Как успокоиться и начать решать проблемы



Гайд самопомощи для выхода из финансового кризиса
психолога и бизнес-тренера
Анны Коваленко.

Я В ДОМИКЕ

В кризисных ситуациях, связанных с финансами, бытом и прочими материальными трудностями бывает очень сложно взять себя в руки и включить голову, чтобы предпринять действия для ее решения.

Точнее, **эта сама голова будто не хочет включаться, особенно тогда, когда это больше всего нужно.** Вместо этого она хочет плакать, биться головой об стену, воздевать руки к небу, вопрошая "как же так?!", а тело при этом либо все в парализующем напряжении, либо наоборот - безвольная обмягшая тряпочка. И будто света нет в конце тоннеля.

В этом гайде речь пойдет о материальных и финансовых кризисах, поэтому, если вы в таком сейчас находитесь - это для вас. О каких кризисах речь? Таких, в которых надо самого себя взять за волосы и вытащить, и ключевые шаги никто за вас не сделает.

Парадокс таких ситуаций в том, что когда мы сами себе нужны больше всего на свете - вся энергия, упорство, знания, смекалка, ум и решительность - все нутро при этом сопротивляется действиям и находится в состоянии "я в домике". Хочется сбежать в глухую чащу, ну или, как минимум, отвернуться к стенке, накрыться тяжелым одеялом и проспать лет сто, пока оно само как-нибудь не рассосется.

КРИЗИСЫ

Например, человек потерял работу и на нем повисла куча финансовых обязательств в виде платежей, кредитов, ипотек и тд, и где теперь на это все брать денег непонятно.

Или когда женщина с детьми по каким-то причинам остается одна с детьми, без помощи, и нужно срочно что-то предпринимать.

А может, человек сам принял решение уйти с работы, чтобы начать свое дело, но вложения пока не окупаются, бизнес стремительно пикирует в минус, и нужно срочно что-то делать, но паника и самобичевание (вроде "я никчемный неудачник") буквально парализует, не дает двигаться и мыслить конструктивно.

Если кратко, то вот они эти кризисы:

➜ Понижение в должности
➜ Сокращение, вынужденное увольнение
➜ Конфликты с руководством
➜ Изменения в организации
➜ Сокращение заработной платы, потеря дохода
➜ Кредиты, долги и пр.



5 СТАДИЙ ПРОЖИВАНИЯ

То есть, произошла потеря привычного образа жизни, и, по сути, это травма.
У каждой травмы есть 5 стадий ее проживания:



Отрицание
«Это просто невозможно, это неправда!»



Гнев
«Почему я? За что?
Это несправедливо и неправильно!»



Торг
«Обязательно найду способ спастись или улучшить положение! Я разработаю план, буду вести себя правильно и делать все необходимое!»



Депрессия
«Выхода нет, все бесполезно и бессмысленно».



Принятие
«Ну что ж, придется принять неизбежное и готовиться к тому, что произойдет».

В чем подвох: очень часто люди замирают на стадии гнева и на стадии депрессии. То есть, складывают руки и перестают действовать. А важно каждую стадию прожить, включая принятие.



Аудио-комментарий автора
про 5 стадий

ПОСЛУШАТЬ

Ну что, готовы перейти к действиям по выходу из кризиса?

Да? Точно?

Тогда вперед!



1. ТЕЛО



1. Аутогенная медитация (визуализация)

Исследования ученых показали, что наше подсознание не различает реальные события и качественно визуализированные образы. Яркие умиротворяющие фантазии могут подарить человеку те же приятные ощущения, что и возможная реальность. Положительные эмоции и состояние покоя перейдут из подсознания в сознание, тем самым, произведя терапевтический эффект. Достаточно закрыть глаза, выровнять дыхание и представить себя в живописном и безопасном месте. Познайте все детали: цвета, звуки, ароматы, тактильные ощущения. Чем ярче будут ваши образы, тем лучше.

2. Глубокое дыхание

Очень простая техника, которую можно практиковать в любом месте. Примите удобное положение и постарайтесь максимально расслабиться.
Вам предстоит делать медленные вдохи и выдохи, концентрируя внимание на воздухе, поступающем в ваши легкие.
Медленно сделайте вдох, пусть это будет прохладный голубой воздух, ощутите его своим телом. Теперь медленно выдыхайте, это теплый розовый воздух.
Повторите упражнение несколько раз, пока не почувствуете улучшение состояния.

3. Мышечная релаксация

Во время психического возбуждения мышцы нашего тела непроизвольно напрягаются и подают соответствующие сигналы в головной мозг. Произвольное расслабление мышц позволит уменьшить количество сигналов идущих в мозг и, как следствие, обрести состояние покоя и расслабленности.

Примите удобное положение и мысленно проговаривайте про себя:
«Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
Мои плечи (спина, руки, туловище, ноги) расслабляются, становятся теплыми».

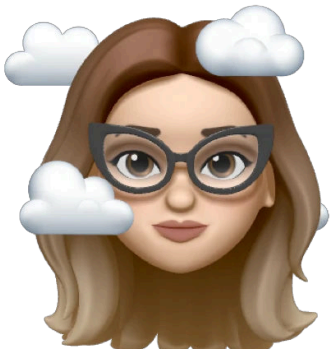
Таким образом, шаг за шагом пройдитесь по всем частям тела и расслабьте их. Закончите сеанс аффирмацией:
«Мне легко и хорошо».

Активные виды освобождения тела от негатива:

- Танцы
- Тренажерный зал
- Плавание
- Бег
- Велосипед
- Пение (крик)
- Прогулка



2. ПРОСТРАНСТВО



СПИСОК ДЕЙСТВИЙ:

- [ ] Уборка в доме!
- [ ] Выбросите хлам
- [ ] Переберите гардероб
- [ ] Избавьтесь от старья
- [ ] Порядок на раб. месте
- [ ] Разберите шкафы
- [ ] Раздайте ненужное
- [ ] Разложите нужное
- [ ] Протрите поверхности
- [x] Вы справитесь!

Избавьтесь от хаоса вокруг!

Аудио-комментарий автора
ПОСЛУШАТЬ



3. ПЛАНИРОВАНИЕ

Важно: переходить к планированию нужно только тогда, когда вы освободили тело от негатива, сбросили мышечное напряжение и расчистили пространство, где теперь можете свободно дышать и принимать решения.

Ну что, готовы?
Если точно да - приступаем к планированию!

На какие вопросы предстоит ответить:

- **Что я хочу сделать?**
- **Как я буду к этому приходить?**
- **Когда я буду это делать?**
- **Зачем я хочу это сделать?**
- **Кто мне может помочь?**

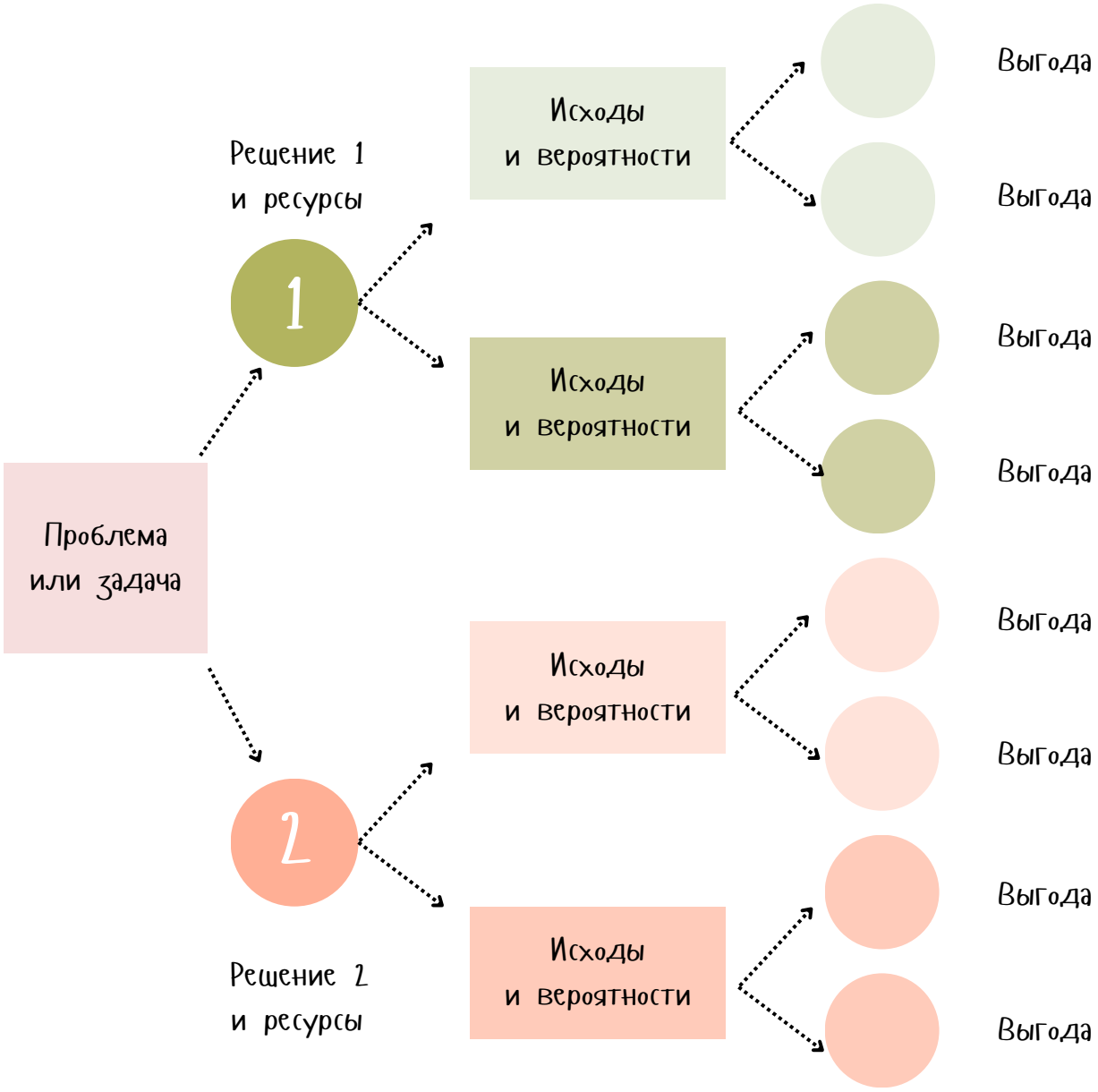


А) СПИСОК ЗАДАЧ

Б) ДЕРЕВО РЕШЕНИЙ

Нарисуйте дерево с ветвями, представляющими варианты и возможные результаты. Включите лучшие и наихудшие сценарии, рассмотрите, насколько они вероятны. Затем сравните потенциал каждого решения. Сможете ли вы жить с негативными последствиями выбора? Что вы можете сделать, чтобы их уменьшить?

Пример структуры дерева решений:



В) ИТОГОВЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

КАК Я БУДУ К ЭТОМУ ПРИХОДИТЬ?	
КОГДА Я БУДУ ЭТО ДЕЛАТЬ?	
ЗАЧЕМ Я ХОЧУ ЭТО СДЕЛАТЬ?	
КТО МНЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ?	

Г) СТРУКТУРА ЕЖЕДНЕВНИКА

07.00

08.00

09.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00

21.00

ЗАМЕТКИ:

ДЕЛА:

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

Д) ОКРУЖЕНИЕ



Аудио-комментарий автора
про окружение

ПОСЛУШАТЬ

Удачи вам в решении ваших задач и выходе из кризиса!

А если вы чувствуете, что вам нужна помощь специалиста по выходу из кризиса - смело обращайтесь ко мне.
Я помогу вам не только стабилизировать состояние и вместе найти пути решения, но и



Получить консультацию