

# Как преодолеть страх



Стресс и страх — это цепи, которые мы добровольно надеваем на себя, парализуя свою деятельность, убивая веру в себя, надежды на будущее и способность изменить ситуацию к лучшему. Беспокойство создаёт физическую болезнь.

ВЫ ЗНАЕТЕ, конечно, что диабет зачастую поражает, как молния, в момент стресса или, например, человек может мгновенно поседеть от сильного переживания. Это происходит в результате потрясения надпочечников, которые, как известно, первыми принимают на себя стресс и должны тут же производить вещества, отражающие атаку.

Разрушительная сила беспокойства во много раз эффективнее силы атомной бомбы, поскольку уничтожает наверняка при минимуме затрат и действий со стороны противника. Мы же

усиливаем мощь беспокойства тем, что постоянно только о нём и думаем. Чем больше вы беспокоитесь о чём-то, тем большей силой вы наделяете беспокойство.

Как справиться со стрессом и беспокойством?

Я не уверена, что вы можете устранить их совсем, ибо часто беспокойство — это начало чего-то конструктивного, оно может привести вас к нужному решению, изменениям в жизни. Но вы определённо можете уменьшить период волнений и его влияние на вашу жизнь.

Да, вы можете использовать таблетки-антидепрессанты, которые вам пропишет врач, или же просто купить их без рецепта. Вы можете попробовать даже наркотики и алкоголь, чтобы забыться. Но когда вы вернётесь из лекарственного, наркотического или алкогольного забытья в реальность, всё в вашей жизни останется на том же месте, что и до. Никто не решит ваших проблем, пока вы «кайфуете».

И эти проблемы в конечном итоге уничтожат вас, ваш бизнес, вашу жизнь.

Единственным реальным путём борьбы с беспокойством остаётся действие.

Очень часто помогает смена диеты. В периоды сильных потрясений, когда у людей вырабатывается много адреналина, бывает полезно «посидеть» несколько недель на полувегетарианской диете, без соли и сахара. Другим же людям, у которых, напротив, отключился иммунитет и абсолютно не вырабатывается гормон действия, бывает полезно поесть мясную пищу, курицу, чтобы немножко «озвереть». И в любом случае всем людям при борьбе со стрессом полезно смеяться, смеяться как можно больше. Смотреть только комедии, можно и по несколько за вечер. Отлично действует, как ни странно, игра в преферанс.

Также очень помогает ряд упражнений из нейролингвистического программирования. Например, такое. Оставайтесь в одиночестве. Станьте лицом к середине комнаты, представив, что мучающая вас проблема находится в помещении на некотором расстоянии от вас. Теперь идите в её направлении и НАСТУПИТЕ на проблему (стресс), перешагните через неё. Повторите это несколько раз. Поначалу вы заметите, как сердце начинает потихоньку ускорять своё биение по мере приближения к «стрессу». Когда вы перешагнёте и вернётесь на место, то, возможно, ощутите, как на скулах «зажётся» лёгкий румянец. Повторяйте это упражнение несколько раз в день. Оно помогало сотням людей не только избавиться от стресса, но и найти решение проблемы, которая их мучила.

Как только вы решаете действовать, вы «забираете» силу у стресса и отдаёте её действию. ЗАПОМНИТЕ: стресс не может жить бок о бок с действием. Очень хорошо помогает медитация или молитва. Можно короткое время попить травяные препараты, чаи, либо гомеопатические средства. Расслабляющая ванна с температурой не выше 38–40 градусов на протяжении 8–10 минут, в которую вы можете залить раствор ромашки, соломы овса или зверобоя, также окажет своё положительное воздействие. Старайтесь зажигать в доме свечи, они снимают напряжение и помогают сосредоточиться.

Действие — в данном случае панацея, а эти упражнения помогут вам быть активными.

## СНИМАЕМ СТРЕСС

Эти упражнения способствуют расслаблению мышц и снятию сильного нервного напряжения

1. Ноги поставьте на расстоянии 15–20 см друг от друга. Тянитесь вверх, пока не дотянетесь до высоко расположенной полки или рамы окна. Сделайте выдох и почувствуйте, как позвоночник растягивается от поясницы до головы. Продолжайте медленно дышать и после каждого выдоха ощутите, как ослабло напряжение в плечах и верхней части спины. Оставайтесь в этом положении до 1 минуты.

2. Стойте прямо, сцепите пальцы ладонями наружу и на вдохе вытяните руки вперед на уровне плеч. На выдохе поднимите их вверх. Дышите глубоко, растягивая позвоночник. Ступни крепко прижмите к полу, разведите пальцы ног, во время растягивания почувствуйте, что вы как будто стали выше ростом. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. На выдохе «уроните» руки вниз, расслабьте плечи. Стойте прямо и глубоко подышите, не напрягаясь и не растягиваясь.

3. Опуститесь на четвереньки. На выдохе выпрямите ноги и сделайте движение тазом назад-вверх. Затем опуститесь на пол всей ступнёй. Задержитесь в этом положении до 30 секунд, затем снова опуститесь на четвереньки.

4. Сядьте на пятки на коврик, колени вместе. Опустив плечи, вытяните одну руку вверх, а другую согните за спиной. На выдохе сцепите руки за спиной. Не наклоняйте голову вперед, держите её прямо. Несколько секунд сосредотачивайте своё внимание на дыхании. Затем расслабьте руки и поменяйте их положение. Потом минуту или две посидите на пятках, держа спину прямо и сцепив руки сзади, плечи расслаблены, глаза закрыты, — это поможет расслабить мышцы шеи. Если вы всё ещё чувствуете себя разбитым, повторите ещё 2–3 раза.

5. Лягте на спину на толстое одеяло, расстеленное на полу. Согните ноги в коленях и поставьте ступни на пол, поближе к ягодицам. Прижмите поясницу к полу, расслабьте мышцы ягодиц. Не напрягаясь, слегка вытяните заднюю часть шеи, подбородок опустите, глаза закройте.

На выходе расслабьте плечи и мягко опустите их на пол. Расслабленные руки слегка разведите в стороны, ладони вверх, пальцы полусогнуты. Не сжимайте грудную клетку. Медленно опустите ногу одну за другой на пол, вытягивая их от бедра до пятки. Носки разведены в стороны. При каждом вдохе представляйте, что тело погружается в пол. Продолжайте ровно дышать. Постепенно вами овладеет ощущение покоя и неподвижности. Оно придёт далеко не сразу, будьте терпеливы.

Очень важно, чтобы мышцы лица расслабились. Кончик языка за нижними зубами, углы рта расслаблены, глаза закрыты и неподвижны. В конце каждого вдоха задержите на несколько секунд дыхание и как бы погружайте в пол спину, таз, руки, затылок. Ровный ритм дыхания помогает полностью расслабиться. Выдыхайте долго и медленно, ослабляя напряжение в области плеч и таза. Оставайтесь в этом положении не менее 15 минут.

