

**Наталья Леонидовна Пузыревич,**  
заведующий кафедрой прикладной психологии  
БГПУ им. М. Танка, кандидат психологических наук

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

*Сколько превосходных начинаний  
и даже сколько счастливых людей  
пало под бременем дурных привычек.  
Константин Ушинский.*

Каждый день мы совершаем множество различных действий, которые являются для нас привычными. Последовательность, предсказуемость, понимание происходящего создают у нас ощущение комфорта и защищённости. Однако не всё привычное позитивно сказывается на нашем самочувствии. Есть ряд привычек, которые относятся к категории «вредных»: курение, употребление алкоголя, игромания, грызение ногтей, выдёргивание волос и т.д. Несмотря на наше знание об их вредности, мы не всегда готовы этот факт принять. Потому что, с одной стороны, мы не всегда готовы бороться с ними, а с другой стороны, не всегда готовы признать, что бороться необходимо, поскольку иногда больше концентрируемся на сиюминутных ощущениях, чем на неприятных последствиях. Осознание степени вреда привычки происходит чаще всего тогда, когда мы уже становимся зависимыми от того, что помогало нам расслабиться и переключиться, когда локальная проблема незаметно превращается в глобальную – алкоголизм, табакокурение, игровую зависимость, эстетическую непривлекательность и разбитую жизнь.

В данной статье, уважаемые читатели, Вы познакомитесь с механизмом возникновения вредных привычек и способом избавления от них. Если Вы думаете, что избавиться от вредной привычки – значит прекратить её осуществление, то ошибаетесь, поскольку всё дело, естественно, не в самой привычке, а в том, что скрывается за ней.

### **Причины возникновения вредных привычек:**

1. Вспомните, в связи с чем Вы впервые выкурили сигарету, выпили стакан алкоголя, сыграли в азартную игру и т.д.? Что Вы почувствовали в результате своего первого опыта? Возможно, у Вас сформировалась связь: тревога – курение (алкоголь, игра и т.д.) – успокоение?

2. Подумайте о том, в какие моменты у Вас пробуждается потребность выкурить сигарету, выпить стакан алкоголя, поиграть и т.д.? Если Вы

проанализируете все ситуации, то поймёте, что в них есть один общий признак – все они вызывают у Вас симптомы внутреннего напряжения, скрытой тревоги, беспокойства.

3. Были ли в Вашей жизни периоды, когда Вы не курили, не употребляли спиртное, не играли в азартные игры и т.д.? Если были то, вспомните, с чем были связаны такие периоды? Дело в том, что: 1) если у Вас были периоды без вредных привычек, то Вы способны так жить; 2) в периоды без вредных привычек, вероятно, появлялось что-то или кто-то, в результате чего у Вас возникало ощущение безопасности, покоя и защищённости от внутреннего напряжения и тревог. Подумайте: что это или кто это?

4. Задумываетесь ли Вы о целях, которые ставите перед собой. У любой цели есть всегда две стороны: достигну/не достигну (например, играя в дартс, мы примериваемся, как бросить дротик в мишень, чтобы попасть точно в цель, и при этом думаем: «попаду/не попаду»). Не становится ли курение, употребление спиртного, игра в азартные игры и т.д. следствием

*Мужественно только тот, кто побеждает врагов, но и тот, кто господствует над своими страстями.*

*Демокрит.*

Вашего беспокойства по поводу возможных ошибок и неудач? Бывает, что человек понимает имеющееся у него право на ошибку, но принять этот факт не может. В результате, достижение всех целей сопровождается ущербом для здоровья. Если Вы, уважаемые читатели, считаете, что нигде никаких ошибок с Вашей стороны быть не должно, то запомните, что, на самом деле, Ваша большая ошибка заключается в том, что Вы не признаёте своё право на ошибку. И до тех пор, пока Вы ведёте себя так, Вы совершаете ошибку. Примите этот факт, и Вы обретёте свободу, поскольку не всё в жизни зависит только от нас – обстоятельства и поступки других людей тоже имеют немаловажное значение. Иначе Вы будете постоянно погружать себя в состояние хронического стресса, постепенно будет снижаться удовольствие от жизни в целом и расти количество выкуренных сигарет, выпитого спиртного, сыгранных азартных игр и т.д., причём достигнутые цели, какими бы они не были, не будут Вас радовать. Сомневаюсь, что Вам хочется иметь такую не благоприятную перспективу.

5. Знаете ли Вы о негативных последствиях своей вредной привычки? Как правило, мы редко знаем о последствиях, к которым могут привести те или иные привычки. Например, курение – все понимают, что оно может вызвать рак лёгких. Но что это такое?! Как это происходит?! Мало кто догадывается.

*Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра.*

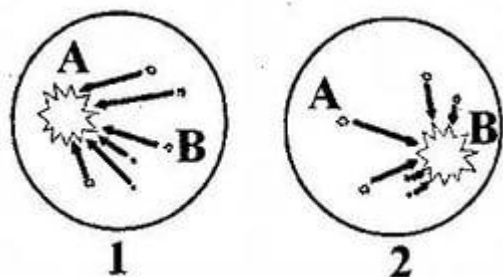
*Конфуций.*

Настоятельно рекомендую Вам узнать обо всех болезнях, которые развиваются во время осуществления Ваших вредных привычек. Страшные картинки и текст заставят Ваш мозг работать в направлении осмысления того, к чему Вы можете прийти в результате своего пагубного увлечения.

Теперь, уважаемые читатели, когда мы с Вами рассмотрели причины возникновения табакокурения, алкоголизма, игромании, грызения ногтей, выдёргивания волос и т.д., становится понятно, что они возникают как способ преодоления внутреннего напряжения, тревоги и волнения. Для того чтобы понять, что нам даёт такой способ, давайте познакомимся с механизмом возникновения вредных привычек.

### **Механизм возникновения вредных привычек:**

Вы оказались в ситуацию, которая вызывает у Вас напряжение, тревогу.



В одном из участков головного мозга возникает очаг этого напряжения, тревоги (обозначен буквой А на рисунке 1). В результате, все силы, вся Ваша активность направлена на снижение напряжения, тревоги – на решение возникшей проблемы (все стрелки на рисунке 1 направлены в сторону буквы В).

Вы сосредоточены только на этом, только об этом постоянно думаете. Как только Вы начинаете испытывать приятные ощущения от выкуренной сигареты, выпитого стакана алкоголя, выигрыша в азартной игре или боли от повреждения ногтей, выдернутых волос и т.д., в головном мозге появляется новый источник (обозначен буквой В на рисунке 2), на который переориентируется всё наше внимание (все стрелки на рисунке 2 направлены в сторону буквы В). В результате, Вы перестаёте думать о неприятной ситуации, которая вызывала у Вас напряжение, тревогу. Вам кажется, что Вы «избавились» от проблемы. В результате, переключение с тревожащих переживаний на приятные ощущения и боль становится для Вас способом преодоления напряжения, тревоги. Вредные привычки Вы начинаете неосознанно воспринимать в качестве эффективного метода борьбы с напряжением и тревогой.

### **Почему трудно избавиться от вредных привычек?**

Привычку очень трудно не только победить, но даже изменить, поскольку если человек вынужден что-то изменять, он испытывает стресс и дискомфорт, тогда как возвращение к привычным действиям вызывает чувства удовлетворения и защищенности. Это происходит потому, что привычка – это проявление инстинкта самосохранения.

Мозг запоминает те действия, которые не привели к негативным

последствиям, а потому они воспринимаются как безопасное поведение. Любое новое действие, пусть даже полезное для человека, понимается как новое, а потому вызывает стресс.

*Антон Макаренко.*

Получается, что человеку трудно избавиться от вредных привычек, поскольку любые изменения, полезные или вредные, «ломают» привычный уклад жизни.

Давайте подумаем, уважаемые читатели, над тем, что происходит с человеком с вредными привычками? Во-первых, он переключается с проблемы на переживаемые ощущения; во-вторых – начинает глубоко дышать под влиянием приятных или болевых ощущений, вследствие чего снижается тревога; в-третьих – выводит мышечное напряжение, которое возникает вследствие тревоги, волнения, за пределы своего организма через

*У меня нет вредных привычек, у меня есть привычка вредничать.*

*Афоризм.*

физические действия (зажигание спички, наполнение стакана алкоголем, подсчитывание денег, которые ставит на кон и т.д.). Возникает важнейший вопрос:

если человек хочет избавиться от вредной привычки, то, уходя из её иллюзорных «преимуществ», от чего он пытается избавиться на самом деле? Получается, что он пытается избавиться от своеобразной «таблетки», которая спасает его от тревоги. Возможно ли это? Ведь даже если известно, что «таблетка» имеет побочный эффект, её результативность в борьбе с внутренним напряжением, тревогой, горем и т.д. нередко побуждает продолжать её приём.

При возникновении любых перемен организм мобилизует все защитные силы на случай, если данное изменение окажется вредным для человека: вначале напрягаются все мышцы, потом увеличивается частота сердечных сокращений и поднимается давление. Дыхание учащается, напряженные мышцы выделяют большое количество энергии. Создаются все условия для того, чтобы испытать непреодолимое желание выкурить сигарету, выпить стакан алкоголя, сыграть в азартную игру и т.д.

Таким образом, все новое заранее воспринимается нашим подсознанием как враждебное. Зачем менять то, что уже есть, что уже известно и не вызывает отрицательных последствий? Но почему тогда, скажете Вы, уважаемые читатели, вредные привычки не встретили отпора со стороны подсознания? Ведь до того, как выработан стереотип, он остается для нас новым. По логике вещей табакокурение, алкоголизм, игромания и прочие зависимости так же не должны приниматься нашим подсознанием. Однако дело не только в принятии или неприятии нового. *Для того чтобы выработать привычку, необходимо подкрепление чем-то положительным.* Если подумать, всякая привычка закреплялась

*Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывают также болезни образа жизни.*

*Демокрит.*

только потому, что сопровождалась положительными эмоциями. Например, первая сигарета, возможно, вызвала гордость от осознания того, что человек сделал этот шаг, стал таким же, как его курящие товарищи. Постепенно человек начинает курить во время умственной работы и использует сигарету как «таблетку» от стресса. Иными словами, он всячески подкрепляет свою привычку. Так можно проанализировать абсолютно любой стереотип поведения.

Что же касается хороших привычек, они не формируются зачастую потому, что отсутствует положительное подкрепление. Например, привычка бегать по утрам. Допустим, человек решил заняться физкультурой и каждое утро совершать пробежки. Однако он сразу стремится достичь наилучших результатов, и буквально истязает себя, выбирая слишком длинные дистанции или большую скорость. Удовольствия от таких занятий, естественно, никакого, напротив, болят ноги, она чувствует себя рабом и измученным. Ничего удивительного, что вскоре занятия забрасываются, и к пробежкам он больше не возвращается.

Трудность избавления от вредной привычки связана ещё и с возникновением так называемого «порочного круга»: Вы обещаете близким людям бросить курить (употреблять алкоголь, играть в азартные игры, грызть ногти, выдёргивать волосы и т.д.) – не сдерживаете своего обещания – думаете о себе как о слабом, безвольном человеке – получаете себя в дополнительный стресс – поскольку «таблеткой» от стресса для Вас является курение, алкоголизм, игромания и т.д., Вы испытываете двойную потребность выкурить очередную сигарету, выпить спиртное, сыграть в азартную игру и т.д.). В результате, ко всем Вашим переживаниям в жизни

*Здоровье – дороже золота.*

*Уильям Шекспир.*

прибавляется ещё одна – Вы переживаете из-за того, что курите, выпиваете, зависимы от азартных игр и т.д. Это становится очередной причиной, побуждающей Вас ощутить внутреннее напряжение, тревогу.

### **Что делать?**

*Наиболее верный способ сформировать хорошую привычку – это положительно подкреплять её. Запомните: избавиться от вредных привычек на самом деле означает справиться с чувством тревоги. Как этого достичь?*

Для начала проанализируйте свои проблемы и, обращаясь к каждой из них, спросите себя: «То, что я тревожусь, испытываю внутреннее напряжение способствует ли изменению ситуации, решению проблемы»? Постепенно Вы придёте к очевидному выводу: Ваши тревоги и внутреннее напряжение не решают проблемы.

*Отказывайся от всякого удовольствия, которое не полезно.*

*Демокрит.*

Таким образом, тревожиться вредно и бессмысленно. Мы делаем всё от нас зависящее, чтобы минимизировать проблемы.

Но многое зависит не только от нас – другие люди с их поступками и обстоятельства также немаловажны. Поэтому важно научиться разделять проблемы и тревоги. Решайте проблемы по мере их поступления в реальной жизни, а не в воображаемой реальности ещё до их возникновения.

Теперь, уважаемые читатели, давайте рассмотрим эффективные упражнения, которые помогут Вам справиться с тревогой и внутренним напряжением, вследствие чего потребность обращаться за помощью к вредным привычкам не возникнет.

### Упражнение 1.

Вспомните и перечислите основные симптомы вашей тревоги:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

У вас могут наблюдаться следующие симптомы тревоги:

*Мысли:* переоценка опасности; недооценка своей способности справиться с ситуацией; недооценка доступной помощи; опасения и катастрофические мысли.

*Чувства:* нервозность; раздражительность; паника.

*Физические реакции:* потение ладоней; мышечное напряжение; учащенное сердцебиение; покраснение щек; головокружение.

*Поведение:* избегание ситуаций, вызывающих тревогу; выход из ситуации, когда тревога уже возникла; стремление делать все идеально или стремление контролировать событие для предотвращения опасности.

### Упражнение 2.

Определите, в каких ситуациях вы испытываете тревогу. Проанализируйте, насколько сильно у вас развиты симптомы тревоги и насколько эффективно ваше поведение, направленное на преодоление тревоги. Для этого предлагаем вам начать вести дневник по отслеживанию собственной тревоги:

Дата	Ситуация	Острота симптомов тревоги (0--10)	Как я сумел с ней справиться (0--10)

### Упражнение 3.

Осознайте природу вашей тревоги: реальная она или воображаемая? Для этого задайте себе несколько вопросов:

- ✓ Насколько то, чего я боюсь, для меня важно и необходимо?
- ✓ Что самое страшное может произойти, если все сложится именно так, как я это боюсь?
- ✓ Что будет, если случится по-другому?
- ✓ Что будет, если все сложится удачно?

С помощью такого внутреннего диалога вы сможете успокоиться, взвесить все аспекты предстоящего события, отделить то, что является главным, от второстепенного и определить, действительно ли оно настолько судьбоносно для вас.

### Упражнение 4.

Данное упражнение поможет вам понять: в чем выражен ваш страх и в чем выражен ваш покой. Ваша задача -- «скрутить» страх до минимальной

точки в вашем теле, а покой, наоборот, «раскрутить» до такого состояния, когда все ваше тело будет окутано этим покоем.

1. Представьте себе свой страх – пугающую ситуацию во всех красках.

2. Попробуйте понять, в какой части тела вы ощущаете свой страх -- страх обязательно будет где-то локализован (в груди, в животе и т. д.).

3. Обратите внимание, как вы ощущаете ваш страх. Страх в теле человека имеет определенное направление. Определите, в каком направлении движется ваш страх.

4. Теперь попробуйте раскрутить ваш страх -- направьте поток энергии в обратном направлении и представьте, как вы раскручиваете свой страх в обратном направлении. Обратите внимание на то, что происходит с вашим телом, что вы теперь ощущаете.

5. Попробуйте вспомнить ситуацию, в которой вы чувствовали себя максимально комфортно, спокойно, легко, расслабленно, беззаботно. Оживите в себе эти ощущения. Где в вашем теле это ощущается? Как ощущается? Где локализируются эти ощущения?

6. После того, как вы обнаружили точку в теле, начните раскручивать и усиливать это ощущение покоя -- до такого состояния, когда оно окутает все тело. Вы можете потратить на это сколько угодно времени. Выполняйте это упражнение тогда, когда вам будет удобно и вас ничто не беспокоит. Находите в себе источник ощущения покоя и начинайте расширять зону покоя в вашем теле, начинайте раскручивать энергию покоя.

### **Упражнение 5.**

Тревога провоцирует нас к ожиданию чего-то ужасного, формирует представление о том, что опасность повсюду. Мир пугает, выглядит устрашающе. Нам кажется, что наши представления объективны -- все так и есть на самом деле. Единственное средство вернуться в реальность -- столкнуться с тем, что нас пугает.

Обратите внимание, уважаемые читатели, что в данный момент вы находитесь в безопасной обстановке, а ужасные события, беспокоящие вас, произошли в прошлом, в другом месте, в другом времени. Сейчас никакой угрозы нет. И страх, который вы испытываете, -- страх невротический, потому что вы боитесь того, что вам не угрожает. На самом деле, этот страх находится только в вашей голове -- в противном случае вы должны показать реальную угрозу, назвать то, что в данный момент вам угрожает, объяснить, почему вы испытываете эти чувства сейчас.

Таким образом, объективно вам сейчас ничто не угрожает. Откуда тогда возникают страхи и тревоги? Дело в том, что вы каждый день смотрите «ужасы» внутри своей головы. Вы склеиваете все негативные факты, которые когда-либо видели или слышали, и «прокручиваете» эти картины как кадры из кинофильма. И проблема не в том, что в мире есть какие-то ужасы и катастрофы, а в том, что вы его так воспринимаете. Вы должны понять, почему сделали мир в своем сознании таким ужасным, катастрофическим, полным несчастий.

Тревогу можно уменьшить либо снизив оценку угрозы, либо повысив уверенность в своей способности справиться с этой угрозой. Например, вы можете снизить тревогу, если проанализируете факты и обнаружите, что опасность не так велика, как вам кажется. В этом вам поможет заполнение следующей таблицы:

Ситуация	Острота симптомов тревоги (0-10)

### **Упражнение 6.**

Измените мысли, сопровождающие тревогу. Для этого составьте список ситуаций или событий, которые вас пугают. Начните этот список с ситуаций, вызывающих наибольший страх, а завершите наименее устрашающими ситуациями. Начинайте включаться в ситуации, стоящие в нижней части вашего списка, постепенно поднимайтесь к верхней, одну за другой преодолевая менее пугающие ситуации. Например, если вы испытываете страх перед поездками в общественном транспорте, особенно в метро, то для его преодоления список должен выглядеть приблизительно следующим образом:

№ 6. Поездка в метро без сопровождения.

№ 5. Проигрывание в воображении поездки в метро без сопровождения.

№ 4. Поездка в метро в сопровождении психолога.

№ 3. Поездка в автобусе без сопровождения.

№ 2. Проигрывание в воображении поездки в автобусе без сопровождения.

№ 1. Поездка в автобусе в сопровождении психолога.

Начав с ситуации № 1, вы последовательно преодолеете тревогу в каждой ситуации путем изменения мыслей, плана действий для разрешения возникающих проблем. Эффективность данного упражнения заключается в том, что, используя список ситуаций, вы решаете сами, насколько быстро переходить от одной ситуации к другой. Возможно, понадобится повторное включение в определенную ситуацию, прежде чем вы почувствуете, что окончательно справились с тревогой в этой ситуации и готовы перейти к следующей ситуации по списку.

Если вы обнаружите, что вам трудно преодолеть даже наименее пугающую ситуацию, вы можете разбить ее на более мелкие этапы либо использовать мысленное (воображаемое) осуществление. Начав спокойно воспринимать ситуацию в воображении, вы можете начать освоение ситуации в реальности. Постепенно вы научитесь с легкостью преодолевать страхи и неуверенность в себе в таких сторонах жизни, где раньше они казались непреодолимыми.

### **Упражнение 7.**

Тревога и страх могут возникнуть под влиянием чувства вины человека. Если вы когда-либо испытали чувство вины за произошедшее (например, «Я сделал что-то не так, поэтому все произошло»), то должны знать, что чувство



вины подпитывает страх, так как чувство вины -- это желание вернуться в прошлое и его переделать. И это самая большая иллюзия, так как в той ситуации, по отношению к которой вы испытываете чувство вины, вы реагировали так, как могли реагировать. У вас не было других шансов реагировать иначе, все случилось так, как случилось. Просто такое стечение обстоятельств. Невозможно переписать прошлое. Это была неизбежность, которая произошла. Надо осмыслить ситуацию, сделать соответствующие выводы, но нельзя винить себя. Надо пережить боль и жить дальше.

Осуществите замену негативных мыслей позитивными с помощью следующей таблицы:

День / Дата	Негативная мысль	Степень страха	Оспаривание негативной мысли	Замена ее на позитивную / целеобразную

### **Упражнение 8.**

Используйте метод расслабления и дыхательную гимнастику. Этот метод можно назвать физиологическим, потому что через расслабление тела мы влияем на состояние разума. Состояние тела и разума связаны напрямую. Чем больше взбудоражен и взволнован разум и чувства, тем больше проявляется внутреннее напряжение тела. И наоборот, расслабляя тело, мы расслабляем и успокаиваем разум.

Используйте следующие техники:

- Примите удобную расслабленную позу и пристально разглядывайте какой-либо предмет, стараясь не отводить от него взгляда в течение 3--5 мин. Вглядывайтесь в него снова и снова, стремясь найти как можно больше деталей. Созерцание может быть ритмичным: на спокойном вдохе смотрите на предмет; на выдохе, закрывая глаза, как бы стирайте впечатление. Так повторите 30--50 раз.

- Начните дышать глубоко и медленно, концентрируя свое внимание на месте в середине грудины, на уровне сердца: вдох -- носом, выдох -- ртом, или вдох на счет четыре, а выдох на счет восемь (т. е. в два раза длиннее), пока эмоциональные реакции тела на стрессовую ситуацию не улягутся. Иногда на это требуется несколько минут, иногда больше, но в итоге паника исчезнет сама по себе.

- Сядьте на стул прямо, сделайте полный выдох и расслабьтесь. Возьмитесь руками за сиденье стула и, делая вдох, потяните его вверх. Напрягите мышцы всего тела и задержите дыхание. Спустя несколько секунд медленно выдохните через нос, расслабьтесь и опустите руки. Выполните это упражнение 5 раз.

### **Упражнение 9.**

Тренируйте свою стойкость, сознательно подвергая себя страху. Разрешите себе испугаться, искусственно преувеличивая страх, пока он сам

по себе не начнет уменьшаться и, в конце концов, улетучится. Попробуйте потренироваться на досуге, заставляя себя бояться просто так, когда вам совсем не страшно. Запустить такую паническую реакцию может даже просмотр фотографий, старой переписки или чего-то еще, что способно напомнить о тех событиях. Вы прочувствуете, как «призываете» страх, а он «бежит» от вас. Такое ощущение закрепится в вашем сознании, и испытаться в следующий раз, когда вам станет тревожно, будет уже не так просто, поскольку повторное воздействие одних и тех же пугающих ситуаций приводит к тому, что страх начинает притупляться. Мозг человека получает некоторый «опыт»: эта ситуация не приводит к опасности. Биохимическая реакция перестает быть такой бурной, и человек перестает пугаться.

По результатам двухнедельной работы заполните следующую таблицу:

Перечень ситуаций, провоцирующих тревогу	Оценка от 0 до 10	Изменения в оценке	
		На первой неделе	На второй неделе

### **Упражнение 10.**

Для того чтобы не поддаваться влиянию тревоги, необходимо научиться ставить перед собой конкретные и достижимые цели. Очень часто человек работает нерезультативно просто потому, что не определил для себя цель, которую хотел бы достичь и не наметил конкретные шаги по ее достижению.

Для решения этой проблемы предлагаю вам нарисовать «Дерево целей». В нижней части размещается общая цель (это ствол). От ствола рисуется несколько лучей (ветки), соответствующих конкретным шагам (подцелям), необходимым для достижения цели. Каждую из этих веток мы в свою очередь делим на составляющие, где расписываются более частные задачи.

### **Упражнение 11.**

Предоставьте себе право на ошибку. Если вы думаете, что не сможете справиться с каким-то делом, то на подсознательном уровне начнете уклоняться от него. Повышайте свою уверенность и приступайте даже к тем начинаниям, которые кажутся вам непосильными. Ни к чему испытывать страх перед неудачей. Помните: часто успешные люди достигали своих целей благодаря неудачам, которые сделали их сильнее.

### **Упражнение 12.**

Порой тревога появляется у тех людей, которые хотят контролировать то, что не в их власти. Вы должны помнить, что имеете возможность управлять только своей жизнью. Учитесь выдержке и самообладанию. Верьте в свои силы и в самого себя. Однако, пожалуйста, не требуйте от себя совершенства. Многие вещи в жизни мы не в силах контролировать и поэтому бессмысленно о них беспокоиться. Учитесь распознавать, что

поддается контролю, а что нет. Таким образом, останется, по меньшей мере, на 50 % меньше поводов для беспокойства.

### ***Упражнение 13.***

Работаем над «обесцениванием» ситуации. Дело в том, что все, чего мы боимся, в чем ощущаем неуверенность -- это стороны и явления нашей жизни, которым мы придаем избыточную значительность, излишний вес, неоправданную важность. И, наоборот, чем проще мы относимся к этим сторонам, тем меньше о них переживаем. Преодоление страха и неуверенности в социальных делах по своей сути сводится к тому, что вы начинаете смотреть на события проще, без невротического волнения и безумного трепета.

### ***Упражнение 14.***

Поговорим о «спонтанных действиях». Когда вы для предстоящего мероприятия заранее планируем речь или фразу, которые будем проговаривать, мы занимаемся «подзарядкой» потенциально избыточного значения, которое мы этой ситуации придаем. Чем большее значение вы отводите этому, чем активнее рефлексивнее проигрывая ситуацию в голове, тем больше страха и неуверенности будет чувствовать. Планирование важно в делах. Поэтому, если появился план, который вас удовлетворяет, самое время выключить разум и перейти к действиям. Если во время будущего разговора вы желаете высказать конкретные мысли, лучше всего просто эти мысли запомнить, не оформляя в запланированную речь. Затем, ориентируясь по ситуации, вы можете эти мысли высказать спонтанно. Именно так они будут звучать наиболее уверенно. Иногда единственный выход избавиться от страха и наоборот тревогу -- прибегнуть к спонтанным действиям. Во время позитивных спонтанных действий вы сосредоточены на том, что делаете, а не на том, что «страшно». Если вы решились на что-то, необходимо просто это сделать.

### ***Упражнение 15.***

Для каждого очень важно самопознание. Человек зачастую неуверен в себе просто потому, что не знает себя, и его представление о себе напрямую зависит от мнения других людей. Если он кому-то понравился, то его уверенность в себе растет. Если человека критикуют, уверенность снижается. Все это происходит так, словно человек вообще не знает, какой он есть на самом деле, и получает об этом информацию исключительно от других людей. Важно помнить, что понимание других людей субъективно. Большинство часто не способно разобраться сами с собою, не говоря уже о том, чтобы дать трезвую оценку вашим действиям. Познать себя означает принять себя таким, каким вы являетесь. Когда вы действуете, зная себя, вы в каждой ситуации просто проявляете себя искренне, как есть.

### ***Упражнение 16.***

Сядьте за стол и погрузитесь в свои переживания и тревогу. Потом возьмите чистый лист и нарисуйте на нем цветными фломастерами линии, фигуры, предметы или просто пятна. Представьте, что вся ваша тревога вместе с рисунком выплескивается на бумагу. Рисуйте, пока не будет занят весь лист или пока не придет успокоение. Потом переверните рисунок и с обратной стороны несколькими словами опишите свою тревогу. Постарайтесь при этом не задумываться. После этого уничтожьте свой рисунок: его можно порвать, сжечь, смять и выбросить. Вместе с этим действием уйдут и ваши напряжение и тревога.

Таким образом, часто мы ищем то, что помогает нам преодолеть трудности, расслабиться, стать спокойнее. Но наступает момент, когда то, что нам помогало, начинает мешать и становится серьезной проблемой. Поэтому, прежде чем искать способ расслабиться, переключиться, задумайтесь, а не получаете ли Вы взамен что-то пострашнее внутреннего напряжения и тревоги?

Если Вы, уважаемые читатели, решили избавиться от вредной привычки, Вам необходимо остановиться и задуматься: с чем именно Вы хотите справиться – с настоящей проблемой или только с её последствиями? Ведь ни одна привычка не возникает на пустом месте. Совершенно бессмысленно бороться с пагубным пристрастием не понимая, чем оно Вас так к себе привязало.

Помните, что малоэффективно избавляться от вредных привычек ради кого-то. Отношения могут измениться, и, как следствие, вернется потребность восстановить утраченное пагубное пристрастие. Вы должны понимать, что Ваши вредные привычки – это яд, который отравляет Ваш организм и наносит непоправимый ущерб Вашему здоровью. Подумайте, хотите ли Вы быть свободным от вредных привычек и дарить счастье и свободу Вашим близким людям? Если ответ положительный, то самое время начать управлять своей жизнью на правах её счастливого обладателя. Ведь мы сами, а не наши вредные привычки, способны эффективно руководить нашей жизнью. Как так ли?

Удачи вам!