

Съдържание

Въведение	3
„Не се притеснявайте, бъдете щастливи!“	3
Стрес – приемете го или се освободете от него	4
Пет добри причини да управлявате стреса	4
Как да използвате тази книга	5
Как е организирана книгата	5
Част I – Стрес мениджмънт – без стрес	5
Част II – Овладяване на основните принципи	6
Част III – Фантастични неща	6
Част IV – Управление на стреса в истинския живот	6
Част V – Частта на десетте	6
Иконки, използвани в тази книга	7
От тук накъде	8
Част I. Стрес Мениджмънт - без стрес	9
Глава 1. Прекалено напрегнат? Добре дошъл в клуба!	11
Преживявате епидемия от стрес?	11
Разбиране на това, откъде идва стресът	12
Изтощение в работата	12
Действай като жена, мисли като мъж и работи като куче	13
Изтощение у дома	14
Ръководене на паричното безпокойствие	16
Натрупването на нов стрес (Подказвам: Баба никога не носи пейджър)	16
Установяване на ефектите от стреса	18
Поглед върху знаците и симптомите на стреса	18
Разбиране на това как стресът ви кара да се чувствате болни	19
Как стресът може да бъде болка във врата (и на други места)	21
Взимане на стреса присърце	21
Непозволен удар под кръста	21
Стресът влияе на вашата имунна система	22
Студените факти. Стресът може да ви разболеет от хрема	23
„Не тази вечер, скъпи. Имам (стрес) главоболие.“	24
Стресът може да е добър?	24
Глава 2. Обяснение на стреса (На изненадващо малък брой страници)	27
И така, какво е стресът?	27
„Съжалявам, но наистина ми трябва определение.“	28
Другото определение на стреса	28
Стресът причинява ли стрес?	29
Как започва целият стрес	29
Представете си, че сте пещерен човек	29
Да видим как реагира вашето тяло	29

Съдържание

Оцеляване в модерната джунгла	31
Паника на подиума	31
Схващане, че стресът е прост като АБВ	32
Пример, моля	32
Мисълта има значение	33
Управляване на стреса – триклонов подход	33
Можете да промените вашето „А“	33
Можете да промените вашето „Б“	33
Можете да промените вашето „В“	34
Настройване на струните ви – да открием точния баланс	34
Глава 3. Да започваме	35
Колко точно сте напрегнати?	35
Най-лесният начин да измерите вашия стрес	36
Оценяване на нивото на стреса	36
Други начини за измерване на вашия стрес	37
Събиране на основните ви инструменти	40
Водете си прост дневник на стреса	40
Намерете баланса на стреса ви	41
Направете едноминутно изследване на тялото си	44
Заловете се с подхода САА	44
Избягване на преградите по пътя	45
Правете по една стъпка	46
Различни беди	46
Опитайте	46
С упражняване се постига перфектност	46
Намерете тихо място	47
Работете с аудио касета	47
Намерете си стрес приятел	47
Не очаквайте резултати за една нощ	47
Част II. Овладяване на основните принципи	49
Глава 4. Да изпуснем напрежението	51
Стресът може да бъде болка във врата (И това е само за начинаещи)	51
Забавно, не чувствам напрежение	52
Навлизване в изучаването на тялото	52
Издишайте навън напрежението	53
Вашият дъх е добре. Но дишането ви е зле	54
Защо да се променям сега? Аз дишам от години	54
Оценяване на дишането ви	55
Отпуснете се	56
Промяната в начина на дишане води до промяна в начина, по който се чувствате	56
Прозявката, която освежава	60
Напрягане по пътя към отпускането	60
Изследване на това как работи прогресивното отпускане	60
Схрускуване като солена хрускава бисквитка	63
Разумът над тялото – използване на силата на внушението	64
Поваление на стреса ви	66

Масаж? Това е разтривката!	67
Да си направите масаж сами	68
Приемане на триминутен прилив на енергия	70
Още начини за отпускане	71
Глава 5. Успокояване на съзнанието ви	73
Разсейте се	74
Представете си това	74
Задвижете нещата	76
Спрете мислите си	77
Отърсете се бързо	78
Какво ме тревожи?	78
Засвирване на бандата (или още по-добре, на струнния квартет).....	78
Посетете дъждовната гора	79
Използвайте някои често срещани аромати.....	79
Не правете нищо – медитацията е добра за вас	82
Изтокът идва на Запад	82
Какво може да направи медитацията за мен?	82
Но е по-трудно, отколкото изглежда	83
Подготовка за медитиране	83
Съзерцателно дишане	85
Медитиране с мантра.....	86
Намерете време за малка медитация	87
Хипнотизирайте се	88
Не, няма да бъдете превърнати в къркащи пилета	88
Изненада! Вече сте били хипнотизирани	89
Силата на трансa	89
Предизвикване на лек транс	89
Да навлезем по-дълбоко	90
Извадете ме от този транс	91
Искате малко обратна връзка? Минете по високотехнологичния маршрут	92
Здраво свързан с вашето собствено тяло	92
Био обратна връзка (без жиците)	93
Глава 6. Организационни умения за намаляване на стреса	95
Разберете защо животът ви е толкова дезорганизиран	96
Почистване на безпорядъка	96
Мотивирайте се	97
Нарисувайте си пътна карта за вашия хаос	98
Намокнете краката си	98
Спрете да се самозаблуждавате	99
Избягвайте обезсърчавания	99
Върнете се в действителността	100
Изгубване на хартиената следа	103
Да се слеете с хаоса или да прочистите? Това е въпросът	103
Прекъснете ги при подаването	103
Подредете всичката хартия в живота си	104
Поддържайте живота си организиран	106

Съдържание

Запомнете, че зрънце предпазване ще ви гарантира дългосрочен успех	107
Купувайте по-малко	107
Глава 7. Намиране на повече време	109
Управлявайте времето си или времето ще управлява вас	110
Да знаете къде отива времето ви	111
Оценяване на приоритетите ви	111
Пример на дневник по време	112
Да знаете какво е важно	113
Обмислете как искате да прекарвате по-голямата част от времето си	114
Да знаете за кои неща искате да отделяте по-малко време	114
Чувствате се ли малко „безсписъчни“?	115
Минете по електронния път	115
Определете приоритетите си	115
Определете време за приоритетите си	115
Използвайте правилото 80/20	116
Разтоварете маловажните неща	116
Отпуснете се – откриване на радостта от делегирането	116
Деликатното изкуство на делегирането	117
Делегирането започва от вкъщи	117
Пестене на време	118
Извлекете максималното от технологиите	119
Минимизирайте времето за гледане на телевизия	120
Минимизирайте онези досадни прекъсвания	120
Ставайте малко по-рано	122
Купуване на време	122
Избягвайте да плащате цяло състояние	123
Стремете се към освобождение	123
Преодоляване на отлагането	124
Бъдете, като Джон Уейн – захапете куршума	125
Мотивирайте се	125
Предложете акциите си на борсата	126
Използвайте подхода „Ще направя“	126
Глава 8. Хранене, упражнения и получаване на вашия сън	129
Ефективно хранене против стрес	131
Нахранете мозъка си	131
Избиране на храни, които водят до по-малък стрес	131
Спрете да храните стреса си	132
Овластяване на изкуството на бързото анти стрес хранене	136
Хранене в ресторант	137
Намаляващи стреса упражнения и дейности	138
Да успокоите вашия мозък естествено	139
Активност вместо упражнения	139
Да тренирате във фитнеса	142
Поддържайте мотивацията си	143
Получаване на добър нощен сън	144

IV

Да получите качествен сън	145
Справяне с тревогите по време на лягане	148
Част III. Забавните неща	149
Глава 9. Тайните на съпротивляващото се на стреса мислене	151
Вярвате или не, повечето от стресът ви е създаден от вас самите	151
Стрес на 9 километра – полет и страх	153
Спрете да мислите „катастрофално и ужасно“	154
Минимизирайте „нещата, които не можете да понасяте“	155
Спрете повечето от вашите „Ами ако...“	155
Престанете прекалено да обобщавате	156
Спрете „да четете мисли“ и „да правите набързо заключения“	157
Обуздайте нереалистичните си очаквания	158
Спрете да се самокласифицирате	160
Да сложим всичко заедно – систематичен стрес анализ	161
Запишете какво ви стресира	161
Определете вашия стрес баланс	162
Определете вашия, произвеждащ стрес разговор със самия себе си	162
Намерете грешките в мисленето си	163
Използвайте вашия образец на разговор със себе си	164
Говорете като контролър на въздушния трафик	165
Какво да си казвате на себе си	165
Глава 10. Преодоляване на гнева	167
Да разберете точно колко луди сте всъщност	167
Плюсовете и минусите на яда	168
Поглед върху положителните характеристики на гнева	169
Изследване на тъмната страна на гнева	169
Разбиране кога и защо е подходящ гневът	171
Успокояване на нрава ви	172
Поддържайте дневник за гнева	172
Проверяване на вашето стрес равновесие	173
Променяне на светогледа ви	173
Мислете за мисленето си	173
Откриване и поправяне на вашите грешки в мисленето	174
Очаквайте очакваното	174
Удължаване на фитила ви	175
Използвайте вашия образец на разговор с вас самия	176
Да излеете гнева си или да не го излеете? Това е въпросът	177
Изпълнение на емоционално повторение	179
Станете актьор	179
Бъдете дискретни и изберете вашия момент	179
Да издишате гнева си навън	180
Търсене на забавната част	180
Глава 11. Да се тревожим по-малко	183
Кой, аз? Да се тревожа?	183

Съдържание

Не се тревожете, бъдете щастливи! Да, точно така!	184
Излезте от тревожния цикъл	185
Мислете по-правилно, тревожете се по-малко	185
Минимизирайте вашите „Ами ако...“	185
Да знаете разликата	186
Осъзнаване, че „Законът на Мърфи“ е грешен	186
Спрете вашето катастрофално мислене	186
Внимавайте за прибързани заключения	187
Да ви стане по-спокойно, без да имате контрол	187
Приемане на границите на вашия контрол	188
Да помолим за спокойствие	189
Поява на „стълба на тревогата“	189
Писане на вашите тревоги	189
Планиране на грижите ви	190
Да имате място за безпокойство	190
Запитайте си някои добри въпроси	191
Обърнете се към себе си за съвет	192
Отвлечете вниманието си	192
Разходете се	193
Работете, за да се поизпотите	193
Говорете за това	193
Смейте се	193
Отпускане на тялото ви и успокояване на ума ви	195
Опитайте положителни образи	195
В краен случай опитайте това	195
Глава 12. Намаляване на междуличностния стрес	197
Развиване на намаляващо стреса общуване	197
Започнете със слушане	198
Ваш ред е да говорите	200
Да откриеш какво значи да си самоуверен	204
Колко сте самоуверени?	204
Не прекалено горещо, не прекалено студено – точно правилно	207
Примери на самоуверено поведение	207
Какво не е самоуверено поведение	208
Да станете по-самоуверени	208
Наблюдаване на самоуверено поведение	208
Наблюдавайте как казвате нещата	209
Да кажеш „Не“ (О, толкова приятно)	210
Справяне с трудните хора	211
Останете спокойни	211
Започнете с доброто и напреднете до лошото	212
Говорене като развалена плоча	213
Опитайте малко „потъмняване“	213
Спрете да придавате личен характер	214
Направете официална репетиция	215
Загуба на битката, но спечелване на войната	215
Ползване на техниката „червена светлина“	216
Глава 13. Издръжливи на стрес стандарти, цели и начини на мислене	217
Разпознаване на ценността на вашите стандарти	217

VI

Изясняване на вашите стандарти и цели	218
Тестът на надгробния камък	219
Още 5 години живот	219
Играйте на оценяващата игра	219
Нещата, които обичам да правя	220
Някои други интересни въпроси, върху които да се замислите	221
Реализирайте вашите стандарти, постигнете целите си	221
Да останете в ход	221
Подредете времето си	222
Няма шега – хуморът е страхотна стрес медицина	223
Който се смее, се запазва	223
Някои хумористични предложения	224
Преувеличение на нещата	225
Направете нещо добро за някой друг	226
Как помощта помага	226
Откъде да започна?	227
Случайната добрина върши също работа	228
Добавете духовно измерение	228
Как вярата ви помага да се справите със стреса	229
Силата на вярата	230
Как да започнем	230
Малко мъдрост, никога не е излишна	231
Част IV. Управяване на стреса ви в истинския живот	233
Глава 14. Отпуснете се в работата (и все пак запазете службата си)	235
Десет знака, които показват, че сте стресирани в работата	236
Разберете какво активира вашия работен стрес	237
Какво можете да промените?	238
Започнете работния си ден нестресирани	238
Преодолете ННС (Неделен нощен стрес)	239
Успокойте пътуването си до работа и обратно	240
Отпуснете се през работния си ден	241
Протегнете се и достигнете небето	242
Създайте си устойчиво на стрес работно място	245
Нахранете тялото (и духа си)	250
Прибиране вкъщи в по-отпуснато състояние (и оставане така)	252
Глава 15. Поддържане на издръжлив на стрес начин на живот	255
Превърнете го в навик	256
Използване на неочакваните моменти	256
Помнете вашите напомняния и подсецания	257
Направете си среща с вас самите	259
Регистрирайте се от време на време	259
Станете по-независим, безплатен гуру на стрес мениджмънта	260
Намерете своя оазис (не е задължително да е пясъчен)	260
Създайте вътрешно светилище	261
Изкъпете се	261

Съдържание

Разходете се в парка за малко	261
Търсене на светилище	262
Станете фен на лобитата	262
Загубете се между рафтовете	262
Поставяне на ударението върху положителните страни	263
Забавлявайте се	264
Свържете се с другите	264
Семейство – връзките, които задължават	264
Имате нужда от Моника, Рейчъл или от Чандлър	265
Направете нещо, каквото и да е	265
Присъединете се към група	266
Научете нещо или повече	266
Влезте в играта	267
Пристъпете напред – сервирайте супа	267
Вземете си домашно животно	268
Отгледайте спокойствието	268
Гответе, печете на фурна, печете на скара, пържете	268
Отидете да си купите книга	269
Понякога истината е в малките неща	269
Излезте от къщата	270
Прегрупиране и контрол върху емоциите	270
Предварително планирайте времето занаяпред	271
Създайте списък с пътуванията	271
Направете си мини ваканция	271
Няма друго време като сегашното	274
Това наистина работи	274
Създайте си наново ежедневна работа	275
Вие сте това, което ядете	275
Вземете забавленията си насериозно	276
Част V. Частта на десетте	277
Глава 16. Десетте навика на високо ефективните, стрес мениджъри	279
Глава 17. Топ десет на стресовите	281
Загубата на любимия/любимата	281
Тежка болест или травма	281
Развод или раздяла	282
Сериозни финансови затруднения	282
Загуба на работата	282
Сключване на брак	283
Преместване на ново място	283
Сериозно скарване с близък приятел	283
Раждането на дете	283
Пенсиониране	284
Глава 18. Десетте най-стресиращи професии	285
Списъкът на правителството за най-стресиращите професии	285
Списъкът на институциите със стресиращи професии	286
Научен списък със стресиращи професии	286
По-високо стресиращи професии	287
По-малко стресиращи професии	287

VIII