

ВВЕДЕНИЕ

ПОЧЕМУ НАМ НУЖНО РАССЛАБЛЯТЬСЯ

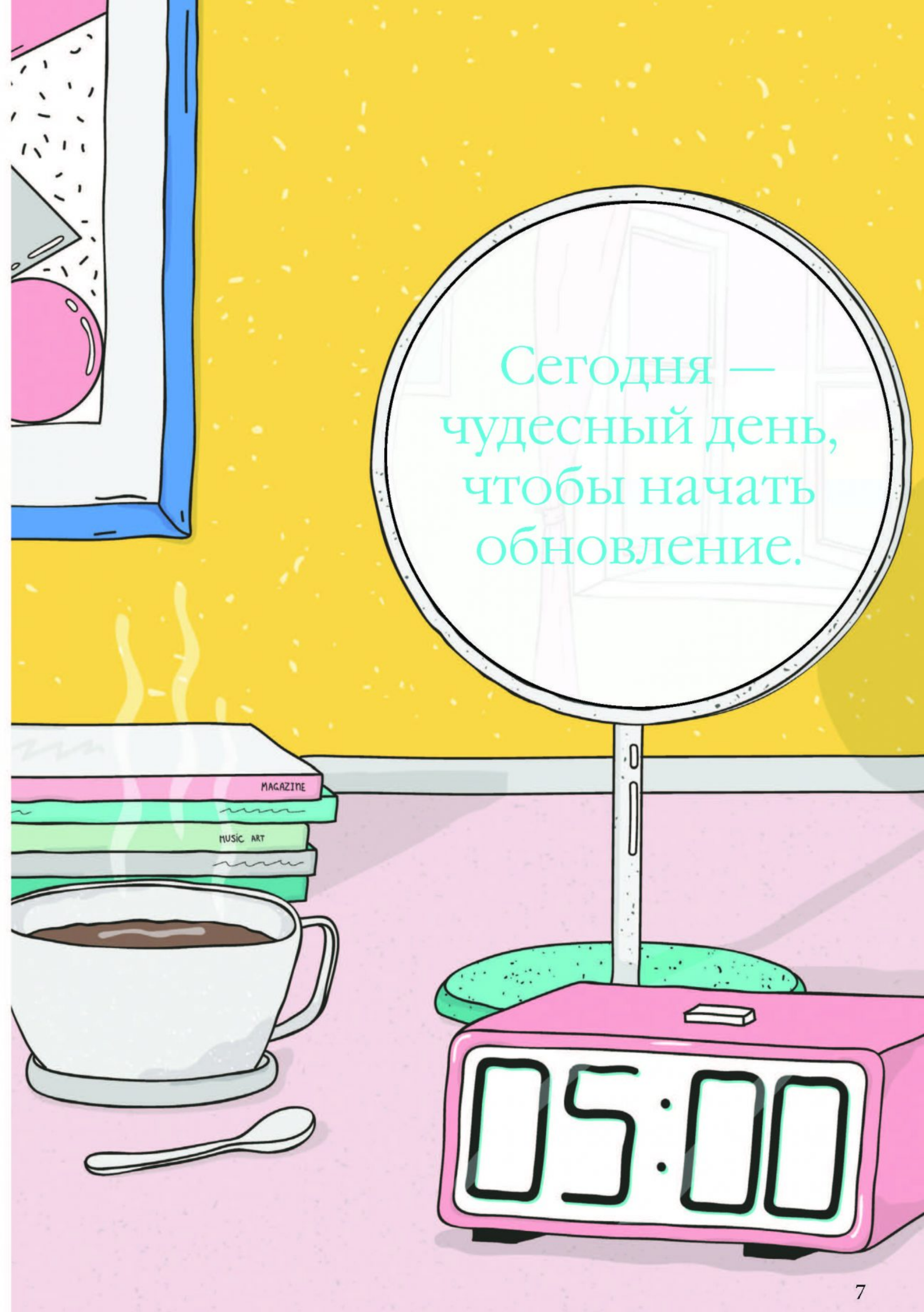
Чем бы мы ни были заняты — сдачей срочного проекта на работе, заботой о здоровье или решением сложной личной ситуации, — стресс — является неотъемлемой частью нашей жизни. В конце концов, небольшой стресс нам даже необходим. Он помогает уму и телу подготовиться к сложным вызовам и адекватно реагировать на кризисные ситуации.

Под влиянием обстоятельств наше тело переходит в режим «бей или беги», мышцы напрягаются, сердцебиение и дыхание учащаются. Затянувшийся стресс может серьезно сказаться как на физическом, так и на психическом здоровье. Хотя и не всегда, но это может привести к эмоциональному выгоранию, депрессии или тревожности.

Но есть и хорошая новость — с этим можно справиться. Надо только научиться расслабляться. Полностью расслабленные ум и тело замедляют сердцебиение и частоту дыхания, снижают артериальное давление, снимают напряжение мышц и даже регулируют потребление кислорода.

Далее мы рассмотрим различные методы, которые позволят вам преодолеть стресс и напряжение в жизни и достичь состояния полного покоя, которому присущи ясность мыслей и умиротворение.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ
РАССЛАБЛЕНИЕ**



ОБЫЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Упражнения на расслабление могут быть мощным оружием против стресса. Если вы научитесь расслаблять мышцы и успокаивать дыхание, то, вероятно, и ваш ум тоже подстроится. Точно так же, уменьшая тревожность и стресс, вы помогаете телу полноценно расслабиться.

Существует множество различных техник, о которых вы можете узнать на страницах этой книги. Что бы вы ни выбрали, попробуйте практиковать хотя бы несколько раз в неделю, по мере необходимости, но с максимальной эффективностью. Это потребует терпения и решимости, но настойчивость, которая вырабатывается в ходе практики, того стоит. Скажите себе, что навык расслабления подобен тренировке мышц — чем больше их тренировать, тем они сильнее.

СБАЛАНСИРУЙТЕ ДЫХАНИЕ

Во время стресса дыхание ускоряется, становится более коротким и поверхностным. Глубокое дыхание позволяет делать полные, медленные вдохи.

Попробуйте это дыхательное упражнение кундалини:

1 Сядьте прямо, открыв рот, будто держите губами монетку.

2

Вдохните, считая до четырех, задержите дыхание и затем глубоко выдохните через нос.

3

Делайте упражнение в течение нескольких минут и отметьте, как изменится самочувствие.

*Часто
самое важное
за день —*

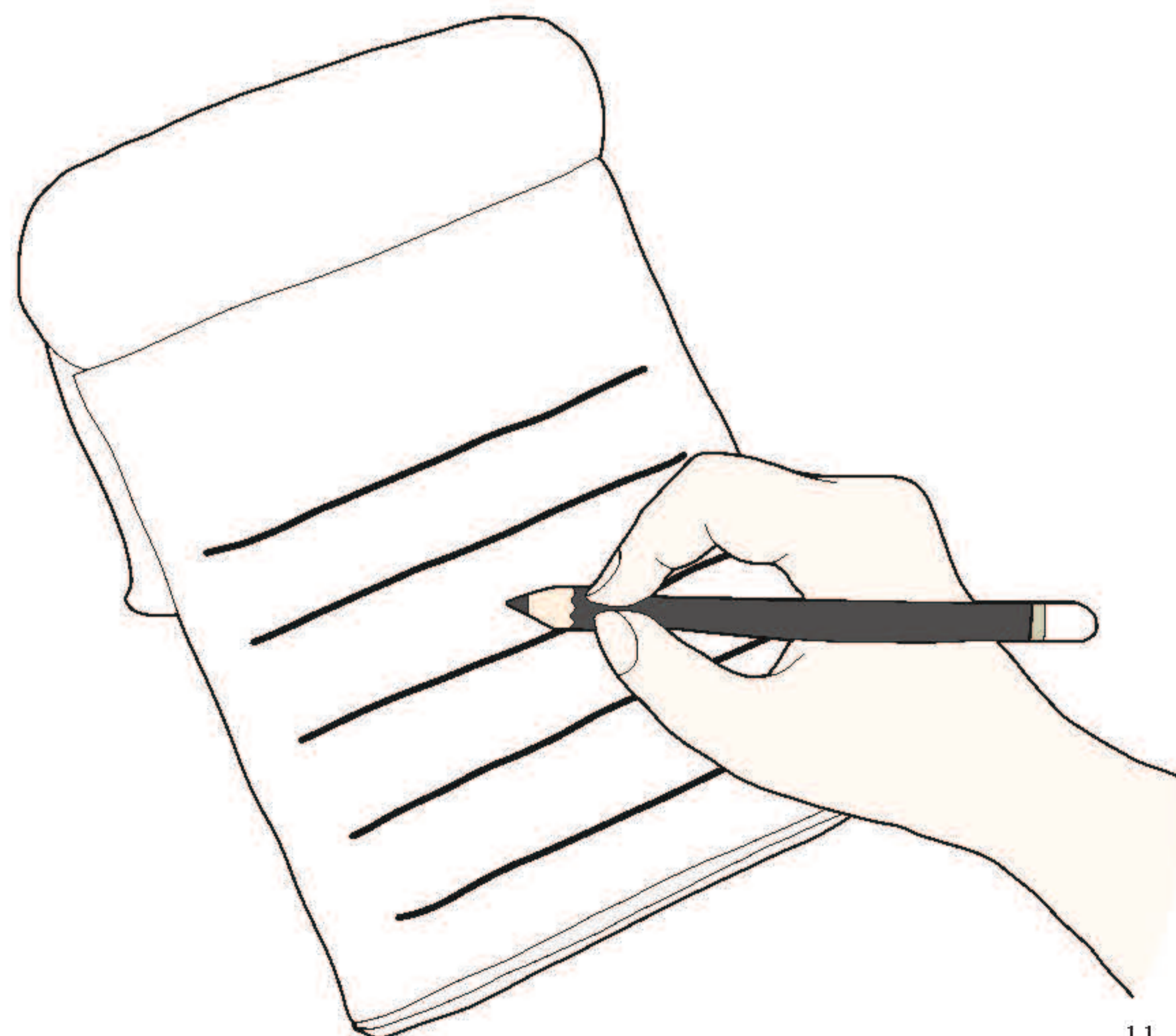
*это отдых
между двумя
глубокими вздохами*

Этти Хиллесум

ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Неорганизованность или привычка откладывать дела на потом приводит к фрустрации или кризисным ситуациям, которые могут вызвать стресс.

Если вы распределите приоритеты, составите план на день или неделю, ваше время будет спланировано эффективно, вы будете чувствовать себя спокойно и сможете справиться с запланированными задачами, даже если возникнут какие-то неожиданные препятствия.



Хороший порядок —
основа хороших дел.



Эдмунд Берк

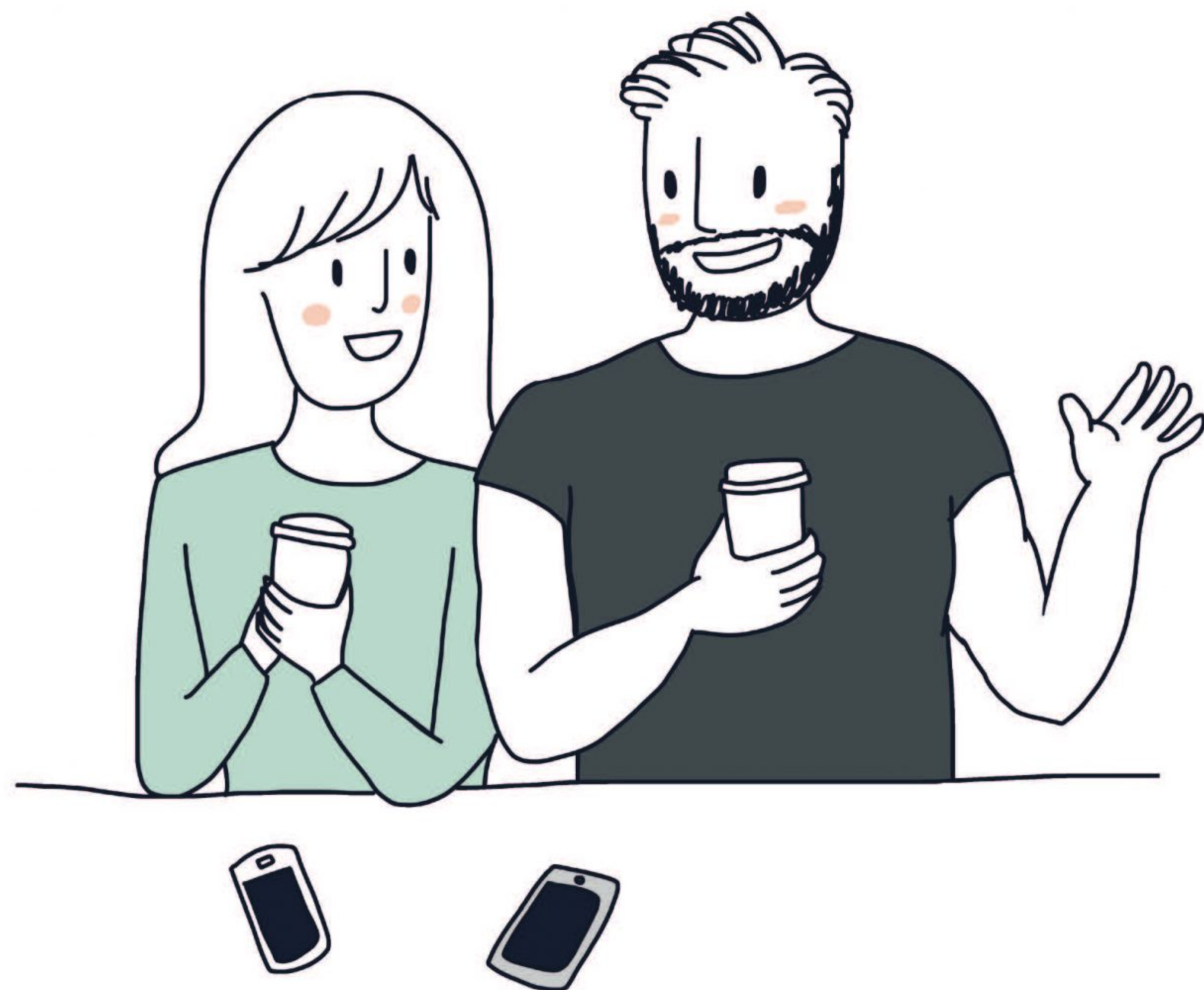


ВЫДЕЛИТЕ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

Потратить время на отдых так же важно, как и работать или ставить отметки «выполнено» в бесконечном списке задач. Сделайте хотя бы короткий перерыв посреди напряженного дня. По возможности выделите в графике определенные дни «для себя», чтобы иметь возможность подзарядиться для всех других задач, которые вам нужно выполнить. Выясните «красные флажки» вашего стресса, и выделите немного времени для того, чтобы иметь возможность противостоять ему.

ВЫГОВОРИТЕСЬ

Найдите кого-то, чтобы поделиться своими чувствами и тревогами. Это может быть близкий друг, член семьи или профессиональный консультант. В стрессовых ситуациях, внутри замкнутого круга негатива, это действительно может помочь вам снять груз с души и, конечно, расслабиться. Простое озвучивание мыслей поможет лучше их понять и переосмыслить проблемы. Это может даже уменьшить тревожность. Поговорите с людьми, которые способны помочь вам посмотреть на ситуацию объективно и разработать практические решения.



СТРЕСС – ЭТО ЛИЧНЫЙ ВЫБОР,

*как
и
спокойствие.*

ВЫПЕЙТЕ ЧАЮ

Нет ничего лучше чашечки чая. Впрочем, исследования говорят, что большое количество кофеина может негативно отразиться на качестве сна. Употребление кофеина после полудня ухудшает сон, поэтому кофеиносодержащие чай и кофе оставьте на утро и рассмотрите возможность перехода на успокаивающие напитки после обеда.

Ментол, содержащийся в чае с мятой, является естественным миорелаксантом, поэтому такой чай можно пить перед сном. Ромашка и валериана содержат флавоноиды, которые также оказывают успокаивающее действие на мозг.



Расслабьтесь.



ВСЕ ИДЕТ
ПО ПЛАНУ.

НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Человеческая природа — быть вежливым, но это не значит, что надо соглашаться со всем, что встречается на вашем пути. Сказанное «нет» не означает, что вы эгоцентричны или недоброжелательны. На самом деле отказ защищает от перенапряжения и расширяет возможности.



СЕГОДНЯ
Я ВЫБИРАЮ
БЕЗЗАБОТНОСТЬ.



ПРАКТИКУЙТЕ ЗАМЕДЛЕНИЕ

Что вы делаете в первую очередь, когда возвращаетесь домой с работы после долгого утомительного дня? Наливаете бокал вина и включаете телевизор? Замедляясь, вы мысленно переключаетесь с режима «работа» в режим «отдых». Старайтесь избегать стимуляторов, например алкоголя или ярких экранов. Вместо этого попробуйте сменить рабочую одежду на пижаму, почитать книгу, послушать успокаивающую музыку или принять ванну с эфирным маслом, например лавандовым, чтобы почувствовать себя расслабленным и сонным.

*Жизнь — это нечто большее,
чем просто наращивание оборотов.*

Махатма Ганди



ОТБРОСЬТЕ ЗАБОТЫ

Энергичное движение расслабляет тело и готовит ко сну, поскольку утомляет мышцы и помогает снять напряжение. Для этого не обязательно идти в спортзал — попробуйте прыжки или бег на месте, представляя, что таким образом используете энергию, и уже вскоре будете готовы ко сну. Если окажется, что вечерняя тренировка слишком возбуждает вас перед сном, попробуйте тренироваться днем.

