

Оглавление

Предисловие научного редактора	9
Предисловие	13
Введение. <i>Внутренняя игра</i> и стресс	17

Часть I. Игра стресса

Глава 1. Кому нужен стресс?	29
Глава 2. Два наших «я»	43
Глава 3. Знакомьтесь: создатель стресса	59
Глава 4. Альтернатива реакции «бей, беги или замри»	75
Глава 5. Переключение скоростей	95

Часть II. Как переиграть стресс

Глава 6. Обучающий код <i>Внутренней игры</i>	115
Глава 7. Дерево устойчивости	130
Глава 8. Сделайте себе щит	138
Глава 9. Станьте CEO своей жизни	150

Часть III. Инструменты *Внутренней игры*

Глава 10. Инструмент 1. STOP	163
Глава 11. Инструмент 2. Стать CEO своей жизни	173

Глава 12. Инструмент 3. Контрольные вопросы	180
Глава 13. Инструмент 4. Примерка нового отношения	187
Глава 14. Инструмент 5. Волшебное перо	196
Глава 15. Инструмент 6. Поставьте себя на место другого.....	200
Глава 16. Инструмент 7. Переосмысление	205
Глава 17. Инструмент 8. Треугольник PLE.....	212
Глава 18. История Эйлин	217
Глава 19. Вопрос жизни и смерти	227
Заключение. <i>Внутренняя игра жизни</i>	238
Приложение. Стресс, мозг и здоровье: вопросы и ответы	251
Рекомендованная литература	264
Благодарности	266
Об авторах.....	270

Предисловие научного редактора

Стресс стал неотъемлемой частью жизни современного человека, при этом количество факторов, его вызывающих, увеличивается с каждым днем. Общеизвестно, что стресс наносит вред нашему физическому и психическому здоровью. Выходит, такова цена — и неизбежное зло — за блага, даваемые цивилизацией. За успех и достижение высот приходится расплачиваться здоровьем, а в конце концов и жизнью. Так ли это на самом деле?

Считается, что стрессом невозможно управлять. Однако не бывает жизни без стресса. Что же делать? Чтобы найти ответ на этот вопрос, прочитайте новую книгу Тимоти Голви, основателя коучинга, спортсмена и тренера. В ней рассказывается не об управлении стрессом, а о методе, который автор много лет назад назвал *Внутренней игрой*, и о том, как каждый человек с помощью внутренних ресурсов может уменьшить силу влияния стрессовых факторов в своих личных жизненных обстоятельствах. Вы получите практические инструменты для того, чтобы сделать свою жизнь здоровой и счастливой. В книге приводится много любопытных примеров из врачебной практики коллег и соавторов Тимоти Голви.

В ходе эволюции человек приобрел особые механизмы выживания, действующие безотказно и намного быстрее и результативнее, чем сознание. Конечно, обитателям

каменных и корпоративных джунглей не часто приходится встречаться с хищниками и оказываться в ситуациях, когда жизни грозит реальная опасность. Однако механизмы выживания срабатывают автоматически даже в обычных обстоятельствах, и такая реакция приводит к стрессу, поскольку сознание, не поспевающее за инстинктом, не может ничего противопоставить этой разрушительной силе. В результате мозг и тело сражаются с самими собой.

Большая часть мозга современного человека предназначена для сложного социального взаимодействия, а вот регуляция более древних структур, тоже расположенных в черепной коробке, не у всех происходит одинаково эффективно. Медикаментозное лечение последствий стресса не устраняет его причин, притом что многие последствия хронического стресса трудно излечимы. Если вы освоите метод Тимоти Голви, то получите шанс обыграть стресс и выйти победителем — при условии, что станете автором своей жизни, взяв на себя всю ответственность, и будете наслаждаться процессом *Внутренней игры* и ее результатами.

Для человека очень важно быть самим собой, следовать своему предназначению. Социально реализованные и востребованные люди меньше подвержены воздействию стресса. Они учатся в действии, приобретая уникальный опыт. Они отделяют себя от обстоятельств, чтобы каждый раз принимать новое решение о том, насколько эмоционально им реагировать, как оценивать ситуацию и что предпринимать. Ведь восприятие происходящего — лишь интерпретация, а не факт. С понимания этого можно приступить к улучшению своей жизни. Так вы сможете избежать страхов, недостаточной веры в себя и разочарований.

Суть *Внутренней игры*, о которой идет речь в этой книге, состоит в сбалансированном соотношении результата, обучения и удовольствия, возникающих в ходе любой

деятельности. И если вы овладеете этим навыком, приятным дополнением станет ваша способность осознанно избегать активации стрессовой реакции. Но это возможно только при вашем осознанном выборе и вере в себя. Состояние «расслабленной концентрации» позволяет предотвратить стресс и повысить чувство благополучия в большинстве жизненных ситуаций. Изменение привычного образа мышления, осознание своих мотивов помогает избавляться от стресса без лекарств.

Как профессионала в коучинге меня особенно радует упоминание роли коуча во врачебной практике соавторов книги Тимоти Голви. В этом я вижу большой ресурс для оздоровления российских граждан и роста их благополучия. Книга принесет огромную пользу читателям с точки зрения просвещения, и особенно она нужна специалистам по развитию человека и оказанию профессиональной помощи в этой области. Почти в каждой главе описаны практические инструменты, которые помогут клиентам коучей, психологов, врачей и других специалистов осознать последствия стресса в своей жизни и использовать техники по управлению собой в стрессовых ситуациях. Разыграйте параллельно внутреннюю и внешнюю игру на пути самопознания и обретения внутренней устойчивости!

*Андрей Королихин,
председатель правления
Ассоциации русскоязычных коучей*