

ТАНЯ ПІТЕРСОН

**101 СПОСІБ  
ВПОРАТИСЯ  
З ТРИВОГОЮ,  
СТРАХОМ  
І ПАНІЧНИМИ  
АТАКАМИ**

*Переклала з англійської  
Анастасія Дудченко*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2021

**Пітерсон Таня**

П 35 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками / пер. з англ. Анастасія Дудченко. — К. : Наш Формат, 2021. — 240 с.

ISBN 978-617-7973-43-9 (паперове видання)

ISBN 978-617-7973-44-6 (електронне видання)

Тривога — це поганий бос, що обмежує нас, контролює, залякує. Робить усе, щоб управляти нами та гасити будь-які проблски самостійності. Намарно сподіватися, що злий начальник одного дня стане добрим і дасть нам спокій. Єдиний варіант — звільнитися й самому стати собі босом: повернути власну відповідальність і змінити своє життя.

Про те, як це зробити, розповідає психологиня Таня Пітерсон. Вона підготувала 101 спосіб, що допоможе знайти спокій і кардинально вплине на ваше життя. Ці методи об'єднані в тематичні групи: накручування, страхи в роботі й навчанні, тривоги за стосунки, щоденні та щонічні переживання. Тому ви можете або виконувати вправи за порядком, або почати з того, що вам найактуальніше. Прощайте, страхи, фобії, панічні атаки, переживання за минуле й майбутнє. Хай живуть спокій, радість, задоволення сьогоденням і свобода. Свобода та можливість керувати своїм життям.

УДК 159.942.019.4(02.062)

Перекладено за виданням: Tanya J. Peterson. *101 Ways to Stop Anxiety: Practical Exercises to Find Peace and Free Yourself from Fears, Phobias, Panic Attacks, and Freak-Outs* (New York, Racehorse Publishing, 2020, ISBN 978-1-63158-495-4).

Усі права застережено. All rights reserved

© 2020 by Tanya J. Peterson

ISBN 978-617-7973-43-9 (паперове видання)

© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,

ISBN 978-617-7973-44-6 (електронне видання)

оригінал-макет, 2021

# Зміст

Вступ . . . . .	9
-----------------	---

## Частина перша

### **ЯК МИ ДО СМЕРТІ НАКРУЧУЄМО СЕБЕ**

1. У мене є думка, що... . . . . .	13
2. А якщо?.. Тільки-но уявіть, що може статися! . . . . .	15
3. Дихайте повільно, глибоко, усвідомлено . . . . .	17
4. Зробіть банку для думок. . . . .	20
5. Рибальте без гачка. . . . .	22
6. Як буде, так буде . . . . .	24
7. Розфарбуйте думки . . . . .	26
8. Пастка для пальців: прийміть свою тривогу та прослизніть повз неї . . . . .	28
9. Що ви покладете в голову замість тривожних думок? . . . . .	30
10. Вирощуйте нові думки . . . . .	32
11. Зробіть зі слона муху . . . . .	34
12. Живіть на своїй нейтральній території . . . . .	36
13. Перестаньте «требкати» на себе . . . . .	38
14. Натренуйте мозок, щоб переламати схильність до негативу. . . . .	40
15. Упорядкуйте хаос у голові з журналом думок . . . . .	42
16. Тривога фокусується на проблемах, ви зосереджуйтеся на розв'язанні. . . . .	44
17. Побудьте трішки дослідником. Змініть свою думку про себе . . . . .	46
18. Домовтеся з думками . . . . .	48
19. Доведіть собі власну цінність, щоб змінити думку про себе. . . . .	50
20. Собаки гавкають, караван іде. . . . .	52

## Частина друга

### ТРИВОГА НА РОБОТІ ЧИ В НАВЧАННІ

21. Ритуал доброго ранку . . . . .	57
22. Кому потрібна ідеальність, якщо ви вже й так досить добре все робите? . . . . .	59
23. Ізолюєтеся? Ховаєтеся? Хай ці списки допоможуть вам зупинитися. . . . .	61
24. Дізнайтеся про природу своєї тривоги, щоб перемогти її . . . . .	63
25. Неосудження . . . . .	65
26. Дайте мозку відпочити. . . . .	67
27. Створюйте хороші моменти у своєму дні . . . . .	69
28. Не тільки брокколи чи пудинг: робіть правильний вибір. . . . .	71
29. Натисніть кнопку перезавантаження. . . . .	73
30. Презентація? Розберіться з нею — і переживіть її з усмішкою . . . . .	75
31. Забудьте про страх. Будьте самі собі сміливим командиром . . . . .	77
32. Надмір роботи та брак розваг роблять діка і Джейн нервовими, тривожними й нещасними? . . . . .	79
33. Душить тривога? Видихніть . . . . .	81
34. Змініть підхід: ви хочете вазу чи миску? . . . . .	83
35. Заведіть собі камінь . . . . .	85
36. Ідіть у місце щастя . . . . .	87
37. Станьте водолазом . . . . .	89
38. Годі вештатися коридорами . . . . .	91
39. Піклуйтеся про фізичне здоров'я, щоб зберегти ментальне на роботі й навчанні . . . . .	93
40. Ви та черепаха, що перемогла зайця . . . . .	95

## Частина третя

### ТРИВОГА В СТОСУНКАХ

41. Знайдіть причину радити вашим стосункам . . . . .	99
42. Ви дечого варті в цих стосунках. Насолоджуйтеся! . . . . .	101
43. Практикуйте милосердя до інших у своїх стосунках . . . . .	103
44. Що вам потрібно від стосунків? . . . . .	105
45. Бачити реальність, а не проблеми . . . . .	107
46. Дослухайтеся до поради Полонія з «Гамлета» і будьте самі собі вірними . . . . .	109
47. Киньте молоток. . . . .	111

48.	Як кажуть про припущення.....	113
49.	Ви хочете провести час із дитиною чи з тривогою? .....	115
50.	Крапка або чистий аркуш: напрямок бачення впливає на рівень тривоги в стосунках. ....	117
51.	Очікувати чогось від стосунків нормально (і необхідно) .....	119
52.	Врівноважте свої очікування й очікування партнера .....	121
53.	Практикуйте прощення .....	122
54.	Візьміть урок .....	124
55.	Навчайтеся далі, щоб зменшити соціальну тривогу, страх невдачі та перфекціонізм .....	126
56.	Вибирайте розумно .....	128
57.	Відповідайте, а не реагуйте .....	130
58.	Подумайте про джерела .....	132
59.	Щоб зменшити тривогу, встановіть рівність нарізно .....	134
60.	Покладіть інструменти .....	136

## Частина четверта

### Щоденні й щонічні переживання

61.	Перемикається, перемикається, перемикається (білка!) .....	141
62.	Перестаньте звинувачувати себе за те, що уникаєте тривоги .....	143
63.	Перестаньте уникати життя .....	145
64.	Думайте як новачок .....	147
65.	Вилазьте з ліжка .....	149
66.	Просто дихайте .....	151
67.	Станьте археологом і зробіть ностальгичний четвер частиною свого життя .....	153
68.	Робіть ці прості речі вдень і вночі, щоб нарешті поспати .....	155
69.	Розкажіть своїм переживанням історію .....	157
70.	Будьте блаженно, відкрито усвідомленими .....	159
71.	Станьте художником опівнічної години .....	161
72.	Посмійтеся як слід .....	163
73.	Запишіть переживання в план на день .....	165
74.	Знайдіть щось важливіше за тривогу .....	167
75.	Пограйтеся в піску .....	169
76.	Заспокійливий ритуал відходу до сну .....	171
77.	Киньте екрани (хоча б на час) .....	173
78.	Налаштуйтеся на власний ритм .....	176

79.	Коли тривога будить ночами, уявіть, що це дитина. . . . .	178
80.	Зупиніться і понюхайте трояндову олію. . . . .	180
81.	Медитуйте собі шлях . . . . .	182

## Частина п'ята

### **Позбудьтесь тривоги назавжди**

82.	Чинити опір безглуздо . . . . .	187
83.	Не мастіться сонцезахисним кремом на пляжі . . . . .	189
84.	Сформулюйте свої цінності . . . . .	191
85.	Помічайте красу в житті. . . . .	193
86.	Розвивайте ментальну гнучкість і відкривайте нові можливості. . . . .	195
87.	Святкуйте! . . . . .	197
88.	Переборіть тривогу — знайдіть сенс . . . . .	199
89.	Терпіння допомагає взяти гору над тривоною . . . . .	201
90.	Відпрацюйте ту тривогу . . . . .	203
91.	Ви те, що ви їсте . . . . .	205
92.	Ви те, як ви їсте . . . . .	207
93.	Перемагати, так з музикою: створюйте плейлисти . . . . .	209
94.	Щоб перемагти тривогу, зосередьтеся на рішенні . . . . .	211
95.	Підвищте оцінки на шляху до життя без тривоги. . . . .	213
96.	Знайдіть свій смак життя. . . . .	215
97.	Знайдіть свій дзен . . . . .	217
98.	Підготовка до екстремальних ситуацій: план холодної голови. . . . .	219
99.	Не просто позбавляйтесь тривоги — заміняйте її на щось краще (на себе!) . . . . .	221
100.	Ваші чотири сили проти тривоги. . . . .	223
101.	Плекайте свою квітку. . . . .	225
	 Висновок . . . . .	 227
	Додаткові ресурси . . . . .	229
	Бібліографія . . . . .	232

# Вступ

Найкращий шлях завжди прямий.

РОБЕРТ ФРОСТ

**Т**ривога — це тенета, задушлива та схожа на в'язницю пастка. Тривога, переживання й страх узурпують ваші думки й емоції, диктують, що вам робити. Коли таке відбувається, люди часто відчувають, ніби їхні життя строго обмежили. Що тривога робить з вами? (Якщо відгукується кожен пункт, виберіть усе.)

- Не можу перестати думати про те, що сталося в минулому.
- Переживаю про те, що буде в майбутньому, — як завтра, так і через багато років.
- Почуваюся втомленим, але напруженим\*.
- Я часто просто відсторонююся.
- У мене багато неясних думок, які мені докучають.
- У мене мало конкретних, сильних переживань.
- Я почуваюся розчавленим.
- Я уникаю людей і ситуацій.
- Я ніби топчуся на одному місці.
- Тривога нікуди не поділася — попри всі мої спроби її позбутися.
- Моїм стосункам шкодить тривога.
- Моїй роботі шкодить тривога.
- Я страждаю через тривогу.

---

\* Тут і далі, вживаючи форму чоловічого роду, ми маємо на увазі представників обох статей. — Прим. ред.

Вибрали ви один пункт чи всі, зараз настав ідеальний момент: ви можете почати пробиратися крізь свою тривогу, виборсуватися з неї та рухатися до життя, якого бажаєте. Рухатися вперед — сама суть цієї книжки.

101 підказка, інструмент і техніка, про які ви скоро дізнаєтеся, — це поради від дослідників, практиків і людей, які живуть з тривогою. Я користувалася ними сама, коли проходила через власну сильну тривогу, і допомагала людям різного віку знайти інструменти, щоб вибратися з її лабетів. Ви помітите, що в книжці я використовую слово «ми» — тому що я одна з мільйонів нас, які живуть або колись жили з тривогою.

Усі підказки, що є в цій книжці, дієві. Але якісь із них вам сподобаються більше за інші. Усі ми унікальні та, відповідно, по-різному переживаємо тривогу. Рецепти, які прекрасно підходять одній людині, для іншої можуть працювати гірше. Терпіння, практика, наполегливість — і ви знайдете свої улюблені.

З усіх цих інструментів насправді найпотужніший — це номер 102: ви. Саме *ви* будете все робити та саме ви позбуватиметеся тривоги.

Гайда вибиратися з тенет тривоги й перебиратися в щасливе життя!

Частина перша

# ЯК МИ ДО СМЕРТІ НАКРУЧУЄМО СЕБЕ

Тривога нагадує зламану систему аварійного сповіщення. Вона закидає вам у голову думки, які ніби кричать із середини: переживання, припущення, «а якщо», найгірші сценарії та негативні переконання. Ба більше: ці аварійні сповіщення ніколи не припиняються. Тривожні думки приходять постійно — і безупинно.

У цьому розділі ви дізнаєтеся, як глушити аварійну систему тривоги, щоб перестати накручувати себе та звільнити мозок для кращих думок.

## 1. У мене є думка, що...

**Т**ривога любить поводитися в мозку так, наче вона його хазяйка. У вашій голові може одночасно крутитися кілька тривожних думок, і тоді ви думаєте тільки про них. Тривожні думки здаються дуже реальними, і в них легко застрягнути. Дистанція між вами та вашими тривожними думками може допомогти зупинити тривогу.

Людський мозок неймовірний. Ви можете думати про таке, чого навіть не існує. Заплющте очі на секунду й уявіть білочку за вікном. Тепер уявіть, що вона зростом метр вісімдесят. І фіолетова. І тримає в лапках ваш улюблений десерт, а до вікна підійшла, щоб з вами поділитися.

Тепер розплющте очі. Ймовірно, ваш мозок зробив так, щоб та білочка здавалася реальною. Але ви не повірили, що вона насправді існує, — ви знаєте, що це тільки вправа. Ви розуміли, що лишень *думаєте* про гігантську фіолетову білку з людськими смаколиками в лапах. Цю саму ідею можна використовувати, щоб зупинити тривогу, коли ви починаєте себе накручувати.

Коли в думках шаленіють переживання й інші негативні переконання і вам здається, що ви от-от збожеволієте, заберіть у них силу — зіграйте в «У мене є думка, що...». Якщо ви боїтеся гризунів і тривожитеся, що на ваше подвір'я прийде гігантська білка з десертом у лапах, нагадайте собі: «У мене є думка, що на моєму подвір'ї з'явиться білка-монстр, яка принесе із собою

купу цукру. Це просто думка». Потім перемкніться на те, що зараз робите.

У цьому просторі між вами й вашими тривожними думками живе спокій. Прийміть, що думка — це просто думка, і живіть далі в поточному моменті. Робіть це регулярно, і ваш простір розшириться та допоможе зупиняти тривогу.

### **Крок, який можна зробити зараз**

Запишіть три тривожні думки, які вас часто турбують. Перепишіть кожна за принципом «У мене є думка, що...». Як таке перелаштування думок допомагає вам побороти тривогу?

## 2. А якщо?.. Тільки-но уявіть, що може статися!

**Н**коли тривога може контролювати вас простими словами «А якщо?..». Самі ці слова не проблема; навпаки, з ними можуть приходити захопливі можливості («Глянь на тих пташок. А якщо люди навчаться літати, як вони?»)

«А якщо?..» не погане запитання. Проблема не в запитанні. Запитання — це про цікавість, навчання, ріст. Проблема в тому, що через тривогу відповіді на них стають тривожними. Тривога запитує: «А якщо?..» і сама ж відповідає — і то так, що ви починаєте тривожитися ще більше. У відповідь на запитання «А якщо я наберуся сміливості записатися на той урок малювання?» тривога моментально заповнює думки варіантами катастрофічного повороту подій і причинами, чому вам не варто платити стільки грошей за те, щоб сидіти поруч з іншими та намагатися творити. Тривога може стерти ваші мрії з лица землі.

Поверніть контроль над своїми думками — перебийте тривогу власними варіантами розвитку подій. Наступного разу, коли тривога почне поміщати вам у голову свої запитання й свої ж моментальні відповіді, візьміть ручку та папір і розірвіть коло тривожних думок. Наприклад, ви не встигли на гру дочки, тому що застрягли на зустрічі. Починаються тривожні думки. «А якщо я її підвела й вона розчарована? Якщо я зруйнувала наші стосунки?»

- По-перше, дайте власну відповідь на свої запитання, випереджаючи тривогу. Не треба намагатися відповідати реалістично. Насправді що далі будуть ваші відповіді від реальності — то краще. Гумор і абсурд спрямовують думки в інший бік від тривоги. Ви можете написати, що тепер дочка втече з бродячим цирком, що вона може відмовитися від вас і викинути з будинку, — підходять будь-які відповіді, які відштовхнуть тривожні думки.
- Потім уявіть, що справді може статися. Що хорошого може вийти з цієї ситуації? *А якщо* відданість роботі приведе вас до підвищення зарплатні чи на вищу посаду? *А якщо* ви збережете близькість тим, що поведете дочку на вечерю, і вона розповість вам усе про гру? *А якщо* ви стаєте для неї рольовою моделлю? Подумайте про всі варіанти та запишіть їх.

Коли тривога запитує: «А якщо?..», поверніть контроль над думками — самі подумайте над варіантами та відповідайте сміливо. Уявіть, якими яскравими кольорами, вільними від тривоги, ви розмалюєте своє полотно.

### 3. Дихайте повільно, глибоко, усвідомлено

**У** вас є спеціальне антитривожне обладнання: дихання. Усвідомлене дихання — потужний спосіб послабити тривожні думки й покращити життя.

Мозок слідує за диханням; дихання слідує за мозком. Коли ми дихаємо швидко та поверхово, мозок і тіло недоотримують кисню для правильного функціонування й доброго самопочуття. Від поверхового дихання з'являється напруга й тривожний стан. З ними разом часто приходять і тривожні думки. Коли ви відчуваєте тривогу та накручуєте себе, ваше дихання стає швидким і поверховим. Більшість людей інтуїтивно не встановлює зв'язку «дія — реакція» між тривогою і диханням, але всі можуть навчитися його розпізнавати та працювати з ним, щоб мозок був спокійним, а тривога — підконтрольною.

Спочатку розберіться, як ви зазвичай дихаєте. У будь-який момент покладіть руку на груди та налаштуйтеся на ритм свого дихання. Потім зловіть себе, коли дихатимете пришвидшено. Якщо нервуєтеся — покладіть руку на груди та відчуйте, як вони здіймаються й опускаються під час дихання. Порівняйте з ритмом свого дихання в нейтральний момент. Коли ви зрозумієте своє дихання, візьміть його під контроль, щоб полішити самопочуття.

Рішення, з яким можна різко знизити рівень тривоги, — це дихати усвідомлено. Коли ваш мозок переповерховується тривожними думками й переживаннями, зупиніться та приді-

літь увагу диханню. Усвідомлене дихання глибоке. Повільно вдихніть, подумки рахуючи, — зробіть такий довгий вдих, як тільки зможете. Затримайте дихання. Повільно видихайте, на стільки само рахунків, як під час вдиху, чи навіть трішки довше. Повторіть.

Зв'яжіть думки з диханням. Коли вдихаєте й видихаєте, зосередьтеся на повільному рахунку. Зауважте також, як звучить ваше дихання та що ви відчуваєте, коли дихаєте. Мозок намагатиметься думати тривожні думки. Не боріться з ними та не зосереджуйтеся на них. Просто повільно переспрямуйте їх до дихання. Мозок і тіло отримують кисень, м'язи розслабляться, думки затихнуть і тривога знизиться.

Щоб цей ефект став довгостроковим, щодня практикуйте усвідомлене дихання.

## **Крок, який можна зробити зараз**

Вивчіть практику наді шодхана (наперемінне дихання).

Ця вправа на глибоке дихання збалансовує кисень у півкулях мозку та допомагає знизити стрес і тривогу. Спробуйте зараз:

1. Сядьте зручно, спину випростайте, покладіть ліву руку на коліно.
2. Піднесіть праву руку до обличчя й доторкніться вказівним і середнім пальцями до точки між бровами. Великий і безіменний пальці піднесіть до ніздрів.
3. Притисніть великий палець до правої ніздрі, щоб акуратно закрити її. Повільно вдихайте лівою ніздрею.
4. Наприкінці вдиху затримайте дихання. Закрийте ліву ніздрю безіменним пальцем, відкрийте праву та видихайте через неї.

5. Вдихніть через праву ніздрю, затримайте дихання наприкінці вдиху, закрийте праву ніздрю й відкрийте ліву, повністю видихніть через неї.
6. Повторіть цю вправу кілька разів.

Якщо ви щодня практикуватимете наді шодхана, то зможете знизити тривогу надовго.

## 4. Зробіть банку для думок

**Б**анка для думок — це колекція ідей, як перемикатися з тривоги. Це корисний інструмент, коли ви намагаєтеся наповнити мозок чимось, окрім переживань.

Через тривогу ми починаємо переживувати те саме, через неї думки лізуть і лізуть у голову, аж до нудоти. Ми агонізуємо через знайомі переживання, накручуємо себе, аналізуємо надто багато та застрягаємо в глибоких окопах тривожних думок. Один зі способів перемогти тривожні думки — це змінити те, про що ви думаєте.

Але коли вам тривожно, подумати про щось інше складно. Тривожні думки ніби встановлено за замовчуванням. Обійти їх можна, якщо наперед підготувати добірку абсолютно випадкових ідей, щоб вони були напихваті, коли ви застрягнете в тривозі. Створіть для думок банку, коробку, блокнот чи нотатку в телефоні — і користуйтеся ними.

Ви будете збирати думки, тож колекціонуйте їх там, звідки зручно брати. Вибирайте підхоже особисто вам і вашому стилю життя. Можете прикрасити свою банку, коробку чи блокнот, тому що це частина контролю над процесом, і так він стає приємнішим.

Потім накидайте ідей, про що можна думати. Якщо у вас банка чи коробка, пишійть їх на папірцях; в інших варіантах можна складати списки. Записуйте слова чи фрази. Для цієї мети вам потрібен набір абсолютно випадкових ідей, до яких

можна буде звернутися, коли ви почнете накручувати себе: футбол, пташки, машини, пори року, їжа, міста, які ви хочете побачити, — темою для роздумів може стати що завгодно (якщо тільки воно не спричиняє у вас тривоги).

Коли ви застрягаєте в тривожних думках, складно висмикнути себе та подумати про щось інше. Якщо у вас буде набір ідей, ви зможете швидко вибрати одну й одразу зрозуміти, про що міркувати. Почніть продумувати задану тему максимально детально. Коли тривога повертатиметься, переспрямовуйте думки у вибрану тему. Що більше ви будете це робити, то краще метод працюватиме, і ви природно перемикатиметеся з тривожних думок.

## 5. Рибальте без гачка

**Дея** рибалити без гачка основана на буддійській концепції «шенпа». Слово «шенпа» означає «прив'язаність», але відома буддійська монахиня Пема Чодрон говорить, що це дещо сильніше, ніж просто прив'язаність: це коли ми потрапляємо на гачок. Коли ми боремося з тривожними думками та накручуємо себе так, що наша тривога перетворюється на пастку, — це *шенпа*.

Уявіть рибальську волосінь з гострим гачком. Інколи люди випадково самі зачіпляються за його гострий кінчик. Рибальські гачки створено так, щоб зачепити здобич і втримати її, тож вони всаджуються глибоко. Їх не вийде (і не можна) просто висмикнути з руки. Ба більше — що сильніше ви смикатимете, то глибше гачок вгризатиметься в руку. Це боляче і може покласти край тому, що могло стати приємним днем на риболовлі.

Тривожні думки — як риболовні гачки. Коли ваш мозок ловиться на них, їх не так просто позбутися. Єдиний спосіб уникнути шенпи — не потрапити на гачок узагалі. Ця вправа на візуалізацію вчить ваш мозок уникати гачків і негативних думок.

Заплющте очі й уявіть спокійне чисте озеро. Ви сидите в човні й рибалите. Зазирніть у воду та побачте десятки рибин, які плавають навколо вас. На кожній — позначка тривожної думки чи переживання, що живуть у вас. Уявіть, що ви знову й знову

кидаєте волосінь у воду, але нічого не ловите. У вас немає на вудці гачка, тож риба не може клюнути й зачепитися — думки просто не затримуються у вашій голові.

Коли робитимете цю вправу, глибоко дихайте, розслабтесь і будьте в моменті. Відверніться від риби та своїх думок, подивіться на мальовничий пейзаж з озером. Що бачить ваш мозок? Які звуки він чує? Як відчувається дотик повітря до вашої шкіри? Візуалізуйте все в подробицях. Насолоджуйтеся краєвидом озера, поки ваші думки плавають під вами й не чіпляються ні за що. Тривожні думки не поглинають вас — у вас немає шенпи.

Для цього потрібна практика — багато рибальства з волосінню без гачка, але роз'єднатися з думками можливо. І коли на вашому гачку не буде жодної тривожної думки, ви зможете вільно рушити на своєму човні вперед.

## 6. Як буде, так буде

**Ц**е драгує, але надто багато людей таке переживали. Ви були зайняті, нервувалися, напружувалися через тривогу, вимоталися — і от готові відпочити, відпочинок вам наймовірно потрібний. Однак у той момент, коли ви сідаєте розслабитися, тривога вмикається на повну, і ви далі накручуєте себе й переживаєте. А думки навіть гірші, ніж були до вашої спроби перепочити.

З тривогою так буває дуже часто. Переживання, страхи й негативні думки заповнюють собою всі порожнини, які ви створюєте, коли берете перерву. Час відпочинку може виснажувати вас більше, ніж робота, навчання та пов'язані з ними завдання. Ви не мусите дозволяти тривозі порушувати свій спокій. Можливо, тривога довго орудувала вашим відпочинком — але більше не буде. Ви можете взяти під контроль і власний вільний час, і свої думки.

Доктор Мігай Чіксентмігаї, професор і дослідник у галузі позитивної психології, учить, що стан потоку — це одна з найважливіших складових ментального здоров'я та добробуту. Коли ви займаєтеся чимось дуже приємним, усі думки, включно з тривогою, просто тануть. Ваш мозок зосереджується, але водночас повністю поринає в активність і далі все контролює. Роблячи те, що вводить вас у стан потоку, ви перестаєте тривожитись і переживувати те саме, і починаєте насолоджуватися життям.

Усі ми різні, у нас різні інтереси, таланти й можливості — а отже, і заняття, у які ви можете поринути з головою, для вас теж будуть унікальними. Хай їхній пошук стане захопливою пригодою. Пробуйте різні заняття, хобі й волонтерські можливості, щоб зрозуміти, у чому саме ви можете розчинитися. Підшукайте щось достатньо складне (щоб вам було цікаво), але не аж таке складне, щоб ви нервувалися та дратувалися. До того ж це мають бути від початку приємні заняття. Здоволення має іти зсередини. Стан потоку починається, коли ви відчуваєте позитивний вплив заняття всередині себе — коли воно стишує тривогу чи заспокоює думки. Якщо ваша мета — бути добрими в чийхось очах чи отримати компліменти, у стан потоку ви, найімовірніше, не ввійдете.

### **Крок, який можна зробити зараз**

Візьміть кілька журналів і каталогів, ножиці, клей чи скотч і папір. Роздивіться, з чим ви можете створити стан потоку, — шукайте зображення місць і фото людей, які роблять щось захопливе. Виріжте їх, приклейте до паперу та повісьте на стіні — для натхнення. Збирайте цікаві картинки, а потім виберіть одну — і спробуйте те, що на ній зображено.