

Как снять стресс прямо сейчас?



Стресс - это источник практически всех неполадок со здоровьем и проблем в межличностных взаимоотношениях. Причина стресса - негативные эмоции. Отрицательных эмоций следует избегать или хотя бы вовремя от них избавляться. Быть стрессу или не быть? Выбор за вами. Прямо сейчас обратите внимание, в каком состоянии находится ваше тело? Хорошо ему или плохо? Что вы чувствуете расслабленность или зажатость, легкость или

напряжение в теле? Как дышите спокойно, медленно и глубоко или тяжело, ускоренно и поверхностно? Мы ежеминутно либо подавляем (и тем самым развиваем), либо освобождаем и отпускаем наши деструктивные эмоции. Эмоции никогда не «держат» нас. На самом деле это мы удерживаем их. Мы цепляемся за них сами. Как же уберечься, как избавиться от стресса? Предлагаемые ключи простые и доступные любому человеку позволяют не только оперативно и эффективно снять стресс, быстро избавиться от нежелательных эмоций, но и выйти из проблемной жизненной ситуации без вредных последствий для здоровья. Каждый ключ «работает» самостоятельно.

Ключ 1. Брось!

Бросьте на событие общий «размытый» взгляд. Окиньте ситуацию взором, не утопая в деталях и конкретике, но одновременно не теряя и широкой перспективы. Взгляните на себя как бы со стороны, а на текущую ситуацию глазами стороннего наблюдателя. А теперь скомкайте свою эмоцию и тревожные мысли, связанные с ней как лист бумаги. Положите на ладонь и сильно сожмите комочек в руке. Разожмите руку. Отпустите эмоцию. Комочек свободно падает вниз словно камень. Потянитесь безмятежно и безучастно. Растяжка помогает снять мышечное напряжение. Легкими движениями рук помассируйте наиболее напряженные и болевые участки шеи, спины, поясницы. Хотя бы на миг прекратите вращение в круговороте своих проблем. Откажитесь от роли белки в колесе!

Ключ 2. Прими!

Примите эту ситуацию! Все уже случилось. Это уже в прошлом. Что либо изменить, повернуть вспять ничего уже нельзя. Почувствуйте безграничную благодарность за то, что это произошло. Это ваш опыт! Остается одно: принять ситуацию такой, какая она есть (не путать с терпением!). Просто принять! Почувствуйте удовольствие от принятия. И в это самое мгновение скажите себе: «Нет ничего более важного, чем мое хорошее настроение!». Примите и растворитесь в эмоции! Почувствуйте, как она входит в тело. Вместо того, чтобы сопротивляться, впустите и радушно примите ее. Чувствуете, как эмоция растворяется и ослабевает? Вот оно освобождение!

Ключ 3. Сними все серьезные проблемы и препятствия на пути к цели возникают как следствие избыточной важности, в которую мы облакаем любое дело. Уровень стресса, в первую очередь, зависит от того, какое значение мы придаем ситуации. Подумайте, надо ли загонять себя в состоянии борьбы за выполнение нереальных обязательств? Следует ли предъявлять слишком жесткие требования к результатам своих действий, планам и задачам, которые вряд ли возможно выполнить одновременно в спрессованный до точки промежуток времени? Стоит ли требовать от себя полной непогрешимости и все умения? Снимите важность! Воскликните мысленно: «Брысь! Убирайся вон!». Мгновенно снизится степень вовлеченности в

происходящее. Вы это почувствуете сразу. Определите свои возможности: «границы» волнения, уровень эмоциональных нагрузок, пределы допустимого беспокойства. Не придавайте избыточного значения ни событиям, ни действиям, ни явлениям. Ни отрицательным. Ни положительным. Когда вы «свободны от важности», вам нечего защищать и нечего завоевывать. Прочувствуйте это. И в следующий раз отрицательные эмоции станут уже побаиваться вас. Если намеренно сбросить важность, препятствия рухнут сами!

Ключ 4. Прогнись!

Откажитесь от сражения! Невзирая ни на какие обстоятельства. Не раздумывая. Не сомневаясь. Со всей ответственностью перед самим собой. В стрессовом состоянии выход найти невозможно, даже если он будет прямо перед самым носом. Не идите напролом. Прогнитесь! Переждите ненастье. Отсидитесь, пока остынет вулкан, который поверг вас в это состояние. Отложите проблему до «лучших времен». По крайней мере, до того момента, пока не разберетесь с собой, не приведете себя к «общему знаменателю», не почувствуете уже спокойное желание установить причину, определить источник страданий. А когда стихнет, когда станете уравновешенным и беспристрастным, когда вновь обретёте силу, просто идете и выбираете свое. Всё, что пожелаете. Отступите, чтобы победить. Победите без сражения. И вообще... Держите сбалансированное отношение к тому, что происходит. Не дайте себе погрузить себя в продолжительное переживание!

Ключ 5. Переключись!

Мы совершали, совершаем и будем совершать ошибки. Ошибаться, терпеть неудачи - это неизбежно. Это было всегда, есть и всегда будет. Это –естественно! Подарите себе право на ошибку! Как «вытеснить» негативные воспоминания и переживания? Вариант есть – «Метод замещения». Возьмите и обманите свой Ум! Меняем «плохие» мысли на «хорошие» – позитивные. Переключите внимание на другой объект, действие, событие. Умение переключаться – великое и необходимое умение! Помните: «чувство следует за образом». Меняется эмоциональный фон – меняется и душевное состояние. Но в стрессе это надо делать немедленно! Главное – заполнить воображение приятными картинками, воспоминаниями, представлениями. Хорошо иметь «домашние заготовочки». Каждый может сочинить себе подходящие образы – так они вам лучше запомнятся. Не позволяйте проблеме взять вас за горло! Переключайтесь!

Ключ 6. Теряй популярность!

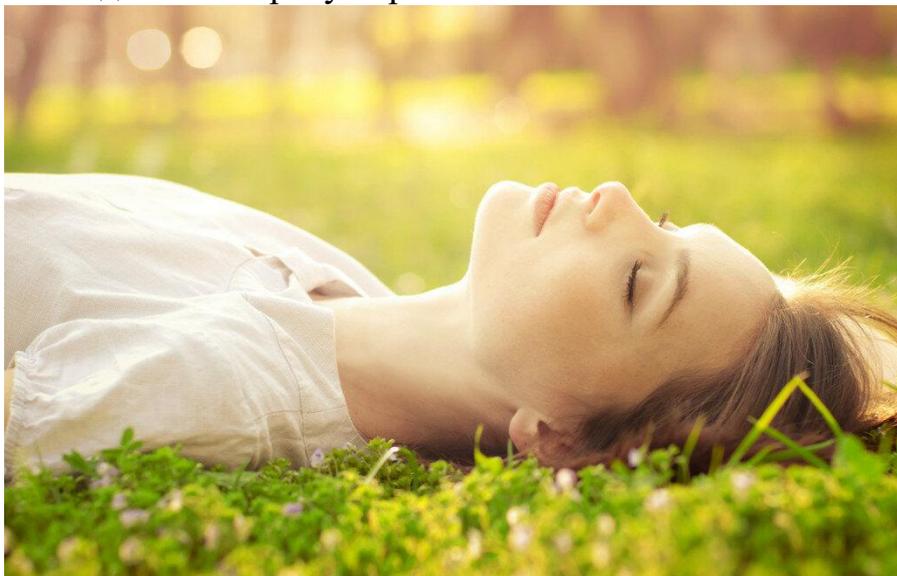
Стрессам сильно подвержен тот, кто большую часть своих сил растрчивает на беспокойство по поводу того, что думают о нем окружающие. Хорошо справляется со стрессом тот, кто не умеет огорчаться, когда окружающие не одобряют его поступки. Не верите? Спросите у тех, что не огорчаются.

Ключ 7. Дыши. Еще дыши...

Успокойтесь. Расслабьтесь. Опять не знаете как? И здесь не беда. Возьмите себя «в руки» и... Просто подышите! Начинайте дышать. Медленно. Глубоко. Равномерно. Внимательно. Спокойно. Следите за каждым вдохом и выдохом. Слушайте свое дыхание! Наблюдайте свое дыхание. Мы слишком недооцениваем значение нашего дыхания. Оно прекрасно! Проблему надо «продышать». Дышать следует с помощью диафрагмы. Если проще –животом. В процессе дыхания выдох постепенно удлиняется, становится более плавным и спокойным. Наслаждайтесь свободой дыхания! Свободой от посторонних мыслей. Подышите от души! Всегда помните три вещи. Источником стресса являются не события сами по себе, а наше восприятие этих событий. Только мы сами отвечаем за свое эмоциональное состояние. Не стремитесь изменить Вселенную. Меняйте себя, свой мир, свою реальность! Стресс – это индикатор

возникших в жизни проблем. Любая проблема показывает: настало время перемен! Пора что - то изменить в образе жизни, в отношениях с людьми, во взглядах на окружающий мир. И в первую очередь, изменить самого себя. Никогда не переводите стрелки вовне – на обстоятельства, на других людей. Берите ответственность за свое собственное душевное состояние на себя. 7 ключей можно применять везде, в любой жизненной ситуации: в очереди, в автомобильной пробке, при конфликте, выступая перед аудиторией, испытывая боль... В тот самый момент, когда вы вдруг почувствовали тревогу, раздражение, страх, обиду, напряжение, гнев... Практика применения 7 ключей вырабатывает привычку адекватного реагирования на события, формирует позитивное отношение к окружающему миру, к любой происходящей с вами ситуации. Нет необходимости брать на вооружение все семь ключей. Выберите 3-5 вариантов, которые, на ваш взгляд, подходят вам больше, они - то и помогут лучше остальных. В дальнейшем применяйте любой из этих ключиков. Если чувствуете, что рекомендация не подходит или не нравится –не применяйте!

Меняйтесь! И смело идите навстречу переменам!



Интернет-источник: https://studylib.ru/doc/3964046/kak-snyat._-stress-pryamo-sejchas%3F