**Будьте доброжелательны к себе: освободитесь от стресса**

По материалам Майка Джорджа.

Последние десять лет со всех сторон на нас сыплются идеи и озарения о том, как сделать свою жизнь более успешной и счастливой. Книги, семинары, мастер-классы, фильмы, диски и т.п. на тему личностного роста и духовного осознания наводнили рынок. Однако есть одна привычка, которая так и продолжает стоять у нас на пути к тому, чтобы применить любую новую и жизнеутверждающую стратегию. Иногда ее называют «привычкой к стрессу». Вести жизнь, свободную от стресса, – это не простое достижение. Для этого нужно осознать и укрепить в своем сознании три фундаментальные истины о стрессе.

**Истина первая: стресс проявляется в форме боли или неудобства, чтобы сообщить вам о том, что вам нужно что-то изменить.**

Любая боль, страдания и дискомфорт — это посланники, которые несут нам весть о том, что нам нужно чему-то научиться, а чаще всего — от чего-то отучиться. Если когда мы сидим на стуле, наше тело дает нам сигнал, что ему неудобно, то мы просто меняем свою позу. Мы же не поворачиваемся к стулу и не начинаем его обвинять: «Ах ты противный стул, из-за тебя мне так неудобно» (удивительно то, что некоторые так и поступают и тратят свою жизнь, обвиняя свои стулья!). Итак, стресс — это посланник, а не спутник.

**Истина вторая: любой ментальный или эмоциональный стресс — на 100 % наше собственное творение.**

Уже с раннего возраста мы начинаем усваивать убеждение, что *за наш стресс ответственны другие люди.* В действительности, дело не в другом человеке, не в крайнем сроке и не в обстоятельствах, а просто в нашей реакции. Именно в нашей реакции содержится стресс.

Есть три базовых убеждения, которые мешают нам изменить нашу реакцию.

**Убеждение первое:** гнев — нормальная, естественная реакция на ситуации. Кроме того, наши родители, которые были для  нас примером, тоже гневались.  
**Убеждение второе:**другой человек заставляет нас гневаться, это он нас раздражает. Очевидно, что это не так! Наш гнев — полностью наше творение.  
**Убеждение третье** больше похоже на зависимость. У некоторых развивается зависимость от привычки гневаться, поскольку вспышка гнева провоцирует выброс адреналина, благодаря чему мы на какое-то время чувствуем себя более «живыми».

**Истина третья: Стресс — это не естественный аттрибут жизни**

Привыкнув считать, что стресс — непременный компонент нашей жизни, мы просто принимаем наши страдания и делаем очень мало или вообще ничего для того, чтобы освободить себя от стресса. Обычно мы говорим, что стресс это нормальное явление, потому что все вокруг живут в стрессе. Кажется, что многие даже гордятся своим стрессом. Порой можно услышать, как некоторые даже соперничают в том, у кого больше стресса! Итак, мы не бросаем вызов привычным убеждениям в том, что стресс — естественное явление. Это все равно что утверждать, что такие сопутствующие стрессу эмоции как грусть, гнев и страх — тоже естественны, в то время как на самом деле они сигнализируют о том, что мы утратили связь со своей «истинной природой», которая очень спокойная, любящая и удовлетворенная.

Таким образом, мы сами создаем цикл стрессовых эмоций и живем в этом цикле, который подобен американским горкам: то вверх, то вниз и всё время по кругу. Мы неосознанно становимся пленниками Цикла Страданий. Вырваться из этого плена можно, но для этого необходимы определенные моменты прозрения. Кроме того, нужна внутренняя сила, чтобы изменить свои привычки: привычку грустить, гневаться и бояться. Ниже приводятся три «возможные истины». Как говорится, истина освобождает (но лишь в том случае, если вы примите это за истину для себя).

**1. СВОБОДА ОТ ГРУСТИ (депрессии, меланхолии, безнадежности)**

**Возможная истина: Вам нечего и некого терять, поскольку в действительности ничто и никто не является вашей собственностью.**

Если посмотреть на всю нашу жизнь, мы увидим, что всё, что приходит, со временем уходит. Так и должно быть, поскольку это река жизни. Ничто не стоит на месте. Когда мы по-настоящему осознаем, что нам нечего терять и что ничто нам не принадлежит, мы никогда больше не будем грустить или страдать. Даже смерть близких любимых людей больше не будет вызывать печали. Мы будем благодарны им за то, что они были с нами, ценя их присутствие в нашей жизни как подарок.

**2. СВОБОДА ОТ ГНЕВА (раздражения, отчаяния, зависти, ярости)**

**Возможная истина: Вы не можете изменить прошлое или других людей, и они не отвечают за ваше счастье.**

Когда мы гневаемся, мы безумны. А настоящая причина такого временного помешательства в том, что мы пытаемся сделать невозможное. Как только вы осознаете это и оставите попытки изменить то, что произошло, и других людей, вы никогда не будете гневаться снова.

**3. СВОБОДА ОТ СТРАХА (беспокойства, напряжения, тревоги, паники)**

**Возможная истина: Страх — это ложное ощущение, кажущееся реальным, т.е. мы неправильно используем своё воображение, представляя будущие потери, а затем присваиваем этому статус существующей реальности.**

Вместо того чтобы представлять наихудший возможный результат (потери), мы можем повернуть своё мышление, своё воображение на 180 градусов и визуализировать наилучший возможный вариант развития событий. Но не нужно привязываться к своему представлению. Просто создайте его, отпустите и снова живите в настоящем.

«Дорогою добра» на сл. Ю. Энтина, муз. М. Минкова.

Урок 19. О доброжелательности  
Цель: расширять представление детей о доброжелательности как ценном качестве человека.   
Задачи:  
- раскрывать значение понятия «доброжелательный человек»;  
- развивать потребность дарить радость окружающим людям;  
- воспитывать чуткое и доброжелательное отношение учащихся  
к себе и другим.  
Ресурсы: плакат с цитатой урока, видеозапись мультфильма «Про¬сто так», мяч, аудиозапись песни «Дорогою добра» на сл. Ю. Энтина, муз. М. Минкова.  
Круг радости  
Учитель приглашает учеников взяться за руки и проговорить вместе с ним четверостишие:  
Доброжелательность - такое чувство теплое,  
Оно и снег способно растопить.  
И если к людям вы доброжелательны, То так тепло на свете вместе жить. Беседа  
• Что такое доброжелательность?  
• Какого человека можно назвать доброжелательным?  
• Кого из окружающих вас людей можно назвать доброжелатель¬ным человеком? Расскажите о них.  
(Ответы учащихся )  
- Доброжелательность - природное свойство человека. Слово «доброжелательность» означает «желать добра».  
Цитата урока  
На доске размещается плакат с цитатой урока. Учитель обра¬щается с предложением к ученикам прокомментировать цитату.  
Доброе намерение — половина счастья.  
Народная мудрость  
Просмотр видеоматериалов  
Показывается фрагмент мультфильма «Просто так!» или напоминается устно краткое содержание мультфильма.  
- По лесу идет мальчик с огромным букетом цветов и напевает мелодию без слов. Навстречу ему бредет грустный ослик. Мальчик, желая поднять ослику настроение, дарит ему букет и на вопрос о  
причине подарка отвечает: «Просто так!». Ослик преображается от столь доброжелательного поступка мальчика и тоже начинает напе¬вать веселую мелодию, пока не видит грустную белочку. Ослик да¬рит букет белочке, она радуется и подхватывает веселую мелодию. Навстречу идет медведь, который старается спрятать лукошко от белочки за спиной. Белочка, не задумываясь, дарит медведю букет, который он принимает, сказав в ответ: «А у меня ничего нет!». Зве¬рята продолжают путь вместе. Встретив препятствие — маленький овражек, - медведь теряет равновесие и падает. Белочка помогает своему спутнику, и тогда благодарный медведь отдает ей все, что ле¬жит в лукошке. На вопрос белочки, за что ей этот подарок, расщед¬рившийся обитатель леса отвечает: «Просто так!»  
• Отчего менялось настроение у героев мультфильма?  
• Почему мультфильм называется «Просто так»?  
• Как можно дарить радость и доброту другим?  
• Как вы думаете, доброе намерение и доброе желание - одно и то  
же?  
(Ответы учащихся)  
- Когда человек совершает добрые поступки для других людей,  
ему самому становится хорошо и радостно.  
Рассказ учителя  
Изложение содержания притчи.  
А. Лопатина, М. Скребцова   
Почему великан помог?  
Притча  
Жители горной деревни возили виноград на продажу в город по узкой горной дороге, которая шла мимо замка великана. Высокая каменная ограда с железными воротами окружали замок. Чтобы великан не трогал крестьян, они оставляли ему корзину с виноградом возле ворот.  
Однажды ночью, когда все спали, гора затряслась. К счастью, толчки быстро прекратились. Утром люди увидели, что огромная глыба перегородила горную дорогу. Крестьяне не смогли сдвинуть камень и решили попросить помощи у великана. Двое из крестьян спустились к замку. Великан чинил каменный забор.  
- Эй, великан, убери глыбу! - крикнул один крестьянин.  
- Если не уберешь, мы не дадим тебе винограда! — крикнул второй.  
Тут великан сделал вид, что хочет бросить в крестьян камень. Те быстро убежали.  
Все ругали злого великана, но одна девочка думала по-другому. Рано утром она взяла горшок с цветком и вышла из деревни. Девочка опустилась к замку и постучала в железные ворота. Великан приоткрыл их.  
- Здравствуйте, я принесла вам цветок. Я сама его вырастила, - сказала девочка и протянула великану подарок.  
- Какой красивый! - прошептал великан.  
В деревне уже все искали девочку.  
- Смотрите, по дороге идет великан, а на его плече сидит девочка! - крикнул кто-то.  
Крестьяне схватили палки и побежали навстречу великану. Он, не обращая внимания на крестьян, ссадил малютку на землю и стал толкать глыбу. Камень покачнулся. Мужчины навалились на него с другой стороны, и вскоре дорога очистилась.  
На прощанье девочка сказала великану:  
- Спасибо, добрый великан.  
- Доброе слово железные ворота открывает, — произнесла мама девочки.  
• Почему великан замахнулся на крестьян камнем?  
• Почему все-таки помог убрать глыбу с дороги?  
• Каким качеством обладает девочка?  
(Ответы учащихся)  
- Добрые слова неслучайно называют волшебными - в них  
заключена огромная сила.  
Разминка  
Учитель приглашает учеников в круг и предлагает им, перебрасывая мяч друг другу, назвать примеры проявления доброжелательности к людям. Например: пропустить вперед в очереди, помочь донести тяжелую ношу, сделать комплимент, простить обиду. Важно проследить, чтобы высказался каждый ученик.   
Домашнее задание  
- Как можно проявить доброжелательность по отношению к окружающим? Напишите об этом на лепестках цветка. Например: улыбнуться, сказать доброе слово, подбодрить шуткой...  
Обобщение  
— Доброжелательность важно проявлять не только к близким, родным, друзьям, одноклассникам, но и к незнакомым людям. Доброжелательное отношение способствует взаимопониманию,  
успешному сотрудничеству.  
Круг «От сердца к сердцу»   
Учитель читает четверостишие:  
Не забывайте подарить добро  
Соседям, родственнику, другу.  
Оно, как истинное волшебство,  
Вернется к вам по кругу.