

# STRESS SURFER

Июнь 2011  
№5 Vol. 1

Тот, кто не умеет,  
но учится, ведет себя  
мудро, хотя порой и  
выглядит глупо.  
Тот, кто учась волнуется  
об имидже, может  
выглядеть умно, но  
ведет себя глупо.

## ПЯТЬ СТУПЕНЕЙ К ГРЕБНЮ

4 месяца упражнений (№№ 1 - 4 <http://stress-surfing.ru/safari/news/>) подготовили Вас к освоению стресс серфинга. .

Техника стресс серфинга состоит из пяти последовательных действий:

- 1. Заметить** признаки стресса, понять его размеры и сопутствующую эмоцию.
- 2. Читать волну** - распознать ценности/потребности, затронутые ситуацией и определяющие силу и направление волны стресса.
- 3. Поймать волну** - отпустить, то, что уже потеряно, и сосредоточиться на

удовлетворении актуальных потребностей доступными средствами,

- 4. Кататься** - принять решение и действовать, восстанавливая баланс (тело, отношения, контроль, ценности)
- 5. Развиваться** - отдыхать, анализировать удачи и ошибки, ставить новые цели развития способностей и тренироваться, поддерживать единомышленников и обмениваться опытом.



### 1. ЗАМЕТИТЬ признаки стресса, понять его размеры и сопутствующую эмоцию.

Время от начала стресса до его осознания называется **«слепой зоной»**. Она может длиться доли секунды, а может растянуться надолго. Чем раньше Вы заметите стресс, тем больше шансов на нем «прокатиться». Упражнения этого выпуска помогут Вам сократить слепую зону.

#### 1 неделя: Отмечайте признаки своего стресса в различных ситуациях.

Определите, пользуясь приведенной ниже таблицей, с какой именно волной (короткой, средней или длинной) Вы имеете дело.

Для удобства выделим 3 вида волн:

- 1. Короткие волны** (2-5 сек.) легко узнать: вспомните как Вы себя чувствуете, когда неожиданно слышите автомобильный сигнал. Их цель: привлечь внимание и мобилизовать Вас для мгновенной реакции, если она понадобится.
- 2. Средние волны** (до 2 ч.) следуют за короткими и предназначены для принятия решений и/или изменения ситуации и/или отношения к ней.
- 3. Длинные волны** (около 2 недель) мобилизуют Ваши ресурсы для преодоления ситуаций, требующих длительной (более 2 часов) активности (хронические стрессы, несколько стрессов, следующих один за другим, кризисы и т.д.) и могут привести к истощению организма.

### Принципы тренировки

#### 2. Азарт охотника за волнами

Поздравляем! Еще немного и Вы овладеете стресс серфингом. Но это не значит, что стресс больше никогда не «накроет Вас с головой» - напротив, он не раз собьет Вас с ног. Если Вы хотели раз и навсегда победить стресс, падение Вас разочарует и Вы «сойдете с дистанции».

Но если Ваша цель стать сильнее, понять себя и научиться жить интереснее и эффективнее, то падение только разожжет в Вас азарт. Вы будете снова и снова искать новую волну стресса, чтобы еще раз попробовать и понять свои ошибки, чтобы придумать новые «трюки» и отшлифовать свои навыки, чтобы добиться поставленных целей и улучшить качество жизни.

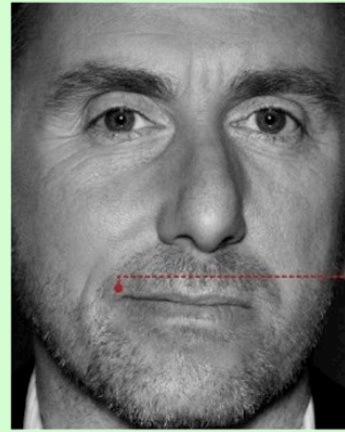
Все как настоящем серфинге! Если Вас смыла волна, нет сомнений что делать дальше: принять встряску, подождать пока волна прокатится над головой, всплыть на поверхность, глотнуть воздуха, забраться на доску и начать все сначала - грести навстречу новым волнам чтобы с каждым разом кататься лучше и найти Свою Волну.

КОРОТКАЯ ВОЛНА	СРЕДНЯЯ ВОЛНА	ДЛИННАЯ ВОЛНА
Напряжение мышц Вздрагивание Судорожное хватание предметов Учащение сердцебиения Учащение или задержка дыхания Потоотделение Холод/зуд/покальвание Сжатые кулаки/челюсти Дрожание рук Другое _____	Тревога/воодушевление Эмоциональные реакции Напряжение Сосредоточенность или рассеянность Сухость/боль в горле Головная боль Диарея Частое мочеиспускание Гиперактивность и спешка Ускоренная ходьба/речь Другое _____	Заикание Беспокойство Нарушение сна Апатия/усталость/скука Скрежетание зубами Боли напряжения Психосоматика Ослабление памяти Отупляющие занятия (телевизор, алкоголь, переедание и т.д.) Потеря чувства юмора Избегание людей Другое _____

## 2 неделя: учимся различать эмоции

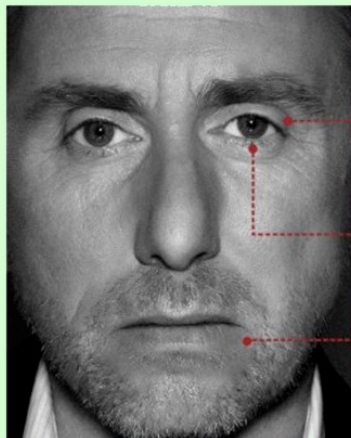
Продолжая замечать и «узнавать» свои волны стресса, обратите внимание на сопровождающие их эмоции. В этом Вам помогут примеры генетически закрепленных выражений лица, соответствующих семи основным эмоциям в исполнении актера Тима Рота с сайта <http://www.fmtaccess.com> (обратите внимание, что тень ПРЕЗРЕНИЯ сохраняется на всех фотографиях актера - похоже, это его основная привычная эмоция). А какая эмоция чаще всего появляется на вашем лице?

**Примечание:** выполнить упражнение будет легче если несколько дней подряд Вы потратите пару минут перед зеркалом, изображая эти эмоции. Делайте это до тех пор, пока все эмоции не начнут получаться одинаково легко. Не стесняйтесь экспериментировать с вариациями основных эмоций. Чем больше вариантов «запомнит» Ваше лицо, тем проще будет Вам «узнавать» свои чувства. Подробнее об эмоциях читайте в книге «Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь.» Пола Экмана



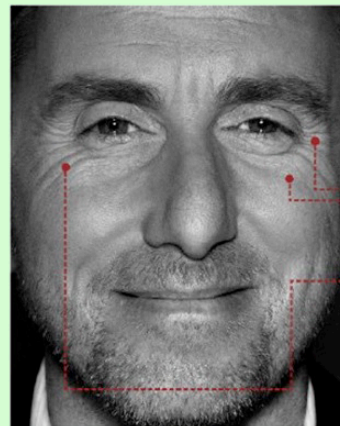
### Презрение

- 1 Приподнятый уголок рта с одной стороны



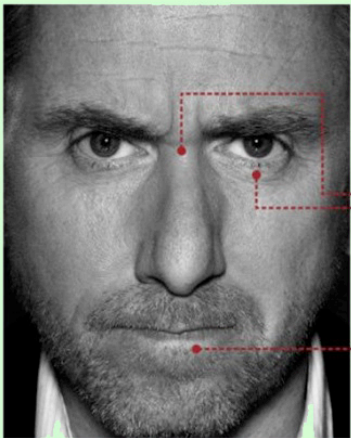
### Печаль

- 1 Верхние веки слегка опущены
- 2 Рассеянный взгляд
- 3 Уголки рта слегка опущены



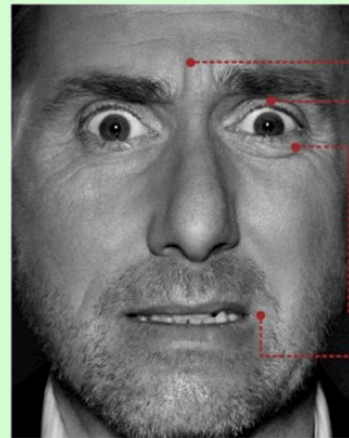
### Счастье

- 1 Небольшие морщинки в уголках около глаз
- 2 Щёки приподняты
- 3 Задействованы мышцы вокруг глаз



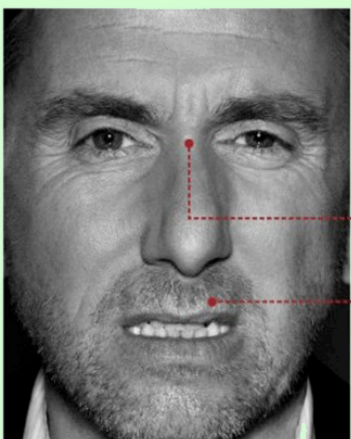
### Гнев

- 1 Брови опущены и сведены вместе
- 2 Блеск в глазах
- 3 Рот закрыт, губы сужены



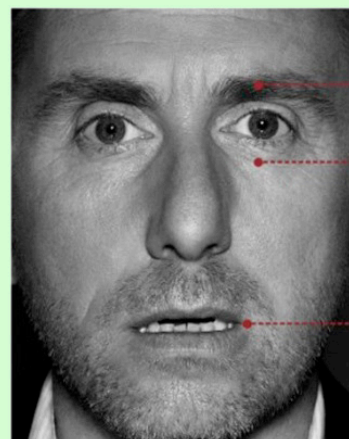
### Страх

- 1 Брови приподняты и вытянуты
- 2 Верхние веки приподняты
- 3 Нижние веки напряжены
- 4 Губы немного вытянуты



### Отвращение

- 1 Сморщенное выражение лица
- 2 Верхняя губа приподнята



### Удивление

- 1 Брови приподняты
- 2 Глаза широко раскрыты
- 3 Рот приоткрыт

### 3 неделя: тренируем эмоции Внутреннего наблюдателя.

В голове у каждого из нас с весьма раннего возраста живет «наблюдатель» - наше эго, следящее за нами как режиссер за игрой актера или как родитель за своим за ребенком. Он (или она) оценивает каждый Ваш шаг: гордится Вашими победами и разочарованно вздыхает «ну вот опять!», когда Вы наступаете еще раз на все те же грабли.

Именно Ваш «наблюдатель» уже две недели тренируется замечать признаки Вашего стресса и различать эмоции. Теперь нам нужно, чтобы он это делал с таким отношением, с каким серфер наблюдает за прибоем - с азартом, с интересом и с улыбкой!). Здесь пригодится навык, тренировка которого описана в первом выпуске.

#### Итак задание:

- замечайте свои реакции на разные события,
- определяйте, с какой волной Вы имеете дело, и какая эмоция при этом у Вас появляется (радость, страх, печаль, гнев и т.д.),
- делайте это с улыбкой и интересом.

Не пытайтесь ничего подавлять или бороться, просто наблюдайте с улыбкой за своими чувствами и реакциями. В конце концов - они же Ваши! Родные! Если эмоция настолько сильна, что улыбнуться себе даже мысленно получается не сразу, воспользуйтесь навыком дыхания животом («Stress Surfer № 2): сделайте 3-5 дыхательных циклов и... улыбайтесь.

Сначала это упражнение может вызывать затруднения, порой весьма сильные. Не сдавайтесь! Оно того стоит! Потратьте на это столько времени, сколько нужно. Вашей наградой станет один из самых удивительных навыков - любовь к себе (ведь любовь - это умение радоваться тому кого (или что) любишь!). А кто сказал, что любить себя нужно только, когда все здорово. В конце концов, мы больше всего нуждаемся в любви (в нежной улыбке а не в печальной жалости!) именно тогда когда все идет наперекосяк, когда больно и нечем дышать, или когда кулаки сжимаются до белых костяшек... Окружающие редко реагируют в таких случаях адекватно, поэтому... переходим на самообслуживание :) Любим (улыбаемся) себя сами!

**4 неделя** (или 5-я или 6-я - переходите к этому только, когда Ваш внутренний наблюдатель будет с искренней нежностью и заинтересованностью (а не со страхом и раздражением) встречать хотя бы 30% Ваших стрессов).

#### Начинаем вести дневник самонаблюдения.

Распечатайте следующую таблицу. И фиксируйте в ней свои наблюдения за реакциями. Важность таких записей состоит в том, что они приучают систематичнее и четче формулировать свои реакции. Это дисциплинирует Вашего внутреннего наблюдателя и тренирует Ваше мышление - четкий и быстрый анализ станет естественной, автоматической частью Вашей стрессовой реакции.

Попробуйте: ведите этот дневник хотя бы 4 недели, а потом сами решите нужно ли Вам продолжать. Некоторые люди (около 25%) остаются с этой привычкой навсегда, другие (70%) возвращаются к ней время от времени по необходимости, и только 5% из наших клиентов (а их было очень много за 18 лет практики!) считают это занятие бесполезным.

РЕАКЦИЯ	ЧТО ВЫЗВАЛО РЕАКЦИЮ?
Что Вы чувствуете физически? _____	физически _____ отношения _____
Какова Ваша эмоция и на кого (на что) она направлена? _____	мысли _____ ожидания/мечты/ фантазии/воспоминания _____
Что Вы думаете об этой ситуации? _____ _____	
Что Вы делаете? _____	<b>ВНУТРЕННИЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ</b>
Что Вы хотите сделать? _____	Удалось ли улыбнуться? да нет с трудом
Каковы Ваши ожидания (надежды/страхи)? _____ _____	

Удачи в тренировках!

**В следующем номере** мы научимся читать волны Вашего стресса и ответим на вопросы:

- почему Вы так чувствительны к одним ситуациям и совершенно спокойны в других?
- к чему Вы все время так стремитесь? и что от Вас все время ускользает?
- что Вам нужно на самом деле?

МЫ ВСЕГДА РАДЫ ВАШИМ КОМЕНТАРИЯМ и ПОЖЕЛАНИЯМ. Пишите: [ivan@positum.net](mailto:ivan@positum.net)