

ДЫШИ

Как стать спокойнее



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

КАК СТАТЬ СПОКОЙНЕЕ

Как стать спокойнее

Сделай глубокий вдох. Ты чувствуешь спокойствие?

Когда приходится туго, наваливаются проблемы, появляется чувство паники. Это мозг посылает тебе сигнал, что организм находится в стрессе, и такое состояние влияет на все: способность запоминать информацию, концентрироваться, а иногда даже заставляет тебя злиться или грустить.

Именно поэтому мы, редакторы журнала Teen Breathe, решили составить эту книгу. Читая каждый месяц целые кипы статей о проблемах, с которыми сталкивается молодежь, мы поняли: есть немало способов с ними справиться. И теперь мы рады поделиться этим знанием с тобой!

Так что в следующий раз, когда возникнут напряжение и чувство, что ты не в своей тарелке, почему бы не взять эту книгу? Она поможет тебе задуматься о своем внутреннем состоянии, о причинах стресса и о том, как от него избавиться.

Разные люди справляются со стрессом по-разному. Мы надеемся, что ты найдешь собственный уникальный способ, дашь себе шанс стать собой и раскрыть свои блестящие способности.

Спокойствие и вера в себя!

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

СОДЕРЖАНИЕ

4 Насколько тебе спокойно?

Учимся обращаться со стрессом

10 Стань озером

Простые способы успокоить разум

14 Эмоции не вечны

Твои чувства всегда меняются

16 Подводные камни

Как контролировать ситуацию, когда это нужно больше всего

20 Под давлением

Иногда сложно оправдывать ожидания семьи

24 Дневник на всю жизнь

Почему делать записи — хороший способ выпустить пар

30 Как справиться с гневом

Все мы иногда злимся. И важно научиться постепенно справляться с гневом

32 Медитация осознанности

Упражнение на дыхание животом поможет прислушаться к себе и успокоиться

34 Включи голову

Почему обычно лучше подумать, перед тем как что-то сделать

38 «Отфренд»

Удалить человека из ленты в социальных сетях гораздо проще, чем кажется

42 Следуй за лидером

Как сохранять спокойствие, когда на тебе висит ответственность

46 Давай устроим дискуссию...

...но сохраняя спокойствие, рассудительность и готовность помочь, даже когда остальные с тобой не согласны

50 Не любишь телефонные звонки?

Научись уверенно разговаривать по телефону

54 Лови счастливые моменты

Почему осознанное фотографирование — хороший способ снять стресс

58 Путешествие в мир книг

Книги здорово отвлекают

64 Нужен перерыв?

Попробуй сделать это упражнение в следующий раз, когда тебе нужно будет успокоиться и избавиться от тревоги

66 Учимся повторять материал

Сохраняй самообладание перед экзаменами

72 Твоя музыка

Что слушать во время подготовки к экзаменам

76 Полное погружение

Плавание — один из лучших видов физической нагрузки, чтобы успокоить мысли и расслабиться физически

80 Шаг за шагом

Осознанная ходьба — простой способ научиться жить в настоящем моменте

84 Витать в облаках

Посмотри вверх и попробуй разглядывать облака

90 Нет страху

Чтобы справиться с паническими атаками, нужны время и терпение

96 Слишком много думаешь?

Тонкая грань: ты обдумываешь проблему или заклиниваешься на ней?

100 Проснись и потянись

Начни свой день с йоги

104 Как разгрести хлам в комнате

Преврати личное пространство в уголок спокойствия

108 Суккуленты для начинающих

Необычный способ отдохнуть и расслабиться

114 Сила тишины

Выключи «цифровой шум» и насладись тишиной

118 Самодельный ретрит

Придумай, как можно провести день, чтобы прийти в себя

122 Искусство принимать ванну

Пусть даже самые простые вещи приносят удовольствие

126 Советы для крепкого ночного сна

Позаботься о том, чтобы выспаться как следует

Насколько тебе

СПОКОЙНО?



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Быть подростком непросто. В семье разборки: родители требуют ответственного поведения, хорошей учебы и высоких отметок на экзаменах, с друзьями тоже постоянные ссоры, гормоны бурлят — и все это натурально сводит с ума. Полностью избежать стрессовых ситуаций в жизни не получится, но если понять, что именно тебя расстраивает, то можно научиться с ними справляться.

ДАВАЙ ПОГОВОРИМ О СТРЕССЕ

1 Что такое стресс?

Иногда жизнь кажется невыносимой: родители и школа давят, требуют невозможного, а еще тебе не хочется отставать от окружающих. И в результате ты все время... в состоянии стресса.

Когда жизнь тебя крутит по-всякому, мозг получает сигналы о стрессе, и ты можешь почувствовать панику. Такое может случиться в любой момент — но обычно это происходит, когда тебе кажется, что ситуация выходит из-под контроля, или когда тебе приходится делать что-то сложное.

2 Все ли испытывают стресс?

Чувство напряжения, или стресс, часто возникает, когда меняются обстоятельства. И сейчас ты как раз в такой ситуации: ты паришь между детством и взрослым возрастом.

Меняется организм. Окружающие начинают требовать от тебя больше. Ты интенсивнее чувствуешь, и часто тебе сложно контролировать или выражать свои эмоции. Ты начинаешь задумываться, кто ты и кем хочешь стать. Все это дается довольно трудно. Неудивительно, что в твоей жизни присутствует стресс. Такая проблема есть у всех.

3 Получается, стресс — это естественно?

Да, испытывать стресс, столкнувшись с трудностями, — *более чем естественно*. Тебе приходится преодолеть себя, чтобы взвалить на свои плечи больше ответственности или сделать что-то впервые. Чувство стресса даже немного помогает быть в тонусе и мотивирует. Не забывай: наш мозг вообще-то любит решать задачки.

Порог стресса у всех разный: возможно, тебе легче справляться с ним, чем твоему другу, но все равно тяжелее, чем взрослым. Хорошая новость в том, что в любом случае ты можешь серьезно повысить свои навыки борьбы со стрессом.

Если научиться распознавать стресс и справляться с ним, он будет меньше тебя пугать. Ты обнаружишь в себе скрытые силы и мужество, которыми сможешь гордиться.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО Я В СОСТОЯНИИ СТРЕССА?

Стресс проявляется по-разному, причем как эмоционально, так и физически. Вот несколько признаков того, что ты в напряжении:

- * Тебе сложно сосредоточиться.
- * Твой сон становится беспокойным, тебя постоянно преследует чувство усталости.
- * Ты часто нервничаешь.
- * Ты раздражаешься больше, чем обычно, и даже плачешь.
- * Ты больше замыкаешься в себе.
- * Тебе одиноко и не с кем поговорить.
- * Ты постоянно чувствуешь недовольство собой.
- * Ты ешь больше или, наоборот, меньше, чем обычно.
- * Ты не можешь оторваться от социальных сетей.
- * Ты сильно волнуешься или испытываешь панические атаки.
- * У тебя появляются навязчивые идеи, ты пытаешься больше контролировать.
- * Ты не испытываешь чувств, как будто немеешь.

Не забывай: некоторые из этих пунктов — вполне естественная черта подросткового возраста, поэтому слушай свой внутренний голос.

*«Беспокойство не избавляет
тебя от проблем завтра.
Оно лишает тебя покоя сегодня».*

Рэнди Армстронг, музыкант



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ШЕСТЬ СПОСОБОВ УСПОКОИТЬСЯ

Каждый избавляется от стресса по-своему. *Вот несколько способов, которые ты можешь попробовать. Какой из них подходит тебе?*

1 Выговорись

Первое, что нужно сделать, — прислушаться к себе и высказать свои чувства и ощущения. Если прямо сейчас ты чувствуешь напряжение, подумай: ты чувствуешь физический дискомфорт или тебя раздражают окружающие? Тебе одиноко и хочется уйти в себя? Проговори это с кем-то из друзей или членов семьи, и тебе будет легче привести мысли в порядок.

2 Дыши

Базовые дыхательные упражнения — например, вдох на три секунды и выдох на пять — кажутся очень простыми, но могут помочь, когда ты волнуешься.

3 Отдохни

Проведи время, не делая ничего определенного, но уйди подальше от смартфона или компьютера. Можно сделать записи в дневнике или посмотреть в окно и помечтать.

4 Займись спортом

Любая физическая нагрузка, от бега и футбола до йоги, поможет избавиться от стресса. Под ее воздействием мозг начинает активнее генерировать эндорфины — химические вещества, улучшающие настроение. А еще спорт поможет тебе выспаться. Проплыви в хорошем темпе несколько раз туда-обратно бассейн и ты обнаружишь, что проблемы улетучились, а все мысли сосредоточены на том, как двигается твоё тело.

5 Добивайся

Если нельзя решить текущую проблему, найди другую, которую ты точно можешь решить. Так у тебя появится чувство удовлетворения от сделанного.

6 Будь великодушнее

В течение дня постарайся смотреть на мир глазами других людей. Перестав заикливаться на себе, ты увидишь свою жизнь и собственные проблемы в новом свете. Сделай что-нибудь для других. Время от времени откладывай свои дела и помогай другим: помой посуду, почитай младшей сестре или брату, позвони бабушке с дедушкой. Людям будет очень приятно, и у тебя тоже поднимется настроение.



А если ничего из этого не помогает?

Если стресс не проходит или слишком силен, поговори с кем-то из взрослых, например родственником или учителем. Внимательно выслушай совет, даже если поначалу он тебе не понравится. Попробуй его выполнить, просто в качестве эксперимента, — возможно, после у тебя появятся собственные идеи.

Подростковый возраст — время великих перемен и роста. Все это заставляет понервничать, но порой полезно притормозить и подвести итоги. И не забывай: это часть процесса, во время которого ты становишься собой.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

