

## Как справляться со стрессом?

Суть процесса преодоления стресса заключается в возвращении к «естественности», в внутренней и внешней гармонии, насколько это возможно. Сюда входит и постепенное избавление от вредных привычек, ведь они, конечно, не имеют ничего общего с естественной и здоровой жизнью.

Почему мы говорим о здоровье, когда речь идет о стрессе? Потому что, стресс и здоровье тесно связаны. Сильный стресс может разрушить здоровье; улучшение и укрепление здоровья может повысить вашу способность противостоять стрессу. В общем, в здоровом теле — здоровый дух стрессу не место.

Итак, как же избавиться от вредных привычек и, тем самым, стать менее подверженным стрессу? Секрет прост: делать правильные вещи и постепенно. Еще от стресса защищает стремление жить настоящим. Ниже вы найдете список из 10 таких вещей.

## Способы Борьбы Со Стрессом

**1. За один подход — одно дело.** Это самый простой способ, как можно начать уменьшать количество стресса в вашей жизни. Просто начните делать это сегодня, прямо сейчас. Сосредоточьтесь на работе только над одной вредной привычкой или начните с организации своего жизненного пространства. Например, уберите с рабочего стола все лишнее. Оставьте только то, что нужно для работы. Необходимо написать доклад? Делайте только это и ничего более. Не разговаривайте по телефону, не проверяйте почту, социальные сети и проч. Если же вы собрались разобрать почту, то не делайте ничего другого. Конечно, это дается непросто, особенно поначалу. У многих есть такая привычка: делать что-нибудь еще по пути. Но, как показывает практика, так только хуже, потому что теряется сосредоточенность на работе, время, а также падает эффективность. В конце — только проигрыш, с какой стороны ни посмотри.

**2. Упростите свое расписание.** Напряженный рабочий график — одна из основных причин возникновения стресса. Просто уберите часть дел из своей жизни, оставив только необходимые. Научитесь говорить «нет» всему неважному или даже маловажному. Конечно, никто не заставляет вас делать это опрометчиво — избавляйтесь от ненужных дел постепенно, все равно сразу вряд ли получится. Заполните свой график только важными делами, оставив в нем и свободные промежутки времени.

**3. Двигайтесь.** Движение — это жизнь, и это фраза существует неспроста. Простой пример: если вы будете постоянно сидеть, вы заболите. Почему? Потому что наше тело — это динамическая система, требующая движения для ее оптимального функционирования. Практически все ткани в организме — это мускулы в той или иной форме, которым нужно сокращаться, чтобы

поддерживать кровообращение и обмен веществ. Кстати, лучше всего двигаться на природе или как можно ближе к ней.

**4. Каждый месяц старайтесь приобретать одну здоровую привычку.** Это несложно. Просто взять что-то одно, чтобы ум ваш не сопротивлялся резким переменам, и вы не почувствовали себя ущемленным или поставленным в жесткие рамки. Например, вместо чего-то не очень полезного начните есть какой-нибудь фрукт каждый день. Или начните гулять на свежем воздухе по вечерам, например, перед сном. Или можно начать делать несколько упражнений.

**5. Расслабляйтесь.** Есть ли что-то, что вы любите делать, и это вас успокаивает? Кстати, часто именно физическая активность приносит хорошее расслабление, т.к. снимает неестественное мышечное и нервное напряжение, полученное в течение рабочего дня. Другие варианты, это — принятие ванны, чтение, можно немного вздремнуть, и т.д. Кого-то хорошо успокаивает работа по дому. Для меня отлично подходит прогулка на природе, например; еще можно медитировать или [заниматься йогой](#). Найдите что-то, что разгрузит ваши нервы и мышцы, дайте своему телу и уму расслабиться.

**6. Упростите финансы.** Если у нас много всяких счетов и расходов, то финансовая сторона может приносить немалую головную боль. Нужно найти способ упростить весь финансовый контроль. Например, автоматизировать оплаты по счетам, сберегательные вклады, регулярные расходы, чтобы не отдавать им свою энергию. Еще вариант — меньше заниматься шоппингом, точнее — реже. Так вы будете меньше терять энергию на то, что не является действительно важным в жизни. Пусть эти вещи идут «фоном».

**7. Веселитесь!** Каждый день находите хотя бы несколько минут, чтобы посмеяться, хорошо провести время, настроиться на позитивные мысли. Поиграйте с детьми, на пример или посмотрите веселый фильм всей семьей. Можно поиграть во что-нибудь (особенно на природе, в спортивные игры, например, опять же — всей семьей или с друзьями; настольные или компьютерные игры тоже подойдут, но не увлекайтесь компьютерными играми сильно, т.к. они тоже вытягивают энергию). Главная идея — чтобы было весело.

**8. Делайте что-то творческое.** Творческая деятельность обладает потрясающим потенциалом в плане преодоления стресса. Это возможно потому, что, действуя творчески, креативно, мы высвобождаем свой внутренний потенциал, тем самым разрушая негативные вещи вроде стресса. Просто займитесь чем-то, что вам нравится. Кстати, отлично расслабляет такая деятельность, как лепка или ремесло.

**9. Избавьтесь от ненужных вещей.** Согласно древним наукам по организации пространства, таким, как Васту и Фэн Шуй, излишнее нагромождение вещей приводит к беспорядку в мыслях. Если же вы находитесь в просторной, уютной и чистой комнате, ваши мысли также приходят в порядок. Эта связь вполне наблюдаема в жизни. Но не делайте из

этого «генеральную уборку» — пусть избавление от хлама тоже станет частью веселья или даже творческой деятельности.

**10. Вставайте рано.** Интересно что это работает. Когда вы встаете с утра пораньше, каким-то образом, ваш взгляд на мир делается более позитивным. Возможно, это связано с тем, что в Ведической литературе называется гунами или качествами природы (благость, страсть и невежество или тьма). С утра действует благость, днем — страсть, а вечером и ночью — невежество. Поэтому считается, что утром нужно заниматься тем, что возвышает мысли и сознание, днем тем, что способствует материальному процветанию, а вечером — просто отдыхать (ночью спать, соответственно :)). Кроме того, есть еще интересный момент: когда вы встаете раньше обычного, ваш день субъективно воспринимается «длиннее», и получается успевать больше сделать дел. Также, когда вы с утра делаете все самые важные дела, то они не только получаются быстрее и качественнее, но и остальной день проходит более позитивно, т.к. над вами не тяготит бремя ответственности и тяжести от выполнения важных дел.

Тут не вопрос в том, «жаворонки» мы или «совы». Практика показывает, что принцип «с утра пораньше» действует на всех, просто ввиду разных факторов мы сами выработали тот или иной образ жизни. Но стоит развить новую привычку, и вы сами сможете убедиться, насколько лучше, полезнее и эффективнее вставать пораньше и выполнять самое важное сначала. Так вы значительно снизите количество стресса в своей жизни.

Что ж, вспомнили способы как справиться со стрессом наиболее эффективно, и как предотвратить его появление. Будем здоровы!