

УДК 159.942.5

ББК 52.5

К43

Фотографии Татьяны Кирилловой

Иллюстрации Ивана Кириллова

**Кириллов И.**

**К43      Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие / Иван Кириллов. — М.: Альпина Паблишер, 2013. — 210 с.**

ISBN 978-5-9614-4320-2

Стресс — постоянный и безжалостный спутник современного человека. Но если стресс — неизбежное зло, может, лучше не стараться избегать его, а заставить служить во благо? Ведь стрессы возникают на волнах жизни, а лучший способ не пойти к дну — оседлать волны и с наслаждением кататься на них, подобно серфингистам. Необходимо только овладеть навыками стресс-серфинга.

Раскрывая секреты стресс-серфинга, он врачует истерзанные стрессом души, дает рецепт правильного использования энергии стресса. Как сделать так, чтобы стресс обернулся для вас не глубоким разочарованием, а обращением к главным ценностям, не страхом, а вниманием к развитию собственных способностей? Что нужно, чтобы стресс подтолкнул не к побегу от реальности, а к поиску ресурсов и перспектив, а вместо усталости принес удовольствие от собственных достижений? Другими словами, как превратить стресс из беды в уникальный шанс улучшить свою жизнь?

Предложенные автором простые физические упражнения, психологические задачи и тесты, подробная информация о физиологии стресса, рассказ о наиболее типичных стрессовых ситуациях позволят читателям прочно закрепить навыки стресс-серфинга и легко и радостно встретить даже самый сильный жизненный шторм.

УДК 159.942.5

ББК 52.5

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [lib@alpinabook.ru](mailto:lib@alpinabook.ru).*

ISBN 978-5-9614-4320-2

© Кириллов И., 2013

© ООО «Альпина Паблишер», 2013

# Оглавление

<b>Благодарности</b> .....	7
<b>Путеводитель по книге.</b> .....	9
<b>Введение. Очарование стресса</b> .....	11
<b>Глава 1</b>	
<b>Волны стресса</b> .....	13
Что такое стресс? .....	15
Что делать со стрессом? .....	18
На каких волнах кататься? .....	23
<b>Глава 2</b>	
<b>Стресс-серфинг</b> .....	31
Заметьте волну стресса .....	33
Поймайте волну .....	35
Катайтесь .....	37
После серфинга .....	39
<b>Глава 3</b>	
<b>Тренировка</b> .....	47
Тренируйтесь с азартом .....	49
Правило 1. Целесообразность .....	50
Правило 2. Органичность .....	54
Правило 3. Ритмичность .....	56
Безопасность при падении .....	59

<b>Глава 4</b>	
<b>Навыки наблюдения</b> .....	61
Наслаждайтесь .....	63
Интересуйтесь .....	72
Различайте .....	79
<b>Глава 5</b>	
<b>Пена (мелочи жизни)</b> .....	95
Пустая пена .....	97
Пена жизни .....	98
<b>Глава 6</b>	
<b>Зеленые волны</b> .....	103
Гималайский синдром — неудержимость в покорении новых вершин .....	105
Синдром воздушных замков — способность мечтать, не обращая внимания на реальность .....	114
Синдром «Титаника» — умение сохранять даже то, что уже потеряно, и ничего не менять .....	121
Давление времени — привилегия забывать о времени .....	129
Психовампиры. Стресс-серфинг в отношениях .....	136
Развивайте свое достоинство .....	144
Хамелеон — учтивое отношение к чужим ценностям и интересам .....	148
Синдром чужих обезьян — готовность взять на себя любую ответственность .....	155
<b>Глава 7</b>	
<b>Серфинг на волнах жизни</b> .....	161
Кризисы и потери .....	163
Груз на ваших плечах .....	171
Волны жизни .....	174

<b>Заключение. Ищите свою волну! .....</b>	<b>181</b>
<b>Приложения .....</b>	<b>185</b>
Приложение 1.....	187
Приложение 2.....	195
Приложение 3.....	196
Приложение 4.....	198
Приложение 5.....	203
Приложение 6.....	204
<b>Список литературы .....</b>	<b>207</b>
<b>Об авторе .....</b>	<b>209</b>