



STRESS SURFER

Апрель 2011
№3 Vol. 1

Единственное,
что мешает мне
учиться, —
это полученное мной
образование.
А. Эйнштейн



УЧИМСЯ ЧИТАТЬ ВОЛНЫ СВОЕГО СТРЕССА.

Знаете ли Вы свои реакции? Они действительно Ваши? Вы реагируете именно так, как считаете нужным, или...?

Опытные серферы, прежде, чем оседлать волны внимательно наблюдают за тем, каков их характер именно сегодня, чтобы узнать, где следует заходить в воду, чтобы потратить меньше сил на греблю, каких мест следует избегать чтобы не нарваться на рифы и где лучше всего кататься.

Осознанность

Говорят, что даже самые успешные люди осознают лишь 10 % своего поведения. Практически это значит, что 90 % Вашей жизни (ведь Вы успешны!?) проходит на автопилоте. И это хорошо! Ведь, если бы сороконожка думала о том, что делает каждая из ее ног...

У «автоматического» поведения есть только один, но весьма существенный недостаток: не всегда то, что хорошо помогло «там и тогда» так же здорово работает «здесь и сейчас».

Все дети знают, что крик и плач позволяют эффективно управлять родителями. Вопрос в том, поможет ли эта технология общаться партнером или начальником, с подчиненными или на переговорах? Хотя... порой и это срывается :)

Следующее упражнение даст Вам возможность лучше осознавать собственные реакции и понимать

стоящие за ними ценности/ потребности, даст пищу для размышлений и поможет определить направление дальнейшего развития.

Задание:

В течение недели анализируйте в таблице самонаблюдения (см. стр. 2) ситуации, вызывающие у Вас сильные (приятные или не приятные) эмоции:

1. опишите свое состояние, мысли, стремления/страхи и поведение в колонке 2.
2. запишите в колонке 1, какое событие (мысль или фантазия) вызвало Вашу реакцию
3. в колонке 3 отметьте свои мысли и глубинные потребности, активированные этой ситуацией
4. это своего рода мозговой штурм: придумайте несколько вариантов реакций, которые могут в данной ситуации наиболее эффективно удовлетворить Ваши глубинные



Не забывайте дышать!

... и улыбаться!

Мы надеемся, что Вы проверили на своем опыте эффективность улыбки и осознанного дыхания.

Не забывайте продолжать эти тренировки каждый день. Они имеют накопительный эффект.

Принципы тренировки

1. Желание вместо недовольства.

Любое нежелательное поведение - попытка (пусть и не удачная) справиться с ситуацией и разрядить стресс. Когда есть стресс, мысль «я не хочу бояться, раздражаться и т.д.» ставит мозг в тупик, ведь альтернативных способов «разрядки» у него нет. Именно поэтому Ваша борьба с привычкой скорее всего провалится или приведет к еще больше тревоге. Что делать? Дать мозгу альтернативу: придумайте, как Вы хотите реагировать, сфокусируйтесь на новой привычке и тренируйте ее. Например, вместо «Я не хочу больше так бояться шефа» думайте: «Я хочу наблюдать за поведением шефа, чтобы понять, как помочь ему успокоиться» - это работает лучше!

ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА. Упражнение 3: Вовремя передумать

Это упражнение поможет лучше использовать результаты таблицы самонаблюдения.

1 неделя: Заполняйте таблицу самонаблюдения. Делайте записи сразу поле события или позже, вечером. Вам потребуется всего несколько минут. Помните, что Вы исследуете себя, любимого(ую), а значит, есть повод улыбнуться :)

2 неделя: Проанализируйте результат. Просмотрите свои записи. Скорее всего, обнаружится, что многие ситуации похожи, и есть не так уж много (1-3) типовых раздражителей. Что важно для Вас в этих ситуациях? Выберите одну из реакций, которыми Вы не довольны. В течение нескольких дней размышляйте о возможных альтернативах (записывайте варианты). Подумайте, в каких еще жизненных ситуациях Вы можете их использовать те реакции, которые Вам нравятся? Как? Попросите кого-то, кому доверяете высказать мнение по этим вопросам и обсудите с ним(ней) возможные альтернативы.

3 неделя: Апробируйте альтернативы: в течение недели пробуйте альтернативные варианты в одной из типовых ситуаций. Не расстраивайтесь, если забудете о новых идеях, рагируя «как обычно» - это нормально. Просто продолжайте пробовать.

4 неделя: Корректируйте тренировки: не всегда альтернативные модели поведения дают лучший результат, а если они работают, то, порой, не навсегда. Если потребуется, просто еще раз передумайте :) - в конце концов, искусство жить основано на способности менять свои планы:))

Таблица самонаблюдения

ЧТО ВЫЗВАЛО РЕАКЦИЮ?	РЕАКЦИЯ	СОДЕРЖАНИЕ РЕАКЦИИ	АЛЬТЕРНАТИВНАЯ РЕАКЦИЯ
<p>это может быть реальная или виртуальная (мысль/фантазия) ситуация</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Что Вы чувствуете физически?</p> <p>_____</p> <p>Как Вы относитесь к себе/партнеру/ ситуации?</p> <p>_____</p> <p>Что Вы делаете?</p> <p>_____</p> <p>Что вы хотите сделать?</p> <p>_____</p> <p>Чего Вы боитесь?</p> <p>_____</p>	<p>Что Вы думаете в этой ситуации?</p> <p>_____</p> <p>Какой вопрос актуален для Вас?</p> <p>_____</p> <p>Чего Вы хотите добиться?</p> <p>_____</p> <p>Что Важно для Вас в этой ситуации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физический комфорт/безопасность - отношение: любовь/радость/доверие - контроль: понимание/умение/власть - смысл: мечты/ценности/вера 	<p>Какая эмоция поможет в такой ситуации?</p> <p>_____</p> <p>Какие мысли будут полезны?</p> <p>_____</p> <p>Кто может Вас поддержать?</p> <p>_____</p> <p>Что можно сделать иначе? (минимум 3 варианта)</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Обратная связь

Нам интересно узнать о Ваших успехах и пожеланиях. Пишите join@stress-surfing.ru