

Зміст

Передмова до сьомого видання	19
Подяка	23
Як отримати найбільшу користь від цього робочого зошита	25
 1 ЯК ВИ РЕАГУЄТЕ НА СТРЕС	 29
Джерела стресу	29
Реакція «бий або біжи»	31
Хронічний стрес і хвороби	32
Вплив нещодавнього досвіду	34
Профілактика	39
Полегшення симптомів	40
Тактика боротьби зі стресом	43
Знання своєї мети	48
Ефективність полегшення симптомів	49
Додаткова література	50

2	СКАНУВАННЯ ТІЛА	54
	Передумови	54
	Опитувальник для тіла	57
	Щоденник усвідомлення стресу	59
	Зняття напруження	62
	Додаткова література	67
3	ДИХАННЯ	68
	Передумови	68
	Ефективність полегшення симптомів	71
	Час на опанування	71
	Інструкція	71
	Підготовка до виконання дихальних вправ	73
	Основи дихання	74
	Особливі міркування	75
	Дихання для зняття напруження та підвищення усвідомленості	79
	Дихання для контролю чи зняття симптомів	84
	Прикінцеві думки	88
	Додаткова література	89
	Аудіозаписи	89
4	ПРОГРЕСИВНА РЕЛАКСАЦІЯ	90
	Передумови	90
	Ефективність полегшення симптомів	91
	Час на опанування	92
	Інструкція	92
	Особливі міркування	99

Додаткова література	100
Аудіозапис	100
5 МЕДИТАЦІЯ	101
Передумови	101
Ефективність полегшення симптомів	104
Час на опанування	105
Інструкція	105
Вправи	108
Особливі міркування	123
Додаткова література	125
Аудіозаписи	125
6 ВІЗУАЛІЗАЦІЯ	126
Передумови	126
Ефективність полегшення симптомів	128
Час на опанування	129
Інструкція	129
Особливі міркування	139
Додаткова література	140
Аудіозаписи	141
7 ТРЕНІНГ ІЗ ПРИКЛАДНОЇ РЕЛАКСАЦІЇ	142
Передумови	142
Ефективність полегшення симптомів	143
Час на опанування	144
Інструкція	144

Особливі міркування	154
Додаткова література	155
Аудіозапис	155
8 САМОГІПНОЗ	156
Передумови	156
Ефективність полегшення симптомів	158
Протипоказання	158
Час на опанування	158
Інструкція	159
Особливі міркування	167
Додаткова література	183
9 АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ	184
Передумови	184
Ефективність полегшення симптомів	187
Протипоказання	187
Час на опанування	188
Інструкція	189
Особливі міркування	196
Додаткова література	198
Аудіозапис	198
10 КОРОТКІ КОМБІНОВАНІ ТЕХНІКИ	199
Передумови	199
Ефективність полегшення симптомів	201
Час на опанування	201

Інструкція	201
Додаткова література	210
Аудіозаписи	210
11 СПІВЧУТТЯ ДО СЕБЕ	211
Передумови	211
Ефективність полегшення симптомів	212
Час на опанування	213
Формування співчуття до себе	213
Прикінцеві думки	223
Додаткова література	223
12 СПРОСТУВАННЯ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ІДЕЙ	224
Передумови	224
Ефективність полегшення симптомів	129
Час на опанування	228
Інструкція	228
Спростування ірраціональних ідей	243
Особливі міркування	253
Раціональні емоційні образи	254
Додаткова література	259
13 ЗНЯТТЯ ЗАНЕПОКОЄННЯ І ТРИВОЖНОСТІ	260
Передумови	261
Ефективність полегшення симптомів	262
Час на опанування	262

Інструкція	265
Відокремлення думок	270
Змініть свою безпечну поведінку	274
Перетворіть занепокоєння на вирішення проблем	287
Прикінцеві думки	293
Додаткова література	294
14 ЗІТКНЕННЯ ЗІ СТРАХОМ І УНИКНЕННЯМ	295
Передумови	295
Ефективність полегшення симптомів	299
Час на опанування	299
Інструкція	300
Особливі міркування	320
Додаткова література	321
15 НАВІВАННЯ ГНІВУ	322
Передумови	322
Ефективність полегшення симптомів	324
Час на опанування	324
Інструкція	190
Особливі міркування	347
Додаткова література	347
16 ПОСТАНОВКА ЦІЛЕЙ І КЕРУВАННЯ ЧАСОМ	348
Передумови	348
Межі багатозадачності	349
Ефективність полегшення симптомів	352

Час на опанування	353
Інструкція	353
З'ясування ваших цінностей	354
Постановка цілей	357
Розробка плану дій	364
Оцініть, як ви витрачаєте свій час	370
Боротьба з прокрастиною	379
Організація вашого часу	382
Додаткова література	388
17 ТРЕНУВАННЯ АСЕРТИВНОСТІ	389
Передумови	389
Ефективність полегшення симптомів	395
Час на опанування	395
Інструкція	396
Додаткова література	433
18 КЕРУВАННЯ СТРЕСОМ НА РОБОТІ	434
Передумови	434
Що спричиняє професійне вигорання?	435
Ефективність полегшення симптомів	437
Час на опанування	437
П'ять кроків до керування вашим стресом на роботі	437
Прикінцеві думки	456
Додаткова література	456
Аудіозапис	456

19	ХАРЧУВАННЯ ТА СТРЕС	457
	Передумови	457
	Ефективність полегшення симптомів	459
	Час на опанування	459
	Дванадцять кроків до здорового харчування	460
	Самооцінка	485
	Беремо на себе відповідальність за свій харчовий добробут	494
	Прикінцеві думки	497
	Додаткова література	498
	Вебсайти й інші ресурси	499
20	ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ	500
	Передумови	501
	Ефективність полегшення симптомів	501
	Час на опанування	502
	Інструкція	502
	Типи фізичних вправ	510
	Постановка цілей і розробка успішної програми	314
	Особливі міркування	523
	Дотримуйтесь рекомендацій і продовжуйте	529
	Додаткова література	531
	Інші ресурси	532
21	КОЛИ НЕЛЕГКО — ЯК ВИЙТИ З ГЛУХОГО КУТА	534
	Візьміть відповідальність за свої рішення	536
	Протистійте своїм виправданням	537

Подолання перешкод на шляху до керування стресом і релаксації	539
Коли симптоми не зникають	540
Наполегливість винагороджується	543

Як отримати найбільшу користь від цього робочого зошита

Уробочому зошиті ви навчитеся клінічно перевірених технік керування стресом і релаксації. Кожна техніка представлена у вигляді стислої довідкової інформації з подальшими покроковими вправами. Застосовуючи ці техніки, ви отримаєте новий погляд на свою реакцію щодо стресу та дізнаєтеся, як відновити врівноваженість і відчуття добробуту у вашому житті.

Використовуйте цей робочий зошит як посібник. Спочатку прочитайте розділи 1 і 2. Вони є фундаментом, на якому побудовані всі інші частини. Тоді ви знатимете достатньо про стрес і вашу реакцію на нього, щоб вирішити, які розділи будуть для вас найкориснішими в подальшому читанні.

Розділи з 3 по 10 навчають технік розслаблення. Розділи з 11 по 15 допоможуть вам упоратися зі стресовими думками та почуттями. Розділ 16 допоможе ефективніше розподіляти свій час, щоб вивільнити місце для відпочинку й займатися найважливішими для вас речами. З роз-

ділу 17 ви дізнаєтеся, як спілкуватися більш асертивно, а розділ 18 надасть вам безліч варіантів, як боротися із середовищним і міжособистісним стресом на роботі. Розділи 19 і 20 навчають основ правильного харчування та фізичних вправ. У розділі 21 ви знайдете поради, як підвищити мотивацію, вирішувати проблеми, які при цьому виникають, і дотримуватися свого плану. На вебсайті цієї книги також можна завантажити безліч інформації: <http://www.newharbinger.com/43348>. (Додаткову інформацію див. на звороті цієї книги.)

Стрес і напруження щодня присутні у вашому житті. Керування стресом і розслаблення можуть бути ефективними лише тоді, коли ви зробите їх повсякденною частиною свого способу життя. Коли ви завдяки цій книзі розвиваєте навички, які стосуються саме вас, часто практикуйте їх, щоб переконатися, що зможете застосовувати в будь-який час, не звертаючись до текстового матеріалу. Регулярна свідома практика може привести до звички регулярного розслаблення і зниження стресу на несвідомому рівні.

Ось кілька порад, які допоможуть вам регулярно розслаблятися:

- Домовтеся із собою про те, що ви щодня виділяєте певний час для розслаблення. Якщо важко знайти час для виконання вправ із цієї книжки, прочитайте розділ 16 про вміння розпоряджатися часом.
- Тривалість часу, необхідного для щоденної практики методів релаксації, описаних у цьому робочому зошиті, може бути різною. Почніть із малого. Регулярне виконання вправ на розслаблення протягом п'яти хвилин — це краще, ніж виконувати лише один раз протягом години. Прагніть приділя-

ти двадцять-тридцять хвилин релаксації один або два рази на день. Зверніть увагу, що деякі люди вважають за краще робити частіші та коротші перерви для релаксації.

- Саме ви вирішуєте, коли найкращий час для відпочинку на основі вашого графіка, відповівши на ці два питання: Коли ви найбільше потребуєте відпочинку? Коли ви можете реально відволіктися від зовнішніх потреб, щоб приділити трохи часу собі? Ось кілька прикладів того, що пацієнти наших курсів із керування стресом і розслаблення вважали найкориснішим і здійсненим:
 - ◆ Якщо починати день із вправ на розслаблення, то люди стають зосередженішими й більш ефективними у вирішенні стресових потреб дня.
 - ◆ Перерва на розслаблення протягом дня може змінити наростання напруження, яке в іншому разі призвело б до неприємних симптомів, таких як головний біль або розлад травлення.
 - ◆ Розслаблення перед тим, як піти з роботи або після повернення додому, дозволяє вам відпустити напруження та зняти стрес після важкого дня, стати спокійними і відновленими, щоб насолоджуватися особистим часом удома.
 - ◆ Використання вправ на релаксацію для швидкого засинання і міцного сну може сприяти бадьорому пробудженню зранку.
- Виберіть тихе місце, де вас не будуть відволікати від вивчення технік. Багато розслаблювальних технік, наведених у цьому робочому зошиті, можна буде використовувати в стресових ситуаціях після їх опанування.