

Таня
Петерсон

ВНУТРЕННЕЕ СПОКОЙСТВИЕ

101 способ справиться
с тревогой, страхом
и паническими атаками

Таня Петерсон
Внутреннее спокойствие.
101 способ справиться
с тревогой, страхом и
паническими атаками
Серия «МИФ Саморазвитие»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63910791

*Внутреннее спокойствие. 101 способ справиться с тревогой, страхом
и паническими атаками / Таня Петерсон: Манн, Иванов и Фербер;*

Москва; 2021

ISBN 9785001694151

Аннотация

Беспокойство, которое донимает вас по самым разным поводам, может дойти до серьезного невроза, если не овладеть техниками самоуспокоения и осознанности. Автор собрала 101 способ справиться со своими страхами и перевести мысли в конструктивное русло. Будьте терпеливы, пробуйте разные методы, описанные здесь, и вы найдете то, что вам подходит.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Введение	5
Раздел I. Когда проблема не дает покоя	7
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Таня Петерсон
Внутреннее спокойствие.
101 способ справиться
с тревогой, страхом и
паническими атаками

Издано с разрешения издательства Skyhorse Publishing и литературного агентства Andrew Nurnberg

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав

© Tanya J. Peterson, 2020

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



Введение

Лучший выход – всегда насквозь.
РОБЕРТ ФРОСТ

Тревожность – ловушка. Она душит вас и держит взаперти. Тревога, беспокойство и страх полностью овладевают мыслями и эмоциями и диктуют, как себя вести. В таком состоянии человек часто ощущает ограничения. До чего вас доводит состояние тревоги? (Отметьте все верные для вас варианты.)

- Я не могу перестать думать о том, что уже произошло.
- Меня беспокоит, что случится в будущем, я одинаково волнуюсь и за завтрашний день, и за то, что будет через несколько лет.
- Я чувствую усталость, но постоянно нахожусь во взвинченном состоянии.
- Я часто «выключаюсь» и не могу дальше работать.
- Меня донимают навязчивые, неопределенные мысли.
- У меня мало явных поводов для сильного беспокойства.
- Меня как будто поездом переехало.
- Я стараюсь избегать людей и определенных мест.
- У меня ощущение, что я в тупике.
- Я пытаюсь избавиться от тревоги, но она не проходит.

- Страдают мои отношения с людьми.
- Страдает работа.
- Страдаю я.

Независимо от того, сколько пунктов вы отметили, пора проанализировать свою тревожность, пережить ее и идти к той жизни, которую вы хотите. Суть этой книги – движение вперед.

Здесь вы найдете 101 совет, практики и методы, которые разработаны исследователями, врачами и людьми, живущими с тревожностью. Я сама пользовалась ими, преодолевая свою склонность к беспокойству, и помогла другим людям всех возрастов и с разным опытом найти инструменты, которые избавили их от этого недуга. Я буду использовать слово «мы», ведь я – одна из миллионов тех, кто испытывает или испытывал чувство тревожности.

Каждый метод сам по себе эффективен, но одни вам понравятся больше, другие – меньше. Все мы уникальны, и причины проявления беспокойства тоже; то, что прекрасно сработает для одного, может не помочь другому. Будьте терпеливы, не сдавайтесь и не прекращайте работу, и вы найдете то, что вам подходит.

Самый мощный инструмент из представленных – номер 102: вы. Именно *вы* сможете довести работу до конца и избавиться от тревожности.

Давайте вырвемся из этой ловушки и заживем счастливо!

Раздел I. Когда проблема не дает покоя

Чувство тревоги подобно неисправной системе экстренного оповещения: в голове постоянно проносятся беспокойные мысли, предположения «а что будет», худшие сценарии и негативные убеждения. Вдобавок эти «оповещения» не прекращаются. Тревожные мысли безжалостно врываются в нашу жизнь.

Из этого раздела вы узнаете, как приглушить эту «систему экстренного оповещения», перестать прокручивать в голове навязчивые мысли и освободить место для более приятных.

1. У меня есть мысль...

Тревога так и норовит забраться в голову, будто это ее законное место. Вполне возможно, что в вашей голове одновременно роится множество беспокойных мыслей, а значит, они главенствуют над тем, о чем вы думаете. Кажется, что тревога реальна, и в этих мыслях легко запутаться.

Если дистанцироваться от таких мыслей, можно быстро избавиться от тревожности.

Человеческий мозг способен на невероятное. Вы можете думать сразу о нескольких вещах, причем даже не существу-

ющих. Закройте глаза на минуту и представьте себе белку за окном. Теперь вообразите, что она двухметрового роста. И фиолетовая. В лапах у нее ваш любимый торт, она подходит к окну, чтобы с вами поделиться.

А теперь откройте глаза. Скорее всего, вы довольно живо представили себе белку, она казалась настоящей. Но вы не поверили, что она существует, потому что знаете: это всего лишь упражнение. Вы осознаёте, что в вашей голове были мысли о гигантской фиолетовой белке, похожей на человека. Полезно вспомнить об этом, чтобы перестать беспокоиться, когда вы заиклитесь на какой-то мысли.

Если голова полна тревог и негативных убеждений и вы чувствуете, что сходите с ума, поиграйте в игру «У меня есть мысль», чтобы ослабить их влияние. Если вы боитесь грызунов и беспокоитесь, что гигантская белка с тортом появится во дворе, скажите себе: «У меня есть мысль, что чудовищная белка-сладкоежка появилась в моем дворе. И это всего лишь мысль». А затем обратите внимание на то, чем вы заняты сейчас.

В пространстве между вами и вашими тревожными мыслями находится состояние покоя. Признайте свои опасения всего лишь мыслями и продолжайте жить в настоящем. Повторяйте это упражнение, и свободное пространство будет расширяться, а вы станете меньше беспокоиться.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС

Запишите три беспокойные мысли, которые мешают вам чаще всего. Переформулируйте каждую, начиная предложение с фразы «У меня есть мысль». Как такой способ переосмыслить ситуацию поможет снизить тревожность?

2. «А что если?» Представьте, чем это может кончиться!

Иногда тревожность контролирует нас при помощи трех коротких слов «а что если?». Ничего дурного в них нет, но они могут натолкнуть на интересные идеи («Эй, посмотрите-ка на птиц. А что если люди тоже могли бы летать?»).

Сам по себе вопрос неплох. Проблема не в нем. Вопросы – проявление любознательности, желания учиться и расти. Загвоздка в том, что тревога порождает тревожные ответы. Это она отвечает на ваши «а что если?» и заставляет вас еще больше беспокоиться. В ответ на вопрос: «А что если я наберусь смелости и запишусь на урок рисования?» – тревожность тут же наполнит вашу голову мыслями о том, что может пойти не так, и представит вам массу причин, почему не нужно платить немаленькие деньги, чтобы сидеть рядом с другими людьми и пытаться сойти за творческого человека.

Она сотрет вашу мечту, как будто ее и не было.

Контролируйте свои мысли, не дайте тревоге навязать вам идеи, найдите свои возможности. В следующий раз, когда тревожные мысли начнут забивать вашу голову, у вас появятся вопросы и негативные ответы, возьмите блокнот и ручку и прервите ход этих мыслей. Например, вы не пришли к дочке на соревнования, потому что застряли на собрании. Появляются тревожные мысли: «А что если я подвожу ее и она расстроится? А что если я испорчу наши отношения?»

- В первую очередь придумайте свои ответы на чрезмерную тревогу, не обязательно реалистичные. Чем они необычнее, тем лучше. Юмор и абсурд помогают сменить вектор мыслей. Можно написать, что дочь сбежит с цирком, отречется от вас и вышвырнет из дома. Такие фантазии помогут избавиться от тревожных мыслей.

- Затем представьте себе реальные возможности. Что хорошего может произойти? А что если задержка на совещании приведет к повышению в должности? Или вы станете ближе с дочерью, если поужинаете вместе и послушаете ее рассказ о соревнованиях? А если вы станете для нее отличным примером для подражания? Пофантазируйте и напишите все возможные варианты.

И когда в голове возникнет тревожный вопрос «а что если?», подумайте о том, что вы написали, и смело дайте от-

вет. Представьте себе, какой яркой будет ваша картина, не запятнанная тревожными мыслями.

3. Дышите глубоко, медленно, осознанно

У вас уже есть средство для снижения тревожности: ваше дыхание. Осознанное дыхание – отличный способ успокоить мысли и почувствовать себя лучше.

Всё, что происходит с дыханием, отражается на нашем разуме, и наоборот. Если мы дышим часто и поверхностно, мозг и тело не получают нужного количества кислорода, необходимого для нормального функционирования и хорошего самочувствия. Возникают напряжение и возбуждение, а за ними часто приходят тревожные мысли. Наоборот это тоже работает: когда вы беспокоитесь и слишком много надумываете, дыхание учащается и становится поверхностным. Большинство из нас автоматически не распознают эту связь между действием и реакцией, тревогой и дыханием, но можно научиться распознавать ее и успокаиваться, отработав этот механизм избавления от тревожности.

Для начала поймите, как именно вы обычно дышите. Время от времени кладите руку на грудную клетку и старайтесь отследить процесс. Затем отмечайте моменты, когда дышите слишком часто. Если вы напряжены, положите руку на грудь и сосредоточьтесь на том, как она поднимается и опускается. Насколько ощущения отличаются от тех, когда вы в спокой-

ном состоянии делали то же самое? Как только вы осознаете дыхание, возьмите этот процесс под контроль, чтобы изменить его и улучшить самочувствие.

Для снижения уровня тревожности нужно дышать осознанно. Когда разум не может остановиться, генерируя тревожные мысли, как можно скорее перестаньте делать то, чем вы заняты, и обратите внимание на дыхание. Начните осознанно глубоко дышать: медленно вдохните на столько счетов, на сколько сможете; затем задержите дыхание; медленно выдохните на то же количество счетов или даже на несколько больше. Повторите еще раз.

Объедините мысли и дыхание. Сосредоточьтесь на медленном счете во время вдоха и выдоха, на звуке и ощущении от дыхания. На ум будут приходить тревожные мысли, но не бойтесь их и не сосредоточивайтесь на них. Просто аккуратно сместите фокус обратно на дыхание. Мозг и тело получат кислород, мышцы расслабятся, ум успокоится, тревога спадет.

Чтобы научиться влиять на тревожное состояние, сделайте осознанное дыхание ежедневной практикой.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС

Освойте систему попеременного дыхания через ноздри – Нади Шодхана.

Это упражнение, основанное на технике глубокого

дыхания, помогает одинаково снабдить кислородом оба полушария, снимает напряжение и тревогу.

1. Сядьте удобно с прямой спиной и положите левую руку на колени.

2. Правую руку поднимите к лицу и поместите указательный и средний пальцы между бровями. Большой и безымянный пальцы поставьте на ноздри.

3. Большим пальцем аккуратно зажмите правую ноздрю. Медленно вдохните через левую.

4. Вдохнув полностью, задержите дыхание. Зажмите левую ноздрю безымянным пальцем, дайте правой раскрыться и выдохните через нее.

5. Вдохните через правую ноздрю, задержите дыхание, закройте правую ноздрю, откройте левую, а затем выдохните весь воздух через левую ноздрю.

6. Повторяйте несколько раз.

Если практиковать Нади Шодхану регулярно, вы научитесь надолго избавляться от тревоги.

4. Создайте «банку идей»

«Банка идей» – подборка советов о том, что отвлечет вас от тревог. Это очень полезный инструмент на случай, если нужно чем-то занять разум. Чем угодно, лишь бы перестать беспокоиться.

Тревога заставляет нас постоянно прокручивать в голове одни и те же мысли. Мы мучаемся от знакомых до боли пе-

реживаний, заново их переосмысляя и переоценивая, и застреваем в глубоко въевшихся тревогах. Один из способов справиться с этим – подумать о чем-то другом.

Но если что-то вас беспокоит, трудно переключиться на другое. Похоже, тревожный настрой – стандартное состояние мозга. Но можно выйти из этого режима, если иметь под рукой подборку идей на такой случай. «Банкой идей» может стать банка, коробка, блокнот или просто список в телефоне, куда вы будете постепенно собирать идеи. Подумайте, что вам подойдет больше, исходя из характера и образа жизни. Может, вы сочтете, что украсить банку, коробку или блокнот – это приятно и дает возможность ощутить процесс.

Затем собирайте идеи того, чем занять голову. Можно записывать их на кусочках бумаги и складывать в банку или коробку, можно просто создать список отдельных слов или фраз. Вы будете обращаться к ним, когда слишком много беспокоитесь о чем-то. Вот что может войти в список: футбол, птицы, автомобили, времена года, еда, города, куда хочется поехать. Всё может стать темой для размышлений (если не вызывает у вас беспокойства).

В круговороте тревожных мыслей трудно отвлечься. Однако, имея под рукой коллекцию идей, можно выбрать одну и поработать с ней, обдумывая во всех деталях. Когда тревожные мысли вернутся, снова целенаправленно подумайте на эту тему. Чем чаще это делать, тем лучше результат. Скоро процесс станет естественным, и вы научитесь отвлекаться

от своих тревог.

5. Сходите на рыбалку без крючка

В основе идеи рыбалки без крючка лежит буддийская концепция шенпа. Само слово означает «привязанность», однако буддийская монахиня Пема Чодрон считает, что шенпа больше, чем привязанность: это состояние, когда что-то держит нас на крючке. Борясь с тревожными мыслями и пытаясь прекратить обдумывать по сто раз то, что заставляет нас еще больше тревожиться, мы оказываемся в состоянии шенпа.

Представьте себе блесну с острым крючком. Иногда люди ранят пальцы, цепляясь за его зазубрины: крючок сделан так, чтобы рыба не могла с него сорваться. Вы не сможете (и не надо пытаться) вытащить крючок самостоятельно из руки, поскольку он глубоко входит и надежно держится. И чем больше вы его дергаете, тем он сильнее застревает. Это больно и может сильно подпортить вам приятный день на рыбалке.

Как только разум «клюнул» на тревожную мысль, от нее уже непросто избавиться. Один из способов избежать шенпа – обойти крючок стороной. Вот упражнение на визуализацию.

Закройте глаза и представьте себе спокойное чистое озеро. Вы сидите в лодке и рыбачите. Посмотрите в воду – она кишит рыбами. На каждой из них написано слово, означа-

ощее какую-то из ваших тревожных мыслей или печалей. Представьте, как вы снова и снова опускаете удочку в воду, но ничего не ловите. На ней нет крючка, рыба не может клюнуть на приманку и попасться; так и ваши мысли не пристаю́т к вам. Во время упражнения дышите глубже и расслабляйтесь, присутствуя в моменте. Отвернитесь от рыб и своих мыслей, созерцайте гладь озера и природу. Что вы видите, представляя себе эту картину? Какие звуки слышите? Ощущаете ли воздух кожей? Старайтесь представить как можно больше деталей. Наслаждайтесь озером, пока мысли проплывают под вами, не попадая на «крючок». Вас не поглотили изматывающие мысли, потому что вы неподвластны состоянию шенпа.

Здесь нужна практика, придется несколько раз сходить на «рыбалку без улова», но избежать крючка своих тревожных мыслей возможно. Сделав это, вы сможете дальше плыть в своей лодке, куда пожелаете.

6. Живите в потоке

Мы вечно заняты, напряжены, нас терзает тревога и выматывают дела – это крайне утомительно и так типично для нас. Но вот вы созрели для долгожданного отдыха, сели и расслабились; и тут тревога накатывает, и вы снова охвачены беспокойством. Вы понимаете, что прокручиваете в голове еще более негативные мысли, чем до того, как попытались

расслабиться.

Это довольно характерная черта тревожности: беспокойство, страхи и негативные мысли наваливаются и заполняют паузу. Часто свободное время изматывает гораздо больше, чем работа, школа или какие-то другие дела. Но нельзя позволить тревоге испортить вам отдых. Довольно долго ей это удавалось, но пора с этим разобраться. Пора взять на себя ответственность за свое свободное время и собственные мысли.

Профессор и исследователь позитивной психологии доктор Михай Чиксентмихайи¹ одним из основных компонентов психического здоровья и благополучия считает поток. Это состояние, когда вы настолько увлечены, что все остальные мысли, включая тревожные, улетучиваются. Разум сосредоточен на чем-то, но остается спокойным; он полностью поглощен делом, при этом не выпадает из реальности. Делая что-то и находясь при этом в состоянии потока, вы перестаете беспокоиться, прокручивать в голове одно и то же, получаете удовольствие от жизни.

Все мы разные, у каждого свои интересы, способности и таланты. И занятия, в которые мы готовы уйти с головой, тоже уникальны для каждого. Считайте это приключением: попробуйте разные виды деятельности, хобби или поучаст-

¹ Михай Чиксентмихайи (род. 1934) – американский психолог венгерского происхождения. На русском языке издан ряд его книг, самая известная – «Поток. Психология оптимального переживания» (М.: Альпина нон-фикшн, 2015). *Прим. ред.*

вуйте в волонтерских проектах, чтобы узнать, что вас особенно увлекает. Ищите в меру сложные занятия: чтобы было интересно, но не слишком выматывало. Кроме того, занятие должно быть приятным и результативным. Удовольствие приходит в процессе. Вы окажетесь в потоке, если будете ощущать пользу занятия. Если вы займетесь чем-то, чтобы хорошо выглядеть со стороны или получать комплименты, поток не получится.

Отдых, дающий возможность снять стресс и тревогу, необходим для психического здоровья. Погружение в поток – приятную деятельность – уменьшит количество тревожных мыслей в данный момент и в будущем.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС

Возьмите журналы и каталоги, ножницы, скотч или клей и бумагу. Листайте журналы, смотрите фотографии мест и людей, занимающихся, как вам кажется, интересным делом, и ищите, что могло бы увлечь и вас. Затем вырежьте их, приклейте на лист бумаги и держите перед глазами, чтобы вдохновляться.

7. Раскрасьте свои мысли

Тревожные мысли проявляются по-разному. Например, в форме черно-белого мышления. Это негативные мысли, по-

рождающие тревогу, депрессию и другие проблемы душевного здоровья. Черно-белое, или категоричное мышление («всё или ничего») разрушительно: оно усиливает тревогу и заставляет человека ощутить себя в ловушке своего беспокойства.

Если вы поймали себя на слове «всегда», «никогда» или «каждый», то, видимо, вы рассуждаете категорично. Другое проявление черно-белого мышления – оценочные слова и суждения, например «я плохая мать» или «я плохой отец». При таком подходе вы как будто надеваете на себя шоры тревожности и начинаете верить, что такова истина и лучше не будет.

Нужно изменить образ мыслей, тогда тревожность уйдет. Добавьте немного цвета.

Для начала отразитесь на черно-белых тревожных мыслях, заставляющих вас беспокоиться. Запишите их в дневник, блокнот или электронный документ. Покопайтесь в голове и найдите как можно больше. Даже если сейчас вы обнаружили всего несколько таких мыслей – уже неплохо. Упражнение по «окрашиванию», как и остальные в этой книге, нужно время от времени повторять.

Выберите одну мысль и запишите ее черной ручкой вверху страницы. Пора подумать шире – найти новые возможности. Возьмите маркеры, цветные карандаши или используйте шрифты разных цветов, если печатаете на компьютере. Напишите побольше идей, как заблокировать эту черно-белую

мысль. Если вы работаете, например, с утверждением, что вы плохой родитель, то нужно перечислить, что вы делаете правильно, как заботитесь о ребенке, когда он радуется или когда ему хорошо. Также укажите, что вам нравится в себе как в личности, как в родителе и что нравится в ваших детях. Каждую идею записывайте новым цветом, чтобы спектр красок был как можно шире. Тогда категоричным мыслям будет не пробиться сквозь разноцветные.

Чем чаще вы выполняете это упражнение, тем больше узнаете о своих черно-белых мыслях. Научившись смотреть на жизнь шире, вы перерастаете свою тревогу. Тогда вы перестанете мыслить механически и беспокоиться.

8. Ловушка для пальцев: принять существование тревожности и выскользнуть из ее лап

Терапия принятия и обязательств (ТПО) – подтвержденный исследованиями метод работы с психологическим здоровьем и благополучием, включающий снижение тревожности. Он учит нас принимать определенные явления нашей жизни. Одно из них – тревожные мысли. Но разве это не ужасно? Неужели кто-то захочет мириться с тревогой? Не значит ли это, что нужно сдаться и принять все эти мысли? Нет. С чем бы мы ни связывали слово «принятие», оно не значит, что нужно сложить руки и продолжать жить в веч-

ном беспокойстве. С точки зрения ТПО принятие – способность свободного разума. Представьте себе китайскую ловушку для пальцев: плетеную трубочку из бумаги, которая надевается на указательные пальцы обоими концами. Если вы хоть раз с ней играли, то, скорее всего, помните: чем сильнее вы сдергиваете ее с пальцев, тем больше она затягивается. И вы не сможете освободиться, если будете пытаться применять силу. То же самое происходит и с тревожностью.

Представьте снова ловушку на пальцах. Сделайте медленный глубокий вдох, выдохните и расслабьтесь. Вместо того чтобы дергаться и пытаться лихорадочно стащить с пальцев ловушку, примите всё как есть: ваши пальцы в ловушке. Медленно сведите их вместе и следите, как ловушка расширяется. Теперь можно вытащить пальцы.

Освободиться из ловушки можно только после того, как вы согласитесь с ее присутствием и расслабитесь. Принять тревожные мысли не значит поверить в них или согласиться с ними. Нужно принять саму идею: прямо сейчас в вашей голове есть тревожные мысли. Они существуют, как ловушка для пальцев. И всё. Мысли есть, и вы принимаете это как факт, относитесь к нему нейтрально.

Когда вы замечаете тревожные мысли и принимаете их наличие, перестав с ними бороться, тревога уходит из центра внимания. Это позволяет направить мысли на что-то другое и обрести чувство внутреннего покоя. Это не всегда легко, поэтому не забывайте про ловушку. Пусть она служит напо-

минанием о необходимости искать внутренний покой, принимая наличие тревоги, но не сосредоточиваясь на ней.

9. Чем занять голову вместо тревожных мыслей?

Какой станет ваша жизнь, когда тревога исчезнет, а мысли станут спокойными и приятными? Ненадолго отвлекитесь от чтения, обдумайте ответ на этот вопрос и зафиксируйте его в блокноте. Можно писать, рисовать картинки или просто каракули, приклеить вырезанную картинку. Но ответ должен быть значимым для вас. Тем самым вы разрешаете себе мечтать о жизни, которую сами создаете. Как изменятся ваши отношения, если тревожные мысли не будут вам мешать? А что будет с работой? Домом? Как это отразится на любимых занятиях? Образе жизни? Что будет волновать ваш разум?

Умение представить себе свой разум, свободный от тревожных мыслей, – важная часть работы. Нельзя победить тревогу, если вам нечем заменить ее. Представьте, что у вас во дворе яма. Каждый день она наполняется водой. Туда слетаются комары, поэтому каждый день вы выходите на улицу и вычерпываете воду. Яма глубокая, процесс отнимает много времени и сил. Но уже на следующий день вы снова включаете полив, и яма вновь наполняется водой.

Чтобы прекратить этот безумный хоровод, нужно заполнить яму чем-то другим. Скажем, посадить дерево или розо-

вый куст – что угодно, чтобы заполнить ее и привнести красоту и удовольствие в вашу жизнь.

Чем вы займете голову вместо тревоги? Подумайте над этим – и придут более приятные мысли. Откройте записную книжку и ответьте себе на следующие вопросы:

- Когда у вас в голове нет тревожных мыслей, о чем вы думаете?
- Когда вы ощущали наибольшую свободу от тревоги?
- Что бы происходило в вашем сознании, если бы не навязчивые тревожные мысли?
- Что бы вы делали иначе, если бы вас не сдерживала тревога?

Отвечая вдумчиво, вы поставите для себя цели и поймете, чем хотите заменить тревогу. Нет смысла просто вычерпывать воду из грязной ямы. Посадите туда то, что будет радовать глаз и цвести.

10. Выращивайте новые мысли

Было бы здорово просто подумать о чем-то новом, хорошем, не вызывающем беспокойства – и эта мысль автоматически овладела бы нами, правда? Если вы уже пробовали так сделать, то знаете, что, к сожалению, этот прием не работает. Новые позитивные мысли не замещают старые тревожные

моментально, потому что их нужно постепенно возвращать и лелеять.

Вот несколько стратегий, которые стоит попробовать.

- Замечайте и запоминайте приятные мысли. Если вы заметите их, то поймете, что иногда думаете о чем-то не имеющем отношения к тревоге. Замечайте, когда она не съедает вас, и фиксируйте эти мысли. Даже если вы будете просто знать, что не все ваши мысли рождены беспокойством, вы обретете мотивацию и силы.

- Перестаньте повторять то, что твердит ваша тревожность: если у нее в фокусе проблемы, то, заикливаясь, вы их только преумножаете. Пусть тревога пытается и дальше генерировать свой беспокойный «контент». Вы же придумывайте способы, помогающие справиться с ней.

- С помощью позитивного мышления сформулируйте реальные, достижимые цели. Пусть идеи о том, как решить проблемы, помогут вам двигаться вперед. Одна из причин, по которой новые мысли не замещают тревожные мгновенно, в их неосвязаемости. Когда вы придумываете новые возможности и цели свободной от беспокойства жизни, работает позитивное подкрепление. Ставя цели и видя их реализацию, вы усиливаете работу позитивного мышления. Успех ведет к большему успеху, и постепенно беспокойство уходит.

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.