**ЯК УСПІШНІ ЛЮДИ ЗАЛИШАЮТЬСЯ СПОКІЙНИМИ:**

**10 КОРИСНИХ ПОРАД**



Здатність керувати своїми емоціями і залишатися спокійним під тиском обставин має прямий зв'язок з результативністю. TalentSmart провів дослідження з більш ніж мільйон учасників і ми виявилось, що 90% найпродуктивніших людей здатні в стресових ситуаціях контролювати свої емоції, залишаючись спокійними і зібраними.

1. **Вони вдячні за те, що у них є.**

Робити огляд того, за що ви можете бути вдячні, є не просто «правильної» стратегією. Це також підвищує настрій, тому що зменшує рівень гормону стресу кортизолу на 23%. У дослідженні, проведеному Каліфорнійським університетом: що люди, які щодня культивують почуття подяки, знаходяться в хорошому настрої і самопочутті і тонусі. Схоже, що тут грає головну роль саме нормальний рівень кортизолу.

1. **Вони не питають: «А що, якщо?»**

Питання «Що, якщо?» Підливає масла в вогонь стресу і занепокоєння. Події можуть розвиватися по тисячі найрізноманітніших сценаріїв. І чим більше часу ви проводите, турбуючись про можливий розвиток подій, тим менше часу ви концентріруетесь на те, що заспокоїть вас і дозволить тримати свій стрес під контролем. Врівноважені люди знають, що питання «що, якщо?» Всього лише призведе їх туди, куди вони не хочуть йти або куди їм не потрібно.

1. **Вони залишаються позитивними.**

Позитивні думки допомагають зробити напругу непостійною, завдяки переключенню уваги на щось заспокійливе. Вам потрібно трохи допомогти своєму неспокійному розуму, свідомо вибираючи для обмірковування щось позитивне. Кожна позитивна думка переорієнтовує нашу увагу. Коли все добре і ви в гарному настрої - це відносно легко. Коли ситуація погіршується, і ви потопаєте в негативних думках, це може бути непросто. У такі моменти згадайте свій день і знайдіть в ньому як мінімум один позитивний момент, незалежно від того, наскільки він незначний. Якщо вам не вдається згадати щось в поточному дні, згадайте попередній день або тиждень. Можливо, вас чекає щось приємне попереду, на чому ви можете сфокусувати увагу. Суть в тому, що вам потрібно знайти щось позитивне, до чого ви можете звернути свій внутрішній погляд у той час, коли переважають негативні думки.

1. **Вони дистанціюються.**

Дуже складно насолоджуватися життям поза роботою, коли кожну хвилину до вас в телефон падає пошта, яка змінює напрямок ваших думок і змушує вас думати (нервувати) з приводу роботи. Якщо виключити себе з робочого спілкування вечорами робочого тижня є нездійсненним завданням, то, може, вихідні? Виберіть періоди, коли ви «обрізаєте шнур» і переходите в офлайн.

Ви здивуєтеся, наскільки цілющими є ці моменти і як вони зменшують стрес завдяки виділенню в тижневому розкладі часу для підзарядки мізків. Якщо вас хвилюють негативні наслідки такого кроку, спочатку робіть це в той час, коли вас, швидше за все, не будуть турбувати - наприклад, вранці в неділю. Коли ви звикнете з такими періодами, і ваші колеги звикнуть, що в цей час ви поза зв'язком, поступово збільшуйте проміжки часу, які ви проводите поза технологій.

1. **Вони обмежують споживання кофеїну.**

Вживання кофеїну запускає викид адреналіну. Адреналін - це гормон дії «Бийся або Біжи», механізм виживання, який змушує нас при зустрічі з небезпекою активізуватися і боротися або бігти. Реакція «Бийся або Біжи» відключає раціональне мислення для того, щоб швидше реагувати. Це правильно, коли за вами женеться ведмідь, але не настільки здорово, коли ви відповідаєте на різкий лист. Коли кофеїн призводить наш мозок і тіло в цей гіпертрофований стан напруги, наша поведінка підпорядковується емоціям. Стрес, якій створюється кофеїном, не є переривчастим, тому що у кофеїну тривалий період виведення, і на всьому шляху його виходу з організму він впливає на тіло як наркотик.

1. **Вони сплять.**

Коли ви спите, ваш мозок в буквальному сенсі перезаряджається, перетасовуючи події дня, зберігаючи їх у пам'яті або відкидаючи в сторону (що є причиною снів). Ви прокидаєтеся бадьорим і зі свіжою головою. Ваш самоконтроль, увагу і пам'ять погіршуються, коли ви недостатньо або неправильно спите. Недолік сну збільшує рівень гормонів стресу навіть без стрессоров (факторів, що викликають стрес). Виділення часу на пристойний сон ночами є єдиним фактором, який не дозволяє вам втратити контроль над тим, що відбувається.

1. **Вони згортають негативні розмови всередині себе.**

Величезним кроком в управлінні стресом є припинення негативних внутрішніх діалогів, коли вони відбуваються. Чим більше ви пережовуєте негативні думки, тим більше енергії ви їм віддаєте. Велика частина наших негативних думок - це просто думки, не факти. Коли ви виявляєте, що думаєте негативно або песимістично, ваш внутрішній голос каже: «Пора зупинитися і виписати негативні думки». Буквально припиніть те, що ви зараз робите і напишіть те, про що думаєте. Давши собі час, щоб зупинити негативний потік думок, ви станете більш раціональним і з більш ясною головою в оцінці їх достовірності.

Ваші твердження не є правдою завжди, коли ви використовуєте слова «ніколи», «найгірший», «завжди» і ін. Якщо ваші твердження навіть вже на папері виглядають як факти, дайте їх почитати тому, комк ви довіряєте, і подивіться, чи погодиться він чи вона з вами. Правда неодмінно випливе назовні. Коли щось виглядає, як те, що постійно трапляється або ніколи не трапиться, знайте, що це всього-на-всього природна реакція вашого розуму на тенденцію загрози,  який роздмухує частоту або складність події. Визначення та позначення своїх думок, просто як думок, відокремлення їх від фактів, допоможе вам уникнути замкнутого кола негативізму і поверне вас до нових позитивних перспектив.

1. **Вони переосмислюють свої перспективи.**

Стрес і занепокоєння підливають масла у вогонь нашого збоченого сприйняття подій. Легко думати, що нереалістичні терміни, суворе начальство і дорожній рух, які знаходяться поза нашим контролем, є причинами того, що ми знаходимося весь час в стресі. Ви не можете контролювати те, що відбувається, але можете контролювати свої реакції на нього. Перед тим, як провести години, зациклюючись на чомусь, дайте собі хвилину, щоб оцінити ситуацію в перспективі. Якщо ви не впевнені, в який момент потрібно це робити, спробуйте знайти підказку в тому, що ваше занепокоєння не пропорційно стресовому чиннику. Якщо ви думаєте узагальненими твердженнями, такими як «Все йде погано» або «Нічого не допоможе», це сигнал, що вам потрібно переглянути ситуацію. Прекрасним способом для корекції таких непродуктивних думок є складання списку з окремих пунктів, які не вдаються або не спрацьовують. Швидше за все, ви прийдете до кількох конкретних речей  і обсяг стресових факторів буде виглядати більш скромними, ніж представлявся раніше.

1. **Вони дихають.**

Найпростіший шлях для отримання переривчастого стресу в тому, що ми і так робимо постійно - в диханні. Практика знаходження в теперішньому моменті з концентрацією на диханні почне тренувати ваш розум фокусуватися виключно на конкретній задачі і тримати мавпочку стресу на короткому повідку.

Коли ви відчуваєте напругу, візьміть перерву на пару хвилин, щоб сконцентруватися на диханні. Закрийте двері, відгородіться від усіх відволікаючих чинників, просто сядьте в крісло і дихайте. Мета в тому, щоб провести весь цей час, направивши увагу виключно на дихання, що захистить ваш розум від хаосу. Думайте про відчуття на вдиху і видиху.

Це звучить просто, але робити це більше ніж хвилина або дві - важко. Нормально, якщо ви будете відволікатися на інші думки. Безумовно, це буде траплятися спочатку. Все, що потрібно - це просто повернути свою увагу до дихання. Якщо концентрація на диханні для вас схожа з справжнім боєм, спробуйте рахувати кожен вдих і видих до 20 і потім знову починайте з 1. Не хвилюйтеся, якщо ви втратили лік - ви завжди можете почати знову.

Дане завдання може здатися занадто простим і трохи дурнуватим, проте ви здивуєтеся, який спокій ви будете відчувати після, і наскільки стане простіше йти від руйнівних думок, які в іншому випадку можуть надовго застрягти в голові.

1. **Вони використовують своє коло підтримки.**

Це заманливо, і, тим не менш, повністю неефективно намагатися братися за все самому. Для рівноваги і продуктивності вам потрібно розуміти свої слабкі місця і просити про допомогу, коли ви в її потребуєте. Це означає підключення свого кола підтримки, коли завдання занадто складне і викликає пригніченість. У кожного «в команді» є хтось на роботі або за її межами, хто  підтримує і готовий допомогти знайти хороше в складній ситуації. Визначте таких людей у своєму житті і запросіть їх допомоги, коли ви цього потребуєте. Така проста дія, як розмова про ваші тривоги, дасть вихід неспокою і напруги і підведе до нового бачення ситуації. У багатьох випадках інші люди можуть побачити рішення, якого ви не бачите, тому що вони не залучені емоційно в те, що відбувається. Прохання про допомогу пом'якшить ваш стрес і зміцнить взаємини з тим, на кого ви поклалися.