

КЭРОЛАЙН ЛИФ

101 СПОСОБ УМЕНЬШИТЬ СТРЕСС

Простые техники
психологической самопомощи,
которые успокоят ум,
улучшат самочувствие
и укрепят умственное здоровье

Светлая Звезда
2021

Вступление

Многие из нас уделяют время заботе о своем физическом здоровье, будь то посещение тренажерного зала, занятия пилатесом или утренняя пробежка, при этом часто забывая о работе над психологическим¹ здоровьем. Однако ум — это источник всех наших мыслей, слов и поступков; когда нездорово мышление, то нездоровым будет и образ жизни — даже если мы тренируемся семь раз в неделю и каждый день едим брокколи.

¹ Отличие психологического здоровья от психического главным образом заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое — относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья, в отличие от медицинского аспекта. (Прим. ред.)

Исключительно важно уделять время практикам понижения стресса и целенаправленной работе с методиками психологического саморегулирования, ведь именно умственная стабильность и психологическая выносливость укрепят и поддержат нас в трудные времена и помогут достичь успеха во всех сферах жизни. Эту тему я постаралась как можно полнее и обстоятельнее раскрыть в своей книге «Думай, учись, преуспевай». Какие бы трудности и преграды жизнь ни возводила на нашем пути, мы сможем совладать с ними, когда наш ум силен; от выживания мы способны перейти к процветанию.

Действительно, жизнь порой бывает очень непростой. Мы постоянно сталкиваемся со стрессовыми ситуациями на работе, дома, в школе, транспорте... да где угодно! Во многих случаях наша реакция на подобные ситуации способна только усугубить их.

Позволяя мыслям и эмоциям взять власть над нами, мы тем самым можем причинить

немалый ущерб своему умственному и эмоциональному благополучию. Бесконтрольные мысли и эмоции вихрем проносятся в мозгу, создавая нейрохимический хаос, способный вогнать нас в состояние неконтролируемой тревожности, что не может не сказаться негативно на способности ясно мыслить и усваивать информацию. И это способно стать не только одной из основных преград к достижению успеха — неконтролируемая стрессовая реакция способствует укоренению и других токсичных привычек мышления и проблем с психологическим здоровьем.

Но есть и хорошая новость: наш ум невероятно силен и наделен удивительной обучаемостью. Наш мозг способен изменяться (нейропластичность) и выращивать новые мозговые клетки (нейрогенез). Используя эту необычайную силу ума, мы можем не только преодолевать житейские трудности, но обращать их себе на пользу, чтобы расти и развиваться как личности. Мы в состоя-

нии стать хозяевами своих мыслей и изменять то, как думаем, говорим и действуем.

Наш ум более чем способен выдержать подобные испытания и преодолевать их; все, что нам нужно для этого, — научиться мыслить правильно.

Люди, обладающие умственным здоровьем, в силах совладать с любыми жизненными трудностями и невзгодами. Изменив свое мышление, выработав в себе привычку к психологической самопомощи, мы можем изменить в лучшую сторону и свой способ мышления, и свой образ жизни.

Эта книга создавалась для того, чтобы помочь вам понять уникальную силу своего ума и его влияния на вашу жизнь и стать своеобразным руководством для тех, кто учится делать осознанный выбор в жизни. По большому счету, ее можно назвать пособием для тех, кто начинает активно практиковать психологическую самопомощь. Это своего рода справочник, в котором перечислена 101 простая стратегия, призванная

дать позитивный заряд вашему уму, само-чувствию и психологическому здоровью. И, когда вы будете размышлять над каждым советом, я рекомендую придерживаться следующего процесса: спрашиваем, отвечаем и обсуждаем.

Эти три действия делают акцент на намеренности и целенаправленности обучения, которое создает содержательную память, значительно превосходящую обычное прочтение какой-то информации, забытую вами спустя время. (Больше об обучаемости и формировании памяти можно прочесть в моей книге «Думай, учись, преуспевай».)

Прежде всего, спрашивайте. В своем дневнике запишите несколько вопросов, которые возникли у вас после только что прочитанного совета. К примеру, вы можете спросить себя: «Знакомо ли мне чувство, словно я не дотягиваю в чем-то по жизни? Как будто житейские обстоятельства все время оказываются сильнее меня? Какой в таких случаях была моя ответная реакция?

Как это все отразилось на моей жизни?» Эти вопросы нужны для того, чтобы создать некую отправную точку для внутреннего диалога, словно бы это мы с вами обмениваемся вопросами по ходу какой-то повседневной беседы.

После чего — отвечайте. Здесь вы применяете прочитанный совет непосредственно к своей ситуации, давая ответ, по возможности детально, на те вопросы, которые поставили себе на предыдущем этапе. Важно помнить: тут нет правильных или неправильных ответов. Вы отвечаете себе на свои же вопросы, которые сформированы лично вашим опытом и переживаниями и присущим только вам способом мыслить, ощущать и делать жизненный выбор (смотри мою книгу «Вы — совершенство», где эта тема развита более подробно).

Наконец, обсуждение. Вы продолжаете в дневнике исследовать свои мысли, слова и поступки с учетом «совета дня», расширяя свои наблюдения и обдумывая те практи-

ческие способы, как можно изменить свой ум и жизнь.

Итак, интересно ли вам научиться тому, как применять невероятную силу ума, чтобы преодолевать житейские проблемы и в процессе расти и развиваться как личность? Пусть жизнь возводит на вашем пути разные неожиданные преграды — овладев искусством психологической самопомощи, вы зарядите свой ум, самочувствие и умственное здоровье на достижение успеха в жизни.

1 | Определяйте свои намерения

Начиная новую неделю, определите для себя, что входит в ваши намерения на эту неделю. Не забудьте также отвести определенное время для отдыха и развлечений и время для «глубокомысленных моментов». В такие минуты вы отключаетесь для всего внешнего и открываетесь для своего внутреннего мира, просто чтобы дать свободу своему уму, позволить ему поразмышлять и пофантазировать. Это станет для вас мысленной подготовкой к предстоящей неделе, что, в свою очередь, поможет выработать стойкость перед стрессом и даст время на то, чтобы упорядочить и организовать свое мышление. Так каковы же ваши намерения на эту неделю? И когда лучше всего определяться с этими намерениями для каждой недели?

2 | Будьте открыты и честны в своих намерениях

Большинство споров и недоразумений случаются из-за того, что мы с вами не всегда ясно или честно даем понять другим, что сейчас чувствуем или чего хотим от них. Все потому, что мы ожидаем, будто им заранее известно, что нам нужно, или же просто мы сами не решаемся открыто сказать о своих чувствах. Решение: почаще бывайте открытыми, прямыми и честными относительно своих намерений, при этом проявляя доброту и понимание. Какими своими намерениями вы могли бы поделиться с теми, кого любите?

3 | Уясните, что нужно вашему телу, и сделайте это приоритетом

Микробиом кишечника — иначе говоря, целый мир кишечной микрофлоры, обитающей в нашей пищеварительной системе, — существует не просто для того, чтобы помочь нам переварить и усвоить пищу. Между мозгом и кишечником продолжается непрекращающийся диалог; у кишечника, как и у спинного мозга, есть свои замечательные нейроны. Взаимосвязь кишечника и мозга невероятно важна, когда речь идет об умственном здоровье. Поэтому сделайте приоритетом здоровье кишечника, внимательно прислушиваясь к телу и разборчиво относясь к тому, что едите.

4 | Запаниковав, сосредоточьте внимание на чем-то одном

Если вам случится запаниковать, найдите какой-то один конкретный предмет, чтобы сконцентрировать на нем все свое внимание. Выберите что-то такое, что четко остается в вашем поле зрения, а затем вдумчиво и целенаправленно отмечайте все, что сможете заметить: описывайте цвет, форму, размеры и характерные особенности этого предмета. Сосредоточьте всю свою энергию на этом объекте внимания, чтобы скорее и успешнее совладать с симптомами паники.

5 | Как можно чаще практикуйте «глубокомысленные моменты»

Находя время, чтобы отключиться от внешнего и сосредоточиться на внутреннем и просто дать уму идти туда, куда он захочет, вы тем самым укрепляете здоровье мозга. Эти «глубокомысленные моменты», когда вы можете помечтать и пофантазировать, дают вашему уму отдых, позволяют ему «перезагрузиться» и восстановиться, что, в свою очередь, благотворно сказывается на ясности ума и способности решать насущные проблемы. А значит, по ходу дня сознательно делайте перерывы на «глубокомысленные моменты», а также в ситуациях, когда чувствуете особенный стресс, чтобы от-

ключиться и просто побыть наедине с собой, уделив пусть даже несколько минут на то, чтобы посидеть и помечтать или помедитировать. Вы уже знаете, как можно включать больше «глубокомысленных моментов» в свой распорядок дня?

21-дневный План детоксикации мозга

ВКЛЮЧИТЕ свой МОЗГ

БЕСТСЕЛЛЕР



Способ стать УМНЫМ,
СЧАСТЛИВЫМ и ЗДОРОВЫМ

КЭРОЛАЙН ЛИФ

Брайт ★ Букс

ПРИБРЕСТИ КНИГУ
НА CHRISTOPHOR.RU



21-дневный План
детоксикации мозга

ВКЛЮЧИТЕ СВОЙ МОЗГ

Подавляющее число заболеваний являются результатом нашего неправильного мышления. То, что мы думаем, буквально влияет на наше психологическое и телесное здоровье. Эпидемия хаотичного мышления поразила сегодняшнюю культуру. А главная опасность беспорядочных мыслей заключается в том, что они создают благотворнейшую почву для любых болезней.

Рекомендации д-ра Кэролайн Лиф основаны на научных, в том числе и медицинских, исследованиях. Они представляют образцы правильного мышления, которое приведет к внутренней цельности и физическому оздоровлению.

ДУМАЙ и ЕШЬ РАЗУМНО



НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКИЙ подход
к ЯСНОСТИ УМА и ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

КЭРОЛАЙН ЛИФ

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА *ВКЛЮЧИТЕ СВОЙ МОЗГ*

Брайт ★ Букс

ПРИБРЕСТИ КНИГУ
НА CHRISTOPHOR.RU



Нейробиологический подход
к ясности ума и здоровой жизни

ДУМАЙ И ЕШЬ РАЗУМНО

С учетом сохраняющейся статистики, когда примерно 80 процентов заболеваний и расстройств в наше время напрямую связаны со стилем жизни, смелый и стимулирующий призыв д-ра Лиф к глубоким, длительным и основательным переменам — в духе, душе и теле — это воистину слово жизни, способное спасти нас от страданий, связанных с болезнями, недееспособностью и преждевременной смертью, которые мы можем предотвратить.

ДУМАЙ, УЧИСЬ, ПРЕУСПЕВАЙ



Как научиться понимать свой ум
и пользоваться им для успеха
в учебе, на работе и в жизни

КЭРОЛАЙН ЛИФ

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА *ВКЛЮЧИТЕ СВОЙ МОЗГ*

Брайт * Букс

ПРИБРЕСТИ КНИГУ
НА CHRISTOPHOR.RU



Как научиться понимать свой ум
и пользоваться им для успеха
в учебе, на работе и в жизни

ДУМАЙ, УЧИСЬ, ПРЕУСПЕВАЙ

Замечательная книга д-ра Кэролайн Лиф поднимает единственно важную проблему нашей жизни: мы можем научиться контролировать свой мозг, управлять своим умом и улучшать то, как чувствуем себя, как думаем и как живем. И для этого вовсе не нужны медикаменты, применяемые в психиатрии, — нам нужны знание, размышление и любовь, чтобы выйти за пределы своего страдания к насыщенной и полноценной жизни.

Питер Бреггин,

доктор медицины

и автор книги «Вина, стыд и тревога»

ХРИСТОФОР

Издательский Дом



Интернет-магазин «Христофор»

ОЧЕНЬ БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ

Библии, симфонии, энциклопедии

Книги различных христианских издательств

Всё для детей: детские Библии, игры, книги, пособия

Большой выбор христианских подарков:

календари, кружки, одежда, аксессуары, коврики для мыши,
изделия из кожи, домашний декор, ежедневники, открытки,
блокноты и многое другое...

СКИДКИ

Получайте 5% с заказа баллами и используйте их при оплате!

При заказе от 3000 руб. — бесплатная доставка

Почтой России или до пункта выдачи заказов.

Акция действует для заказов отправляемых по России.

СПОСОБЫ ОПЛАТЫ ЗАКАЗА

Банковская карта, банковский перевод, Сбербанк Онлайн,
Яндекс.Деньги, WebMoney, QIWI Wallet, наличные через
терминал, салон связи или банкомат Сбербанка, PayPal,
Вестерн Юнион, Юнистрим.

ДОСТАВКА

Почта России • Boxberry • СДЭК • Международная доставка
до пункта выдачи заказов или курьером на дом

ЗАХОДИТЕ К НАМ НА САЙТ

christophor.ru

books@christophor.ru

+7 (921) 77-86-86-0



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН: CHRISTOPHOR.RU