**Как перестать тревожиться по мелочам**



Для начала нам с Вами, необходимо понять, что такое тревога. Тревога – это отрицательная, негативная эмоция, которая обусловлена чувством неопределенности и сомнений, надуманные, негативные предчувствия и ожидание неизбежности отрицательных явлений и событий. Таким образом, тревожиться – это постоянно пребывать в подвешенном состоянии, безостановочно ждать удара из вне, предвкушать ухудшение условий.

Из-за постоянного чувства тревоги и бесполезного беспокойства развивается нервозность, которая сопровождает на протяжении жизни. Согласитесь, неприятная перспектива. Стоит упомянуть о том, как нервозность действует на организм человека.

Под влиянием центральной нервной системы наш организм может работать по-разному. Так вот при повышенных эмоциональных нагрузках, таких как стресс, кардинально меняется функционирование тех или иных органов. Секреторные функции увеличиваются, гормоны начинают бушевать, в кровь выбрасывается огромное количество адреналина, кровь, насыщенная этим гормоном, требует больше кислорода и заставляет сердце биться чаще, чтобы быстрее насыщаться.

Из-за большого притока крови увеличивается общий тонус мышц, при этом в кишечнике происходит спазм сосудов, и они получают в разы меньше насыщенной кислородом, крови. Посредствам таких реакций, развиваются ряд заболеваний таких как гипертония, раздраженный кишечник, астма, постоянная головная боль и головокружения, подавленность, апатия, депрессия, ухудшения сна и вовсе бессонница. Последствия наших нервов и психов устрашающие и вводят в еще большее тревожное состояние.

Так что же делать, чтобы не беспокоиться и переживать по каждой мелочи? На этот вопрос нам ответят психологи всего мира.

**СОВЕТ № 1**

**ЖИВИТЕ СЕГОДНЯ**

Перестаньте переживать о том, что уже произошло или вовсе прошло. Прошлое должно оставаться в прошлом, каким бы интересным или наоборот тяжелым оно не было. Гнет былого времени не должен вас преследовать в настоящем. Зачем нервничать над тем, что уже миновало и что невозможно изменить? Но мы ведь постоянно вспоминаем что было тогда то, периодически даже пытаемся додумать тот или иной диалог, представляем, как бы изменилась ситуация скажи или сделай иначе.

Культивируем события прошлого как будто это что-то может изменить в настоящем. Порой мы с вами так зарываемся в свое прошлое, что перестаем замечать, как проходит жизнь в настоящем. Время скоротечно, жизнь мчится как «Восточный экспресс» без остановок. Если мы будем заострять внимание на прошлом, то пропустим все. Прошлое это то, что не изменить, вот и оставьте там всю боль и печаль.

То же касается и будущего. Мы не в силах предугадать, что нас ждет впереди. Перестаньте разыгрывать в своей голове сценарии, того что может быть, жизнь так не предсказуема, что может и не быть. Мы стремимся рассчитать все на перед, продумать, что и когда у нас будет и расстраиваемся, когда этого не происходит.

И при этом мы умудряемся «предвидеть» будущее, в котором все плохо, как будто сами того хотите.  
Если то что прошло не изменить, а будущее нам не ведомо, следует сделать вывод, что жить необходимо здесь и сейчас.

Именно сейчас контролируете ситуацию, свою жизнь, свои эмоции. Многие психологи советуют проживать каждый день как последний, это конечно фигурально, но посыл в том, что жизнь не должна напоминать нескончаемый «день сурка». Проживайте каждый день, прочувствуйте каждый момент, а не существуйте. Для этого достаточно отследить свои чувства и эмоции, исключить негативные и вот Вы уже радуетесь каждому дню.

**СОВЕТ № 2**

**ЦЕЛЬ + ПЛАН + УСПЕХ**

Мы существа, которые постоянно что- то хотят. У кого-то желания масштабные, «Наполеоновские», а у кого-то на уровне базовых потребностей, это не удивительно, мы все такие разные. Но вот беда, хотите всем свои существом, но не получаете, вот он прыжок в фрустрационную зону турбулентности. Фрустрация — это состояние подавленности и отчаяния из-за того, что ты постоянно чего-то хочешь, но никогда не получаешь. И весь мир виноват, знакомо? Да только вот, никто и не виноват, кроме нас самих, людей, которые просто хотят, нечего ведь с неба не упадет после слова «хочу». Одного голого посыла во вселенную недостаточно.

Перестаньте мечтать просто так и надеяться, что это само собой произойдет. Планируйте, ведите журнал или визуализируйте желания. Способов закрепить цель много. Начните, пожалуй, с малого. Для начала выпишите себе мечты и желания, распределите их на быстрые и долгосрочные, расставьте приоритеты по важности и начинайте потихоньку планировать.

Никто не говорит, что достигнуть цели легко, но маленькими шагами, принимая решения, нацеленные на конечную цель, вы-таки осуществите все, что задумали. Это не очередные пустые слова, поверьте. Когда чего-то очень сильно хотите, представляете конечный результат, планируете как этого достичь, мозг перестраивается, подсознание начинает выхватывать ту информацию и те возможности, которые необходимы  для достижения очередной цели. То, что люди привыкли называть судьбой, по сути, сложный психофизический процесс.

Не ставьте себя в рамки, мечтайте и планируйте хотя бы в течения месяца, и заметите как начнет меняться жизнь и начнут появляться дополнительные возможности.

**СОВЕТ № 3**

**ЗАБОТЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ**

Есть две линии поведения: проактивная и реактивнуя. Реактивное поведение — это поведение, при котором человек принимает решение уже после наступления ситуации или момента. А проактивное поведение – это поведение, при котором человек действует на опережение, стремиться предотвратить те или иные события или наоборот привести к этим событиям.

Если объяснять на примере камней, то реактивное поведение — это когда камень пнули, и он покатился, а проактивное поведение — это когда в самом камне происходят процессы, которые побуждают его катиться. Реактивные люди придерживаются линии поведения ребенка и обычно плывут по течению, им могут говорить, что делать, и они будут делать, но виновны будут все и вся.

Проактивные люди, в свою очередь, занимают позицию взрослого, принимают собственные решения, нацелены на результат, уравновешены, при неудаче не бьются в истерике, а эффективно решают проблему либо вообще ее предотвращают. Очень редко можно воочию встретить какой-то вид в чистом виде. Обычно у людей смешанный тип поведения с превалированием в ту или другую сторону.

Перестаньте винить всех и все вокруг, но также не стоит заниматься самобичеванием. В чем смысл искать виноватых или беспрестанно винить себя? Эффективности ноль. Так что хватит винить, просто перешагните этот момент и идите дальше к поставленной цели. Есть определенный круг забот и влияния, это разделение на то, что зависит от нас и то что от нас не зависит.

Например, 1-й круг — настроение, здоровье, навыки, доход, отдых — это то, на что влияем мы, соответственно необходимо осознанно формировать и расширять этот круг, контролировать эмоции. 2-й круг – погода, политика, экономика, форс-мажоры, другие люди – это то, на что мы не в силах повлиять. Соответственно. Не можешь изменить – прими как данность и научись с этим жить. Плохая погода? Не можешь изменить, так зачем нервничать, проанализируй свои чувства, проконтролируй их, возьми зон и в путь, покорять горизонты. Не придумывайте себе ложных проблем.

**СОВЕТ № 4**

**НИКТО НЕ ЗНАЕТ, ЧТО ЛУЧШЕ ДЛЯ ВАС**

Ох уж эти псевдосоветчики, которые везде суют свой длинный нос и навязывают мнение. Пресекайте попытки людей навязать как необходимо жить, или одеваться или говорить. И тем более не прислушивайтесь, у Вас должна быть своя голова на плечах. Которая знает, как, именно, для Вас лучше. Тоже касается и общественного мнения, и обсуждения.

Если считаете, что Вас обсуждают в Ваше отсутствие, поверьте, вряд ли у всех есть столько свободного времени, чтоб перемывать косточки, все заняты своим делом. А если вдруг, и обсуждают, не обращайте внимания, пусть их жизнь проходит мимо них, пока наслаждаетесь своей.

Ну и еще несколько маленьких советов

* Перестаньте злиться на людей, которые не оправдали ожидания, они ведь Ваши и не факт, что человек именно такой, каким его себе нарисовали.
* Перестаньте постоянно все делать в спешке, за Вами никто не гонится, если навалилась работа, распределите ее по времени, спланируйте. В спешке мы забывает проживать моменты, так что притормозите.
* Избавляйтесь от страхов, все страхи в голове. Уравновесьте работу и отдых. Всего должно быть в меру.
* Прислушайтесь, хотя бы, к части советов и у Вас все получится.