

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГИ? ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ

*Когда мы были маленькими, то постоянно находились в настоящем; отдавались игре со всей полнотой, совершенно забывая о времени. Мы жили просто «здесь и сейчас»: никуда не торопились и ни о чем не волновались. Мы могли часами возиться в песочнице, наслаждаясь каждым моментом, каждой своей новой фантазией, не думая о бедах и заботах до той поры, пока они сами не заявят о себе. Теперь, повзрослев, мы готовимся к ним заранее. Мы успеваем расстроиться или разочароваться еще задолго до того, как нечто неприятное произойдет в действительности. И даже если оно не произойдет вовсе, мы все равно расстроимся - на всякий случай. В нашей памяти хранится множество отрицательных воспоминаний: наши страхи, ошибки, какие-то разочарования, неприятности, возникшие когда-то осложнения и беды. Пережив все это однажды, мы ждем появления подобных напастей снова и снова, в будущем. Но самое печальное состоит в том, что из-за отрицательных воспоминаний и прогнозов ухудшается наше настоящее - самое главное и самое ценное.*

Нам часто дают хороший совет: «Ни о чем не думай». Но как? Просто взять и не думать нельзя, ведь наш мозг всегда должен быть чем-то занят.

## Рецепт №1

Для того чтобы избавиться от тревоги, неуверенности, оценок, сравнений, нерешительности, тоски, уныния, чувства опустошенности и бессмысленности жизни и необходимо свернуть время (прошлое и будущее) и **быть «здесь и сейчас»**. Для этого:

**Учитесь видеть:** начиная каждое предложение со слов «здесь и сейчас я вижу...», перечисляйте окружающие вас предметы; вглядывайтесь и разглядывайте их.

**Учитесь слышать:** закройте глаза и слушайте звуки, встречайте и провожайте их, ощутите себя погруженным в поле звука.

**Учитесь ощущать:** сконцентрируйтесь на своих физических ощущениях, ощутите все, с чем соприкасается поверхность вашего тела, какие ощущения порождают эти взаимодействия; обратите внимание на чувства напряжения, расслабления, тепла, легкости, тяжести, сдавления внутри вашего тела.

## Рецепт №2

Если вы понимаете, что не должны о чем-то думать, но ничего не можете с собой поделать, необходимо:

- осознать, что вы мучаетесь от навязчивых мыслей, и отследить их появление;
- осознайте их нереальность;
- примите решение заменить эти мысли на реальные ощущения;
- начинайте ощущать, концентрируясь только на своем восприятии.

В первые несколько минут вы будете испытывать огромное желание прервать эту процедуру, мысли будут прорываться, отесняя ощущения на второй план. Вам необходимо пересилить это сопротивление упражнению.

## Рецепт №3

При возникновении тревожности, внутренней напряженности лягте, закройте глаза и попытайтесь почувствовать всю поверхность своего тела (от головы до пят). Если в таком состоянии вам не удастся ощутить все свои кожные покровы, лягте в горячую ванну и проделайте ту же самую процедуру.