

Рекомендации учащимся (страхи, тревожность, стрессы)

1. Прививка против страха

Начните прямо сейчас с выбора трех самых стрессовых или причиняющих наибольшее беспокойство задач в вашей карьере или личной жизни. В текущей ситуации это может быть страх остаться без работы, без средств к существованию или боязнь не контролировать свою жизнь. Запишите их. Затем выполните мысленную репетицию ситуации, в которой сталкиваетесь с одной из самых стрессовых для вас рабочих или личных проблем. Наблюдайте и ощущайте себя в этих условиях. Помните, что крайне важно, чтобы вы ощущали дискомфорт, страх и неуверенность в себе на протяжении нескольких вдохов и выдохов, чтобы освободиться от фобий, боязни фиаско и вредных привычек.

Закройте глаза, чтобы вы могли точнее определять, что происходит в вашем теле и разуме.

- Отмечайте, как вы реагируете в течение первых пяти секунд. Что происходит в вашем теле (дыхание, частота сердечных сокращений и области мышечного напряжения), каковы ваши мысли или образы, ваши чувства? Как вы разговариваете с собой?

- Отмечайте свои реакции, не делая оценок или сравнений. Просто наблюдайте, а потом делайте записи о ваших автоматических реакциях на стресс и конфронтацию. И вновь записывайте:

- а) физические ощущения;
- б) мысли или образы;
- в) внутренний диалог.

Оставайтесь в этих стрессовых условиях в течение 30 секунд (это 5–6 глубоких вдохов-выдохов) и получите «прививку», которая поможет вам стать менее поддающимся страхам и стрессам в будущем. Когда решаетесь остаться наедине с тем, чего раньше избегали, вы говорите своим первобытным рефлексам, что «лидер решает проблему, а не бежит от нее». Ваши мозг и тело отключат реакцию «сражаться или бежать» и обеспечат вам более спокойный, сосредоточенный уровень энергии. Записывайте любые изменения, которые заметите в течение 30 секунд мысленной репетиции. Как изменялось ваше дыхание, сердечный ритм, мышечное напряжение, мысли и чувства?

Повторяйте описанное выше мысленное упражнение применительно к любой из трех ваших самых стрессовых ситуаций каждый день в течение одной недели. Вскоре вы выявите свои рутинные реакции (в том числе в виде дрожи в коленях) и узнаете, когда они возникают вероятнее всего. По мере того как вы будете вырабатывать уверенность в себе, беритесь за более пугающие ситуации.

2. Упражнение на концентрацию

Выполняя это упражнение на концентрацию по несколько раз в день, вы обнаружите, что чувства обеспокоенности и тревоги постепенно станут уходить.

Сядьте на стул, чтобы ноги касались пола, положите руки на колени или бедра и сделайте 3–12 вдохов-выдохов в три приема следующим образом:

- 1) сосредоточьтесь на дыхании и сделайте вдох на счет «раз-два-три»;

2) задержите дыхание на счете «три», сожмите кулаки и напрягите мышцы ног и притяните пупок к позвоночному столбу;

3) медленно выполняйте полный выдох на счет «четыре-пять-шесть», ослабляя напряжение мышц по мере того, как будете ощущать поддержку от стула и пола.

Прочитайте следующие инструкции вслух и запишите их на диктофон. Сядьте, включите запись, закройте глаза и сосредоточьтесь на успокоении своей энергии и ослаблении напряжения своих мускулов.

Когда вы делаете выдох, ощущайте, как вы соприкасаетесь со стулом и полом, которые представляют собой нечто более сильное, чем ваш разум или ваше эго, сражающиеся в одиночку. Это нечто могло бы быть вашим сильнейшим «я», поддержкой земли, законами Вселенной, более глубокой мудростью интегрированных левого и правого полушарий вашего мозга или, если хотите, Бога или иной высшей силы.

Когда вы направляете внимание на свое тело и ощущение соприкосновения со стулом после каждого выдоха, попытайтесь почувствовать, как стул поддерживает вас. Ощущайте теплоту стула ягодицами и спиной. По мере того как вы переключаете внимание на свои чувства в настоящем, вы сообщаете разуму и телу: «Нахождение здесь останется безопасным в течение нескольких следующих минут. Вас не ждет срочная работа, и никуда не надо спешить. Вы можете ослабить свое напряжение. Вы можете избавиться от необходимости работать изо всех сил. Я предпочитаю спокойно сидеть здесь, в данный момент — единственный момент, который существует».

Приветствуйте любую мысль или любую часть своего «я», которая пытается цепляться за прошлое или контролировать будущее. Верните эту часть «я» и свой путешествующий во времени разум в настоящее, сказав: «Да, я слышу тебя. Сейчас я здесь с тобой. Тебе не нужно решать проблемы прошлого или будущего в одиночку. Подходи и будь со мной сейчас, в этот момент».

Снова заявите о приверженности защите своих тела и жизни и относитесь с сочувствием и пониманием к каждому аспекту своего «я». Будучи наделенными дополнительной властью в роли лидера, направляйте все части своего «я» в этот уникальный момент отдыха от забот о прошлом и будущем. Сосредоточьте свое внимание на том, что вы можете сделать сейчас для повышения своих шансов на достижение успеха и внутреннего мира.

Записывайте все физические и эмоциональные изменения, которые наблюдаете.

3. Рисунок страха

Найдите полчаса и набросайте список ваших страхов. Пишите первое, что приходит в голову. Перечислите тридцать страхов. Запишите, о чем вы тревожитесь, что наводит на вас такой ужас, что страшно даже написать эти слова на бумаге. Возьмите карандаш или фломастер и рядом с самыми пугающими чувствами и мыслями сделайте небольшие рисунки. Изобразите каждый сильный страх графически. Например, когда-то Ольга Соломатина, автор книги «Как победить страх», представила свой страх попасть в аварию в метро и нарисовала, как бодро идет с фонарем по шпалам.

4. Выражение чувств

Между переживанием чувств и их выражением существует принципиальная разница. Выражать все возникающие эмоции вредно для здоровья, невежливо, опасно и глупо, поэтому надо испытать их, а затем принять решение, стоит ли проявлять. Учитывая, какое облегчение это приносит, удивительно, почему многие избегают выражения эмоций не по рациональному выбору, а по привычке или из страха.

Если у вас есть близкий человек, которому можно доверять, вам будет немного проще. С партнером легко договориться и по очереди выполнять следующее упражнение. Но его можно делать и в одиночку, проговаривая чувства или выплескивая их на бумагу.

Сядьте поудобнее в спокойном месте, где вам полчаса не будут мешать. Свободно и не стесняясь в выражениях, выскажите, что у вас на сердце. Не волнуйтесь, если получится бессвязно: просто дайте себе выговориться — о событиях дня, занимающей мысли проблеме, воспоминаниях, фантазиях и т. д. Рассказывая, отслеживайте, что чувствует ваше тело. Вам грустно? Вы удручены? Сердитесь? Счастливы? Попробуйте облечь эти чувства в слова. А может быть, вы чувствуете себя скованным? Озабоченным? Настороженным? Постарайтесь определить, откуда берутся эти ощущения, и оставьте их в прошлом.

Ваш партнер должен сочувственно и очень внимательно слушать. Он может только делать замечания, которые еще больше вытягивают из вас эмоции. Помощнику нельзя вмешиваться со своими мыслями, просить что-то прояснить, критиковать или менять тему. Это научит вас не сдерживать эмоции, а значит, не запечатывать страх, позволяя ему разрушать себя изнутри.

5. Страхочная сетка психологической безопасности

Данное упражнение даст вам физическое ощущение того, как создать для себя страхочную сетку психологической безопасности, которая избавит вас от страха, стресса и поможет работать и жить в спокойном режиме.

Прочитайте упражнение и представьте (с открытыми или закрытыми глазами) свои чувства в каждой из сцен. Затем отметьте, как реагировали ваши разум и тело.

Сцена 1. Представьте, что вам нужно пройти по доске шириной 30 см, длиной 100 см и толщиной 2,5 см и вы обладаете всеми способностями, необходимыми для выполнения этой задачи. Вы можете сделать первый шаг без страха и колебаний? Предположим, вы отвечаете утвердительно.

Сцена 2. Теперь представьте, что вам нужно выполнить то же самое задание и ваши способности остались прежними, но доска находится между двумя зданиями на высоте 30 м. Вы можете пройти по этой доске в подобных условиях? Если нет, то что останавливает вас? Насколько сильный стресс вы испытываете? В какой части тела вы ощущаете напряжение (то есть каковы реакции на сигналы опасности и стресса)? Большинство людей отвечают, что боятся упасть и получить серьезную или даже смертельную травму. Это понятная и нормальная реакция.

Сцена 3. В то время как вы стоите на краю доски, дрожа от страха и не решаясь начать или закончить движение, ваш начальник, друзья или родственники, прекрасно знающие, что вы способны справиться с этим заданием, начинают обвинять вас в нерешительности и советуют просто сделать то, что требуется. Но вы знаете, что это нелегко. Когда ставка так высока, вы понимаете, что должны

выполнить все движения идеально — ведь у вас нет права на ошибку, — иначе вы погибнете или получите серьезное увечье.

Внезапно все меняется. Вы ощущаете за спиной жар и слышите треск огня. Здание, на которое опирается один край доски, оказалось охвачено огнем! Как теперь вы справитесь со своими сомнениями и сковавшим вас страхом? Насколько важно будет идеально выполнить задание теперь? Вы по-прежнему боитесь падения? Вы говорите себе: «Я работаю лучше всего в условиях прессинга и цейтнота»? Как вы освобождаетесь от страха неудачи и заставляете себя пройти по доске?

Большинство людей отвечают, что чувство собственного достоинства и перфекционизм больше их не волнуют. Они говорят, что готовы передвигаться по доске хоть на четвереньках, лишь бы только не погибнуть в огне, — источник.

Большинство людей отвечают, что чувство собственного достоинства и перфекционизм больше их не волнуют. Они говорят, что готовы передвигаться по доске хоть на четвереньках, лишь бы только не погибнуть в огне, — источник.

Независимо от выбранного способа передвижения по доске отмечайте, как вы освобождаетесь от паралича, вызванного страхом, и получаете мотивацию к совершению любых действий, обеспечивающих ваше выживание.

Сцена 4. В этой финальной сцене представьте, что вам по-прежнему нужно пройти по доске на высоте 30 м, ваши способности остались прежними, пожара нет, как нет для вас и жестких ограничений по времени, но зато на 1 м ниже доски натянута прочная сетка. Вы можете пройти по доске в этом случае? Если да, то что изменилось для вас? Отметьте, что теперь вы можете совершить ошибку, упасть, почувствовать смятение или не выполнить перемещение идеально. Записывайте слова и чувства, которые возникли у вас после появления предохранительной сетки. Например, вы можете сказать себе: «Я не погибну», или «Если я допущу ошибку, то это не будет концом света», или «Я по-прежнему боюсь высоты, но то, что я знаю о существовании предохранительной сетки, позволяет мне просто думать о выполнении задания, а не беспокоиться о возможном падении».

Возможно, в это трудно поверить, но создание психологической сетки безопасности действительно устранил многое из того, что вызывает у вас стресс. Используя любые подходящие слова, каждый день направляйте себе сообщение о физической и психологической безопасности, которую обеспечивает вам воображаемая страховочная сетка. Записывайте и тщательно храните свое индивидуальное сообщение, в котором говорится о безопасности, достоинстве и присутствии вашего сильнейшего «я».

По данным некоторых исследований, буддийские монахи — самые счастливые люди, потому что они ни о чем не тревожатся. Конечно, в повседневной жизни невозможно избежать волнений, но в ваших силах противостоять их негативному влиянию.