

# Содержание

Об авторе	17
Благодарность автора	18
Посвящение	19
Предисловие	19
<b>Введение</b>	21
Don't worry, be happy	21
Одержите над стрессом победу	21
Пять веских причин, чтобы научиться управлять стрессом	22
Как пользоваться этой книгой	22
Как построена эта книга	23
Часть I. Управление стрессом без стрессов	23
Часть II. Знакомство с основным курсом	23
Часть III. Профилактика стрессов	23
Часть IV. Управление стрессом в реальной жизни	23
Часть V. Великолепные десятки	23
Пиктограммы, используемые в этой книге	24
Куда двигаться дальше	24
Ждем ваших отзывов!	25
<b>Часть I. Управление стрессом без стрессов</b>	27
<b>Глава 1. Подвержены стрессам? Добро пожаловать</b>	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”	31
Истощение дома	31
Денежные проблемы	33
Новые источники стрессов	33
Последствия стрессов	34
Признаки и симптомы стресса	35
Стресс и болезни	36
Стресс и боль в шее (и частях тела)	36
Воздействие стресса на работу сердца	37
Удар в живот	37
Стресс и иммунная система	37
Стресс и простуды	38
“Не сегодня, дорогой. У меня болит голова”	38
О пользе стресса	39

<b>Глава 2. Что такое стресс</b>	41
Что такое стресс	41
“Извините, но мне действительно нужно определение”	41
Другие определения стресса	42
Стрессоры вызывают стресс	42
Откуда берется стресс	42
Пещерные люди	42
Реакция вашего организма	43
Выживание в техно-джунглях	44
Паника перед аудиторией	44
Формула стресса	45
Пример? Пожалуйста	45
Ваши мысли	45
Управление стрессом: трехуровневый подход	46
Вы можете изменить первое “П”	46
Вы можете изменить второе “П”	46
Вы можете изменить третье “П”	46
Поиск баланса	46
<b>Глава 3. Итак, приступим</b>	47
Насколько вы напряжены	47
Самый простой способ измерить стресс	47
Стрессовая шкала	48
Другие методы определения стрессового уровня	48
Основные приемы	51
Заведите стрессовый дневник	51
Постарайтесь найти баланс	52
Просканируйте свое тело	54
Попробуйте применить аналитический подход	54
Как укрыться от внешних помех	55
Не спешите	55
Различие характеров	55
Попробуйте хотя бы раз	56
Повторенье — мать ученья	56
Выберите тихое местечко	56
Работайте с аудиотреками	56
Найдите помощника	57
Не ждите мгновенных результатов	57

<b>Часть II. Знакомство с основным курсом</b>	59
<b>Глава 4. Снятие напряжения</b>	61
Стресс может превратиться в боль в шее (и это только начало)	61
Забавно, но я не чувствую напряжения	62
Сканирование тела	62
Выдохните свое напряжение	63
У вас превосходное дыхание. Вот только дышите вы неправильно	63
Зачем что-то менять? Я дышал так всю жизнь	63
Как вы дышите	64
Расслабьтесь	65
Измените свое дыхание, и вы начнете по-другому себя чувствовать	65
Освежающий зевок	68
Путь к расслаблению лежит через напряжение	68
Как работает прогрессивная релаксация	68
Напрягайтесь — расслабляйтесь	70
Разум против тела: сила внушения	71
Вытяните свой стресс	73
Массаж? А, это растирание!	74
Самомассаж	75
“Свершилось чудо! Друг спас друга!”	76
Трехминутный энергетический взрыв	77
Другие способы расслабиться	78
<b>Глава 5. Успокойте нервы</b>	79
Отвлечитесь	79
Представьте себе, что...	80
Добавьте движение	82
Перестаньте думать	82
Выбейте ее	83
Разве я нервничаю?	83
Послушайте музыку	83
Сходите в лес во время дождя	84
Используйте запахи	84
Ничего не делайте: медитация очень полезна	86
Восток – Запад	86
Чем медитация может помочь лично вам	86
Это труднее, чем кажется	87
Подготовка к медитации	87
Медитативное дыхание	88
Медитация с мантрой	89
Выделите время на мини-медитации	90

Загипнотизируйте себя	91
Сюрприз! Вы только что вышли из транса	91
Сила транса	91
Легкий транс	91
Пойдем дальше	92
Выведите меня из транса!	93
Нужна обратная связь	93
Подключите к себе провода	94
Биологическая обратная связь (без проводов)	94
<b>Глава 6. Организационные навыки, снижающие стресс</b>	<b>97</b>
Почему ваша жизнь настолько неорганизована	98
Расчистка завалов	98
Самомотивация	98
Определите порядок устранения беспорядка	99
Действуйте	99
Не обманывайте себя	99
Не опускайте рук	100
Оставьте только жизненно необходимое	100
Как избавиться от лишних бумаг	102
Оставить или выбросить? Вот в чем вопрос	102
Уничтожайте их на подходе	103
Найдите место для всех своих бумаг	103
Поддержание порядка	105
Профилактика лучше, чем лечение	105
Делайте меньше покупок	106
<b>Глава 7. Эффективное использование времени</b>	<b>107</b>
Научитесь управлять своим временем, иначе время будет управлять вами	108
Куда уходит время	108
Определение важности занятия	109
Образец дневника	109
Что же для вас важно	110
Чему хотелось бы уделять больше времени	111
Чему хотелось бы уделять меньше времени	111
Возможные трудности с составлением списка	112
Обратитесь за помощью к электронике	112
Выделите приоритеты	112
Найдите время на то, что для вас важно	112
Применяйте правило 80/20	112
Забудьте о том, что не имеет особого значения	113

Делегирование полномочий	113
Тонкое искусство делегирования	113
Делегирование начинается дома	114
Экономия времени	114
Польза от электроники	115
Ограничение просмотра телевизора	116
Устранение назойливых помех	116
Ранний подъем	117
Покупка времени	117
Не переплачивайте	118
Доставка товаров на дом	118
Промедлению — бой	119
Стисните зубы и вперед	120
Заинтересуйте себя	120
Предайте свое дело огласке	121
Подход “Будет сделано”	121
<b>Глава 8. Еда, спорт и сон</b>	<b>123</b>
Правильное питание	124
Подпитка мозга	124
Выбор антистрессовых продуктов	125
Перестаньте питать свой стресс	125
Искусство антистрессовых закусок	128
Питание вне дома	129
Антистрессовая деятельность	130
Естественное успокоение нервов	130
Говорите “физическая активность”, а не “спортивные упражнения”	130
Посещение спортзала	133
Как не потерять интерес	134
Полноценный сон	134
Качественный сон	136
Как справиться с беспокойными мыслями	138
<b>Часть III. Профилактика стрессов</b>	<b>139</b>
<b>Глава 9. Секреты мышления, устойчивого к стрессам</b>	<b>141</b>
Вы — виновник большинства своих стрессов	141
“Десять тысяч метров под каблуком”: полет и стресс	142
Прекратите ужасаться и делать из всего катастрофу	143
Сведите к минимуму свои “терпеть не могу”	144
Избавьтесь от неуместных “а что, если...”	144

Прекратите обобщать	145
Перестаньте “читать мысли” и делать преждевременные выводы	146
Обуздайте свои нереалистичные ожидания	146
Перестаньте оценивать себя	148
Объединим все вместе: пошаговый стрессовый анализ	149
Запишите причину стресса	149
Определите стрессовый баланс	150
Определите, какие мысли вызывают стресс	150
Найдите ошибки в суждениях	151
Внутренний монолог как стратегия совладания со стрессом	151
Думайте как авиадиспетчер	152
Что сказать себе	152
<b>Глава 10. Избавление от гнева</b>	<b>155</b>
Определите уровень своего негодования	155
Плюсы и минусы гнева	156
Положительные стороны гнева	156
Недостатки гнева	157
Когда и почему гнев уместен	158
Как усмирить свой нрав	159
Ведение дневника	159
Проверка стрессового баланса	159
Корректировка образа мыслей	159
Мысли о мыслях	160
Поиск и исправление ошибок в суждениях	160
Ожидание ожидаемого	160
Удлинение бикфордова шнура	161
Внутренний монолог как стратегия совладания с гневом	162
Сорваться или не сорваться? Вот в чем вопрос	162
Отрепетируйте проявление гнева	163
Попробуйте воспроизвести эмоции	164
Влезьте в чужую шкуру	164
Будьте благоразумны	164
Выдохните свой гнев	164
Не забывайте о чувстве юмора	165
<b>Глава 11. Жизнь без тревог</b>	<b>167</b>
Я переживаю	167
Не волнуйтесь и будете счастливы	168
Разорвите цепь тревог	168
Мыслите здраво, волнуйтесь меньше	168

Сведите к минимуму “а что, если...”	168
Определите вероятность	169
Закон Мерфи неверен	169
Не делайте катастрофу из пустяка	169
Остерегайтесь преждевременных выводов	170
Не пытайтесь все контролировать	170
Определите, что вы можете контролировать	170
Взывайте к спокойствию	171
Составьте “иерархию тревог”	171
Запишите свои тревоги	171
Составьте график своих терзаний	172
Найдите место для тревог	172
Задайте себе несколько хороших вопросов	173
Внутренний монолог как стратегия совладания с тревожностью	173
Обратитесь к себе за советом	174
Отвлечитесь	174
Прогуляйтесь	174
Пропотейте	174
Выговоритесь	174
Улыбнитесь	175
Расслабьте тело и успокойте нервы	176
Не забывайте о позитивных образах	176
В трудной ситуации испробуйте это средство	176
<b>Глава 12. Стресс и межличностные отношения</b>	177
Антистрессовое общение	177
Сначала выслушайте	177
Теперь ваша очередь говорить	179
Что такое уверенность в себе	182
Насколько вы уверены в себе	183
Золотая середина	185
Примеры проявления уверенности в себе	185
Как проявляется неуверенность в себе	186
Как стать увереннее в себе	186
Наблюдение за проявлениями уверенности	187
Значение голоса и жестов	187
Как сказать “нет” поделикатнее	188
Общение с трудными людьми	189
Не теряйте самообладания	189
Начните с любезностей и закончите угрозами	189

Говорите как заезженная грампластинка	190
Попробуйте завуалировать свой отказ	190
Перестаньте относить все на свой счет	191
Проведите генеральную репетицию	191
Проиграйте битву, но выиграйте войну	192
Используйте прием “светофор”	192
<b>Глава 13. Устойчивые к стрессам цели, ценности и взгляды на жизнь</b>	<b>195</b>
Ценность ваших ценностей	195
Определите свои цели и ценности	196
Тест “Надгробная плита”	196
Через пять лет	196
Проставьте рейтинги	197
Что я обожаю делать	197
Еще пара вопросов, над которыми стоит поразмыслить	198
Актуализация ценностей, достижение целей	198
Не сбивайтесь с пути	198
Распределите время	199
Без шуток: юмор — отличное средство против стресса	200
“Что, сударь, плачете? живите-ка смеясь...”	200
Несколько веселых советов	200
Гиперболизируйте ситуацию	201
Помогите ближнему своему	201
Как помогает помощь	202
С чего начать	202
Случайное проявление доброты тоже полезно	203
Добавим духовную жизнь	204
Как вера помогает в борьбе со стрессом	204
Сила веры	205
Как сделать первый шаг	205
Несколько мудрых слов не помешают	206
<b>Часть IV. Управление стрессом в реальной жизни</b>	<b>207</b>
<b>Глава 14. Как избавиться от стрессов на работе (и не потерять ее)</b>	<b>209</b>
Десять признаков того, что вы подвергаетесь производственным стрессам	209
Определите, что вызывает стресс	210
Что вы можете изменить	211
Начните рабочий день спокойно	211
Преодолейте синдром воскресного вечера	212
Сделайте поездку на работу более спокойной	213



Релаксация на рабочем месте	213
Тянитесь к небу	214
Организируйте устойчивое к стрессам рабочее место	216
Подпитка организма (и души)	219
Как прийти домой расслабленным (и таким остаться)	221
<b>Глава 15. Образ жизни, помогающий противостоять стрессам</b>	<b>223</b>
Превратите управление стрессом в привычку	223
Используйте каждый удобный случай	224
Польза подсказок и условных знаков	225
Запишитесь к себе на прием	226
Ведите дневник	226
Станьте специалистом по управлению стрессом	227
Найдите свой оазис (песок по выбору)	227
Создайте собственное святилище	227
Примите ванну	228
Прогуляйтесь по парку	228
Найдите церковь	228
Посидите в вестибюле	228
Уединитесь среди книг	228
Выделяйте положительные стороны	229
Займитесь делом	229
Общайтесь с людьми	229
Семейные узы	229
“Без друзей меня чуть-чуть, а с друзьями много”	230
Занимайтесь чем угодно	231
Примкните к группе	231
Научитесь чему-то новому	231
Отдохните играючи	232
Сделайте шаг навстречу	232
Заведите домашнее животное	232
Взрастите спокойствие	233
Варите, пеките, жарьте	233
Купите книгу	233
Иногда все сводится к мелочам	234
Выйдите из дому	234
Перегруппировка и восстановление сил	235
Заранее выделите время на отдых	235
Отведите папку под информацию об отдыхе	235
Возьмите мини-отпуск	236
Не упускайте настоящее	237

Это действительно помогает	238
Взгляните на рутину по-новому	238
Вы — то, что вы едите	238
Принимайте шутки всерьез	239
<b>Часть V. Великолепные десятки</b>	241
<b>Глава 16. Десять привычек тех, кому удастся совладать со стрессами</b>	243
<b>Глава 17. Десять самых распространенных стрессоров</b>	245
Потеря любимого человека	245
Серьезная болезнь или травма	245
Развод или разлука	246
Серьезные финансовые затруднения	246
Потеря работы	246
Свадьба	246
Переезд на новое место	247
Размолвка с близким другом	247
Рождение ребенка	247
Выход на пенсию	247
<b>Глава 18. Десять самых стрессогенных профессий</b>	249
Список, составленный правительством США	249
Список, предоставленный другими учреждениями	250
Научно выверенный список стрессогенных профессий	250
Самые стрессогенные профессии	250
Самые спокойные профессии	251
<b>Предметный указатель</b>	253

