

## ТРАНСФОРМИРУЙТЕ СВОЙ СТРЕСС

Стресс — неотъемлемая часть жизни. Реакция на стресс — это способ организма защитить вас от угроз. Жизнь хочет, чтобы вы победили, и когда вы понимаете это и работаете со стрессом, вы можете изменить свою жизнь, восстановить энергию, запас внутренних сил и концентрацию, а также усилить свою жизнестойкость. Важно то, как вы справляетесь с ним. Пришло время приручить стресс и обратить его в свою пользу, чтобы жить более спокойной и полной жизнью.

Многие люди говорят, что они испытывают стресс и страдают от эмоционального выгорания, не задумываясь о том, чтобы сделать передышку и оценить эмоциональные, ментальные и физические реакции, которые происходят в данный момент. Если вы ощущаете изможденность, безысходность, переживаете переломный момент или чувствуете беспомощность перед миром и стрессом, пришло время взять бразды правления в свои руки, задать себе импульс, восстановить контроль и найти решения, чтобы начать жизнь заново.

Стресс может быть вызван внешними обстоятельствами, такими как болезнь, смерть близкого человека, задержка рейса, дорожная пробка, изме-

нение финансовых рынков, властный начальник или отсутствие ясности в том, что делать дальше. Тем не менее большая часть нашего стресса вызвана внутренними причинами: ограничивающими убеждениями, сосредоточенностью на том, что мы не можем контролировать, и отсутствием у нас стремления восстанавливать силы. Доктор Джеймс Роуз, один из наших замечательных наставников, призывает находить проактивную стратегию или менять мышление, чтобы облегчить переход от жизни в стрессе к счастью.

Если вы хотите измениться лично и избавиться от эмоционального выгорания и ежедневного стресса, то ключевым решением для вас будет — стать экспертом по осознанности. Это ответственный подход к раскрытию и изменению вызывающих стресс повторяющихся паттернов, в которых вы оказываетесь, и участие в поддерживающих практиках. Контролируйте свои мысли, слова и реакции. У вас есть все необходимые инструменты: мышление, намерения, убеждения и свободная воля. При их умелом использовании и соответствующем контроле вы сможете оптимизировать свои результаты, жить более сбалансированной жизнью и обрести личную свободу.

Вы когда-нибудь испытывали стресс из-за того, что на ваших плечах слишком много всего? Очень устали, потому что не выспались? Скорее всего, это потому, что вы не позаботились о себе: вы согласились помочь кому-то, тратя свою энергию, время и эмоции, да еще и в ситуации, где

ваше участие было не столь необходимо. Или вы посмотрели еще две серии телешоу вместо того, чтобы отдать приоритет сну и пойти в постель, а после проснуться с чувством свежести и вдохновения. Накопление стресса происходит, когда вы не находите времени для восстановления и дел, которые поддерживают ваше общее здоровье и хорошее самочувствие. Чтобы эффективно справляться со стрессом, нужно видение перспективы, а чтобы хорошо видеть перспективу, нужен полный заряд вашей батареи. Когда вы истощены, все превращается в стресс.

Придерживаясь своих базовых принципов, оберегая их и совершенствуя баланс в жизни, вы обретаете новое чувство контроля за уровнем стресса, а не страдаете от него. Как только с помощью эффективных приемов снятия стресса вы начнете контролировать его, то сразу почувствуете себя эмоционально более стабильными, умственно продуктивными и заряженными энергией высочайшего класса. Именно ваше умение реагировать на стресс окажет огромное влияние на ментальную, физическую, эмоциональную и духовную жизнь.

**Определите, как вы хотите чувствовать себя.** Чтобы быть спокойными, уверенными и наполненными энергией, сделайте правильный выбор. Каждый день у вас есть множество возможностей поступить тем или иным образом, выбирая спокойствие. Пообещайте думать о себе в первую очередь, практиковать искусство заботы

о себе для оптимальной жизни, радости, счастья и здоровья. Ваши привычки должны поддерживать такое отношение к себе.

**Сделайте наполнение энергией приоритетом № 1.** Вставайте с солнцем и начинайте действовать. Ложитесь спать пораньше и испытывайте благодарность. Будьте требовательны к удовлетворению самых важных человеческих потребностей: отдых и сон необходимы вашему организму, чтобы восстанавливаться, обновляться и быть в состоянии с воодушевлением справляться со стрессом. Относитесь серьезно к свободному от работы времени, в котором нуждаются тело и разум, чтобы ощущать вкус жизни и быть готовыми к ежедневным взлетам. Планируйте свое время.

**Бросьте вызов своему мышлению.** Задержка рейса является потенциальной причиной стресса, но вместо того, чтобы позволить ей оказать негативное влияние на течение вашего дня, спросите себя: «Какие возможности мне это дает?» Это неожиданно появившееся, незапланированное свободное время может оказаться шансом доделать какую-нибудь работу, помедитировать или почитать книгу. Если вы застряли в пробке, послушайте подкаст, насладитесь тишиной или включите расслабляющую музыку для улучшения настроения. Вы не можете изменить ситуацию на дороге, но вы можете изменить свое восприятие происходящего. Написание книги, например, можно рассматривать как сложный, труднопреодолимый и утомительный процесс

или же творческий, интересный и дающий возможность вырасти и раскрыть себя как личность. Ваше восприятие ситуации передается вашему телу, выражается через него и часто определяет ваше самочувствие<sup>1</sup>. Чтобы нарастить эту «мышцу» уверенности и заботы о себе, скажите, что вы чувствуете себя потрясающе, что вы — движущая сила и что вам это нравится.

**Имейте план ответных действий.** Это означает овладение искусством вежливо говорить «нет» и устанавливать свои границы. Когда друг, словно забирающий вашу энергию, предлагает выпить с ним еще одну чашечку кофе, будьте готовы вежливо отказать. Вам совсем необязательно идти на корпоративную вечеринку, если на следующий день для вас важно встать в 5:30 утра, чтобы позаниматься спортом, а потом провести отличную презентацию. Вернувшись домой, вы можете восстановиться после рабочего дня, пообщаться со своим питомцем или близким человеком, принять ванну и хорошенько выспаться. Если вы останетесь на банкет, коллеги могут задержать вас допоздна, нарушив ваши планы. Страх упустить что-то означает, что вы не слишком стремитесь к самосовершенствованию.

Сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать и что увеличивает внутреннюю силу, и у вас появится шанс вырвать причины стресса

---

<sup>1</sup> Читайте об этом книгу Габора Матэ «Когда тело говорит “нет”», вышедшую в издательстве «Портал» в 2021 году.

с корнем, а также создать динамику движения вперед — стать таким, каким вы хотите быть.

Перестаньте создавать себе проблемы и трансформируйте свой стресс; подберитесь к нему, поймите его и используйте методы самозащиты. Стресс всегда будет присутствовать, поэтому обезопасьте себя, сосредоточившись лишь на том, что вы можете контролировать, и придерживаясь заранее составленного плана действий.

3



Если есть здоровье, вы,  
вероятно, будете счастливы,  
а если есть здоровье  
и счастье, у вас есть самое  
ценное, даже если это  
не все, чего вы хотите.

---

*Элберт Хаббард*

