

# STRESS SURFER

## БАЛАНС ВАШЕЙ ЖИЗНИ.

Чтобы не потерять душевный баланс в стрессовой ситуации и продолжать радоваться жизни, необходимо развивать и поддерживать свое внутреннее равновесие каждый день. Это позволяет не только оптимизировать расход сил, но и день за днем создавать ресурс стрессоустойчивости.

### Тест 1: Как Вы тратите свои силы?

Все Ваши жизненные силы в совокупности составляют 100%. Подумайте о том как Вы распределяете эту энергию между четырьмя областями жизни:

**1. тело** - самочувствие, здоровье, еда, сон, комфорт, нежность, физические усилия и реакции и т.д.

**2. отношения** - личные границы (зависимость, борьба, независимость), взаимодействия и отношения с другими

**3. деятельность/достижения** - принятие решений, целенаправленная деятельность, контроль, логика, понимание, выработка навыков

**4. фантазии** - мечты, страхи, ценности, Вера, воспоминания, абстрактные идеи и т.д.

**Задание 1:** отразите результаты своих размышлений на четырех соответствующих осях (рис.1). Например, если Вы вкладываете 15% в тело, 40% в достижения, 30% в отношения и 15% в фантазии, то Ваш баланс выглядит так, как это показано на рисунке 1:

Рисунок 1



**Обратите внимание:** нарушение баланса (разница между осями >15%), существующее больше месяца, является источником напряжения, приводит к обеднению жизни, истощению сил, снижению устойчивости к стрессу.



### Что делать?

1. Разберитесь, для чего Вы тратите столько сил в тех областях, где есть перерасход?
2. Подумайте, можно ли добиться этих целей иначе? Как именно?
3. Спланируйте, что Вы легко сможете делать каждый день для развития тех областей, на которым сейчас уделяете мало внимания?
4. Представьте себе, какие результаты даст такое развитие?

### ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА. Упражнение 2: Дышите! ... и увеличивайте стрессоустойчивость с каждым вдохом и с каждым выдохом!

...про это написано в любом руководстве по здоровому образу жизни. Все так просто, что никто не относится к этому всерьез. И зря! Хотя и понятно: трудно поверить, что, занимаясь всего **2 раза в день** по 7-10 минут, можно уже через 2-4 недели стать заметно спокойнее и устойчивее к стрессам и научиться расслабляться, а через 2-3 месяца ощутить благотворное влияние упражнения на вегетативную нервную систему, состояние и тонус сосудов. Не верите (!:) сделайте стресс-тест сейчас и повторите его через 3 месяца - удивите доктора! Кроме того, упражнение приятно освежает голову и тело, помогая утром собраться и настроиться на день, вечером - отвлечься от забот и переключиться на отдых.

**Упражнение:** Встаньте прямо, расправьте плечи, ноги поставьте вместе. Расслабьтесь. Положите одну ладонь на 5 см ниже пупка, накройте ее другой рукой. Слегка приоткройте рот. Освободитесь от мыслей. Если они все-таки будут Вас посещать - ничего страшного - каждый раз, когда вы заметите, что отвлеклись, переключайте внимание на дыхание и связанные с ним ощущения. Не старайтесь дышать глубже, чем обычно, сфокусируйтесь на плавности дыхательных движений. Самое важное: не забывайте расслабленно улыбаться во время упражнения!

**1 фаза:** выдыхайте через рот на 4 счета, плавно нажимая на живот обоими руками. Задержите дыхание на 2 секунды.

**2 фаза:** плавным непрерывным движением на 4 счета, ослабляя нажим Ваших рук, вдыхайте через нос, позволяя животу вернуться в исходное положение. Задержите дыхание на 2 сек.

**3 фаза:** сделав 10-20 циклов, опустите руки вдоль тела, закройте глаза и постоит так 3-5 минут. Не забывайте при этом улыбаться себе!)

**1 неделя:** Начните с 8 дыханий, затем каждый день увеличивайте их количество на 2. Улыбайтесь! Расслабляйтесь...

**2 неделя:** Каждый день выполняйте по 20 дыхательных циклов.

**3 неделя:** Нажимая на живот и выдыхая, мысленно представляйте, как использованная энергия, тяжесть, напряжение, болезнь (если таковая имеется) и усталость поднимаются из живота и вместе с воздухом покидают Ваше тело через рот... Улыбайтесь!

**4 неделя:** А теперь добавим следующее: отпуская живот и вдыхая, представьте как через нос в ваше тело проникают энергия, сила, радость