь силы в унитаз. Расслабиться не можешь, потому что организм привык быть в напряжении, ему так удобно.

Нужно вновь научиться расслабляться.

Давал техники, которые всегда срабатывают. Но у неё это не приносило результата. Почему?

Ответ находился в «трусках». Когда пару недель прошло и не было никаких изменений в лучшую сторону, я задал ей интимный вопрос.

Как дела в постели? Секс есть?

Оказалось, что у Жени год нет секса. Я спросил её о мастурбации. Тоже нет.

Ужас. Алё! Это же базовая потребность нашего организма. Матушка-природа сделала нас такими и тут ничего не сделаешь. При недоборе качества и количества секса, человек испытывает настоящие страдания.

Внутреннее напряжение, которое запускает чувства: тревогу или раздражительности. А иногда всё вместе. Это выматывает.

Человек перегорает.

Жизнь превращается в страдание на автомате.

К чему я этот случай рассказал?

Это пример скрытого стрессора! Есть потребность, она неудовлетворена. Возникает раздражение и тревоги. Человек в стрессе принимает неадекватное решение «бросить работу во имя вдохновения».

В результате из-за смены трудовой деятельности человеку становится только хуже.

Никогда не принимай решений в состоянии выгорания и подавленности. Скорее всего, это будет глупость, которая испоганит тебе жизнь.

Есть ещё очень важный скрытый стрессор – социальный!

Наше состояние может резко ухудшиться, если социальные связи с ближним кругом слабеют.

Ближний круг – это 5 человек, с которыми ты общаешься более 60 процентов от общей массы коммуникаций.

Пример из практики:

Замысловатая история произошла с Антоном. Ему 46 лет. Он директор в транспортной компании.

Жена, дети, дом – полная чаша.

З/П отличная и есть перспективы роста. Даже хватает инвестировать в ценные бумаги. Жаловаться вообще стыдно.

Так и было. Но в какой-то момент состояние надломилось. На него напала жуткая апатия. Он потерял интерес к работе. Стал раздражительным и тревожным.

Жена забеспокоилась, обратилась ко мне: «Слава, а вдруг это наркотики?». Я предложил ей пригласить мужа на консультацию.

Потухшие глаза и подавленный голос. На консультации мы много говорили о смысле жизни. Это меня насторожило.

Если человек задумывается о смысле жизни, точнее об её бессмысленности, значит в засаде засела депрессия. И она готова к чудовищному прыжку.

Это намек для всех, кто любит погрустить. Нужно же когда-то погрустить.

Вопрос, а чего грустить-то? Умер кто или заболел? Да даже если и так, как твои страдания этому помогут?

Любят у нас в стране грустить.

Мне сначала было совсем не понятно, что же стало пусковым стрессором для выгорания. В работе классно, дома классно.

Я решил поговорить о хобби.

Антон занимался триатлоном. Преуспел, есть кубки и медали, собирался готовиться на престижные соревнования IronMan. Вот тут я зацепился.

Собирался?

А что изменилось?

Оказалось, что друг и соратник Антона переехал в Америку. Прошло полгода и без поддержки Антон потерял интерес к триатлону.

Оказалось, именно в этот момент на него напала грусть. Это липкое чувство быстро превращается в привычку.

Даже если нет повода грустить, мысли сами будут запускаться и нагонять тоску. Из-за постоянного разочарования человек выгорает. Если ничего вовремя не сделать, то к усталости добавляется клиническая депрессия.

Нет в жизни смысла. А раз нет, то зачем терпеть страдания. Суицид.

Опасная игра.

Я смог донести до Антона, что причина подавленности в том, что он перестал общаться с другом, с которым провёл полжизни бок о бок.

Для психики это удар.

Наш мозг инстинктивно настроен защищать и сохранять целостность социальных связей.

Антону реально не хватает дружеского общения и на этой почве возникает адская неудовлетворенность, грусть, а потом и отчаяние.

Фоновое негативное чувство поддерживает напряжение. Человек превращается в усталую развалюху.

Знаешь, чем выгорание напоминает крепость?

Обожаю фильм «Властелин Колец». Питер Джексон – чумовой режиссёр. В трилогии очень круто сняты сцены эпичных сражений.

Во втором фильме «Две крепости» есть момент когда, войско орков нападает на крепость «Хельмова падь».

Король Рохана решил укрыть там свой народ.

Сотни лет крепость считалась неприступной. К войску внутри крепости присоединилась армия эльфов. Плюс, на сторону защитников крепости встают три невероятных героя: Леголас, Гимли и Арагорн.

Орки в принципе могли бы разворачиваться и валить за шаурмой. Ибо ловить тут нечего.

Но армия Тёмного Властелина приготовила хитрый план. Начинается осада крепости.

Перестрелки лучников. Потери есть, но незначительные. Затем включились стенобитные орудия и штурмовые лестницы.

Противники не приносят урона защитникам.

«Это всё, на что вы способны!?» – прокричал Теоден – король Рохана. Казалось, что люди спасены. Дело в шляпе!

Однако, орки не сдаются.

Пока войска лезли на стены и отвлекали внимание защитников, группа орков-диверсантов заложила бомбу в стене крепости. Там, где был водосток, стену можно было разрушить. Оказывается, орки знали об этом заранее.

Взрыв, стена разбита. Войска орков рекой хлынули внутрь крепости. Битва была почти проиграна.

Но с первыми лучами солнца на помощь подоспел белый маг Гендальф. Он привёл большой отряд конных воинов.

Этого хватило, чтобы разбить армию орков.

Осада крепости напоминает механизм формирования выгоревшего состояния.

– На нас постоянно давят обстоятельства: работа, отношения, быт, обучение.

Жизнь – это постоянная психологическая осада нервной системы.

– У нас не получается достигнуть желаемого, из-за этого мы начинаем переживать, страдать.

Негативные мысли перегружают нервную систему и становятся бомбой с часовым механизмом.

Запас прочности нервной системы потихоньку изматывается тревогами, раздражением, разочарованием и отчаянием.

– Выгорание происходит от того, что нагрузка давит длительное время.

Плюс, на осажденную психику сваливается неслабый стресс. Раньше ты бы даже не почувствовал. Но для измотанной психики этого достаточно.

Это становится последней каплей.

Человек вылетает из колеи работоспособности и остаётся без сил! Не может никак восстановиться, потому что в голове постоянные страдания-переживания.

ВЫВОД:

Есть понятные и общепринятые стрессоры, есть стрессоры, которые для нас незаметны. Не важно какие стрессоры на тебя воздействуют! Основная проблема в том, что негативные чувства превращаются в привычку.

Из-за этого стресс становится хроническим. Это изматывает нервную систему, превращая нас в тревожных, раздражительных, усталых и глупых развалюх.

Как стресс влияет на наш мозг?

Любые хронические эмоциональные реакции со знаком «– (минус)» приводят к таким последствиям:

– Страдает и разрушается центр принятия решений и логического мышления.

– Он же отвечает за самоконтроль и силу воли. Ослабление этой функции снижает мотивацию и превращает в махровых прокрастинаторов.

– Снижается концентрация внимания. Ты превращаешься в школьника, который не может усидеть на одном месте несколько минут. Работать невозможно.

– Центры, отвечающие за долговременную и кратковременную память также разрушаются.

– Из-за этого, в стрессе ты становишься рассеянными, всё забываешь и теряешь.

– Страдают центры, отвечающие за сенсорику – восприятие мира.

– Это приводит к тому, что ты чаще сшибаешь головой углы, спотыкаешься о ступеньки. В общем. гробишь свои конечности и имущество.

– Повреждаются центры, отвечающие за работу «мотора мышления».

– Из-за этого ты превращаешься в очень тупого человека. В голову ничего не лезет. Даже если ты часами страдаешь и пытаешься выдать хоть какое-то дельное решение.

– В ситуациях с выбором ты становишься недееспособным. Любой выбор, даже маленький пугает или нагоняет тяжелую тоску.

– Усиливается работа центров отвечающих за страх и агрессию.

– Ты становишься раздражительным. С тобой не хочется общаться. Ты не можешь ни с кем общаться. Тебя либо все и всё бесят, либо пугает.

Давай разберу этот список на примере:

Миша попал ко мне на тренинг в конце июля 2016 года. Тренинг целиком и полностью был посвящён стрессовым реакциям, которые возникают в общении клиентами.

Это раздражение и тревога!

Миша готовился к очередному безденежному августу.

Так исторически сложилось, что в августе всегда глинияк.

Он занимается обслуживанием компьютеров, интернета, сетями для организаций, которые не хотят набирать себе в штат специалистов.

Кажется, это называется «аутсорсинг».

На тренинге участники осваивали методику управления эмоциональным состоянием. При помощи хитрых, но простых в использовании техник любой может включить внутреннее равновесие, уверенность и спокойствие.

Это – супер полезно. Помогает не теряться в общении с клиентами, особенно, когда они начинают торговаться, раздражают и не хотят слушаться.

Ты как заправский самурай аккуратно обходишь все ловушки и выпады со стороны клиента. В итоге, ты выходишь с ним на доверительное общение. Заключаешь сделку.

Круто же не трястись как осиновый лист, когда нужно назвать окончательную цену за свои услуги и продукты?

Особенно, когда у тебя десятки клиентов в день и каждый выводит из себя. Мозги из ушей вытекают к вечеру.

У Миши всё так и было. Клиенты выматывают, капец!

У него август обычно провальный месяц. Можно было бы как-то покрутиться и срубить денег. Но сил нет.

Работа с людьми выматывает.

В тренинге были включены инструменты доверительной коммуникации. Благодаря им, общение идёт как по маслу. Тратишь меньше времени и сил, чтобы тебя услышали и сделали то, что тебе нужно.

Отрабатывались психологические блоки на общение с клиентами и продажи. Задача – снизить уровень стресса в работе в несколько раз.

Я учу общаться с человеком из состояния «Мирный воин», в котором, во-первых, не устаёшь. А во-вторых, твой мозг лучше решает задачи, потому что логика, интуиция и креативное мышление работают в разы быстрее.

Плюс, я даю ученикам специальные медитации для психологического восстановления и прокачки мозга.

На этих дрожжах Миша забил самый «неденежный» месяц клиентами. Сам не понял, откуда появились силы и как так получилось. Теперь общение с клиентами проходит без стресса.

Это интересная игра, которая доставляет удовольствие и приносит ещё больше денег при меньших вложениях усилий.

Само по себе психологическое напряжение не проблема. Оно становится бедой только тогда, когда превращается в хроникю. Под удар попадает не только мышление. Страдает здоровье.

Человек начинает физически рассыпаться. Отключается иммунитет, нарушается работа ЖКТ.

Ты сто процентов слышал термин «психосоматика». Так вот, она возникает из-за хронического напряжения. Выстреливает у кого как.

У кого-то горло, у кого-то спина болит, у кого-то обмороки, у кого-то давление.

Надеюсь ты уже готов осваивать инструменты, которые помогут избавиться от хронического стресса! Мы переходим к практическим главам.

Глава 5. Спланированная атака

Борьба со стрессом похожа на драку одного против пятерых.

Только отобьешься от одного противника, тебе прилетает с затылка, сбоку. Чтобы биться против группы людей, нужно знать стратегии.

Я не буду рассказывать, как драться на улице. Но расскажу, как показать хроническому стрессу, кто в доме хозяин. Либо ты его контролируешь, либо он контролирует тебя.

Нет третьего варианта.

Дабы обрести власть над собой, нам нужен план. Он есть у меня. Вот он:

Восстановить баланс нервной системы.

Если ты читаешь эту книгу, значит чувствуешь, что с твоим состоянием что-то не так. Настроение скачет, из тревоги в раздражение, из раздражения в апатию и так по кругу.

Организм привыкает к этой чехарде напряжения. Если даже повода нет, нервная система уже запрограммирована на изнуряющее напряжение.

Поэтому у тебя нет сил.

Нужно восстановить внутренний баланс. Необходимо расслабиться!

Именно этого состояния тебе не хватает. Ты скорее не помнишь, что такое приятная лёгкость от расслабления. Не помнишь как это, когда в голове нет мыслей.

Забываешь о том, как можно сосредотачиваться на задаче и ни на что не отвлекаться.

Скорее всего, ты слышал о состоянии потока. Так вот, важный показатель этого состояния – расслабленный мышечный тонус. Напряженная концентрация не поможет тебе справиться с задачами.

Наоборот в напряжении фокус внимания уходит внутрь, в переживания.

Именно поэтому, чтобы избавиться от негативных мыслей, усталости, вернуть концентрацию и направить её на достижение целей, необходимо сначала восстановить утраченное расслабление.

Как понять, что ты находишься в хроническом напряжении?

– Головные боли, боли в мышцах, боли в суставах при отсутствии патологических заболеваний.

– Ощущение ватной усталости в мышцах.

- Головокружение.
- Тремор – тебя немного трясёт.
- Бессонницы.
- Ощущение, что ты всё время куда опаздываешь.
- Не можешь сидеть без движений хотя бы минуту.

Проблема этого хронического напряжения в том, что для человека оно почти незаметно. Он привык к нему, как к родному. И напрочь забыл, что такое спасительное расслабление.

Как достичь полного мышечного расслабления я расскажу в следующей главе. Не переключайтесь)

Вернуть себе полный контроль над внутренним равновесием.

Ты снова чувствуешь расслабление, тогда можно научиться управлять настроением.

Пока ты об этом не знаешь, но у тебя есть способность управлять своим настроением с помощью силы мысли, дыханием или управлением фокуса внимания.

Наша привычка постоянно жевать мысленную жвачку – переживать, портит нам жизнь. Мы перестаём замечать интересное, приятное, радостное за пеленой тревог, раздражения, разочарования и отчаяния.

Мы научились постоянно страдать.

Это как привычка курить. Потихоньку втянулись в состояние бедной несчастной жертвы. Стали пассивны и бессильны.

Попытки бежать быстрее не приносят результата. Это ввергает нас в депрессию.

Пора выйти из черепной коробки и увидеть яркие краски этого мира. Без этого ты не сможешь увидеть возможности для самореализации, увеличения дохода и построения счастливых отношений.

У тебя могут быть все деньги мира, тебя могут окружать интересные люди, но не будет в душе покоя и счастья, пока в ней квартируют переживания.

Внимание!

Если переживания – это просто привычка, значит её можно поменять?

Это действительно так. Можно изменить любую привычку, если постараться. Если ты хочешь взять под контроль внутреннее равновесие и сказать своим переживаниям: «к ноге!», тебе придется встать у штурвала.

Взять ответственность за то, что крутится в твоём потоке сознания, избавиться от привычных вредных программ и обрести внутреннее равновесие.

Как ловить и истреблять негативные программы – переживания, я расскажу дальше.

Обрести здоровый позитивный настрой и направить его на решение повседневных задач.

Мир делается плохим или хорошим не сам по себе. Это определяется нашим отношением к событиям, людям и вещам.

Одна и та же ситуация может по разному восприниматься несколькими людьми. Кто-то умеет принимать и искать возможности, а кто-то будет стенать от отчаянья и безысходности.

В чём разница этих людей?

Навык позитивного мышления. Это умение поддерживать в себе бодрое энергичное состояние. Когда ты смотришь на мир сквозь него, как через линзу, то тебе открываются возможности, ресурсы.

Есть такое понятие – установка. Это базовая настройка мозга.

Если человек живёт и работает через напряжение, то он настроен на то, чтобы сражаться с НЕВЕРОЯТНЫМИ ТРУДНОСТЯМИ ЭТОГО МИРА, значит работает установка на страдание.

Будет ли его мозг замечать радости и возможности? Нет!

Наоборот, с ним, как назло, будут происходить всякие непотребства в работе и отношениях.

Поэтому в хроническом стрессе появляется ощущение, когда человек много всего делает, но это не приносит ему никаких результатов.

Почему?

Потому что, в состоянии страдания и драмы его мозг настроен замечать только сложности и превращать их в непреодолимые проблемы.

Но можно перестать страдать и сражаться с миром. Нужно изменить вектор на позитивный настрой. Изменится твое отношение, изменится работа мозга.

Заработает интуиция, появится легкость в действиях и решения, откроются возможности. Как управлять этим состоянием легкости – игры, я расскажу далее.

Превратить мозги в фонтан креативных идей.

Как только нервная система восстанавливается, мозг тут же готов превратиться в мощную машину для принятия решений.

Дело в том, что нам всем ужасно и неприлично повезло родиться с мозгами, которые от природы созданы для того чтобы решать сложные задачи.

Исследования нейрофизиологов показывают, что стресс и переживания перегружают нейросети мозга, которые занимаются поиском креативных решений.

Именно поэтому в стрессе мы плохие стратеги. Наши решения чаще ошибочны. Но чаще мы и вовсе начинаем избегать решений и сложных задач. Откладываем на потом.

Это не потому что мы ленивы, нет.

Это потому, что мозг реально в измотанном состоянии реально не способен работать. Он напоминает раздробленное государство, где во всех сторонах одновременно идут гражданские войны.

Нет единой силы, которая могла бы эту мощь объединить и направить на поиск правильных решений в работе, отношениях.

Подумай вот о чём.

Часто стресс становится хроническим из-за того, что у нас не решается какая-то проблема. Она изматывает наши мозги. В таком состоянии мы не можем креативить никаких дельных решений. Из-за этого проблема не решается, а значит, источник напряжения остается.

Круг замкнулся. Мы в ловушке хронической усталости.

Поэтому, после того, как запустилось восстановление необходимо осваивать инструменты для принятия решений. Они есть у меня. Я с удовольствием поделюсь.

Научиться жить и работать в спокойном и приподнятом настроении.

Почему происходят откаты после тренингов направленных на изменение внутреннего состояния и восстановление?

Почему человек уезжает в отпуск на месяц, восстанавливается, но вернувшись в привычную жизнь, заново перегорает?

Две причины!

– Возвращаясь в привычный контекст, активизируются хронические переживательные привычки и состояние страдания возвращается.

– Он совсем не умеет распределять время нагрузки и отдыха. Из-за этого быстро выматывается на работе, после чего возникает хронический стресс и страдательная ловушка захлопывается.

Как избавиться от хронического стресса мы изучаем в предыдущих шагах.

Этот шаг целиком и полностью посвящён закреплению результатов. Есть приемы высокопродуктивных людей. Ты удивишься, но ни один из них не говорит о том, что нужно много работать и не отдыхать.

Это величайшая глупость, из-за которой эта книжка попала тебе в руки.

Люди имеют привычку зажигаться идеей достижения какой-то цели. Хватаются за неё. Стараются из-за всех сил. Работают на убой.

И перегорают.

Это говорит от том, что у них изначально неправильно настроено отношение к работе. Достижение цели – это не спринт на 100 метров, где ты должен выдать из себя максимум.

Достигаторство больше похоже на марафон – бег на длинные дистанции. Тут нужна выносливость и рациональное распределение сил.

Я раскрыл перед тобою все карты.

Ты готов избавиться от состояния подавленности, вернуть себе уверенность, бодрость, спокойствие и позитивный настрой?

Да?

Тогда переходи к следующей главе. Но запомни, что дальше начнется практика. Я буду показывать конкретные шаги, которые помогут справиться с изматывающим стрессом.

Ты будешь их выполнять и тогда почувствуешь изменения.

Глава 6. Мышечный панцирь или прокати меня большая черепаха!

Мне снился сон, что я борюсь с черной субстанцией. Было чёткое ощущение, что это со мной происходит в реальности. Противник не хотел сдаваться.

Победа была на волоске. Последнее напряжение. Враг на лопатках. Открываю глаза.

Вижу комнату вверх ногами.

Дело в том, что я стою в борцовском мостике. Опоры: голова, две ступни. Тело прогнуто дугой-животом. В руках комок из простыни, подушки и одеяла.

Получается, во сне я боролся не чёрной субстанцией, а с постельным бельём. Настоящий мужчина! Вааткнул подушку с прогиба.

Кто следующий?))

Давай я тебе опишу мою жизнь на тот момент. Это изматывающая работа на заводе в ночные смены. Постоянные стычки с коллегами и подчиненными.

Плюс подготовка к соревнованиям по борьбе. Изнуряющие тренировки каждый день. Мне часто в тот момент говорили, что я какой-то напряженный, а глаза, как у убийцы.

Хотя я вообще не чувствовал напряжения. Наоборот, какая-то раздраженная усталость и даже слабость.

В голове постоянно роятся мысли. Не могу никак остановить. Получается только на секунду их отключить, потом начинается заново. Какие-то тревоги за будущее.

Вообще на ровном месте.

Злость и раздражение на окружающих, хотя мне никто зла не желал. Просто рабочий процесс, ничего личного.

Я стал изучать медитации. Ездил на тренинги. Пытался использовать практики.

Но мне становилось только хуже. Вместо того, чтобы успокоиться, я раздражался. Поток переживаний было не остановить. Это бесило!

Почему у меня не получается, хотя остальные кайфуют от своего состояния? Почему практики не давали результата?

Потому, что я привык жить в постоянном напряжении. Твое настроение это не просто чувства-мысли, это ещё напряжение в мышцах и изменение в работе организма: пульс, концентрация сахара и другие.

Если ты сталкиваешься со стрессором, то у тебя напрягаются мышцы. Организм готовится к атаке или бегству. Но культура запрещает драться.

Меня бы вышвырнули с завода, если бы я стал кидаться на коллег, с которыми не мог найти общего языка.

Мы сознательно подавляем физическое напряжение. Оно остаётся в наших мышцах в виде зажимов.

И когда твоё тело превращается в мышечный панцирь напряжения, тебе не помогают никакие техники для отключения переживаний, идущих через мышление, воображение и прочие пути.

Или помогают, но очень слабо.

Потому что, организм привык жить в физическом напряжении. Это уже подсознательная программа, которую нельзя вот так взять и одним желанием изменить.

Поэтому борьбу с хроническим стрессом мы начинаем через расслабление хронически напряженного тела!

С помощью крутейшего упражнения ты обрешь состояние расслабления. На этот фундамент мы поставим остальные шаги, связанные с контролем негативных реакций и переводом их в состояние внутреннего равновесия.

Нельзя расслабить голову, если тело напряжено!

Ты в курсе, что гипноз – это такая форма медитации? Да, я сам офигел, когда узнал. Никакой магии. Гипнотерапия – это искусство расслабления психики, через воздействие на человека голосом.

Благодаря глубокому изучению этой дисциплины, я научился контролировать внутреннее равновесие.

Когда я записываю аудио-медитации, крайне важно, чтобы мой голос звучал максимально расслабленно. Эта приятная бархатистость возникает благодаря сильному расслаблению.

То есть, перед тем как делать технику на расслабление для окружающих, я сам максимально расслабляюсь.

На одном из тренингов меня научили одному секрету.

Если ты не можешь расслабиться, сначала максимально напрягись. Сожми зубы, зажмурь глаза, сожми кулаки, напряги пресс и увеличивай напряжение 10—15 секунд.

Потом резко сбрось.

Тебя сразу заливает приятным теплом и расслаблением. Я продолжал изучать мышечное расслабление.

Вот что я нарыл:

Чтобы достигнуть расслабления во всём теле, нужно вызвать максимальное напряжение в как можно большем количестве мышечных групп.

Даже если твой зажим находится в том месте, где у тебя не получается напрягаться, не пугайся.

Торможение нервной системы, возникшее во многих местах одновременно постепенно сделает своё дело.

А ещё можно найти участок, где есть хроническое напряжение и учиться напрягать только это место.

**Оказывается, этому посвящен отдельный отдел психотерапии.
Выработана методика, которая называется «Расслабление по Джекобсону».**

Именно ее я использую для снятия хронического напряжения и советую тем, кто работает со мной на тренингах и консультациях.

Её мы подробно разберём.

Расслабления можно достигнуть при растяжении.

Дело в том, что мышца сильно напрягается, когда возникает растяжение. Максимальное напряжение приводит к рефлекторному расслаблению.

В этом и заключается «магический эффект» занятий йогой. Секрет оказывается на поверхности.

Если тебе нравится растягиваться, то пожалуйста. Есть две причины, из-за которых я предпочитаю вариант через напряжение напрямую:

– От растяжки часто бывают травмы. При этом не важно, профессионал ли ты или новичок, они точно будут. Растягиваться нужно уметь, это не так просто, как кажется.

И часто супер-растянутые тренера – это вовсе не результат эффективных методик, а скорее природная данность. Так что не стремитесь к идеальному шпагату, если мышцы от природы не поддаются растяжке.

Берегите суставы и связки, они не восстанавливаются.

Я в 25 лет бестолковой растяжкой повредил крестообразные связки колена. Восстановление стоит 200 000 рублей минимум.

Так что, будьте умнее и аккуратнее!

– Чтобы расслабить всё тело через напряжение мне понадобится максимум 10 минут. Не нужны разминки.

На разминку для растяжки по-хорошему должно уходить минимум 15 минут. У меня нет столько времени.

– *Но никто не мешает объединить эти подходы.*

Например, можно растягивать мышцу, которая хронически зажата, если не получается её напрягать. Точечную растяжку легче подобрать по сравнению с напряжением.

Иногда я так и делаю. Делаю напряжение через расслабление 5—10 минут. И ещё 10 минут точно растягиваю проблемные места.

– *Расслабление через напряжение может быть противопоказано при травмах. Проконсультируйтесь с лечащим врачом.*

При выполнении техники проверяйте давление, если вы находитесь в группе риска по сердечно сосудистым заболеваниям.

ВСД, панические атаки и головные боли не являются противопоказаниями.

Итак пришло время для нашей первой практики «Расслабление через напряжение»!

– Сядьте на стул.

Ваши ягодицы должны находиться на крае стула. Ноги вытяните и разогните. Опору на пятки.

– Представьте, что вам в лоб упирается стена. Попробуйте её толкнуть лбом вперёд, но так, чтобы голова не двигалась. Толкая, сжимайте челюсть и растяните губы в улыбке «Джокера».

Напрягаются мышцы шеи спереди и низ лица. 10 секунд усиливайте напряжение. Дыхание не задерживайте, дышите сквозь зубы. Обязательно дышите.

Расслабьтесь и сделайте глубокий вдох и выдох.

– Поднимите руки крестом ладонями вверх, согните их в локтях, так чтобы костяшки кулаков смотрели вам в уши. Как будто вы демонстрируете свои бицепсы, как на соревнованиях по бодибилдингу.

Потяните плечи чуть вниз и назад. Следите, чтобы локти сохраняли форму креста. Зажмурьтесь сильно-пресильно!

Добавьте челюсть, шею, как в предыдущем пункте. Выдайте максимальное напряжение. Усиливайте его все 10 секунд, не забывайте дышать.

У вас будет напряжение в спине, руках, шее, на всём лице. Расслабьтесь и сделайте глубокий вдох и выдох.

– Всё тоже самое, только теперь добавляем мышцы пресса. Чтобы их напрячь представьте, что точка солнечного сплетения стремиться к лобку.

Ещё добавляем мышцы промежности. Втяните её в себя.

Объедините все мышцы в напряжение. Усиливайте его все 10 секунд, не забывайте дышать.

У вас будет напряжение в верхней части тела и в области таза. Расслабьтесь и сделайте глубокий вдох и выдох.

– Добавляем ягодичы. Представьте, что вы зажали между ними монетку. Потренируйтесь отдельно пару раз.

Объедините предыдущие шаги. Напрягитесь как следует.

Усиливайте его 10 секунд, не забывайте дышать. Выдавайте максимум. Расслабьтесь и сделайте глубокий вдох и выдох.

– Остались ноги.

Чтобы напрячь их, нам нужно максимально выпрямить бёдра, потянуть на себя стопы. Пальцы сжать как будто хотите что-то схватить. И скрутите стопы внутрь.

Потренируйтесь напрягать ноги отдельно, можно сначала правую и левую. Когда получится с ногами, напрягайте всё тело целиком!

Объедините предыдущие шаги. Напрягитесь, как следует.

Усиливайте его 10 секунд, не забывайте дышать. Выдавайте максимум. Расслабьтесь и сделайте глубокий вдох и выдох.

Повторите напряжение 5 раз подряд. Между напряжениями 10 секунд отдыха. Показатели, что вы всё делаете правильно:

– *Появление расслабления теплоты, легкости, приятные ощущения.*

– *Дыхание становится глубоким и ровным, как будто свободным.*

– *Может быть головокружение. В этом случае дайте себе больше времени на паузу между напряжениями.*

– *Может появиться слабость – сонливость. Это нормально, говорит о том, что наконец-то наступили процессы торможения нервной системы, вы вернули себе полноценный отдых!*

Как часто делать?

Давайте разберу на примере!

У Эльвиры стали появляться приступы панических атак на работе. Ей дали задания проводить презентации перед заказчиками фирмы, в которой она работает менеджером по продажам.

Она этого никогда не делала и сильно переволновалась в первый раз. Краснела, потели ладони, забывала слова.

В конце презентации заказчики сказали, что, если бы не выгодные условия сотрудничества, то они никогда бы не купили у такого неуверенного продавца. От начальника прилетело. Короче, день был испорчен.

Да что день! Всю следующую неделю Эля провела, как на иголках. А в пятницу новая встреча. Она не смогла уснуть из-за тревоги перед встречей. Провалилась в сон на пару часов утром.

На работу она добирается на метро. При подъеме на эскалаторе ей стало плохо. Эля стала задыхаться, её трясло. Почувствовала ужасную боль в грудной клетке.

Ну точно инфаркт какой-нибудь.

Она простояла возле стены на выходе из метро минут 5—10, потом вроде отпустило. На работу она не вышла. Поехала в больницу. Врачи взяли анализы.

Говорят, что она абсолютно здорова.

Вот тебе приключение. Теперь ещё здоровье подводит. Больничный не дали. Пришлось выходить на работу. Подходит пятница.

Она опять изводится. В этот раз она приезжает на работу. У неё дикое напряжение. Прямо перед встречей с очередными заказчиками её приступ повторился.

Вызвали скорую.

Скорая приехала, укололи что-то. Стало полегче. Что с ней произошло?

Первым стрессором стала неудачная презентация с заказчиками. Эля знала, что на следующей неделе её ждёт повторение ситуации. Включились фоновая тревога + переживания.

Плюс очень плохой сон, организм не восстанавливается.

К следующей встрече она уже готовый комок напряженных мышц. Голову съедает тревога. Как только она приблизилась к офису, он находится прямо возле метро, напряжение стрельнуло.

Это вызвало реакцию, очень похожую на инфаркт. Называется «невроз сердца или паническая атака».

Человеку кажется, что у него проблемы со здоровьем. На самом деле проблема в хроническом напряжении.

Это не вся беда. Из-за того, что она избежала встречи с заказчиками, её стресс усиливается.

Помнишь, что я говорил: «Чувства – это привычки!»?

Что нужно, чтобы привычка закрепилась? Нужно какое-то позитивное подкрепление.

Именно так и происходит: сложная задача вызывает напряжение, происходит срыв, Эле не нужно вести встречу. Вот так негативная реакция «помогает избегать трудностей».

Избегание сложностей является позитивным подкреплением для наших страхов, раздражения и разочарования.

Как теперь справиться с привычкой?

Нужно сформировать новую привычку. Как это делается?

– Снизить уровень хронического стресса, избавиться от напряжения в мышцах.

Эля делала упражнение «Напряжение через расслабление» утром 5 раз, вечером 10 раз. Так же она выполняла его на работе, если чувствовала какое-то напряжение.

– Нужно получить новый опыт чувствования негативной ситуации.

Увольнение с работы не годится. Это избегание, а значит подкрепление, для её негативной стрессовой привычки. Если будешь бежать от своих негативных переживаний, они возьмут над тобой контроль.

Нужно научиться чувствовать в стрессовых ситуациях по другому – спокойнее, ровнее, позитивнее.

Для этого Эля делала упражнение с напряжением прямо перед встречей с заказчиками. Прямо 5 минут уделила упражнению. Сбросила лишний напряг перед встречей. Решиться на сложный шаг в расслабленном состоянии в разы легче.

У неё получилось!

Плюс, она использовала технику «Мирный воин» для поддержания расслабленной уверенности на встрече. Голос не дрожал. Движения были плавные. Она легко парировала вопросы заказчиков.

В этот раз Элю похвалили. Победа!

Простое и элегантное решение. Через несколько недель использования техник Эля отметила, что жизнь стала реально счастливее. Как будто её кто-то выдернул из норы переживаний.

Она почувствовала свободу, легкость. Забыла про тревогу и вернула здоровый сон. Она метит в начальники отдела. Молодец. Горжусь ей.

ВЫВОДЫ:

– Чтобы стать спокойней в голове, нужно сбросить хроническое напряжение в теле. На этапе восстановления следует нужно делать упражнение каждый день. Не менее 2-х раз в день. Этап восстановления может длиться от 2-х недель, до нескольких месяцев.

– После восстановительного этапа, это упражнение можно делать раз в день или через день. Но если вы напряженный человек, который часто переживает, советую делать каждый день по несколько раз не прерываясь.

Здоровье дороже 5 минут в день.

– Чувства – это привычки. Привычка жить в напряжении. Не важно, о чём ты переживаешь. Главное, что это портит твоё здоровье и становится автоматизмом.

– Есть хорошая новость – привычки можно менять.

Я показал, как меняются реакции в истории с Элей. В следующей главе начнём менять привычку «страдать от переживаний и напряжения» на «быть свободным от негатива и жить с внутренним равновесием и здоровым позитивом».

Глава 7. Я задыхаюсь в холодном поту и кислорода не хватит на двоих

Начну главу с истории. Я же автор, значит имею право.

«Вода может течь, а может крушить» – Брюс Ли.

История произошла летом 2000 года. Остров Сахалин. Очень Дальний Восток. Я там родился и жил до 11 лет.

Тем летом на остров налетел тайфун. Что это такое? Просто каждый день идёт дождь, сильный ветер. В общем, ничего криминального, если у тебя есть пара болотных сапог и плотный дождевой плащ.

Дождь не ливень, но идёт без остановок днём и ночью. Иногда усиливается.

Мы жили в распадке между двух холмов. От побережья километров пять.

На дне распадка протекала речушка маленькая и безобидная, почти ручей. Дом бабушки возвышался на пригорке над речкой. А возле реки находилась картофельная плантация.

Мы гостили у бабушки с ночевкой. Утром проснулись, а огорода нет. Его просто смыло. Хотя еще вчера вечером картоха колосилась.

Оказалось, что в холмах было несколько озер, которые переполнились и вода пошла в реку. Нам ещё повезло.

Дома соседей, что стояли ближе к реке смыло, как и не было. За картоху не переживал.

Я беспокоился за маленький мостик, который мы смастерили сами, чтобы бегать к соседям через речку. За мостом в зарослях полыни, прошла большая часть моего детства.

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.