



СИЛА МЫСЛИ

Книга

**ЧТО ДЕЛАТЬ,  
ЕСЛИ  
ВНУТРЕННИЕ  
РЕСУРСЫ  
«НА НУЛЕ»**

Автор - Алена Краснова

Психолог, тренер, трансформационный коуч  
Инструктор ThetaHealing® с сертификатом  
Науки

Человеческий мозг так устроен, что **периодически подвергается стрессу**. В этой книге я расскажу тебе, *как выявить у себя скрытый стресс, освободиться от него, а также как можно извлечь из стресса пользу и использовать его себе во благо.*

У многих людей утро уже начинается со стресса. «Неожиданно» звонит будильник, пробуждает ото сна и не дает полежать еще в кровати, хотя так хочется :). Собираясь на работу, обдумываешь дела, которые сегодня предстоит сделать. По дороге попадаешь в «пробки» и так далее. **Жизнь в таком режиме напоминает гонку с препятствиями.**

*И так живут 90% людей! Дела, обязанности, «пробки», очереди, сплетни, неурядицы на работе, напряженная обстановка дома.*

Но главное в том, что большинство принимает такую жизнь, как само собой разумеющуюся — *«такова современная жизнь, по-другому не бывает»*, *«это еще небольшая плата за то, что я имею»*, *«хочешь жить, умей вертеться»*, *«без проблем неинтересно жить станет»*.

**На самом деле это самообман.**

*Постоянные стрессовые ситуации, чрезмерные волнения и переживания, физические и психологические нагрузки, отсутствие отдыха — все это **ослабляет и истощает нашу нервную систему.***

В результате:

- **появляются навязчивые мысли, страхи, чувство тревоги**
- повышается раздражительность и утомляемость
- **падает уровень энергии, бодрости и жизненных сил**
- снижается работоспособность, концентрация внимания
- **любой повод может стать причиной эмоциональной «вспышки».**

Такое состояние хорошо описывает известная фраза - **«нервы, как оголенные провода»**.

*Это провоцирует конфликты, ссоры, непонимание в отношениях с другими людьми, а также снижает уверенность в себе и своих силах.*

Но, помимо явных признаков «перегрузки» нервной системы, есть еще и **скрытые**. Они на первый взгляд не говорят нам о стрессе, но **существенно снижают качество жизни**.

***Распространенные признаки «скрытого» стресса и ослабленной нервной системы:***

- бессонница, трудности с засыпанием, кошмары, прерывистый сон, ощущение «разбитости» по утрам
- **сниженный иммунитет, частые простуды и ОРВИ**
- «плохое» состояние кожи, зуд, аллергии, выпадение волос
- **рассеянность, забывчивость, отсутствие координации движений**
- пищевые зависимости (желание «заесть» стресс), избыточный или недостаточный вес
- **нарушения в работе кишечника, дыхательной, сердечнососудистой системы, мозга.**

Такими сигналами организм показывает нам, что **накопилось внутреннее напряжение, беспокойство, усталость**. И, если не обратить внимание, не успокоить и не укрепить нервную систему, то это **губительно отразится на психологическом, физическом и эмоциональном здоровье и состоянии**.

### **Проверь себя на скрытый стресс**

У тебя или у твоих близких бывают периодические ухудшения самочувствия? Которые вроде бы и не мешают жить, но доставляют беспокойство. Многие привыкли списывать это на перемены погоды или скачки давления.

Такой случай был с одной из моих учениц. В разговоре она упомянула, что **несколько лет страдает головными болями**. Женщина привыкла с ними жить и уже смирилась постоянно пить таблетки. **Это стало ее привычкой**.

Я стала задавать вопросы и выяснилось, что *она уже 3 года не была в отпуске, и работа ее сильно угнетала*. Признаться себе в этом она не могла, так как **боялась потерять должность**. Единственным выходом было игнорировать стрессовую ситуацию. Но тело не могло больше молчать и через головную боль давало понять, что **пора что-то менять**.

В нашей жизни есть такие травмирующие ситуации, которые оказывают **скрытое стрессовое воздействие**. Ты можешь их даже не замечать, а тем временем они разрушают твоё внутреннее спокойствие.

И тогда **чтобы спасти себя**, организм начинает подавать сигналы:

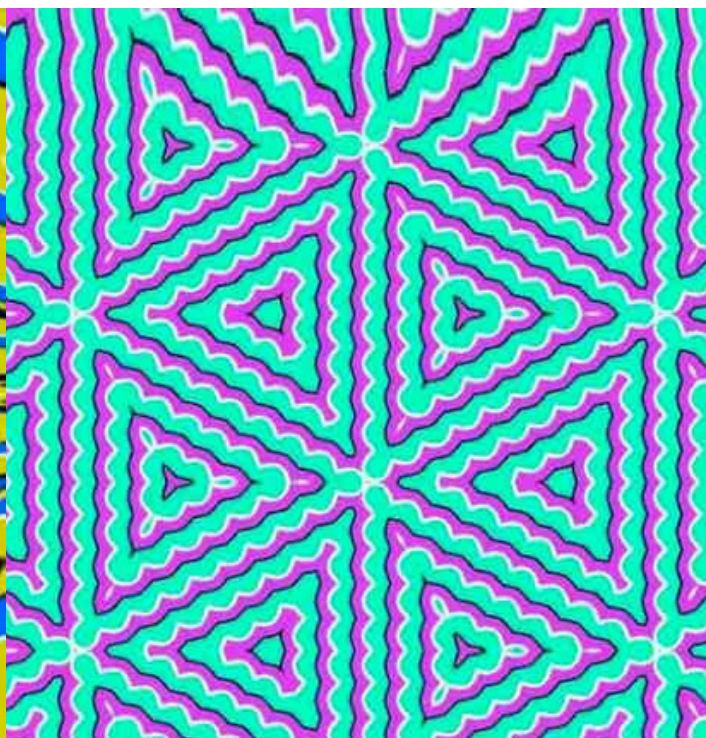
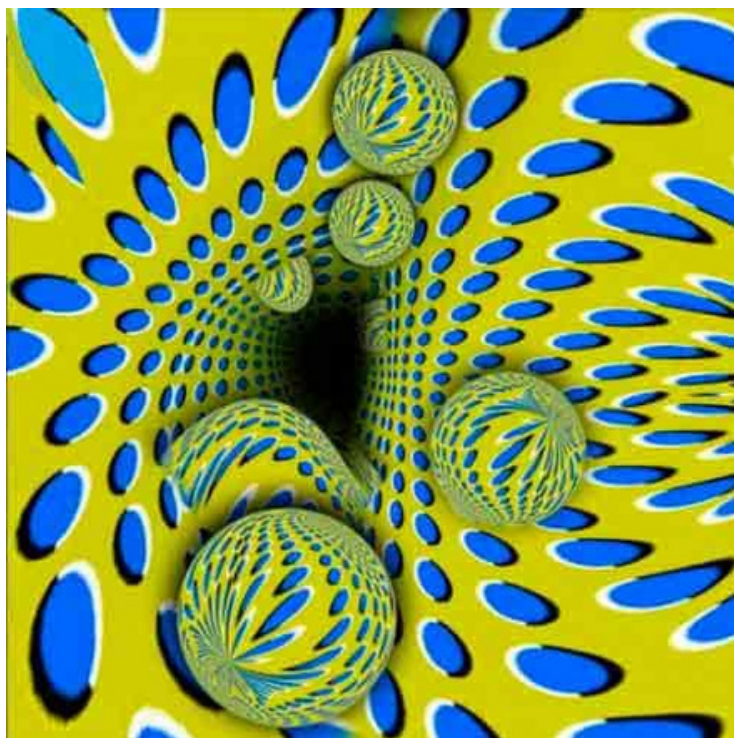
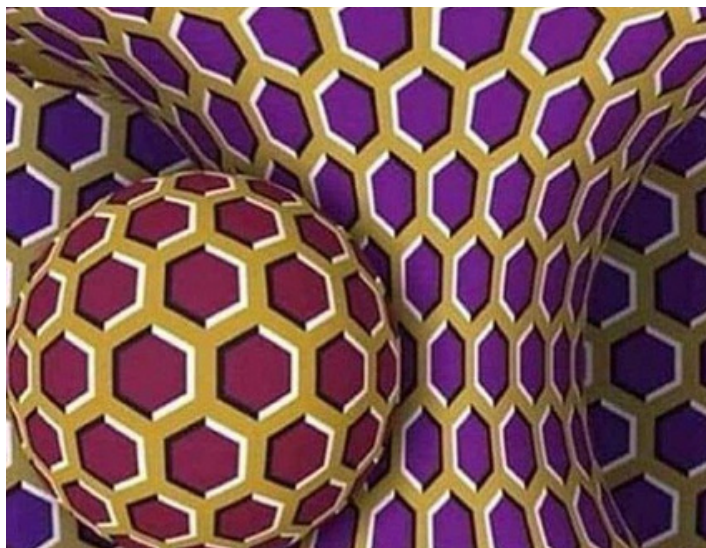
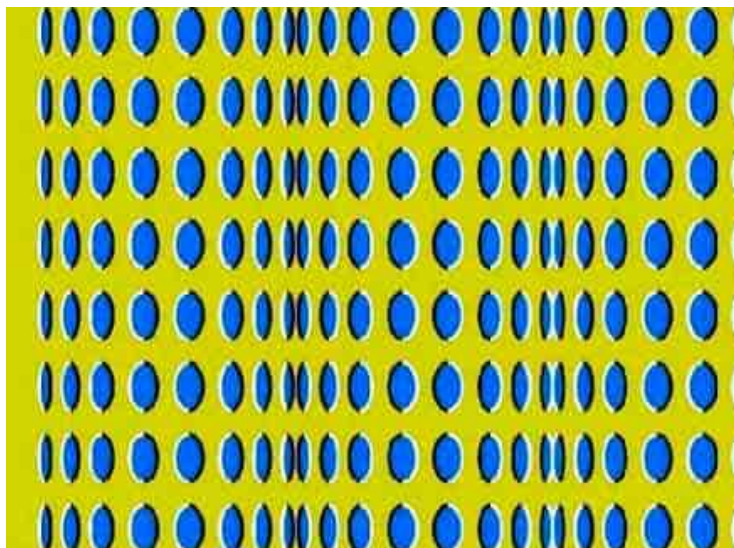
- повышается уровень тревоги,
- нарушается сон и аппетит,
- беспокоят головные боли,
- появляется чувство недовольства.

Симптомов может быть много и для каждого они индивидуальны. Все похожие проявления недугов — это **язык, на котором с тобой говорит стресс**. Через организм он дает понять, что ситуация неприемлема.

Простой и быстрый способ проверить себя на скрытый стресс придумал японский психиатр Акиоши Китаока. Он проверяет своих пациентов, показывая им картинки с оптическими иллюзиями.

Проверь и ты себя. Просто посмотри на картинки на следующей странице внимательно.





А теперь ключ к тесту:

1. Если они кажутся тебе **абсолютно неподвижными**, то все в порядке :). Твоя психика и нервная система уравновешены.
2. Если ты замечаешь **незначительное движение**, то тебе необходим моральный, физический отдых и будет полезно «подкормить» нервную систему.
3. Если элементы картинок **«кружатся» и движутся**, то самое время **успокоить и укрепить свою нервную систему!**

Прежде чем ты продолжишь изучать эту книгу, я предлагаю тебе получить **особенную мощную медитацию**, которую я «привезла» с удивительного волшебного места — с Тропы Здоровья (дольмены Пшады).

[Получить медитацию](#)

[alena.krasnova.biz](http://alena.krasnova.biz)

С помощью медитации «**Спокойствие и укрепление нервной системы**» ты:

- укрепишь и исцелишь нервную систему, наполнишься спокойствием, умиротворением и уверенностью
- **повысишь устойчивость и защитишься от негативного влияния стрессов, конфликтов и внешних «раздражителей»**
- улучшишь качество сна, наполнишься энергией, бодростью и силами
- **освободишься от раздражительности, беспокойства, внутреннего напряжения, неустойчивого настроения, вялости и рассеянности.**

**Спокойствие и  
укрепление  
нервной системы**



укрепить и исцелить  
нервную систему>>

## Почему мы так реагируем на стресс?

Любая волнительная ситуация вызывает гормональные и физиологические изменения в организме. Этот эффект называется **«бей или беги!»**. В опасных для жизни ситуациях он позволяет реагировать максимально быстро. В кровь резко поступают гормоны адреналин, норадреналин и кортизол, тело готовится сражаться с «врагом» или бежать от него в безопасное место. Какие еще изменения происходят в организме:

- обостряются слух и зрение;
- расширяются кровеносные сосуды, чтобы увеличить поступление крови к мышцам;
- повышается давление, сердце бьется быстрее;
- мышцы напрягаются;
- работа мозга ускоряется;
- происходит прилив энергии.

В действительно опасной ситуации эти изменения мобилизуют все силы для сражения или спасения бегством. Но в повседневной жизни «врагами» становятся события, в которых ни бить, ни бежать совершенно не требуется.

Обычно это следующие события:

- публичные выступления,
- общение с коллегами,
- свидания или новые знакомства, разговоры с начальством,
- или даже обычная очередь в магазине.

Если ты нервничаешь в подобной ситуации, то *появляется сухость во рту, руки дрожат и потеют, в животе неприятно «порхают бабочки»*. Почему так происходит? Организм «распознал» эту ситуацию, как стрессовую (опасную для жизни), выпустил в кровь гормоны, но вместо мобилизации сил тело сковывает страх. **Виной тому – твое восприятие.**

Стивен Кови писал о правиле «90/10». Оно заключается в том, что **лишь на 10% события влияют на нашу жизнь «сами по себе»**. Но гораздо важнее оставшиеся 90% — это *то, как мы реагируем на происходящие события*. Наверняка ты сейчас сможешь вспомнить немало примеров, как разные люди по-разному реагируют на одни и те же события.

***Именно на 90% ты контролируешь свою жизнь, реагируя определенным образом на то, что случается с тобой каждый день.***

Многие успешные люди умеют управлять своей реакцией на стресс. Стресс стал для них союзником, который:

- помогает получать высокие результаты в спорте,
- заключать выгодные сделки,
- успевать гораздо больше на «пике» своих возможностей и так далее.

Они знают, **чем хорош стресс**. Он *вырабатывает у них уверенность, концентрацию и производительность*.

Ведь вред организму и психике наносит не сама стрессовая ситуация, а отношение к ней.

### **Как быстро снять стресс или нервное напряжение? Выработать «правильную» реакцию!**

Стресс становится действительно опасным для здоровья и «плохим» в 2 случаях. ***Когда он превращается в хронический, и когда мы теряем над ним контроль.***

Остальные стрессовые ситуации могут стать полезными:

- улучшить работу мозга — укрепляя связи между нейронами;
- краткосрочно повысить иммунитет — вырабатывая сразу несколько типов иммунных клеток;
- мотивировать на эффективное движение вперед, к своим целям и желаниям.

Как же перевести плохой стресс в хороший? Для начала тебе помогут эти 3 простых шага:

### **1. Осознай и прими свои страхи.**

Попав в стрессовую ситуацию, *спроси себя, чего именно ты боишься*. Разреши себе этот страх и отследи его проявления в теле. Биение сердца, потливость и «холодок» в ладонях сами по себе не опасны. Они свидетельствуют о том, что в кровь поступает адреналин, *заряжая тебя энергией и мобилизуя силы*.

### **2. Найди положительные стороны.**

Чтобы перевести стресс в свои союзники, *подумай о плюсах каждой волнительной ситуации*. Задай себе вопросы: «Что полезного эта ситуация мне даст?», «Чему я могу научиться?». Вспомни более сложные подобные ситуации, с которыми ты уже сталкивался и выходил из них победителем.



### 3. Минимизируй вероятность возможных неудач.

Плохо подготовленная презентация, неумение общаться с противоположным полом и даже грязная обувь заставляют нервничать и усиливают негативный эффект стрессовой ситуации. *Тщательная подготовка повысит уверенность и позволит максимально использовать стресс себе на пользу.*

*Проделав эти шаги, ты уже повысишь свою осознанность в стрессовых ситуациях. И начнешь получать пользу от реакции своего организма на стресс.*

Думаю, по мере прочтения этой книги, ты уже понимаешь, к чему в данный момент следует относиться особенно внимательно и бережно? Конечно же, к нашим эмоциям!

Именно эмоциональная сфера сейчас может «перегружаться», вызывать апатию, лишать концентрации и жизненных сил. Почему так происходит и как позаботиться о своих эмоциях?

## Эмоциональная перегрузка

Сейчас это реальность, с которой сталкивается 90% людей — *путаница в своих чувствах, потеря контроля над мыслями и эмоциями*. И это состояние может сильно **истощать физически, психологически и умственно**, если с ним ничего не делать.

В данный период абсолютно нормально подвергаться *страхам, чувству неопределенности и неуверенности*. Плюс к этому — *непрерывный поток разнообразной информации, статистики, прогнозов*, которые **усиливают страхи** и заставляют смотреть на мир **через призму тревоги**.

Эти чувства и состояния нормальны! Но, если с ними ничего не делать, то это приведет к эмоциональному хаосу и **лишит способности принимать ясные эффективные решения**.

## Признаки эмоциональной перегрузки

Эмоциональный хаос и перегрузка в текущей ситуации может вызывать постоянный накапливающийся стресс. Беспокойство, напряжение, страхи, переживания умножаются каждый день. Для кого-то это напоминает огромную «серую» и унылую пропасть.

Как же понять, что тебя уже «накрыло»?

- повышенная паника в привычных ситуациях (которые раньше не вызывали всплеска эмоций);
- сложности с концентрацией и выполнением простых повседневных задач;
- трудности в общении с родными и близкими, вспыльчивость;
- эмоциональные «качели» — то беспричинные слезы, то злость и агрессия, то апатия;
- физическое и энергетическое истощение.

Все вышеперечисленные признаки буквально «кричат» — *обрати внимание на себя, на свои чувства и состояния! И здесь не поможет ни **логика и попытки контроля** («мне необходимо сосредоточиться и контролировать свои эмоции»), ни **отрицание реальности** («со мной ничего не происходит, это скоро закончится, и я буду в порядке»).*

Сейчас, как никогда, **нельзя игнорировать свои чувства или пытаться их «подавить»**. И вот несколько шагов, которые помогут тебе справиться с эмоциональной нагрузкой, не навредив себе.

### **Прими и дай место каждой эмоции**

Нельзя обвинять себя и критиковать за «не те» эмоции. Выше мы уже разобрали, что такие эмоциональные проявления — абсолютно нормальны. Они просто проявились из-за стрессовой и критической ситуации.

Прими каждое свое чувство без критики и осуждения. Обрати внимание на себя и свое состояние: *что ты чувствуешь, какие мысли при этом возникают, что хочется делать?*

### **Настрой эмоциональный фильтр**

Основная причина, по которой в данной ситуации нас переполняют эмоции, — это **эмоциональный фильтр**, через который мы пропускаем то, что слышим, видим или думаем.

Если говорить себе каждый раз, что *«ситуация становится все хуже и хуже»*, *«выхода нет»*, *«это никогда не закончится»* и т.д., то начинаешь видеть реальность только в негативном свете. Такую реакцию можно и нужно держать под контролем.

Настрой свой эмоциональный фильтр. Отстранись от того, что ты читаешь, слушаешь или видишь — воспринимай это просто, как информацию, **без эмоциональной окраски**.

### **Создай островки спокойствия**

Чтобы отстраниться от информации и снизить эмоциональную перегрузку, можешь использовать один или несколько из этих советов:

- **веди дневник эмоций и мыслей**, в который записывай то, что ощущаешь и думаешь в течение дня;
- **выделяй время для спокойных и приятных занятий**, во время которых твой мозг отдыхает, а ты наполняешься положительными эмоциями;
- **общайся с близкими с позиции «слушателя»**, а не «оценщика» или «критика» — и проси того же от них.

Если ты хочешь получить *эмоциональную, моральную и энергетическую поддержку* (а также уникальные материалы, подкасты и видео на тему работы с подсознанием), то прямо сейчас присоединяйся к нашему **телеграм-каналу «Мышление на миллион»**.

На канале ты найдешь анкету, в которой сможешь задать свой вопрос/запрос, и я разберу его на прямом эфире или на закрытой встрече. Все подписчики канала получают приглашения на эти встречи.

[Подписаться на канал >>>](#)

alenaKrasnova.biz

Жизнь в постоянном беспокойстве, негативный внутренний диалог — верные спутники «тревожного разума». Человек в таком режиме постоянно **находится в напряжении, перестает радоваться жизни**. Он уже *не живет, а выживает*.

Пропадает точка опоры, баланс и гармония, теряется связь с собственной личностью. Что с этим делать и почему тревожность становится неотъемлемой частью нашей жизни?

### **Беспокойство — как незваный гость**

Вряд ли кто-то осознанно хочет наполнить свою жизнь беспокойством и тревожностью :). Но эти чувства приходят сами по себе, словно незваные гости. И попросить их уйти не получается...

Зачем нам тревожность? Может, лучше было бы, если бы это чувство просто перестало существовать?! На самом деле оно полезно и может стать союзником, если научиться им управлять. *Тревожность активизирует наши ресурсы в моменты настоящей угрозы, помогает «собраться» и мобилизовать силы.*

Однако это **изначально полезное чувство** вдруг стало нашим врагом. Оно незаметно проникло во многие сферы нашей жизни — во многом из-за того, что нам навязывает общество, СМИ и т.д.

В последнее время наблюдается культ «многозадачности». Быть всегда чем-то занятым, иметь плотный график работы, заниматься пятью делами одновременно — такое поведение поощряется. А те, кто ведет другой образ жизни, может быть обвинен окружением в лени, безответственности и незрелости :).

Вот только к чему приводит такой режим работы и жизни? К тому, что человек гонится за тем, чтобы «занять себя» по максимуму, нагрузить себя делами и работой. А когда остается наедине с собой, то просто не знает, что ему делать.

Многие очень четко осознали это, находясь на карантине и в самоизоляции. Появившееся свободное время стало «уходить» на сериалы, на постоянный мониторинг соцсетей и новостей.

«Надо просто переждать кризис, и потом жизнь снова войдет в привычное русло» — подобные мысли сейчас у многих. И в итоге жизнь на автопилоте, день сурка и «время просто убегает»...

А внутри сидит и нарастает то самое чувство тревожности и беспокойства. Что же с ними делать и почему нельзя их скрывать или подавлять?

## Когда тревожность берет верх...

*«Попытки скрыть или подавить тревожность фактически приводят к ее усилению»*

*Скотт Стоссел*

Роберт Эдельманн, заслуженный профессор судебной и клинической психологии в университете Роухэмптона в Лондоне, в течение многих лет проводил исследования, связанные со страхами, фобиями и тревожными расстройствами. В своих научных трудах он отмечает, что тревога и беспокойство — сами по себе **не являются отклонением от нормы**, или тем более болезнью. Это эмоциональные состояния, которая являются частью нашей личности. Они абсолютно нормальны, но до тех пор, **пока человек может ими управлять.**

Многие люди месяцами, годами, десятилетиями живут в напряжении, страхе или беспокойстве. Этот длительный стресс меняет образ жизни, «переключает» внутренний диалог на негативный. Если эмоции подавляются, то они копятся внутри, проникая и отравляя каждую клеточку мозга и тела.

Когда беспокойство «берет верх», то уже не получается доверять себе, слушать и слышать свои истинные желания. **Человек сам становится себе препятствием и преградой.** Идеи, желания, цели, планы на будущее подвергаются сомнению и критике своего же собственного внутреннего голоса. Беспокойство и тревожность «шепчут», что ничего не получится.



Страдают также и отношения с близкими. Тревожный разум *мешает чувствовать и понимать других, теряется духовная и эмоциональная связь*. Отсюда **непонимание, конфликты, ссоры, одиночество...**

Люди, которые живут во власти беспокойства, *действуют на автомате и по инерции*. Ходят на работу и с работы, делают какие-то дела, ведут социальную активность. Возможно, они успешны и внешне даже счастливы. Но это счастье — лишь напоказ. А глубоко внутри ощущается лишь пустота и одиночество.

### **В чем причина?**

Тревожность и хронический стресс повышают **уровень норадреналина и кортизола в крови**. Эти гормоны «заставляют» *все время быть начеку, ожидать какой-то опасности, не дают расслабляться и наслаждаться жизнью*. Они просто не оставляют места для гормонов счастья и радости — серотонина и эндорфинов.

Это лишает жизнь смысла, приводит рано или поздно к эмоциональному выгоранию, депрессии. И антидепрессанты и успокоительные препараты здесь не помогут.

К тому же, наличие страхов, обид, чувства вины, даже неосознаваемых, усиливают уровень беспокойства и «бьют» по физическому здоровью, подавляя работу иммунной системы.

Именно с этими губительными чувствами ты поработаешь пошагово с помощью 5 эффективных техник на бесплатном курсе **"Ключ к подсознанию"**.

Если ты читаешь эту книгу, то ты уже в числе участников курса (и получил(а) книгу в подарок при подписке на курс). В рассылке тебе уже пришел **тест на определение самой актуальной для тебя сейчас практики**. Делай ее, а затем я открою тебе доступ ко всем 5 практикам. Выполняй их и освобождайся от губительных чувств!

Практики помогут тебе **восстановить свою внутреннюю силу и повысить уровень жизненной энергии**.

**И я предлагаю тебе пойти еще дальше - очистить свою жизнь и пространство от тяжелого "груза" негативных чувств, блоков и низких вибраций на уровнях Души, Рода и ДНК.**

В этом тебе поможет мой авторский **мастер-класс "Человек Высшего порядка"**. Пройди его, чтобы навести порядок в событиях своей жизни, и многие сложные ситуации разрешатся сами собой!

**[Получить доступ к мастер-классу >>>](#)**

Я всегда открыта для общения

**Сайт моей Школы Сила Мысли >>>**

Подключайся к моим группам на  
*соцсетях:*

**Телеграм-канал Мышление на миллион с  
Аленой Красновой >>>**

**Tik-Tok >>>**

**Instagram >>>**

**Facebook >>>**

**Видео канал Youtube >>>**

**Вконтакте >>>**

*Сотворяйте так, чтобы ваши планы  
соответствовали планам, приготовленным для  
вас Вселенной!*

Алена Краснова