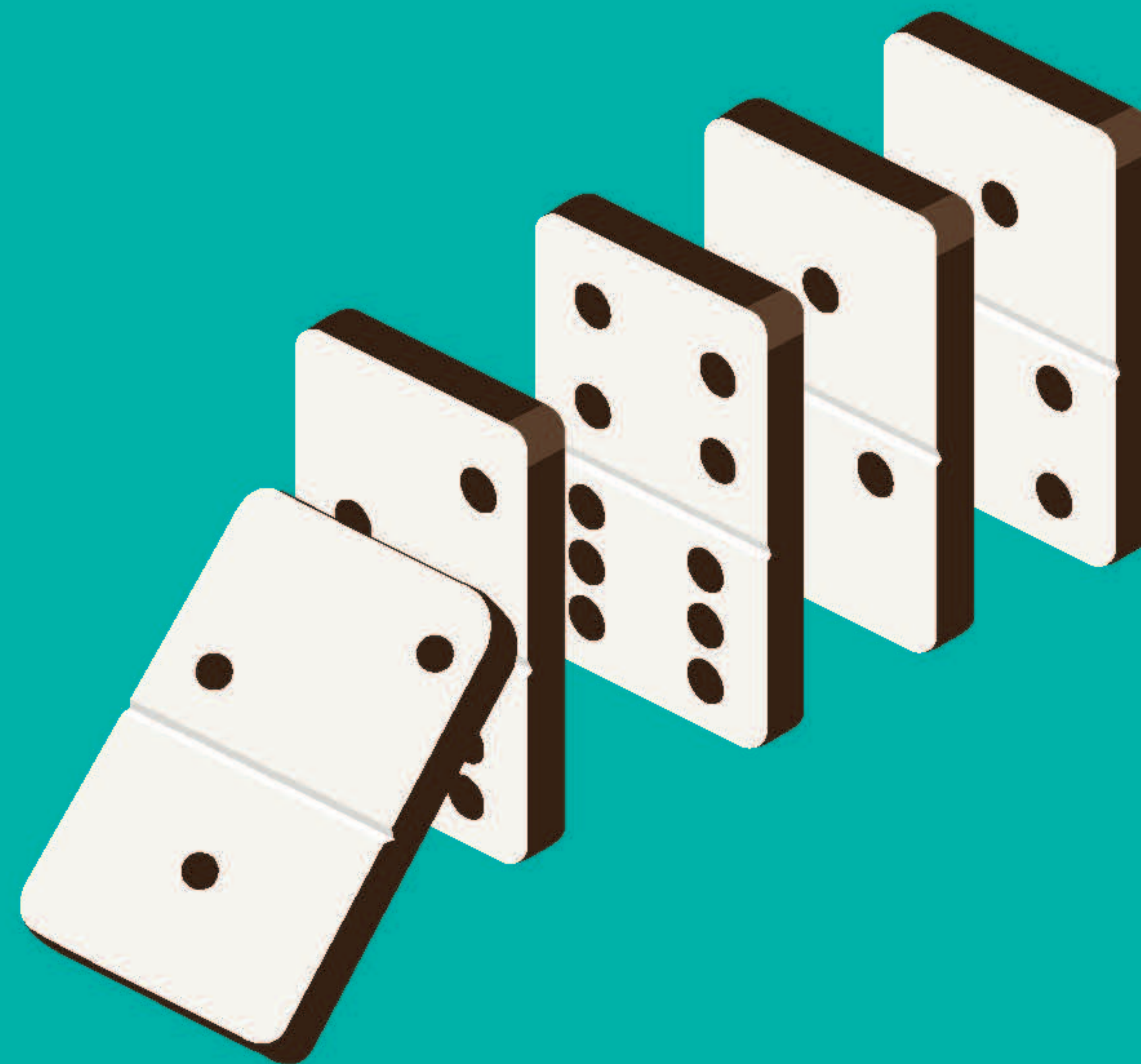


## ВСТУПЛЕНИЕ

В жизни случаются взлеты и падения, поэтому умение противостоять невзгодам важно для нашего здоровья и счастья. Стойкость — это способность преодолевать трудности, с которыми мы сталкиваемся. Хорошая новость заключается в том, что психологи определили методы и стратегии, которые позволяют нам проходить через кризис и преодолевать проблемы. Не нужно быть гуру самопомощи, чтобы стать стойким, ведь эта черта нам уже свойственна. Немного изменив свой образ жизни и мыслей в позитивную сторону, вы сможете выстоять в любой буре. В этой книге собрано множество простых советов, мотивационных цитат и вдохновляющих высказываний. С их помощью вы обретете внутреннюю силу, а также уверенно и решительно преодолеете тяжелые времена.

## СТОЙКОСТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ





## НАДЕЙТЕСЬ НА ЛУЧШЕЕ

Если вы сосредоточены на негативе и ждете, когда что-то пойдет не так, это повлияет на вашу жизнь. Скорейший способ восстановиться после поражения — сказать себе, что все будет хорошо. Оптимистичный настрой улучшает самочувствие. Он также побуждает к решительным действиям, что многократно увеличивает шансы на успех. Метко сказал Уинстон Черчилль: «Я оптимист. И не вижу необходимости быть кем-то еще». Поэтому сосредоточьтесь на том, что все пойдет как надо. Попробуйте визуализировать, что может произойти, а не переживайте из-за того, чего вы боитесь. Мысль о свете в конце туннеля придаст вам сил, чтобы пережить сложный период.

ВСЕ ХОРОШЕЕ,  
ЧТО МЫ СОЗДАЕМ,  
В КОНЕЧНОМ  
СЧЕТЕ  
СОЗДАЕТ НАС.

ДЖИМ РОН





## **ЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ КОМФОРТНО, ДАЖЕ ЕСЛИ ВАМ НЕКОМФОРТНО**

Жизнь нелегка, и на этом пути встречается немало проблем: серьезные перемены, переезды, потеря друзей. Некоторые осознают, что изменения являются частью жизни, поэтому им легче справиться с ними. Эти люди понимают, что для улучшения ситуации, возможно, придется пережить некоторый дискомфорт и неуверенность — к примеру, собеседование при приеме на работу или встречу с финансовым консультантом для того, чтобы разобраться в денежных проблемах. Для других же изменение — настоящий вызов. Вы можете укрепить

собственную стойкость, чаще выходя за пределы зоны комфорта, чтобы привыкнуть к изменениям. Начните с простого. Попробуйте что-нибудь новое: непривычную еду, незнакомое место для прогулки и тому подобное. Если вы достаточно активны, станьте волонтером, научитесь играть на музыкальном инструменте или попробуйте свои силы в рисовании. Каждый раз выходя за пределы зоны комфорта, вы повышаете толерантность к неопределенности. Поначалу будет непросто, но награда, поджидающая вас на финише, стоит того. С неопределенностью приходят новые впечатления и возможности.



## СИЛА ЗАКАЛЯЕТСЯ В БОРЬБЕ

Самое сильное дерево в лесу не то, которое защищено от ветра и дождя. Самые сильные деревья противостоят всем стихиям.

Они развивают глубокие корни и крепкие стволы, чтобы выжить.

Так и борьба в течение жизни делает нас сильнее. Напоминание об этом факте может помочь вам выдержать жизненные бури.



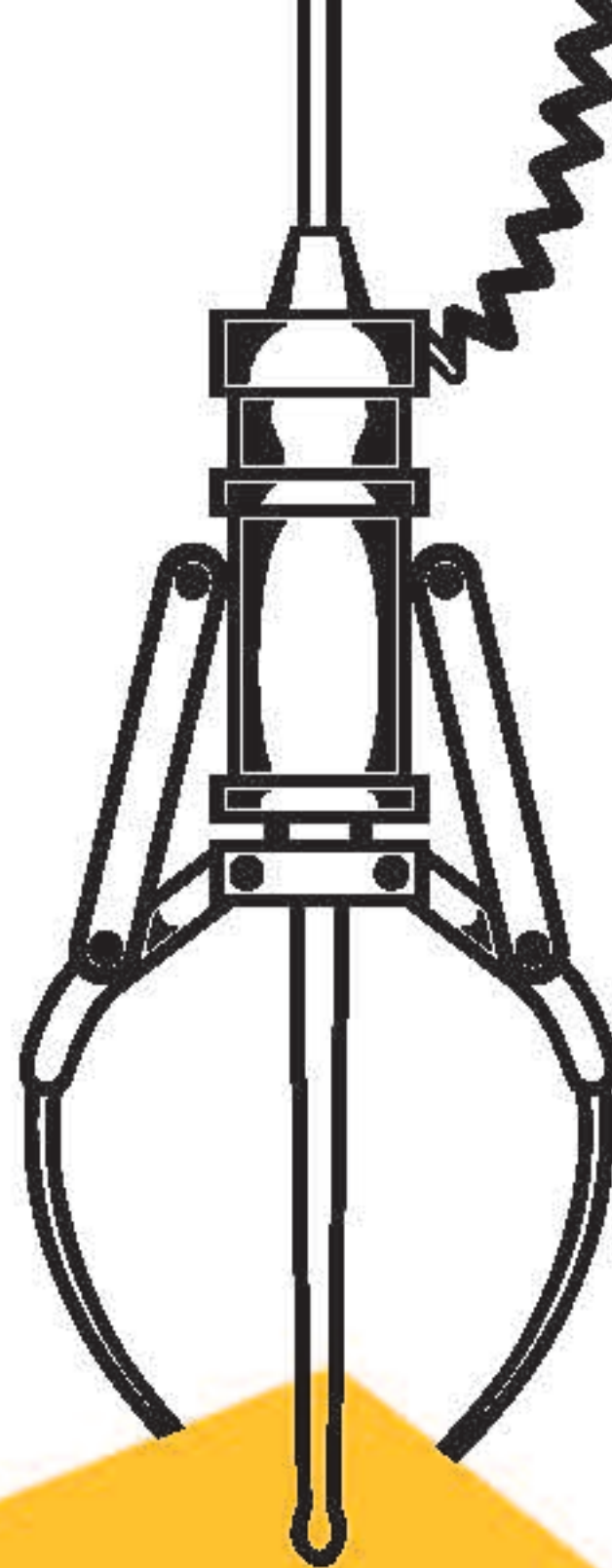
БАМБУК, КОТОРЫЙ КЛОНИТСЯ,  
ВЫНОСЛИВЕЕ ДУБА,  
СТОЯЩЕГО НЕПОДВИЖНО.

ЯПОНСКАЯ ПОСЛОВИЦА



**СТОЙКОСТЬ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ  
НЕ В ТОМ, КАК МНОГО СТРАДАНИЙ  
ВЫ МОЖЕТЕ ВЫТЕРПЕТЬ**

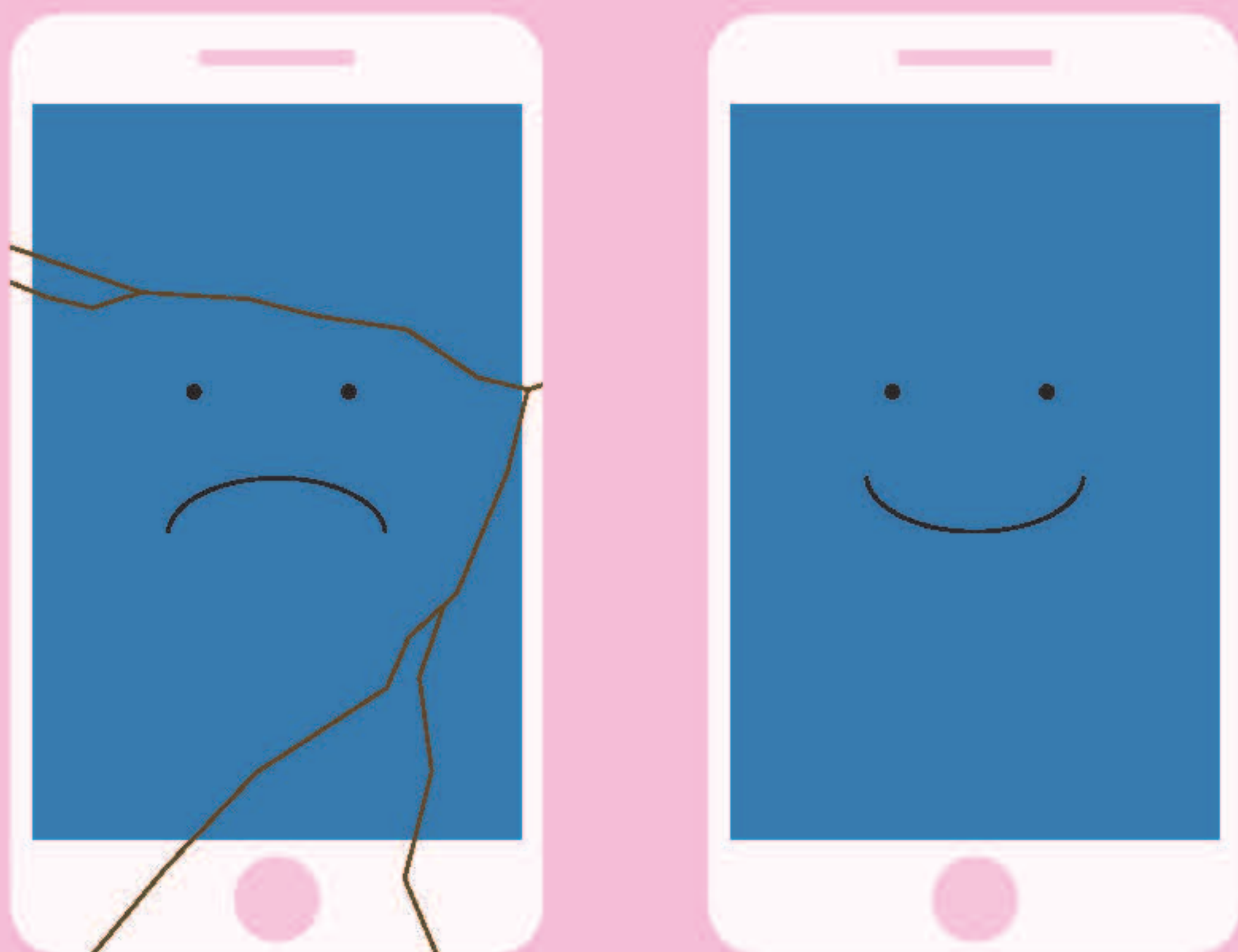
Если вы боретесь с какой-то проблемой, попробуйте остановиться и подойти к ее решению с другой стороны. Представьте, что вы рассматриваете проблему с помощью другого объектива. После коротких раздумий вы удивитесь, как она теперь выглядит.



Что бы сейчас  
ни происходило,  
принимайте все  
так, как будто вы  
сами это выбрали.

ЭКХАРТ ТОЛЛЕ





#### ВЫБЕРИТЕ СВОЙ ОТВЕТ

У каждого случаются плохие дни и кризисы. Но мы сами выбираем, как реагировать на эти ситуации. Когда случается что-то «плохое», мы можем реагировать негативно или оставаться спокойными и искать решения. Мы часто реагируем по привычке. Важно осознать, что реакции зависят от вас. Столкнувшись с неудачей, на мгновение сделайте паузу и осознанно решите, как бы вы хотели ответить. Итак, в следующий раз, когда у вас упадет телефон и разобьется экран, подумайте: *да, это очень раздражает, но его можно отремонтировать, на это нужны деньги, поэтому мне придется сократить какие-то расходы, чтобы себе это позволить, но это еще не конец света.*





## НАЙДИТЕ СВОЕ ПРИЗВАНИЕ

Ощущение цели дает нам возможность преодолеть вызовы, которые при других обстоятельствах могут нас сломить. Цель дает решимость продолжать, несмотря на дискомфорт.

Лучше всего это подытожил философ Ницше: «Если есть Зачем жить, можно вынести почти любое Как». Чтобы найти свое предназначение, определите, что вас привлекает. Когда вы чувствуете себя настоящими, словно делаете что-то, для чего по-настоящему созданы?

Возможно, вы чувствовали это, когда организовывали какое-то мероприятие, ухаживали за животным или ребенком, писали письма другу или работали над созданием произведения искусства.

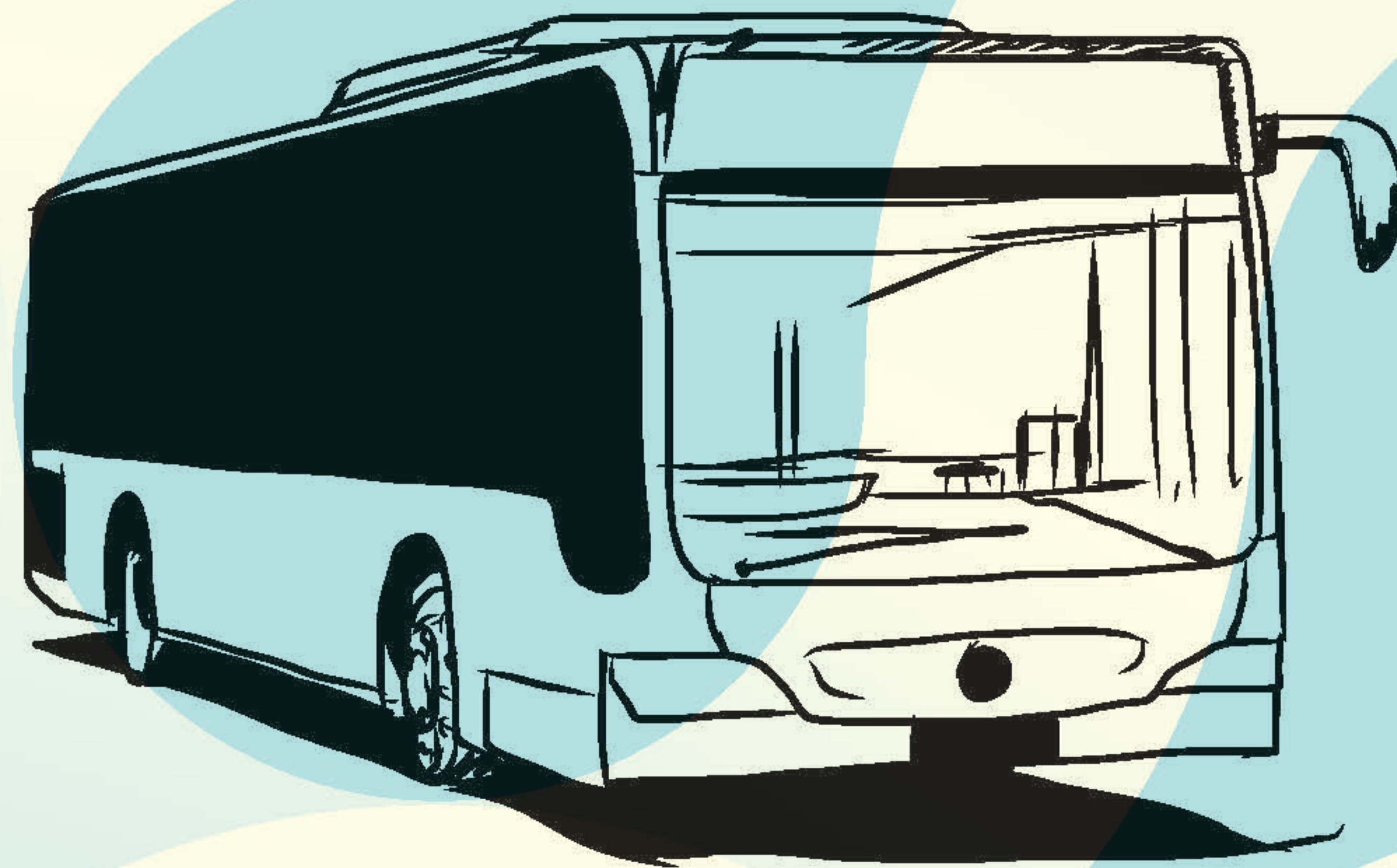
Возможно, вы также попали в «поток» — состояние погружения в то, что делаешь, когда будто растворяешься в процессе. Подумайте, что придает смысл вашей жизни, и доверяйте сердцу. Сильное ощущение цели наполнит вас мотивацией, энтузиазмом и поможет преодолеть взлеты и падения.



## НАПРЯЖЕНИЕ И ДЫХАНИЕ

Если вы столкнулись со сложной ситуацией, обратите внимание, какие части тела чувствуют ее больше всего, попробуйте дышать как бы через эти зоны, это поможет расслабиться.

К примеру, если вы переносите напряжение в плечи, почувствуйте, как воздух наполняет легкие, расширяя грудь, помогите мышцам плеч расслабиться, направляйте дыхание в эту часть тела. Напомните себе, что трудности пройдут. Предположим, если вы понимаете, что можете опоздать на автобус и не успеете куда-то, то прямо сейчас уровень адреналина возрастет, вы будете нервничать. Однако этот адреналин поможет ускорить шаг и успеть на автобус, а нервозность пройдет.





## БЫТЬ НЕВОЗМУТИМЫМ, КАК ДЕРЕВО

Отличный способ взять себя в руки, когда вы чувствуете, что внутренний хаос может захватить вас целиком, — мысленно «заземлиться». Прижмите стопы к полу и представьте корни, которые растут из подошв в землю. Сделайте несколько глубоких вдохов. Не спешите: почувствуйте, как воздух попадает в легкие, а затем медленно выдыхайте.

Стойте крепко, как дерево, пока хаос вокруг прорывается сквозь ваши ветви и развеивается в воздухе.



Проживи  
сегодня  
без спешки.