

## 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<br>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