

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УСПЕХ



МОДУЛЬ 17

Управление стрессом

ВВЕДЕНИЕ

МОДУЛЬ 17

Управление стрессом

Умение управлять неизбежными взлетами и падениями ежедневной жизни – залог высокой производительности, счастья и личного удовлетворения.

Умение определять главные источники стресса, а затем полностью и эффективно устранять их, может сильнее любого иного навыка увеличить вашу эффективность как личности.

«Железный Закон Вселенной» – это причинно-следственные связи. У стресса любого рода всегда есть причина. Когда вы научитесь определять эти причины и устранять их с помощью методов, применяемых успешными людьми, вы станете более рассудительными и высокопроизводительным человеком.

В этой сессии вы узнаете об основных причинах не менее чем 95% стресса, беспокойства и напряжения. Вы узнаете о простых, доказанных техниках и методах устранения этих источников стресса и подарите себе чувство контроля и личной силы.

“Давайте своему разуму мысленный протеин, а не конфеты. Читайте, слушайте и смотрите положительные, жизнеутверждающие материалы”.

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

1. Один из навыков всех успешных людей – умение успокаивать свой разум и устранять стресс.
 - а. ____% физических заболеваний имеют психологическую природу.
 - б. Стресс – одно из популярнейших заболеваний двадцатого века.
 - в. Стресс вызывается не только самими событиями, но и вашими _____ на них.
 - г. Дело не в ситуации, а в вашей реакции.

2. Стресс приходит _____, а не снаружи. Стресс и напряжение – _____ знаки природы.
 - а. Стресс и напряжение - это попытка природы сообщить вам, что что-то в вашей жизни идет неправильно.
 - б. Часто мы ответственны за свое заболевание и излечение.
 - в. Некоторые люди никогда не болеют. Почему?
 - г. Доктор Карл Симонтон спрашивает: «Зачем вам нужно это заболевание?»

3. Негатив или стресс любого рода угнетают вашу иммунную систему и делают вас восприимчивым к болезням.
 - а. _____ человек обычно имеет колоссальную сопротивляемость заболеваниям.

б. Закон _____ – смотрите на события позитивно, а не негативно.

в. Работайте над сокращением выражения _____ эмоций.

г. Найдите способы не выражать негативных эмоций.

д. Когда происходит что-то, что должно расстроить вас, ищите в этом _____.

е. Положительное отношение к жизни появляется после вашего решения искать во всем _____.

ж. Закон Выражения гласит: «Вы получаете то, что выражаете».

4. Станьте сами себе психотерапевтом – анализируйте себя, как если бы могли решить большинство своих психологических проблем.

а. Начните с изучения себя.

б. Чем больше вы _____ себя, тем больше вы принимаете себя.

в. Чем больше вы _____ себя, тем больше вы любите себя.

5. Семь главных причин отрицательных эмоций:

1. _____ – самая популярная причина. Оно снижает физическое и эмоциональное сопротивление и открывает вас стрессу, напряжению и раздражительности.

а. Что делать? Хорошо _____; всегда спать по 7-8 часов;

б. «Утомление делает нас _____».

в. Следите за своим _____.

г. Правильно питайтесь – много фруктов, овощей, постное мясо, цельнозерновая пища, много воды.

д. Регулярно делайте _____ упражнения.

2. Недостаток ясного понимания смысла и цели в жизни.

а. Глубочайшая подсознательная потребность - иметь смысл жизни нужна нам для ощущения своей значимости.

б. Здоровая жизнь требует преданности чему-то _____, чем мы сами.

в. Мотивации нужен мотив.

г. Поставьте четкие _____, составьте ясные _____ и работайте над ними каждый день.

3. Третья основная причина стресса – это незавершенное _____: недоделанные дела или неразрешенные ситуации.

а. Любое незавершенное действие вызывает стресс или напряжение.

б. Внутри вас появляется желание завершения.

в. Примером незавершенного действия является _____.

г. Это желание завершения является глубокой внутренней потребностью.

д. Что делать? Примите решение _____ дела!

е. Соберите все ваши самые _____ дела, начните выполнять их и завершите!

ж. Другая очень распространенная форма незавершенного действия называется незавершаемое (не имеющее конца) дело.

з. Нам известно, что никто не может влиять на ваши _____, если только вам не нужно что-либо от этого человека.

и. Выходом из ситуации является принятие решения отпустить прекратить дело.

4. Четвертая причина стресса – _____.

а. Страх неудачи заставляет вас думать: «Я не могу! Не могу! Не могу!»

б. Этот страх всегда выражается _____.

в. _____ то, чего боитесь; боритесь со страхами.

г. Постоянно повторяйте: «Я могу это сделать! Я могу! Я могу!»

д. После каждой ситуации можно спросить себя:

(1) Что я сделал верно?

(2) Что можно было сделать по-другому?

5. Пятый сильный источник стресса – страх _____.

а. Этот страх зависит от типа поведения.

б. Личности типа А испытывают подгоняющее чувство _____.

в. Они испытывают чувство так называемой «хронической спешки». Они стараются делать больше и больше все быстрее и быстрее.

г. Личности типа А чувствуют, будто их _____, будто они участвуют в крысиных бегах.

д. Личности типа А одержимы выполнением большего и большего количества дел по ими определенному высокому стандарту.

е. Личности типа А агрессивны, враждебны и состязательны.

ж. Они ориентированы на _____, а не на людей.

з. Они постоянно думают и говорят о работе.

и. Они одержимы своим _____.

к. Они не могут расслабиться, не могут уйти в отпуск.

(1) Решения просты: во-первых, признайтесь в этом!

(2) Во-вторых, решите _____.

(3) В-третьих, научитесь полностью _____ дважды в день.

6. Шестая причина стресса – это _____, отказ признавать некоторые неприятные факты.

а. _____ – основная причина психосоматических заболеваний.

б. Это - основная причина стресса.

в. Это – основная причина несчастья, глубокого уныния и полного недовольства жизнью.

г. За освобождение от любой проблемы всегда приходится платить какую-то цену.

д. «С чем я боюсь встретиться?»

е. Что худшее может случиться?

ж. Способность посмотреть в лицо проблемам и честно разрешать их – секрет преодоления отрицания.

7. Седьмой важный фактор стресса – это _____ – худшая из всех негативных эмоций.

а. Все отрицательные эмоции так или иначе выражаются через гнев.

б. Гнев вызывается _____, _____
и _____.

в. Гнев обычно появляется из-за неоправдавшихся _____.

г. Гнев также вызывается ощущением _____ или _____.

д. _____ всегда зависит от вашего восприятия и вашего толкования.

е. Вырабатывается адреналин, который пригоняет кровь к рукам для драки и к ногам для спасения жизни.

ж. В современном обществе нанесение ответных ударов невозможно.

з. Когда вы не можете оказать _____, появляется гнев.

и. В итоге, гнев накапливается и отравляет вам жизнь. Он подрывает

ваше здоровье и отношения.

к. Что делать? Используйте разум для устранения отрицательных чувств.

(1) Во-первых, заранее решите, что в следующий раз в определенной ситуации вы не _____.

(2) Во-вторых, при возникновении неприятной ситуации интерпретируйте ее _____.

(3) Вы не можете простить человека, чувствовать вину или извиниться за кого-то и параллельно злиться.

6. Когда бы вам ни было грустно или обидно, думайте о своих целях.

а. Всегда мыслите _____.

б. Работайте над _____ вещами так много, чтобы у вас не оставалось времени на грусть или гнев.

7. В конечном итоге, вы всегда вольны _____ реакции на любую ситуацию.

По большому счету, ваш уровень _____ определяет качество вашей жизни. Низкий уровень стресса позволяет работать эффективно и достигать максимальной производительности и самоорганизации.

Ответьте на ряд вопросов:

1. Каковы три основных причины моего стресса?

2. Какие три вещи, которые я могу делать для повышения психологической выносливости, чтобы стать жизнерадостной личностью?

3. Какие три вещи я могу делать для улучшения здоровья, увеличения энергии и сопротивляемости стрессу?

4. Какие у меня три незавершенных на данный момент действия – ситуации, которые не были завершены или разрешены? Именно они повышают мой уровень стресса.

5. Каковы три способа противостоять и устранить страх неудачи – основной источник стресса?

6. Какие три вещи я могу делать для устранения симптомов поведения типа А?

7. Какие есть три прошлых ситуации или неудачи, о которых я стараюсь не думать, но они являются причинами стресса в настоящем?

8. Какие три вещи я могу сделать для устранения негативных эмоций?
