

Как справляться со стрессами



Редакция МАПП начинает публикацию серии материалов о том, как справляться со стрессами, которыми полна жизнь в целом и работа в нашей отрасли в частности. Секретами сохранения бодрости духа делится Александр Гаспаров, генеральный директор ООО «Агентство Гармония», который практикует эти принципы в течение многих лет.

Пролетели новогодние праздники. Сумасшедшая, горячая, нервная пора для изготовителей сувенирной и подарочной продукции с одной стороны и заказчиков с другой. Подарки заказаны, подарены и получены. Менеджеры счастливы, что не подвели и сдали в срок (при хорошем стечении обстоятельств), а заказчики - в предвкушении получения подарков и банкета. Все в возбужденном состоянии: эйфория праздника, планы, мечты о перспективном будущем... Мало кто из нас задумывается о том, как эта активность отразится на нашем здоровье и психологическом состоянии.

Кто считал время, проведенное перед монитором, потраченное уговоры поставщиков не срывать сроки, на тактичный отказ клиентам воплощать безумные некреативные идеи их руководства? Наш организм имеет определенный ресурс, и необходимо прислушиваться к своим внутренним ощущениям.

Большой проблемой в рекламной отрасли является долгосрочное планирование. На эти проекты бросаются силы, средства. Работники, часто не соответствующие по своим качествам поставленной задаче. Вопрос не в том, как и у кого это сделать, а кто будет все это вести и контролировать.

Если брать за основу описание психофизического типа человека по сахаджа-йоге, можно сказать, что есть два типа людей: левосторонние и правосторонние. К левостороннему типу относятся те, кто никак не может распрощаться с прошлым, чьи мысли чаще сосредотачиваются на событиях и людях из детства, те, кому близко состояние либо «сплю на ходу», либо «весь в эмоциях». Эти люди, в основном, живут сердцем, очень спонтанны, не задумываются о последствиях. Им тяжело дается

планирование. Чаще всего эти качества проявляются в женщинах, поэтому левая сторона называется женской. К правосторонним людям относят активных, деятельных, энергичных людей, которые привыкли планировать все, что только можно.

К сожалению, в повседневной жизни мы видим, что мужчины ведут себя как женщины, а женщины – как мужчины, и это говорит о том, что баланс левой и правой сторон отсутствует, а гармония разрушена. Но природа создала нас таким образом, что в каждом индивидууме должны присутствовать и проявляться энергии левой и правой стороны, женского и мужского начала. Правую и левую стороны можно сравнить с понятиями газ и тормоз в автомобиле. Чтобы достичь элементарного баланса и гармонизировать работу левого и правого канала, я рекомендую обратить ваше внимание на йогу и медитацию.

Не надо бояться слова «йога». Часто оно ассоциируется с долгими сидениями в различных позах (асанах), сложными техниками и голоданием, медитациями 24 часа в сутки в Гималаях. Йога – это радость вашего духа, это баланс, это возможность без «отрыва от производства» и от общества ощутить в себе радость бытия. Причем, например, в сахаджа-йоге есть очень простые и доступные методы достижения баланса, которые вызывают искреннее удивление тому, как это всё работает.

Например, емкость с подсоленной водой (кусочек маленького моря) творит

чудеса. Придя с работы вымотанным, уставшим после общественного транспорта или долгих пробок, не поленитесь и уделите себе любимому 15–20 минут времени. Налейте в чистую емкость воду комфортной температуры. Если вы сильно возбуждены и чувствуете внутренний жар, излишнюю активность, пусть это будет прохладная вода. Если вы, наоборот, испытываете вялость, сонливость, налейте воду теплее. Добавьте в воду горсть любой соли и опустите в нее ноги. При этом вы можете комфортно расположиться в кресле или на стуле. Расслабьтесь, закройте глаза, положите руки на колени ладонями вверх и уловите состояние безмыслия. Это и будет для вас небольшой медитацией. Минут через 15 обмойте стопы приготовленной заранее чистой водой. Попробуйте проделывать эту процедуру в течение недели каждый день и наблюдайте за тем, как будет меняться ваше самочувствие. О других методах мы постараемся рассказать в следующих статьях. Крепкого здоровья и радости духа!

С любовью, Александр Гаспаров
info@agprint.ru

PS.: Медитация по методике сахаджа-йоги и очищение водными процедурами проверены на собственном ежедневном опыте на протяжении 24 лет. Если бы не эта важная составляющая моей жизни, я вряд ли выдержал бы все прелести сувенирного бизнеса за последние 20 лет.



HOW TO DEAL WITH A STRESS

Simple tips to achieve inner balance are described in article written by Alexander Gasparov, The Agency of Harmony Director General. Sometimes sitting in a silence with foots dipped into warm water is enough to deal with stresses our life and business are full of.