

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	3
ГЛАВА 1. Страхи, порождаемые тревогой	5
ГЛАВА 2. Изживите привычку беспокоиться	25
ГЛАВА 3. Переживания, связанные с работой.....	47
ГЛАВА 4. Культивируйте позитивный внутренний настрой.....	73
ГЛАВА 5. Как преодолеть страх	87
ГЛАВА 6. Совладайте со стрессом.....	105
ГЛАВА 7. Как предотвратить перегорание	127
ГЛАВА 8. Эффективное распределение времени..	147
ГЛАВА 9. Как пережить перемены.....	171
Приложение А	195
Приложение Б	201

Предисловие



Всем нам свойственно волноваться. Преодоление волнений не требует особых усилий с нашей стороны, но засевавшая в душе тревога высасывает из нас энергию, жизнерадостность и энтузиазм и может привести к физическому и психологическому истощению. Большинство врачей утверждают, что хроническое беспокойство является причиной возникновения множества заболеваний: астмы, аллергии, болезней сердца, высокого кровяного давления и ряда других проблем.

Встревоженный разум пребывает в смятении и беспечно прокручивает вредоносные мысли, далекие от правды. Мы можем научиться вытеснять тревогу, заменяя негативные мысли конструктивными и сосредоточиваясь на гармонии, спокойствии, красоте, любви и понимании.

Тревога превращает свет нашей жизни в мрак. Единственный способ полностью развеять тьму — зажечь свет. Когда нас одолевает тревога, необходимо лишь напомнить себе, что мы достаточно сильны и способны разобраться со всеми проблемами. Мы должны поверить в свои силы, научиться отстраняться от тревог и спросить себя: «Насколько они оправданны? Насколько сильны? Чем вызваны? Что за ними стоит?» Рациональный под-

ход сглаживает волнения, помогая осознать, что они не более чем тени в сознании, ложные и иллюзорные.

Тень не обладает властью, и поскольку тревоги — это лишь тени в нашем сознании, то они нереальны, беспочвенны и обманчивы. Какой смысл тревожиться по поводу призрачных теней?

Мы должны заменить свои тревоги позитивными мыслями и поверить в них. Тогда мы станем свободными и сможем двигаться вперед.

Для этого придется приложить немало усилий, но дело того стоит. Мы должны быть настроены решительно и сказать себе: «Я справлюсь с этим. Я готов посмотреть своим тревогам в лицо. Они — всего лишь тени в моем сознании, и я не собираюсь наделять их силой».

В этой книге описано множество тревог. Мы узнаем, какие из них рождаются в семейной жизни, а какие — на работе. Мы научимся снимать стресс, предотвращать истощение, а также культивировать и сохранять позитивный настрой, который позволит наполнить нашу жизнь позитивными мыслями и действиями.

Чтобы извлечь из книги максимальную пользу, сперва прочитайте ее для общего ознакомления с методами борьбы со стрессом и тревогами. Затем изучите каждую главу в отдельности и постарайтесь применить все рекомендации и советы на практике.

Нам вряд ли когда-нибудь удастся полностью избавиться от своих переживаний, однако мы в состоянии свести их негативный эффект к минимуму и превратить тревогу в позитивные действия, которые сделают нас счастливее.

Артур Р. Пелл, доктор философии, редактор