

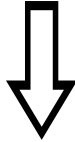
Уважаемый Читатель, прежде чем Вы углубитесь в изучение данной книги, в целях экономии Вашего времени и сил мы предлагаем Вам блиц-тест. Пожалуйста, выберите наиболее подходящий Вам вариант утверждения.

Причины моих стрессов следует искать:

А. Во внешнем мире	Б. Во мне самом	В. Как во внешнем, так и во внутреннем мире
-----------------------	--------------------	---



Страница 7



Страница 8



Страница 8

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

**A.**

У Вас есть два варианта:

Вариант № 1. Не теряйте времени — принимайтесь за переделку мира! Удачи!



Конец книги

Вариант №2. Изучите раздел «Техники управления стрессом», чтобы уменьшить свои потери при переделке мира (с. 61).

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## **Б.**

Как сказал один из героев известного кинофильма «Формула любви», «голова — предмет темный и обследованию не подлежит!». Однако Вы можете приоткрыть тайну, покрытую мраком, методично изучив главу 3, п. 1 (с. 92).

## **В.**

Поздравляем! Вы относитесь к числу реалистов, готовых изменять как внешний, так и внутренний мир.

Хотите узнать как?

Начинайте читать!

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## Предисловие

Стресс... К сожалению, сегодня, наверное, мало кто может похвастаться тем, что никогда не страдал от стресса. Это состояние знакомо всем не понаслышке. Но для всех ли последствия стресса одинаковы? Нет.

Кто-то справляется со стрессом сравнительно легко, не придавая значения неприятным моментам. Кто-то переживает сам стресс достаточно болезненно, но выходит из него с минимальными потерями для здоровья. А кого-то очередной стресс может привести к серьезным последствиям, даже к физическому заболеванию.

Что же может оградить нас от стресса, который всегда является источником как психологического, так и физического напряжения?

По мнению специалистов, человечеству дано **три способа**, надежно и достаточно безопасно избавляющих от напряжения.

**Первый — это секс.**

**Второй — это еда.**

**Третий — это упражнения на расслабление.**

Первый и второй способы — темы для отдельной беседы и в рамки нашей книги не умещаются. Мы ограничимся рассмотрением способа номер три, о котором мы расскажем подробно.

Приведем простой пример. Важно уметь быстро погасить пожар. Чем быстрее он будет потушен, тем меньший ущерб он нанесет в итоге. Не менее, а даже более важно суметь предотвратить пожар. Поэтому в книге уделено внимание не только методам преодоления стресса, но и методам его профилактики. Да, соблюдение противопожарной безопасности требует и времени, и средств, и усилий, но оно обходится дешевле, чем беспечное отношение к огню. Профилактика стресса направлена на то, чтобы найти свои слабые, уязвимые места, а затем устранить их.

# Руководство по использованию книги

Вы держите в руках интерактивную книгу. Ее интерактивность заключается в следующем.

Во-первых, это — «книга в книге». Она, подобно картине, состоит из основного сюжета и фона, на котором разворачивается главное действие. Сюжет и фон, которые могут меняться местами в зависимости от точки зрения читателя, составляют:

- практика тренинга;
- теоретический контекст тренинга.

И вы можете сами, по своему усмотрению, выбрать, что же станет для вас фоном, а что — основным мелодическим рисунком, взяв то, что нужно именно вам<sup>1</sup>.

Поскольку книга посвящена всевозможным вопросам, связанным со стрессом и с тем, как от него избавиться, т. е. «антистрессу», то в ней приводятся самые различные технологии, повышающие персональную устойчивость к стрессу<sup>2</sup>. Мы советуем читателю вне зависимости от его целей (самому научиться справляться со стрессом или преподносить технологии аудитории) попробовать выполнить каждую из этих методик. При этом результат будет наилучшим, если вы не просто будете механически следовать написанному, но будете делать пометки, записи (можно прямо в книге) о том, как именно вы восприняли каждый «антистресс»-прием, что действовало более эффективно, что больше понравилось. Мы будем рады, если вы сообщите о ваших впечатлениях авторам. То есть алгоритм должен быть таким: прочитали — попробовали. Без этой практики невозможно обрести новый опыт, расширить свои профессиональные и личные возможности. Это второе, почему книга может быть определена как интерактивная.

Почему мы назвали книгу «Стресс-менеджмент»? Стресс — весьма распространенное понятие, и книг, посвященных стрессу, было

---

<sup>1</sup> Вспомните о феномене «фигура—фон»: в зависимости от вашего фокуса внимания вы видите либо один рисунок, либо другой (например, либо старуху, либо молодую женщину).

<sup>2</sup> Список литературы вы можете найти по адресу <http://www.piter.com/download/978545901126>

издано достаточно много. Но для преодоления стресса недостаточно просто владеть информацией о том, что именно он собой представляет. Как много излишне теоретизирующих книжек пылятся у нас на полках и не приносят нам ни пользы, ни помощи! Мало знать о стрессе, необходимо знать о том, как с ним справляться. Но эффективнее всего управлять стрессом. Именно по этому мы и назвали нашу книгу «Стресс-менеджмент», или управление стрессом.