

Содержание

Об авторе	17
Благодарность автора	18
Предисловие	19
Введение	21
Don't worry, be happy	21
Одержите над стрессом победу	22
Пять веских причин, чтобы научиться управлять стрессом	22
Как пользоваться этой книгой	23
Как построена эта книга	23
Часть I. Управление стрессом без стрессов	23
Часть II. Знакомство с основным курсом	24
Часть III. Профилактика стрессов	24
Часть IV. Управление стрессом в реальной жизни	24
Часть V. Великолепные десятки	24
Пиктограммы, используемые в этой книге	24
Куда двигаться дальше	25
Часть I. Управление стрессом без стрессов	27
Глава 1. Подвержены стрессам?	29
Добро пожаловать	29
Вы стали жертвой эпидемии стресса	29
Откуда берется стресс	30
Истощение на работе	30
“Ведите себя, как женщина, думайте, как мужчина, и работайте, как лошадь”	32
Истощение дома	32
Денежные проблемы	34
Новые источники стрессов	34
Последствия стрессов	36
Признаки и симптомы стресса	37
Стресс и болезни	38
Стресс и боль в шее (и частях тела)	38

Воздействие стресса на работу сердца	38
Удар в живот	40
Стресс и иммунная система	41
Стресс и простуды	41
“Не сегодня, дорогой. У меня болит голова”	42
О пользе стресса	42
Глава 2. Что такое стресс	45
Что такое стресс	45
“Извините, но мне действительно нужно определение”	46
Другие определения стресса	46
Стрессоры вызывают стресс	47
Откуда берется стресс	47
Пещерные люди	47
Реакция вашего организма	47
Выживание в техно-джунглях	49
Паника перед аудиторией	50
Формула стресса	50
Пример? Пожалуйста	51
Ваши мысли	51
Управление стрессом: трехуровневый подход	51
Вы можете изменить первое “П”	51
Вы можете изменить второе “П”	52
Вы можете изменить третье “П”	52
Поиск баланса	52
Глава 3. Итак, приступим	53
Насколько вы напряжены	53
Самый простой способ измерить стресс	54
Стрессовая шкала	54
Другие методы определения стрессового уровня	54
Основные приемы	58
Заведите стрессовый дневник	58
Постарайтесь найти баланс	59
Просканируйте свое тело	61
Попробуйте применить аналитический подход	62
Как укрыться от внешних помех	62
Не спешите	63
Различие характеров	63
Попробуйте хотя бы раз	63
Повторенье — мать ученья	64

Выберите тихое местечко	64
Работайте с кассетами	64
Найдите помощника	64
Не ждите мгновенных результатов	65
Часть II. Знакомство с основным курсом	67
Глава 4. Снятие напряжения	69
Стресс может превратиться в боль в шее (и это только начало)	69
Забавно, но я не чувствую напряжения	70
Сканирование тела	70
Выдохните свое напряжение	71
У вас превосходное дыхание. Вот только дышите вы неправильно	72
Зачем что-то менять? Я дышал так всю жизнь	72
Как вы дышите	73
Расслабьтесь	74
Измените свое дыхание, и вы начнете по-другому себя чувствовать	74
Освежающий зевок	78
Путь к расслаблению лежит через напряжение	79
Как работает прогрессивная релаксация	79
Напрягайтесь — расслабляйтесь	82
Разум против тела: сила внушения	83
Вытяните свой стресс	85
Массаж? А, это растирание!	86
Самомассаж	87
“Свершилось чудо! Друг спас друга!”	89
Трехминутный энергетический взрыв	90
Другие способы расслабиться	91
Глава 5. Успокойте нервы	93
Отвлечитесь	94
Представьте себе, что...	94
Добавьте движение	97
Перестаньте думать	97
Выбейте ее	98
Разве я нервничаю?	98
Послушайте музыку	99
Сходите в лес во время дождя	100

Используйте запахи	100
Ничего не делайте: медитация очень полезна	102
Восток – Запад	103
Чем медитация может помочь лично вам	103
Это труднее, чем кажется	103
Подготовка к медитации	104
Медитативное дыхание	105
Медитация с мантрой	107
Выделите время на мини-медитации	108
Загипнотизируйте себя	108
Сюрприз! Вы только что вышли из транса	109
Сила транса	109
Легкий транс	109
Пойдем дальше	110
Выведите меня из транса!	111
Нужна обратная связь	112
Подключите к себе провода	112
Биологическая обратная связь (без проводов)	113
Глава 6. Организационные навыки, снижающие стресс	115
Почему ваша жизнь настолько неорганизована	116
Расчистка завалов	117
Самомотивация	117
Определите порядок устранения беспорядка	118
Действуйте	118
Не обманывайте себя	118
Не опускайте рук	119
Оставьте только жизненно необходимое	120
Как избавиться от лишних бумаг	122
Оставить или выбросить? Вот в чем вопрос	123
Уничтожайте их на подходе	123
Найдите место для всех своих бумаг	124
Поддержание порядка	126
Профилактика лучше, чем лечение	127
Делайте меньше покупок	127
Глава 7. Эффективное использование времени	129
Научитесь управлять своим временем, иначе время будет управлять вами	130
Куда уходит время	131
Определение важности занятия	132
Образец дневника	132

Что же для вас важно	134
Чему хотелось бы уделять больше времени	134
Чему хотелось бы уделять меньше времени	135
Возможные трудности с составлением списка	135
Обратитесь за помощью к электронике	135
Выделите приоритеты	136
Найдите время на то, что для вас важно	136
Применяйте правило 80/20	136
Забудьте о том, что не имеет особого значения	136
Делегирование полномочий	137
Тонкое искусство делегирования	137
Делегирование начинается дома	138
Экономия времени	138
Польза от электроники	139
Ограничение просмотра телевизора	140
Устранение назойливых помех	141
Ранний подъем	142
Покупка времени	142
Не переплачивайте	143
Доставка товаров на дом	144
Промедлению — бой	144
Стисните зубы и вперед	145
Заинтересуйте себя	145
Предайте свое дело огласке	146
Подход “Будет сделано”	146
Глава 8. Еда, спорт и сон	149
Правильное питание	151
Подпитка мозга	151
Выбор антистрессовых продуктов	151
Перестаньте питать свой стресс	152
Искусство антистрессовых закусок	156
Питание вне дома	157
Антистрессовая деятельность	158
Естественное успокоение нервов	159
Говорите “физическая активность”, а не “спортивные упражнения”	159
Посещение спортзала	162
Как не потерять интерес	163
Полноценный сон	164
Качественный сон	166
Как справиться с беспокойными мыслями	168

Часть III. Профилактика стрессов	171
Глава 9. Секреты мышления, устойчивого к стрессам	173
Вы — виновник большинства своих стрессов	173
“Десять тысяч метров под каблуком”: полет и стресс	175
Прекратите ужасаться и делать из всего катастрофу	176
Сведите к минимуму свои “терпеть не могу”	177
Избавьтесь от неуместных “а что, если...”	178
Прекратите обобщать	178
Перестаньте “читать мысли” и делать преждевременные выводы	179
Обуздайте свои нереалистичные ожидания	180
Перестаньте оценивать себя	183
Объединим все вместе: пошаговый стрессовый анализ	184
Запишите причину стресса	184
Определите стрессовый баланс	184
Определите, какие мысли вызывают стресс	185
Найдите ошибки в суждениях	186
Внутренний монолог как стратегия совладания со стрессом	186
Думайте как авиадиспетчер	187
Что сказать себе	188
Глава 10. Избавление от гнева	191
Определите уровень своего негодования	191
Плюсы и минусы гнева	192
Положительные стороны гнева	193
Недостатки гнева	193
Когда и почему гнев уместен	195
Как усмирить свой нрав	196
Ведение дневника	196
Проверка стрессового баланса	197
Корректировка образа мыслей	197
Мысли о мыслях	197
Поиск и исправление ошибок в суждениях	198
Ожидание ожидаемого	198
Удлинение бикфордова шнура	199
Внутренний монолог как стратегия совладания с гневом	200
Сорваться или не сорваться? Вот в чем вопрос	200
Отрепетируйте проявление гнева	202
Попробуйте воспроизвести эмоции	202

Влезьте в чужую шкуру	203
Будьте благоразумны	203
Выдохните свой гнев	203
Не забывайте о чувстве юмора	204
Глава 11. Жизнь без тревог	207
Я переживаю	207
Не волнуйтесь и будете счастливы	208
Разорвите цепь тревог	209
Мыслите здраво, волнуйтесь меньше	209
Сведите к минимуму “а что, если...”	209
Определите вероятность	210
Закон Мерфи неверен	210
Не делайте катастрофу из пустяка	210
Остерегайтесь преждевременных выводов	211
Не пытайтесь все контролировать	211
Определите, что вы можете контролировать	211
Взывайте к спокойствию	212
Составьте “иерархию тревог”	212
Запишите свои тревоги	213
Составьте график своих терзаний	213
Найдите место для тревог	214
Задайте себе несколько хороших вопросов	214
Внутренний монолог как стратегия совладания с тревожностью	215
Обратитесь к себе за советом	215
Отвлекитесь	216
Прогуляйтесь	216
Пропотейте	216
Выговоритесь	217
Улыбнитесь	217
Расслабьте тело и успокойте нервы	218
Не забывайте о позитивных образах	218
В трудной ситуации испробуйте это средство	219
Глава 12. Стресс и межличностные отношения	221
Антистрессовое общение	221
Сначала выслушайте	222
Теперь ваша очередь говорить	224
Что такое уверенность в себе	228
Насколько вы уверены в себе	228
Золотая середина	231

Примеры проявления уверенности в себе	232
Как проявляется неуверенность в себе	233
Как стать увереннее в себе	233
Наблюдение за проявлениями уверенности	234
Значение голоса и жестов	235
Как сказать “нет” поделикатнее	235
Общение с трудными людьми	236
Не теряйте самообладания	237
Начните с любезностей и закончите угрозами	237
Говорите как заезженная грампластинка	238
Попробуйте завуалировать свой отказ	238
Перестаньте относить все на свой счет	239
Проведите генеральную репетицию	240
Проиграйте битву, но выиграйте войну	241
Используйте прием “светофор”	241
Глава 13. Устойчивые к стрессам цели, ценности и взгляды на жизнь	243
Ценность ваших ценностей	243
Определите свои цели и ценности	244
Тест “Надгробная плита”	245
Через пять лет	245
Проставьте рейтинги	245
Что я обожаю делать	246
Еще пара вопросов, над которыми стоит поразмыслить	246
Актуализация ценностей, достижение целей	247
Не сбивайтесь с пути	247
Распределите время	248
Без шуток: юмор — отличное средство против стресса	249
“Что, сударь, плачете? живите-ка смеясь...”	249
Несколько веселых советов	250
Гиперболизируйте ситуацию	251
Помогите ближнему своему	251
Как помогает помощь	252
С чего начать	252
Случайное проявление доброты тоже полезно	254
Добавим духовную жизнь	254
Как вера помогает в борьбе со стрессом	255
Сила веры	256
Как сделать первый шаг	256
Несколько мудрых слов не помешают	257

Часть IV. Управление стрессом в реальной жизни	259
Глава 14. Как избавиться от стрессов на работе (и не потерять ее)	261
Десять признаков того, что вы подвергаетесь производственным стрессам	262
Определите, что вызывает стресс	262
Что вы можете изменить	264
Начните рабочий день спокойно	264
Преодолейте синдром воскресного вечера	265
Сделайте поездку на работу более спокойной	265
Релаксация на рабочем месте	267
Тянитесь к небу	267
Организируйте устойчивое к стрессам рабочее место	269
Подпитка организма (и души)	274
Как прийти домой расслабленным (и таким остаться)	276
Глава 15. Образ жизни, помогающий противостоять стрессам	279
Превратите управление стрессом в привычку	280
Используйте каждый удобный случай	280
Польза подсказок и условных знаков	282
Запишитесь к себе на прием	283
Ведите дневник	284
Станьте специалистом по управлению стрессом	284
Найдите свой оазис (песок по выбору)	284
Создайте собственное святилище	285
Примите ванну	285
Прогуляйтесь по парку	285
Найдите церковь	286
Посидите в вестибюле	286
Уединитесь среди книг	286
Выделяйте положительные стороны	286
Займитесь делом	287
Общайтесь с людьми	288
Семейные узы	288
“Без друзей меня чуть-чуть, а с друзьями много”	289
Занимайтесь чем угодно	289
Примкните к группе	290
Научитесь чему-то новому	290
Отдохните играючи	291
Сделайте шаг навстречу	291

Заведите домашнее животное	291
Взрастите спокойствие	292
Варите, пеките, жарьте	292
Купите книгу	292
Иногда все сводится к мелочам	293
Выйдите из дому	294
Перегруппировка и восстановление сил	294
Заранее выделите время на отдых	295
Отведите папку под информацию об отдыхе	295
Возьмите мини-отпуск	295
Не упускайте настоящее	298
Это действительно помогает	298
Взгляните на рутину по-новому	299
Вы — то, что вы едите	299
Принимайте шутки всерьез	300
Часть V. Великолепные десятки	301
Глава 16. Десять привычек тех, кому удается совладать со стрессами	303
Глава 17. Десять самых распространенных стрессоров	305
Потеря любимого человека	305
Серьезная болезнь или травма	305
Развод или разлука	306
Серьезные финансовые затруднения	306
Потеря работы	307
Свадьба	307
Переезд на новое место	307
Размолвка с близким другом	308
Рождение ребенка	308
Выход на пенсию	308
Глава 18. Десять самых стрессогенных профессий	311
Список, составленный правительством США	311
Список, предоставленный другими учреждениями	312
Научно выверенный список стрессогенных профессий	312
Самые стрессогенные профессии	313
Самые спокойные профессии	313
Предметный указатель	315