

ЭКОПОКЕТ

Ник Арнетт

НА СТРЕССЕ

КАК ПРЕВРАТИТЬ СТРЕСС В РЕСУРС



ПИТЕР Санкт-Петербург • Москва • Минск **2024**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Посвящение.....	5
Введение. Необходимый стресс.....	6
Реакции на стресс – это дар.....	11
Обуздать стресс и переосмыслить его.....	12
Развенчиваем мифы.....	23
Глава 1. Реалистичный оптимизм.....	40
Активаторы стресса.....	45
«Мозг сделает именно так».....	51
Изменение мышления и памяти.....	52
Изменение эмоций.....	58
Физиологические изменения.....	60
Изменения в поведении.....	62
Уверенность на интуитивном уровне управляет реакцией.....	63
Страх вызывает реакцию угрозы.....	63
Активаторы обновления.....	64
Влияние обновления на мозг и тело.....	68
«Волки» нервной системы.....	71
Никаких сравнений.....	74
Вина, стыд и «мне следовало бы».....	76

Глава 2. Препятствия на пути к обновлению и жизнь в отчуждении	87
Развитие силы и устойчивости	96
Безопасная и здоровая связь	104
Измерение стресса и реакций обновления	106
Признаки стрессовой реакции	107
Сигналы нервной системы	111
Глава 3. Развитие гибкости	113
Выбираем новые упражнения: когда величайший дар становится проклятием?	115
Глава 4. Упражнения для развития физической устойчивости: выстраиваем связь	132
Быстрые способы активации физического обновления	148
Дышите медленно и глубоко	148
Дыхание животом	149
Дыхание 4–7–8	150
Заземление	150
Таппинг	151
Прогрессивная мышечная релаксация (пмр)	152

Глава 5. Упражнение на развитие социальной устойчивости: построение связи с людьми.	181
Развиваем социальные навыки	186
Ритуалы обновления после социального стресса	219
Риски и преимущества заботы.	234
Глава 6. Упражнения на развитие духовной устойчивости: связь с убеждениями	236
Упражнения на развитие духовных навыков	242
Обновление после духовного стресса	250
Практика благодарности и щедрости.	250
Глава 7. Устойчивость после травмы.	264
Когда обращаться за дополнительной помощью.	268
Флешбэки, диссоциация и триггеры	271
Послесловие	275
Благодарности	278
Примечания	281
Дополнительные ресурсы	314