



# Послать все на... За 5 минут

Как перестать злиться или быстро  
сосредоточиться, если нужно?

Снова порадоваться чему-то или просто  
ощутить себя здесь и сейчас?



# Галина Иевлева

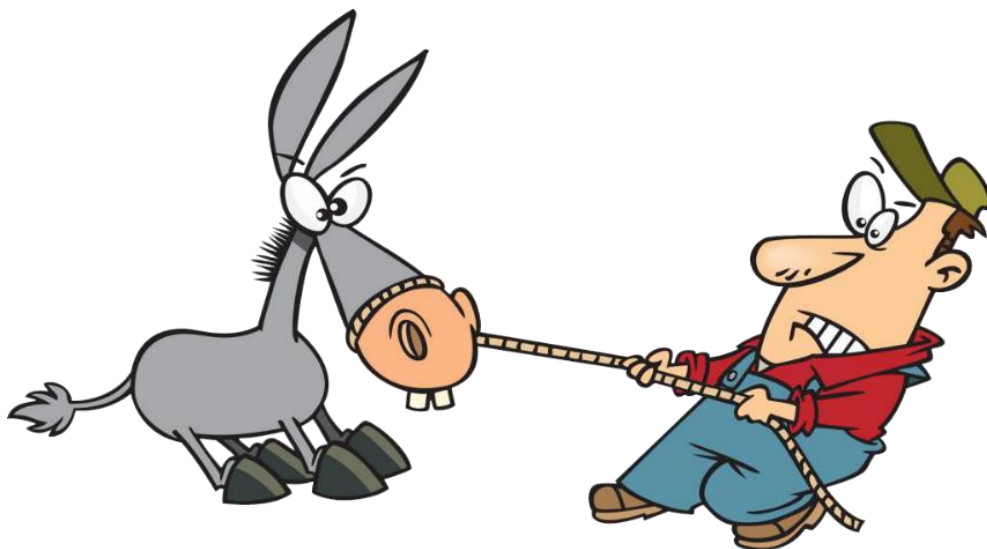
Тренер, коуч,  
создатель Мастерской достижения целей



Мальчик нагрузил осла и пытался заставить его сдвинуться с места, но осёл упирался и не шёл. Мальчик волновался, стал кричать на осла, стоял напротив него, изо всех сил дёргал верёвку и тянул на себя.

Осёл всё сильнее упирался копытами в землю и не трогался с места. Эта борьба могла бы продолжаться очень долго, но на шум борьбы вышел дедушка мальчика, он забрал верёвку у мальчика и сказал: «Не натягивай веревку. Встань сбоку от осла и посмотри на дорогу в том направлении, в котором хочешь пойти, и подожди».

Мальчик сделал всё, что сказал его дедушка и через пару минут осёл сам двинулся с места.



Когда вы слишком усердствуете с решением какой-то проблемы, становится только хуже. Уже доказано, что отношение, с которым вы делаете что-то, иногда не менее важно, чем собственно действие.

Если вы подходите к задаче с негативным отношением, слишком долго думаете над ней или просто боитесь отрицательного результата, у вас активируется система избегания.

**Система избегания** сужает поле зрения, повышает тревогу, отключает вашу гибкость и творчество.

Но если вы подойдёте к той же задаче в хорошем настроении и без страха, активируется **система приближения**. Она включает творчество, креативность и создаёт более широкий спектр для действий.

Система избегания активируется ощущением того, что вы попали в ловушку, а также стрессом, чувством истощения и беспомощности. В этом состоянии вы не хотите идти на риски, а значит из всего пространства решений выбираете самое простое – то, которое когда-то сработало на вас или о котором вам говорят другие.

Но часто это решение либо вообще не ведёт вас к цели, либо ведёт к ней очень медленным и долгим путем. В итоге вы сильнее устаёте, теряете мотивацию и веру в себя.

Что делать в этой ситуации?

1. Если вы способны сами, постарайтесь отпустить ситуацию, перестать дергать за верёвку, встать на сторону осла и посмотреть его глазами на задачу.
2. Познакомьтесь со способами, которые предлагают психологи Мастерской достижения целей: «Как быстро выйти из стресса».
3. Если проблема чуть сложнее, приходите на **бесплатный трёхдневный** онлайн-курс [«Послать всё нах@р»](http://ievleva.pro/freedom).

<http://ievleva.pro/freedom>



# Ирина Знаменская

Психолог Мастерской



## Способ быстро успокоиться и прийти в себя

Быстро успокоиться и прийти в себя, совладать с эмоциями помогает дыхание по ладонке. Сама довольно часто пользуюсь, потому что всё необходимое всегда со мной: дыхание и ладонка :)

Итак, техника:

1. Указательным пальцем одной руки медленно проводите по ребрам (бокам) пальцев другой руки, как бы очерчивая ладонь.
2. Подстройте свое дыхание под движение указательного пальца: вверх - вдох, вниз - выдох.
3. Дыхание становится равномерным, движение помогает сосредоточиться.

В состоянии стресса люди забывают дышать. От этого всё только усугубляется, поэтому легкий и доступный способ вернуться к ясному уму - дышать "по ладонке". Помимо дыхания, здесь же подключается простое моторное действие: микродвижения руки, что тоже само по себе снимает ступор.



## Способ справиться с панической атакой

Еще один способ прийти в себя, когда внутри вулкан, напала паническая атака и тяжело дышать или просто залипли в телефоне и никак не можете вернуться к делам.

Посмотрите вокруг себя. Найдите и назовите:

- 5 предметов, которые видите;
- 4 своих тактильных ощущения (от одежды, на кончиках пальцев, на шее, на спине и т.п.);
- 3 звука, которые слышите;
- 2 запаха, которые окружают;
- 1 вкус, который ощущаете.

Эта простая техника возвращает в "здесь-и-сейчас" и позволяет не принимать поспешных решений и быстро переключиться в момент "залипания".



# Мария Фиш

Психолог Мастерской



## Способ вернуть себе ясность мысли

Когда я хочу вернуть себе ясность мысли, то фокусирую свое внимание только на звуках: слушаю, что происходит вокруг, свое дыхание, фиксирую громкие звуки и совсем тихие. Просто наблюдаю за тем, как звучит мир вокруг меня. Если замечаю, что отвлекаюсь на мысли или другие ощущения, возвращаюсь к звукам.

## Способ уснуть, когда мешают навязчивые мысли

Когда я не могу уснуть из-за навязчивых мыслей, то представляю, как сижу на берегу реки и наблюдаю плывущими по ней листьями. Как только в моей голове появляется какая-нибудь мысль, кладу ее на листочек и смотрю, как она уплывает. Каждую мысль просто кладу на листочек, и она уплывает.





# Елена Шипилова

Психолог Мастерской



## Способ справиться с сильными чувствами

Когда вас наполняют сильные чувства: злость, раздражение, тоска или смесь переживаний, которые даже не удастся обозначить, предлагаю нарисовать рисунок. Но не просто какой-то рисунок, а рисунок в круге.

Берете лист А4 и тарелку среднего размера, обводите - получается круг. Берете карандаши, можно краски, фломастеры, ручки или мелки. Я, например, предпочитаю карандаши – ими можно злобно давить и чиркать на рисунке, а можно нежно заштриховывать что-то.

Рисуйте, доверившись руке. Можете начать из центра или из любой другой точки. Рисуйте все, что угодно – конкретные сценки и персонажи или абстрактные фигуры. Заполните круг целиком. Если есть белые места в круге, то только потому, что они предполагаются белыми, а не оставлены прорехами в рисунке.

Художественная привлекательность не так важна, главное – отобразить ваши переживания в рисунке. Значение имеет форма круга, так она направляет внимание к глубинным процессам и бессознательным переживаниям. В процессе рисования состояние будет меняться, возможно, несколько раз.

Затем рассмотрите рисунок и ответьте на вопросы: что на рисунке? что мне это напоминает? как это связано с текущей ситуацией?

Ответы формируют реалистичное понимание себя, а процесс позволяет прожить ваши трудные чувства – как бы "переварить" их.



# Волшебные таблетки

Как справиться с эмоциями и собраться, когда у вас совсем нет времени и сил, или предыдущие способы не подходят.

1. Выпейте стакан воды.
2. Примите душ (лучше контрастный).
3. Посмотрите в зеркало и улыбнитесь себе (пока не станет лучше).
4. Вспомните 5 людей, которым вы прямо сейчас можете сказать “спасибо” за что-то и поблагодарите их.
5. Дыхание “треугольником”:
  - Медленно вдохните, считая до 5,
  - Задержите дыхание на те же 5 счетов,
  - Медленно выдохните, считая до 5,
  - Продолжайте дышать по этой схеме, пока состояние не изменится.





# «ПОСЛАТЬ ВСЁ НА...»

## Онлайн-курс

Только для тех, кто хочет перестать задалбываться!

[http://ievleva.pro/complete\\_freedom](http://ievleva.pro/complete_freedom)



# Контакты

Сайт: <https://goals.expert>

E-mail: [help@ievleva.pro](mailto:help@ievleva.pro)

Facebook Мастерской:

<https://www.facebook.com/aim.achievement.studio/>

Facebook Галины Иевлевой:

<https://www.facebook.com/ievleva.galina>

Instagram:

<https://instagram.com/masterskaiadostizheniia>

YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/UC5rhXp7vvR7rGw3KRxZQ2mQ>

