



Переживать – бесполезно

В современном мире мы все подвержены стрессу.

Особенно жители крупных мегаполисов. Мы постоянно переживаем, не опоздаем ли на встречу из-за пробки, как пройдет первое свидание, хорошо ли напишет контрольную наш ребенок, не испортится ли укладка из-за дождя, и еще миллион причин... Продуктивно ли это? Совсем нет. Вы устали от постоянных переживаний? Скорее всего, да. Вот несколько причин, почему беспокоиться бесполезно, и как с этим бороться.

Беспокойство – причина плохого самочувствия. Беспокойство это стресс, а стресс наносит вред не только всему нашему организму, но и всем, кто нас окружает. Когда мы беспокоимся, мы не способны мыслить четко. У нас нарушается сон, падает настроение, мы быстрее устаем, и перестаем приносить пользу себе и окружающим.

Беспокойство – бесполезная трата ресурсов. Многие люди считают, что если ты не переживаешь о чем-то, это значит, что тебе все равно. Но беспокойство и равнодушие это не одно и то же! Переживая до трясучки перед важным экзаменом, мы значительно снижаем вероятность успешного исхода.

Мириться с беспокойством – не обязательно. Многие люди считают, что переживания в их жизни неизбежны, но это не так. Переживать – плохая привычка. А это значит, что переживания это выбор, и не обязательно их выбирать.

Беспокойство не может поменять ход событий. Особенно, когда мы переживаем за то, что никак от нас не зависит.

Беспокойство заставляет нас кормить негативную часть нашего сознания, а из-за этого она разрастается до невероятных размеров.

Как же с этим бороться?

Для того, чтобы разорвать этот порочный тревожный круг, нужно создать обстановку, в которой негативным цепочкам мысли некуда развиваться. Этого можно добиться, развивая все больше и больше позитивных цепочек.

Никто из нас не способен увидеть будущее, никто из нас не может контролировать все, что происходит в этом мире. Понимая и принимая эти условия, мы уже значительно облегчаем процесс освобождения от лишней тревоги.

Самый простой способ – вспомнить все те случаи, когда мы сталкивались с непредвиденными обстоятельствами, и справлялись с ними, несмотря на то, что все вышло из-под контроля. Мы ошибались, и будем ошибаться, и в этом нет ничего плохого. Тот факт, что мы сейчас здесь, является доказательством того, насколько мы сильные.

Поменять взгляд на жизнь – довольно тяжелая и кропотливая работа, но итог будет стоить того. Загляните в себя, проследите свои цепочки негативных мыслей, найдите точку их зарождения. Научитесь сразу распознавать и пресекать их, пока они не набрали силу и скорость, как снежный ком. Дайте своему сознанию передышку, как только почувствуете, что «снежный ком» вот-вот накатит. Переключитесь на другое занятие,

сделайте зарядку, почитайте книгу, позвоните сестре, дайте негативной мысли «понять», что не она управляет вами, а вы ей.

Придумайте ярлычки своим беспокойствам, чтобы понимать, с чем вы имеете дело. Беспокоиться о том, успеете ли вы на поезд, или о том, что случится, если подгорит ваш пирог – совсем разные. С некоторыми беспокойствами можно справиться, но есть и такие, которые сложно контролировать. Когда мы беспокоимся о своей смерти, или о смерти кого-то другого, мы беспокоимся о том, на что не можем повлиять, а это значит, что мы напрасно тратим время и ресурсы, размышляя о том, что могло бы произойти.

Произносите свои беспокойства вслух. Многие люди переживают молча, и это печально. Очень важно осознавать, что все беспокоят, но самое важное, как они с этим справляются. Главное – не держать негатив в себе, поделиться этим с психологом, или хотя бы просто поговорить с другом. Держать все в себе – это широко распространенный защитный механизм, который, к сожалению, часто приводит к еще большим осложнениям. Многие люди считают, что говорить о своих переживаниях, означает слабость, и что переживания одержали над ними победу. На самом деле, наоборот. Говоря о своих проблемах вслух, мы начинаем лучше их понимать, мы становимся открыты к советам и помощи того, с кем делимся.

Отпустите свои беспокойства и освободите ресурсы, место и время чему-то более позитивному и продуктивному.