

# СКАФАНДР ОТ СТРЕССА

Георг ЭНРИХ



**ИЗБАВЬТЕСЬ  
ОТ ПСИХИЧЕСКИХ  
ПЕРЕГРУЗОК  
И ВЕРНИТЕ СЕБЕ ЗДОРОВЬЕ  
БЫСТРО, ЛЕГКО  
И НАВСЕГДА**

«КРЫЛОВ»

**Георг Энрих**  
**Скафандр от стресса.**  
**Избавьтесь от психических**  
**перегрузок и верните**  
**себе здоровье быстро,**  
**легко и навсегда**  
**Серия «Жизнь по желанию»**

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4584777](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4584777)*

*Георг Энрих. Скафандр от стресса. Избавьтесь от психологических перегрузок и верните себе здоровье быстро, легко и навсегда: Крылов;*

*Санкт-Петербург; 2010*

*ISBN 978-5-4226-0023-6*

### **Аннотация**

Отныне отличное здоровье, внутренняя гармония и ровные отношения с окружающими станут вашей визитной карточкой, а мир вокруг окрасится в светлые и радостные тона. Овладение оригинальным и эффективным методом достижения спокойствия, о котором вы узнаете, прочитав книгу, самым положительным образом отразится на вашем самочувствии незамедлительно! Вы получите рычаги управления любой

стрессовой ситуацией в своей жизни. Болезни, огорчения, страхи оставят вас навсегда, как только предлагаемые способы, приемы и стратегии поведения войдут у вас в привычку и вы начнете применять их автоматически.

# Содержание

От редакции	5
Предисловие	8
Практика избавления от разрушающих энергий	12
Моя красавица теория	12
Как стать специалистом по ремонту внутреннего мира	17
Тренировка органа спокойствия	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Георг Энрих Скафандр от стресса. Избавьтесь от психических перегрузок и верните себе здоровье быстро, легко и навсегда**

## **От редакции**

Все болезни – от нервов. Эта классическая поговорка сегодня – одна из самых актуальных, потому что стресс стал постоянным спутником нашей жизни, как бы мы ни пытались обойти его стороной. А что такое стресс с научной точки зрения?

В середине XX века канадский физиолог Ганс Селье доказал, что при воздействии различных внешних раздражителей-стрессоров (чрезмерная нагрузка на работе или, наоборот, потеря ее, страх за свое здоровье, беспокойство за близких, разочарования, конфликты и т. п.) организм отвечает адаптационными реакциями защиты: повышением артери-

ального давления, учащением пульса, увеличением в крови содержания гормонов и др. Весь этот комплекс физиологических реакций, проходящих по определенным фазам, Г. Селье и назвал стрессом, что в переводе с английского означает «напряжение».

Так вот, состояние умеренной эмоциональной напряженности, создающее оптимальный уровень нервно-психического тонуса, оказывает в целом положительное влияние на процессы жизнедеятельности человека: ускоряются и уточняются его реакции, стимулируется принятие правильного решения в ситуациях, требующих выбора. Однако многочисленные факты говорят о том, что перенапряжение нервной системы, психические травмы могут быть причинами возникновения различных нервно-психических расстройств, а также заболеваний других систем организма. Чтобы этого не случилось, нужно уметь грамотно и вовремя снимать различного рода перенапряжения.

Книга, которую мы предлагаем вашему вниманию, – это ваш старт в жизнь без разрушающих вас стрессов. С помощью уникальной авторской методики вы научитесь правильно действовать в любой конфликтной ситуации, вам станут не страшны грубые начальники и бестолковые подчиненные; вы станете чувствовать себя комфортно и уверенно при самых неожиданных поворотах судьбы. Вы словно облачитесь в невидимый прочный скафандр, который будет надежно защищать вас от любых ударов извне. Жизнь изменится и за-

сияет, даря вам гармонию и радость, умноженную на прекрасное самочувствие. Успехов вам! И будьте здоровы!

# Предисловие

Возможно ли достичь спокойной и гармоничной жизни в нашем сумасшедшем мире? Причем сделать это при неизменных прочих условиях: экономических, культурных, социальных (мы же не в силах поменять направление колеса истории!)? В этом – суть проблемы. Ведь если бы все внешнее могло измениться в лучшую сторону, то и стресс как таковой тоже бы исчез. Конечно, дай-то бог, чтобы вокруг нас существовали только доброжелательные и приветливые люди и условия жизни приблизились бы к идеальным. Но окружающая нас реальность ответила бы на эту мечту словами известной песни: «Наверно, в следующей жизни...» Да, наивно уповать на то, что все люди станут вдруг добрыми, а все начальники будут просить нас поступить на работу именно к ним... Словом, как ни крути, но если неблагоприятную для наших нервов внешнюю среду мы изменить не в состоянии, то в наших силах, несомненно, остается возможность поменять свою внутреннюю среду, то есть СЕБЯ. А на вопрос, как это сделать наиболее эффективно, прекраснейшим ответом послужит моя уникальная практика оздоровления, о которой я и рассказываю в этой книге.

Надо сказать, что человечество сегодня разделилось на два лагеря: одни говорят, что психологического комфорта в наши дни достичь невозможно, другие уверены в противо-

положном. Одни погружаются в бездонный омут страданий, другие ищут выход. Пессимисты и оптимисты, проще говоря. Но ведь задача-то вполне решаемая!

Известно, например, что состояние длительной депрессии может привести к падению мышечного тонуса. Что это означает? То, что депрессия сначала делает человека слабым, не способным к сопротивлению, а затем побеждает его в неравном бою. Что же делать? Логичный ответ: искать и применять методы освобождения от этого коварного недуга. Кстати сказать, здоровый образ жизни увеличивает шансы успешной борьбы со всяческого рода нервными перегрузками.

А вот знакомая ситуация: полный упадок сил. Идем к врачу, который ищет нарушения, но найти не может. Вроде организм в порядке, все органы на месте, а энергия – на нуле. Причиной такого распространенного нынче заболевания (под названием «синдром хронической усталости») также является стресс.

В одной из своих книг я представил здоровый образ жизни (ЗОЖ) в виде трехэтажного здания, где на первом этаже располагается питание, на втором – физическая активность, а на третьем, не менее важном, – душевное равновесие. Это и есть три главные составляющие ЗОЖ. Поломки на каждом из трех «этажей» могут легко привести как к телесному, так и к психологическому нездоровью. Возьмем, к примеру, человека, ведущего сидячий образ жизни (и на работе, и по-

сле нее). Сидит он, сидит, а потом (может быть, через годы, а может, и пораньше) вдруг осознает, что самочувствие-то у него, как и настроение, зачастую плохое. Обратившись к врачам, он опять не получит никакого вразумительного ответа на свои вопросы. «Я не пойму, в чем секрет, – сказал бы Винни-Пух и продолжил бы: – Если настроение есть, то его сразу нет». Винни-Пух, впрочем, вел весьма подвижный образ жизни, так как ходил в гости по утрам. Именно *ходил*, обратите внимание. «Кто ходит в гости по утрам (да-да, именно кто *ходит*), тот поступает мудро!» А если я всегда сижу, то у меня уже не вырабатываются в достаточном количестве так называемые гормоны настроения. И не только ведь ходить можно, но и бегать, и прыгать, и скакать, и многое другое вытворять. Да, и не забывать про здоровое питание. Побольше естественного, природного и поменьше искусственного, химического, сказал бы я. Побольше молочного и поменьше алкогольного. Побольше свежего, воздушного и поменьше угарного, табачного.

И наконец, третий этаж – душевное равновесие. И здесь я хочу предложить свое изобретение – психологический протекционизм – систему оздоровления, основанную на применении *психологической инерции*. Да, да, до боли знакомой нам со школьной скамьи инерции, друзья мои. «Кто бы мог подумать!» – скажет кто-то. Но изобретение-то проверено, и оно работает!

Инерция механическая известна нам из физики. Благо-

даря ей тело движется и будет двигаться до тех пор, пока на него не начнет воздействовать какая-либо сила. Однако и наш внутренний мир тоже подвижен. Например, когда мы *погружаемся* в омут страданий, то это тоже движение, хотя и не физическое. Но ведь всякое движение можно остановить. Мало того – направить его в другую сторону. Что для этого нужно? Да всего лишь немножко постараться! Вот простейший пример. Допустим, вам плохо, грустно, нет настроения и т. п. Сделайте в этом случае следующее: засекуте время (скажем, две минуты), в течение которого не испытывайте никаких отрицательных чувств (оторваться от своих житейских волнений на пару минут – дело пустяковое, не правда ли?). В результате, если заниматься такими тренировками постоянно, будет вырабатываться инерция (ведь мы ко всему привыкаем!) отсутствия негативных мыслей (так называемый скафандр от стрессов), которая станет вашим первым шагом на пути к достижению душевного равновесия. Неважно, сколько вам лет и в каком состоянии духа вы пребываете на данный момент, моя система эффективна при любых условиях. Только надо не забывать, что так просто ничего не дается. Нужна работа над собой. Итак – в путь!

# Практика избавления от разрушающих энергий

*Чтобы дойти до цели, надо идти.  
Оноре де Бальзак*

## Моя красавица теория

*Скромность – лучшая форма тщеславия.  
Ларошфуко*

Я – автор этого изобретения – теории психологического протекционизма<sup>1</sup> (в дальнейшем буду называть свой метод просто *теорией* или *системой*, для краткости). Изобретения, способного поставить на ноги отчаявшегося человека. Я разработал (и успешно опробовал на себе) систему оздоровления – красивую, понятную, стройную и простую в применении. Систему, которая начинает работать и приносить положительные результаты в любой момент вашей жизни, даже если вы забросите ее на время, а потом вновь начнете применять.

Моя теория психологического протекционизма – это целая наука, в которой действуют свои правила. Она творит

---

<sup>1</sup> Протекционизм (от лат. *protectio* – прикрытие) – защита, охрана.

чудеса: полностью разбитого и «умирающего» человека возрождает и открывает ему новый мир – мир душевного баланса. Я не Эйнштейн, но я это придумал. Изобрел реальную, самостоятельную систему психологического оздоровления и развития. А теперь обо всем по порядку. Молю Бога, чтобы читатель уловил всю прелесть того, о чем я поведу речь далее.

Итак, наша психика, и это правомерное утверждение, поддается коррекции, исправлению, ремонту. Другими словами, отремонтировать можно не только стиральные машины, компьютеры и сотовые телефоны, но и внутренний мир человека. Этим, собственно, и занимаются психологи и психиатры. И конечно же, есть разные изобретения в этом направлении. Но я ни у кого ничего не заимствовал. Я все придумал сам.

Теперь немного отвлекусь, чтобы на примере из своей жизни доказать, как, казалось бы, невозможное может стать вполне реальным. Когда-то я мечтал освоить так называемую десятипальцевую печать на компьютере. Но тогда мне казалось, что это ох как не просто. Каждый раз наблюдая за человеком, спокойно набирающим вслепую, я полагал, что мне до него, как до Луны. Мог ли я в то время представить, что спустя всего лишь несколько месяцев я придумаю свой собственный способ, который позволит мне за пару дней овладеть мастерством слепой десятипальцевой печати, а затем напишу об этом книгу? Конечно нет! А на сегодняшний день изданы несколько моих книжек об этом методе, и все

свои готовящиеся к изданию книги я набираю вслепую. То, что *казалось* и *было* ужасно сложным, далеким и неприступным, *стало* (благодаря изобретению) элементарным, близким и родным.

Теперь, на фоне этого примера, я перейду к *теории психологического протекционизма*. В ней – тот же принцип, что и в моем предыдущем изобретении, только задачи разные: вместо освоения слепой печати – **достижение душевного равновесия, баланса, покоя**. Последнее (как и в случае со слепой печатью) также поначалу казалось мне чем-то невероятно сложным. *Казалось* (в прошедшем времени), но теперь уже *не кажется*] Ведь я придумал свою систему. Придумал то, что сделало сложное простым, опустило с небес на землю, то, что реально работает и дает положительный результат. А если бы мне кто-нибудь сказал тогда (в тяжелые минуты переживаний, стрессов, самосожаления и нежелания жить): «Тебе сейчас тяжело жить, Георг, но придет время, и ты придумаешь теорию психологического протекционизма, благодаря которой станешь спокойным и уравновешенным, а также поможешь другим людям» – поверил бы я? Не уверен...

И все-таки это время пришло. Сначала я написал маленькую брошюрку под названием «Тренируем наше спокойствие», затем на эту же тему стал читать лекции в нескольких организациях. Так зарождались элементы теории. Некоторых людей впоследствии я, образно говоря, заразил своим

спокойствием. Но прежде всего я проверил действенность метода на себе. Получилось! Дело дошло до того, что я ощущал в себе *бурный поток спокойствия* (удивительное блаженство!). Я бродил по улицам города и наслаждался покоем. Мой внутренний мир пребывал в гармонии с самим собой. *Я был спокоен не столько по обстоятельствам, сколько по инерции* (запомните, пожалуйста, это предложение, мы к нему еще вернемся).

Что касается обстоятельств, то дела мои в те времена шли неважно. У меня не было российского гражданства, из-за чего я не мог устроиться на работу. Иногда я подрабатывал, читая лекции, но этого для нормальной жизни было явно недостаточно. К тому же я не мог (имея восточную внешность) спокойно ходить по улицам города (где живу уже шестой год): ко мне в любой момент могли подойти милиционеры. Меня несколько раз арестовывали на сутки (без причины)... Ну, как вам мой далеко не полный список неудач? Несмотря на это, я научился наслаждаться покоем своего сердца. Вы спросите: как же такое возможно? Отвечаю: уже тогда я использовал элементы моей теории, хотя самой теории еще не было. Например, выходя на улицу после очередной ночи, проведенной в милиции, я чувствовал, что смог *продержаться* (это *слово-понятие* мы также будем использовать в дальнейшем) без потерь для своей психики.

Кстати, спешу заверить, что с головой у меня все в порядке. Так что мое спокойствие является продуктом, совмести-

мым со здравым смыслом и трезвым умом.

А теперь я начну потихоньку раскрывать свои секреты. Очень надеюсь, что моя теория **психологического протекционизма** (напомню, что так я назвал свою систему оздоровления) станет для многих благословением и откроет двери в новый мир – наслаждения и покоя, равновесия и радости, смысла и устойчивости. А главное – здоровья!

# Как стать специалистом по ремонту внутреннего мира

Начнем с возможного возражения. Кто-то спросит: если человек верующий, то зачем ему все эти теории? Отвечаю: вера в Бога не противоречит психологической грамотности. Разве можно, к примеру, сказать, что если я верующий, то я не должен, скажем, чистить зубы? Смешно, правда? В любом случае я обязан аккуратно одеваться, вести здоровый образ жизни, развиваться умственно и т. д. Независимо от того, верующий я или атеист, я должен быть в полном порядке. А это значит, что нужно следить и за телом, и за душой (психикой). Мы ведь состоим из тела и души.

Следовательно, следить за собой в широком смысле – это ухаживать и за телом (вести здоровый образ жизни), и за душой (сохранять душевное равновесие). А душа – наш внутренний мир – очень хрупкое явление. Она может запросто «испортиться», если о ней не заботиться, так же как может испортиться здоровье, если не вести соответствующую профилактику (ЗОЖ).

Согласны ли вы заняться своей психикой? Даже если она крепка и нерушима, все равно ее можно и дальше развивать и закалять (как в случае со здоровьем). Впрочем, понятие «крепкая психика» также входит в понятие «здоровье». Нельзя быть полностью здоровым с травмированным внут-

ренным миром. Ведь полноценное здоровье – это здоровье и тела, и души.

Я же своим методом хочу помочь в первую очередь душе. Пусть она будет не только *здоровой*, но и *сильной*. При отсутствии силы душа рискует потерять и здоровье. Ее могут атаковать такие противники, как неудачи, стрессы, страхи и т. д. И если сила противников *превысит* (слово-понятие) силу психики, то последняя подвергнется ее воздействию и станет (частично или полностью) уязвимой. Придут боль, негативное восприятие жизни и т. д. Со временем все это превратится в психологическое болото, выбраться из которого будет очень не просто. Сформируется негативная *психоинерция* (один из терминов моей теории), которая будет все глубже затягивать внутренний мир в трясины. Но это погружение, конечно же, реально остановить, а лучше – предотвратить. Словом, может появиться *кто-то* (услышав зов помощи или случайно), кто подаст руку помощи. Этим «кем-то» способен стать *кто угодно* (друг, психолог, знакомый, случайный прохожий, лектор) и *что угодно* (книга, новая теория, сильное желание привести себя в порядок, новый совет, внезапное осознание и т. д.).

В качестве примера давайте рассмотрим наши мышцы. Они могут вполне нормально функционировать, но при этом быть слабыми. То, что они работают, – это хорошо, но то, что они слабые, – это реальная опасность для здоровья человека. Поднял тяжесть и... повреждение. Отсюда следует, что

укрепление силы – *одна из гарантий здоровья*. Ведь здоровье нужно еще и *сохранить* (слово-понятие), находясь не в инкубаторских условиях, а в реальной жизни, наполненной борьбой.

То же самое с психикой. Здоровая психика – это сильная, тренированная психика.

К слову сказать, мы все пребываем в постоянном состоянии защиты (протекции). Это касается, например, нашего тела. Мы защищаем его от ударов, падений, порезов, простуды; оберегаем то от холода, то от жары; то от переедания, то от недоедания; то от чрезмерных физических нагрузок, то от их полного отсутствия. Мы носим одежду для защиты (кроме прочих причин), без которой мы либо замерзнем, либо получим солнечный удар, и т. д. и т. п. Словом, с нами без защиты могут приключиться самые разнообразные по своей природе беды.

Подобные несчастья (только психологического характера) случаются при отсутствии защиты и с нашим внутренним миром. Мы можем подвергнуться стрессам, депрессии и т. д., что в какой-то мере даже опаснее физических бедствий, потому что душа (психика) – это то, чем, собственно говоря, мы и ощущаем жизнь. Поэтому и душа наша должна находиться в защищенном состоянии. Даже очень физически сильный человек может страдать от душевной боли. Значит, душа его в данный момент ослабла. Став силачом и в области души, он сумеет преодолеть любые жизненные невзгоды.

Так вот, представьте себе: если само ощущение жизни ба-  
рахлит, то что говорить об остальном? Если сам механизм  
восприятия жизни дает сбой, то остальной ее ход логиче-  
ски понятен: несчастья, неудачи, одиночество (последнее не  
столько внешнее, сколько внутреннее) и т. д. Но здесь име-  
ется одно важное обстоятельство: наш внутренний мир под-  
дается ремонту, и его можно «починить» в любой момент.

Недавно я был на собрании, где один человек заявил: «Ес-  
ли что, обращайтесь ко мне: я – специалист по швейным ма-  
шинам и черно-белым телевизорам». Чтобы *починить* внут-  
ренний мир, нужно знать, *как* это делается. Моя книга – ру-  
ководство для тех, кто хочет стать специалистом по ремонту  
своего внутреннего мира.

# Тренировка органа спокойствия

Шестьдесят процентов населения России находятся на грани нервного срыва. Это означает, что имеется острая нехватка спокойствия. А врачи говорят, что примерно 60 % всех болезней возникает на нервной почве. Обратите внимание: и там и тут – 60 %.

Я рассматриваю спокойствие как работу соответствующего органа – органа спокойствия. В этом уникальность моей системы.

Кто-то возразит, мол, что за бред, такого органа у нас нет! А я говорю – есть! У нас имеется такой орган! Давайте же уточним, что такое орган вообще. В классическом понимании вопроса наши органы – это анатомические части тела. Любой из них совершает определенные действия, что их и отличает: каждый занят своим делом на благо организма. А ведь все это применимо и для души. И в нашей психике тоже кое-что вырабатывается, например спокойствие. А раз выработыванием занимаются органы, то логично предположить, что у нас есть некий орган спокойствия. Такое утверждение логично, но непривычно. Однако это одна из *отправных точек*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.