



На ваши вопросы отвечает психолог, коуч Александр КИЧАЕВ. [www.kichaev.ru](http://www.kichaev.ru)

## Антистресс-алгоритм

*«Когда случается что-то неприятное, я стараюсь сразу же об этом забыть, чтобы сильно не переживать. Но потом все равно думаю, как можно было бы избежать неприятностей. Скажите, можно ли как-то научиться отпускать от себя негатив?»*

Надежда Ч., г. Магадан

Приведу алгоритм, помогающий избавиться от негатива, вызывающего стресс. Первый шаг – находим у себя основную негативную установку, например: «Я – неудачница», «Я – глупая, некрасивая» и т.д. Сигналом о том, что это ваше основное убеждение, является букет неприятных эмоций: от обиды до страха, – задевающих самолюбие, гордость, самоуважение. Имейте в виду, что после выявления основной негативной установки, которая находится в бессознательном, наше сознание тут же начнет протестовать и опровергать это. Вот тогда, значит, вы попали в точку! Второй шаг – включаем фильтры, которые блокируют отрицательную и впускают положительную энергию в наши мысли и чувства. Не возвращаем в себе неприятные воспоминания, а, наоборот, переключаемся на приятные. Третий шаг – приступаем к признанию и усилению своих достоинств – создаем аффирмации, произносим их не менее 50 раз в день в течение недели и находим не менее 10 аргументов в подтверждение нашей правоты о своих достоинствах. Обязательно усильте новое позитивное утверждение

образом, визуализацией светлого будущего. Прочувствуйте желаемое состояние, насладитесь силой и удовольствием от грядущего достижения. И не забывайте, что в каждой негативной установке есть ростки позитивной, как, впрочем, и наоборот...

## Разлюбить и забыть

*«Моя сестра переживает развод по инициативе супруга. Постоянно вспоминает счастливые моменты ее жизни в браке, связанные с мужем. Я же советую ей отпустить этого человека, забыть о нем, а не пытаться сохранить к нему чувства. Какие слова будут наиболее убедительны в данном случае?»*

Ольга Т., г. Владимир

«Дураки не прощают и не забывают, наивные прощают и забывают, мудрые прощают, но не забывают...» Забыть о нем, скорее всего, не получится. Но изменить отношение к случившемуся можно. Для того чтобы отпустить человека, обидевшего нас, нужно сначала простить его. Мало кто наносит обиды намеренно, просто кто-то делает выбор не в нашу пользу, руководствуясь своими интересами. Пусть ваша сестра напишет ему письмо, в котором изложит все, что накопилось в душе. В этот момент можно плакать, кричать, ругать его самыми последними словами. Это запустит процесс прощения, поможет снять внутренние блоки и отпустить из своего сердца обиду, которая не дает войти в ее жизнь новым положительным эмоциям. Затем это письмо нужно сжечь, поднеся к нему ладони и

напитываясь энергией сгорающей обиды, ощущая в себе прилив жизненной силы и желание открыться навстречу новому.

## Работа-дом-плита-уборка

*«Дочка замужем 2 года, детей пока нет. Оба работают. Последний месяц часто звонит мне, жалуется на то, что достала рутина, что каждый день одно и то же: работа-дом-плита, в выходные – уборка. Мы всю жизнь так с мужем прожили, и ничего. Говорит, что не хочет проводить время с мужем, он устает, и ему не до развлечений. А что вы им посоветуете?»*

Галина Федоровна, г. Липецк

Как известно, скука – это поиск либо приятной, либо полезной деятельности. Ваша дочка ищет деятельности приятной – развлечений. От уровня духовности, культуры, ценностей зависит, какие именно развлечения доставят удовольствие. Для одних это активный шопинг или флирт с противоположным полом. Для других – познание себя и мира в чтении мудрых книг, размышлениях или странствиях. Впрочем, развлечением может стать и поиск развлечения. Возможно, не стоит ждать от уставшего на работе мужа инициатив, а самой стать организатором приятного и полезного досуга. В любом случае нужно сделать решительный шаг против засасывающей рутины, изменить сценарий своей жизни, поведение, окружение и помнить, что аппетит часто приходит во время еды.

## Кабы чего не вышло...

*«Мне предложили хорошую должность в компании-конкуренте. Я долго думал и отказался, ведь моя работа – это стабильность, пусть и с небольшим окладом. Кроме этого, с женой мы живем уже пару лет как чужие люди. У меня есть чувства к другой женщине, но я не могу развестись, ведь неизвестно, что принесет второй брак. Почему-то испытываю страх, когда нужно рискнуть и резко изменить жизнь. С этим можно бороться?»*

Руслан, г. Москва

Лучший способ победить страх – посмотреть ему в глаза. Но для этого нужно разблокировать энергию. Ведь только ощущая жизненную силу, можно испытать желание, смелость рискнуть, попробовать отстоять свои интересы вопреки чувству самосохранения. Когда мы стремимся к стабильности, то в нас говорит неосознанное или осознанное ощущение собственной слабости, неуверенность в себе.

Попробуйте метод, с помощью которого нередко учат плавать малышей. Их просто бросают в воду; тогда они мобилизуются, преодолевают водобоязнь и приобретают навык, который вряд ли бы получили, сидя на берегу. При этом их, конечно, подстраховывают. В вашем случае, наоборот, вы тратите свою энергию на перестраховку по принципу «как бы чего не вышло» и рискуете так никогда и не познать всех радостей «свободного плавания»...