

Как да се справим с безпокойството? Това е въпрос, който вълнува хиляди хора. Отговорът дава Томас Борковец, който е създал програма от 6 стъпки, която решава порблема с хроничното безпокойство.

1. Вслушвайте се внимателно в себе си и намерете искон-ното начало на тревожните ви мисли . От решаващо значе-ние е да уловите рано безпокойството си, защото колкото по
-
дълго позволите на един тревожен епизод да продължи
,
толкова повече затвърдявате навика си да се безпокоите
.
Борковец препоръчва да ги броите
-
всъщност да ги бро-ите в бележник или с брояч в ръка
.
Това ви помага да със-редоточите вниманието си
,
да идентифицирате по
-
рано тре-вогите си
,
а след това да проследите напредъка си
.

2. Изберете си "време за безпокойство" - Борковец пре-поръчва по половин час всеки ден . Трябва да бъде половин час по едно и

също време и трябва да провеждате безпо-койството си на едно и също място всеки ден
.
Идеята е
,
че ако се безпокоите неконтролируемо
,
то вие се държите точно като човек
,
който яде неконтролируемо
.
Позволили сте на безпокойството да се асоциира с цяла поредица от мес-та и дейности
.
И тогава
,
когато отидете на някое от тези места
,
или се заемете с някоя от тези дейности
,
те автома-тично задвижват някоя тревожна мисъл
.
Идеята на Борко-вец е да се прекъснат тези асоциации
,
като програмирате поведението си на безпокойство
,
ограничите мястото му и регулярно се придържате към графика си
.

3. Веднага щом се уловите, че се безпокоите, отложете го, докато дойде часът, опреде лен за безпокойство
.
Запишете си темата
,
ако се боите
,
че ще забравите да се трево-жите за нея по
-
късно
.

4. Преместете вниманието си от непредвидените тревож-ни мисли върху нещо друго, н епосредствено пред вас
.

Без-покойството е свързано с мисълта за отминали неща или пък се отнася до бъдещето
.
Съсредоточете се върху това
,
което става в момента
.
Четете
,
бройте
,
пишете
,
правете не-що
.
Съсредоточете се върху настоящето
.

5. Когато стигнете до времето, определено за безпокой-ство, започнете интензивно да се безпокоите
.
Периодът за безпокойството е определен за решаване на проблеми
.
За-пишете си всяка ваша грижа
.
Преразгледайте я в логично отношение
.
Преценете вероятностите й
.
Помислете какво ще направите
,
ако се случи най
-
лошото
.
Оформете и по-вторете утвърдителните мисли
.

6. Най-накрая, съзнателно се отпуснете. Използвайте метода на дълбоката мускулна релаксация , медитацията или самохипнозата и сам се спрете . Вие сте пред прага на поемането на риск

.
Направете го от позицията на спокой-ствието и силата
.

Като всички похвати, свързани с промяната и това изис-ква сила, самодисциплина и горещо желание от ваша стра-на да спрете нахлуването на отровата от безпокойство в живота ви . Ако имате това желание и съсредоточите енер-гията и вниманието си върху проблема
,
ще откриете
,
че то-зи похват на програмиране на безпокойството е удивител-но ефективен
.