

## 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.