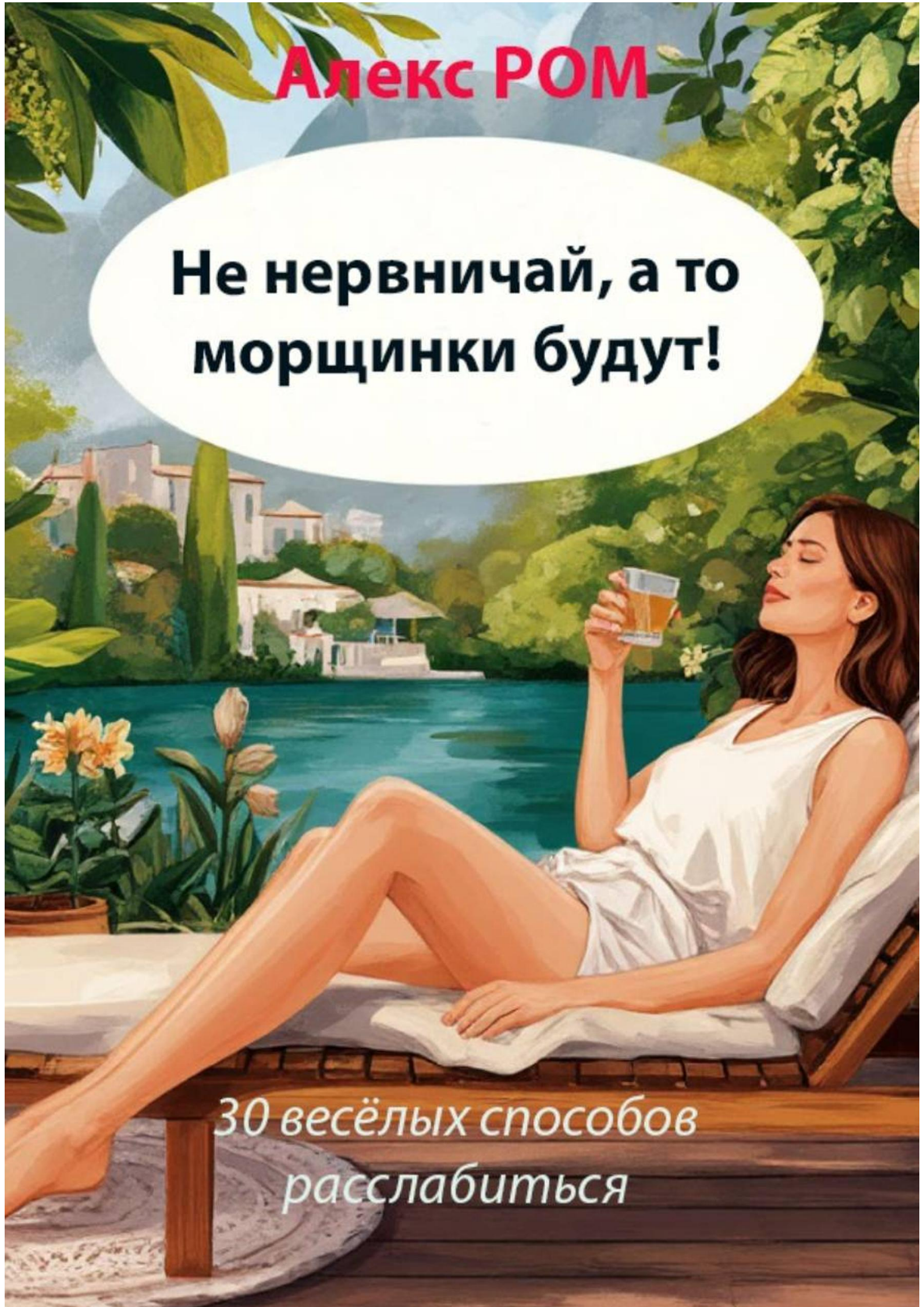


An artistic illustration of a woman with long brown hair, wearing a white tank top and shorts, lying on a lounge chair by a body of water. She is holding a glass of beer and looking relaxed. In the background, there are green trees, a small building, and a blue sky. A large white speech bubble is positioned above her, containing text. The overall style is painterly and vibrant.

**Алекс РОМ**

**Не нервничай, а то  
морщинки будут!**

*30 весёлых способов  
расслабиться*

Алекс РОМ

**Не нервничай, а то  
морщинки будут! 30 весёлых  
способов расслабиться**

«Автор»

2026

## **РОМ А.**

Не нервничай, а то морщинки будут! 30 весёлых способов расслабиться / А. РОМ — «Автор», 2026

«Не нервничай, а то морщинки будут! 30 весёлых способов расслабиться» — книга, которая научит вас бороться со стрессом без усилий и с улыбкой. В ней собраны необычные и простые практики на каждый день: от «Пенной терапии» и «Разговора с растением» до «Волшебного счёта в образах» и других оригинальных методов. Каждый способ занимает всего несколько минут — и подходит даже в разгар напряжённого дня. Вы научитесь переключаться, отпускать тревогу и находить радость в мелочах. Лёгкий стиль изложения, добрые шутки и практические шаги помогут превратить борьбу со стрессом в увлекательную игру. Пора забыть о напряжении — и начать расслабляться с удовольствием!

## Содержание

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие                                                                         | 5  |
| Глава 1. Метод «Чайная медитация»: завариваем спокойствие                           | 6  |
| Глава 2. Практика «Шёпот стирок»: считаем носки вместо овец                         | 8  |
| Глава 3. Техника «Соцсетевой детокс на 5 минут»: лайк себе, а не чужим фото         | 10 |
| Глава 4. Метод «Детская сказка наоборот»: читаем, чтобы расслабиться                | 12 |
| Глава 5. Практика «Кухонный антистресс: месим тесто, мнём стресс»                   | 14 |
| Глава 6. Практика «Облачко на телефоне»: отвлекаемся от тревог за 60 секунд         | 16 |
| Глава 7. Метод «Шёпот шкафа»: наряжаемся без паники                                 | 18 |
| Глава 8. Практика «Волшебный счёт до десяти... в образах!»: отвлекаемся с фантазией | 20 |
| Глава 9. Метод «Пенная терапия»: пузыри как антистресс                              | 22 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                   | 23 |

# **Алекс РОМ**

## **Не нервничай, а то морщинки будут!**

### **30 весёлых способов расслабиться**

#### **Предисловие**

Дорогая читательница!

Признайтесь: вы держите эту книгу не просто так. Возможно, прямо сейчас:

- начальник «вежливо попросил» переделать отчёт за полчаса до дедлайна;
- дети устроили дома настоящий зоопарк;

• лента соцсетей в очередной раз напомнила, что все вокруг путешествуют, худеют и зарабатывают миллионы — а вы остались с чашкой остывшего чая и вопросом «Ну почему не я?».

Расслабьтесь — вы не одиноки в этих переживаниях! И морщинки пока ещё не появились (ну, почти).

Перед вами — ваш личный антистресс-спасатель. Никаких сложных медитаций и философских трактатов: только действенные, быстрые и порой забавные способы вернуть душевное равновесие за считанные минуты. Всего 5 минут — и вы снова в строю!

Готовы вернуть себе спокойствие? Поехали!

## Глава 1. Метод «Чайная медитация»: завариваем спокойствие

**Вы стоите у чайника, ждёте, пока он закипит, а в голове уже разворачивается целый список дел: забрать детей из сада, отправить отчёт, позвонить маме, постирать, приготовить ужин... Минуты тянутся бесконечно — кажется, даже чайник кипит слишком медленно, будто специально испытывая ваше терпение.**

Знакомо? В круговороте задач мы часто забываем остановиться и перевести дух. Но есть простой способ превратить обычное заваривание чая в мини-ритуал спокойствия — «**Чайную медитацию**». Вместо того чтобы нервно поглядывать на часы, вы осознанно замедляетесь и даёте себе пару драгоценных минут тишины и отдыха.

Начните с выбора чая — возьмите тот сорт, который ассоциируется у вас с уютом и теплом. Доверьтесь интуиции: сегодня это может быть нежный зелёный чай с жасмином, который напомнит о весеннем саде, или крепкий чёрный с бергамотом — он добавит бодрости и уверенности. Пусть выбор будет спонтанным: что шепнёт вам сердце прямо сейчас?

### Пошаговая практика «Чайной медитации»

1. Вскипятите воду и аккуратно перелейте её в любимую чашку — пусть этот жест станет первым шагом к расслаблению.

2. Положите чайный пакетик или заварку. Наблюдайте, как листья начинают раскрываться в горячей воде: это маленькое чудо происходит здесь и сейчас.

3. Закройте глаза на 10 секунд и глубоко, медленно вдохните аромат. Позвольте запаху наполнить вас, пробудить приятные воспоминания или просто подарить ощущение уюта.

4. Представьте, что с каждым вдохом вы наполняетесь спокойствием, а с выдохом мягко отпускаете часть тревоги. Дышите размеренно, не торопясь.

5. Пока чай заваривается (2–3 минуты), сядьте поудобнее, расслабьте плечи и просто будьте здесь и сейчас. Отпустите мысли о делах — пусть они подождут. Сосредоточьтесь на ощущениях: тепле чашки в руках, запахе, тишине вокруг.

6. Сделайте первый глоток осознанно. Ощутите вкус, температуру, текстуру напитка. Позвольте себе насладиться этим мгновением без спешки.

7. Про себя или вслух произнесите: *«Я здесь, я спокойна, я в порядке»*. Пусть эти слова станут вашим внутренним якорем, который возвращает вас в состояние равновесия.

Отпив половину чашки, вы с лёгкой улыбкой говорите себе: *«Так, стресс убежал от аромата бергамота! Теперь я готова к следующему подвигу — будь то родительское собрание, срочный отчёт или битва с горой неглаженого белья. И знаете что? Я справлюсь — спокойно и с достоинством»*.

«Чайная медитация» — универсальный помощник, который придёт на помощь в самых разных ситуациях:

- **Утром** — чтобы плавно войти в день, настроиться на продуктивность и зарядиться позитивом.

- **В перерыве на работе** — чтобы перезагрузиться, снять напряжение и вернуться к задачам с ясной головой.

- **Вечером** — чтобы отпустить дневные заботы и переключиться с рабочих вопросов на домашний уют.

- **Когда дети шумят, а вы устали** — как быстрый способ восстановить внутреннее равновесие и встретить новые вызовы с улыбкой.

• **В любой момент, когда чувствуете перегрузку** — пять минут с чашкой чая напомним, что вы можете управлять своим состоянием, а не наоборот.

Помните: чайная медитация — это не просто ритуал, а маленький акт заботы о себе. Всего несколько минут осознанности могут изменить ваше настроение и отношение к дню.

*Приятного чаепития и спокойствия в каждом глотке!*

## Глава 2. Практика «Шёпот стирок»: считаем носки вместо овец

**Вы сортируете бельё, а в голове крутятся мысли: «Почему опять эти белые носки стали серыми? Кто опять положил красное в белое? Когда я последний раз высypалась?»**

Минуты тянутся, руки машинально перебирают вещи, а корзина с грязным бельём словно тяжелеет — и вот уже кажется, что она воплощает в себе все накопившиеся проблемы. Рутинa превращается в источник раздражения, а усталость только усугубляет ситуацию.

Но что, если взглянуть на стирку по-новому? **«Шёпот стирок»** — это способ превратить скучную рутину в мини-медитацию. Вместо того чтобы злиться на серые носки или ругать себя за бесконечную гору дел, вы переключаете внимание на сам процесс — и неожиданно находите в нём умиротворение.

Ведь иногда именно в простых действиях скрывается источник спокойствия: в ощущении ткани под пальцами, в плавности движений, в порядке, который вы создаёте своими руками.

Начните сортировать бельё осознанно — не спеша, с вниманием к каждой вещи. Представьте, что это не просто стирка, а ритуал заботы о себе и своих вещах. Разделите бельё на стопки: белое, цветное, тёмное, деликатное. Пусть каждое движение будет плавным и обдуманным — без спешки и раздражения.

### Пошаговая практика «Шёпота стирок»

1. Возьмите одну вещь (например, носок) и рассмотрите её внимательно: отметьте цвет, оцените фактуру, приглядитесь к швам. Заметьте детали, которые обычно ускользают от взгляда.

2. Мысленно поблагодарите вещь за службу. Скажите про себя или вслух: *«Спасибо, носок, за то, что согревал меня вчера! Ты отлично справился»*.

3. Аккуратно сложите вещь и положите в нужную стопку. Позвольте себе ощутить удовольствие от порядка, который создаёте своими руками.

4. Повторите с другой вещью, отмечая её особенности. Возможно, это футболка с любимым принтом или джинсы, в которых вы гуляли в парке.

5. Если попадаютcя парные вещи (носки, перчатки), порауйтесь их «воссоединению». Представьте, что они рады снова быть вместе — пусть это вызовет у вас улыбку.

6. В процессе тихо напевайте любимую мелодию или просто дышите ровно и глубоко. Сосредоточьтесь на ритме дыхания и движений — это поможет успокоить ум.

7. Закончив сортировку, похлопайте по корзине и скажите: *«Порядок наведён, и я спокойна!»* Пусть эта фраза станет вашим внутренним подтверждением того, что вы справились — и не только с бельём, но и с напряжением.

Посмотрев на аккуратно сложенные стопки белья, вы с удовлетворением говорите себе: *«Так, серые носки больше не враги, а союзники! Я не просто разобрала стирку — я успокоила нервы и нашла гармонию в мелочах. Оказывается, даже сортировка носков может стать мини-отпуском для души!»*

«Шёпот стирок» поможет вернуть равновесие и радость в повседневность — и подойдёт для самых разных ситуаций:

- **Когда чувствуете напряжение.** Сортировка белья станет отличным способом переключиться: сосредоточение на простых действиях отвлечёт от тревожных мыслей и снимет стресс.

- **Перед сном.** Осознанная сортировка поможет успокоить ум, замедлить ритм дня и подготовиться ко сну — вместо того чтобы прокручивать в голове дневные заботы.

- **Чтобы научить детей внимательности.** Предложите ребёнку поучаствовать в сортировке: пусть он раскладывает свои вещи по цветам или типам, благодарит их за службу и радуется «воссоединению» парных предметов. Это не только приучит к порядку, но и разовьёт осознанность.

- **Как способ замедлиться в суете.** Даже 5 минут осознанной стирки вернут внутреннее равновесие: вы напомним себе, что можно находить радость и умиротворение в самых обычных делах.

- **В моменты усталости.** Если вы чувствуете, что силы на исходе, остановитесь на пару минут, возьмите в руки любую вещь из корзины и сделайте практику — это даст вам заряд спокойствия и поможет продолжить день с новыми силами.

Помните: «Шёпот стирок» — это не про идеальную сортировку, а про момент осознанности и заботы о себе. Пусть каждая вещь, которую вы берёте в руки, напоминает вам: даже в рутине можно найти тишину, благодарность и радость.

***Приятного «шёпота» и душевного равновесия в каждом движении!***

## Глава 3. Техника «Соцсетевой детокс на 5 минут»: лайк себе, а не чужим фото

**Вы листаете ленту соцсетей — фото за фото, сторис за сторис. Вот подруга на Мальдивах, коллега в новом платье, блогер в очередной идеальной обстановке...**

Постепенно в голове зарождается тревожная мысль: *«У неё отпуск мечты, у неё стильный гардероб, у неё всё так гладко и правильно... А что у меня?»* Настроение незаметно падает, а чувство недостаточности подкрадывается всё ближе — будто чья-то «идеальная» жизнь высвечивает несовершенства вашей.

Но что, если прервать этот поток и сделать паузу? **«Соцсетевой детокс на 5 минут»** — это простой способ остановить бесконечное сравнение и напомнить себе о собственной уникальности.

Вместо зависти — радость за то, что есть именно у вас. Вместо чужих достижений — искренняя благодарность себе. Эта короткая пауза поможет вернуть фокус на собственную жизнь и восстановить внутреннее равновесие.

Закройте соцсети и сделайте паузу — всего несколько мгновений, чтобы переключить внимание с чужих успехов на себя. Позвольте себе остановиться, выдохнуть и вернуться в настоящий момент.

Это не отказ от соцсетей навсегда, а лишь короткая перезагрузка — как глоток свежего воздуха посреди суеты. Всего 5 минут осознанности, чтобы напомнить себе: ваша жизнь ценна именно такой, какая она есть.

### Пошаговая практика «Соцсетевого детокса»:

1. Отложите телефон и закройте глаза на 10 секунд. Позвольте мыслям утихнуть, а телу — немного расслабиться.

2. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. На вдохе наполняйтесь спокойствием, на выдохе отпускайте напряжение и лишние мысли.

3. Откройте глаза и посмотрите на себя в зеркало (или просто представьте свой образ). Смотрите не критично, а с добротой и принятием — как на дорогого человека.

4. Мысленно или вслух произнесите три искренних комплимента себе. Пусть они будут простыми, но настоящими:

- *«У меня красивые глаза»;*
- *«Я умею поддерживать близких в трудную минуту»;*
- *«Мне идёт эта блузка, она подчёркивает моё настроение».*

Улыбнитесь своему отражению и скажите: *«Я — это я, и это прекрасно!»* Пусть эти слова прозвучат как утверждение, наполненное силой и уверенностью.

Если хотите, запишите один позитивный факт о себе в заметки телефона. Например: *«Сегодня я успела сделать три важных дела!»* или *«Я нашла время для себя»*. Эта запись станет маленьким напоминанием о вашей ценности.

Вернитесь к делам с новым настроением — лёгким, спокойным и сосредоточенным на том, что действительно важно.

Положив телефон экраном вниз, вы с облегчением говорите себе: *«Так, я не завидую Мальдивам — я радуюсь своим будням! Соцсети подождут, а моё спокойствие важнее. Сейчас я здесь, я в ресурсе, и я готова двигаться дальше — не сравнивая себя с кем-то, а опираясь на свои силы и достижения».*

«Соцсетевой детокс» станет вашим надёжным инструментом для сохранения душевного равновесия — и подойдёт для самых разных ситуаций:

- **Когда лента вызывает тревогу или зависть.** Короткая пауза поможет прервать цикл негативных мыслей и вернуть фокус на то, что действительно ценно в вашей жизни.

- **Перед важным решением.** Очистите голову от чужого влияния — так вы сможете принять более взвешенное и осознанное решение, опираясь на собственные желания и цели.

- **Утром.** Начните день не с утреннего скроллинга, а с заботы о себе. Это задаст позитивный тон всему дню и поможет настроиться на продуктивность.

- **Вечером.** Откажитесь от привычки листать ленту перед сном — так вы не унесёте чужие «идеалы» в свои сны и дадите мозгу возможность отдохнуть.

- **Чтобы научить подростков ценить себя.** Покажите им этот метод и обсудите, что в них особенного. Помогите им сформировать здоровую самооценку и научиться фильтровать влияние соцсетей.

- **В моменты перегруза информацией.** Если чувствуете, что «переели» контента, сделайте пятиминутный детокс — это поможет восстановить ясность ума и эмоциональный баланс.

Помните: соцсети — это лишь часть реальности, а не её отражение. Ваша жизнь уникальна, ценна и достойна восхищения — прямо сейчас, без фильтров и постановок.

*Пусть «Соцсетевой детокс» станет вашей ежедневной привычкой заботы о себе — напоминанием о том, что самое главное — это вы и ваше внутреннее спокойствие.*

## Глава 4. Метод «Детская сказка наоборот»: читаем, чтобы расслабиться

**Вы укладываете ребёнка спать, читаете сказку, а сами невольно думаете: «Когда я в последний раз так спокойно лежала? Может, в 5 лет? »**

Взгляд скользит по строчкам, голос звучит ровно, а в голове уже разворачивается список дел на завтра: купить продукты, позвонить клиенту, записаться к врачу... Волшебство сказки постепенно растворяется, уступая место повседневным заботам.

Но что, если превратить это время в подарок не только для ребёнка, но и для себя? **«Детская сказка наоборот»** — это способ на несколько минут погрузиться в мир чудес и ненадолго вернуться в детство — туда, где всё возможно, а мир полон волшебства.

Вместо того чтобы мысленно составлять списки и планировать, вы позволяете себе отключиться от реальности и ощутить лёгкость, которую дарили когда-то любимые истории.

Выберите любимую детскую книгу — ту, что сразу вызывает тёплые воспоминания. Может, это «Волшебник Изумрудного города», «Винни-Пух» или какая-то другая история, с которой связаны самые светлые моменты вашей жизни.

Удобно устройтесь рядом с ребёнком (или просто представьте его рядом, если сейчас нет возможности читать вслух). Отпустите мысли о делах и настройтесь на волшебство. Позвольте себе на время стать ребёнком — без тревог, планов и дедлайнов.

### Пошаговая практика «Детской сказки наоборот»:

1. Начните читать вслух, но не торопитесь — растягивайте слова, играйте голосом: то тише, то громче, то таинственно, то весело. Пусть интонации оживляют историю и переносят вас в сказочный мир.

2. Представьте себя героем сказки: вот вы летите на ковре-самолёте над сказочными горами, вот прячетесь в волшебном лесу, вот встречаете мудрого волшебника или доброго дракона. Почувствуйте, как меняется ваше состояние — напряжение уходит, а на смену ему приходит лёгкость и радость.

3. Обратите внимание на детали истории: какие цвета вы видите? Какие звуки слышите? Какие запахи ощущаете? Может, это аромат хвои в лесу, запах свежеспечённого хлеба в деревне или солёный бриз у моря. Позвольте образам стать ярче, а ощущениям — полнее.

4. Если ребёнок засыпает, продолжайте читать про себя или просто полежите с закрытыми глазами, представляя сцены сказки. Позвольте образам течь свободно, без усилий — как в детстве, когда воображение творило чудеса.

5. В конце истории произнесите волшебную фразу: *«И я тоже счастлива в этой сказке!»* Пусть эти слова станут вашим внутренним заклинанием спокойствия, напоминанием о том, что радость и волшебство всегда рядом.

6. Пожелайте ребёнку спокойной ночи и улыбнитесь себе: вы только что подарили себе 5 минут настоящего волшебства — без дедлайнов, списков и тревог.

Выключая ночник, вы шёпотом говорите себе: *«Так, я не просто прочитала сказку — я в ней побывала! И теперь я такая же отдохнувшая, как будто сама летала на ковре-самолёте, гуляла по волшебному лесу и пила чай с феями. Удивительно, как несколько минут сказки могут так освежить!»*

«Детская сказка наоборот» станет вашим маленьким порталом в мир спокойствия и радости — и подойдёт для самых разных ситуаций:

- **Каждый вечер перед сном** — как ритуал расслабления. Это поможет плавно перейти от насыщенного дня к отдыху, отпустить тревоги и настроиться на спокойный сон.

- **Днём, когда устали** — откройте любую детскую книгу и погрузитесь в мир фантазии. Даже 5 минут чтения прервут поток повседневных мыслей и дадут вам заряд лёгкости.

- **Чтобы отвлечься от проблем** — детские истории напоминают о простых радостях и возвращают способность удивляться. В них нет сложных стратегий, только доброта, дружба и волшебство — то, чего часто не хватает в суете дней.

- **Вместе с детьми** — научите их ценить момент и находить волшебство в обыденном. Обсудите, какие герои им нравятся и почему, что бы они сделали на месте персонажа, какие чудеса хотели бы увидеть. Это не только укрепит вашу связь, но и поможет ребёнку развивать воображение и эмоциональную осознанность.

- **В моменты стресса или перегрузки** — короткая сказка станет мини-отпуском для души. Она напомнит, что мир не всегда должен быть серьёзным, а иногда достаточно просто поверить в чудо, чтобы почувствовать себя лучше.

Помните: детская сказка — это не просто история для малышей. Это универсальный источник спокойствия, вдохновения и радости, доступный в любом возрасте.

*Пусть «Детская сказка наоборот» станет вашей личной кнопкой перезагрузки — простой, приятной и волшебной. Приятного чтения и сладких снов!*

## Глава 5. Практика «Кухонный антистресс: месим тесто, мнём стресс»

**Вы на кухне. Перед вами — мука, яйца и рецепт на 20 шагов. А в голове уже крутится: «Я не справлюсь, всё испорчу, гости уже почти приехали ...»**

Минуты бегут, руки дрожат, дыхание учащается, а мысль «*Может, заказать пиццу?*» становится всё привлекательнее. Тесто кажется врагом № 1, миксер — предателем, а духовка — зловещим порталом в мир кулинарных провалов.

Но что, если взглянуть на готовку иначе? «**Кухонный антистресс**» — это способ превратить процесс готовки из источника стресса в мини-терапию.

Вместо паники — ритмичное замешивание, вместо тревоги — аромат ванили и корицы, вместо мыслей «всё пропало» — удовольствие от творчества. Месить тесто — почти как работать с пластилином в детстве: можно мять, растягивать, аккуратно бить кулаком и представлять, что с каждым движением уходит напряжение.

Кухня перестаёт быть полем боя и становится творческой лабораторией, где вы — главный волшебник.

Выберите простой рецепт — например, песочное тесто, пряники или даже ленивые вареники. Главное, чтобы он не требовал ювелирной точности и давал простор для импровизации.

Подготовьте ингредиенты заранее, включите любимую музыку и настройтесь на процесс как на игру. Представьте, что вы не просто готовите, а создаёте что-то особенное — не только блюдо, но и своё внутреннее спокойствие.

### Пошаговая практика «Кухонного антистресса»:

1. Высыпьте муку горкой на стол или в большую миску. Пусть эта горка станет отправной точкой вашего мини-ритуала.

2. Добавьте остальные ингредиенты и начните замешивать тесто руками. Ощутите, как они соединяются в единое целое — так же, как вы сейчас соединяете внимание с процессом.

3. Сосредоточьтесь на тактильных ощущениях:

- почувствуйте текстуру — липкое, эластичное, податливое;
- отметьте температуру — прохладное от холодильника или тёплое от рук;
- обратите внимание на сопротивление теста: оно будто «отвечает» на ваши движения, создавая живой диалог.

4. Используйте разные приёмы замешивания — и дайте волю эмоциям:

- аккуратно разминайте тесто пальцами, представляя, что разглаживаете мелкие тревоги;
- слегка похлопайте его ладонью — пусть уйдёт раздражение;
- с силой надавите кулаком (без фанатизма!) — так вы «выпустите» накопившееся напряжение;
- скатайте в шар и покатайте по столу — это поможет выровнять ритм дыхания и вернуть сосредоточенность.

5. Если хочется, придумайте «заклинание» для теста — короткое, весёлое, своё:

- «*Мну тесто — гоню стресс!*»;
- «*Эластичное тесто — спокойный ум!*»;
- «*Что месится — то не нервничается!*»

6. Когда тесто станет однородным, оставьте его на 5 минут «отдохнуть», а сами сделайте глубокий вдох и выдох. Позвольте себе на мгновение остановиться и ощутить, как напряжение покидает тело.

7. Завершите практику фразой: *«Тесто готово, и я тоже — спокойная, собранная и готовая к гостям!»* Пусть эти слова станут вашим внутренним подтверждением силы и уверенности.

Посмотрев на аккуратный ком теста, накрытый полотенцем, вы с облегчением говорите себе: *«Так, стресс ушёл в замес, а на его место пришло спокойствие! Теперь я не просто приготовила основу для пирога — я перезагрузила свои нервы. И да, пицца подождёт — я справлюсь сама! А если что-то не идеально, это не ошибка, а авторский стиль!»*

«Кухонный антистресс» станет вашим надёжным помощником в борьбе с напряжением — и подойдёт для самых разных ситуаций:

- **Когда нервничаете перед приходом гостей.** Готовка превратится в ритуал успокоения: монотонные движения и приятные ароматы помогут снять тревогу и настроиться на встречу.

- **В выходной день.** Проведите время с пользой и удовольствием — замес теста станет мини-медитацией, которая подарит радость творчества и ощущение выполненного дела.

- **Чтобы отвлечь себя от тревожных мыслей.** Тактильные ощущения и сосредоточенность на процессе отлично переключают внимание, позволяя на время забыть о проблемах.

- **Вместе с детьми.** Научите их «месить стресс»: малыши с радостью будут катать шарики из теста, придумывать свои «заклинания» и чувствовать себя настоящими помощниками. Это укрепит вашу связь и подарит общие позитивные эмоции.

- **В период дедлайнов.** 5 минут замеса помогут сбросить напряжение и вернуться к работе с ясной головой и новыми силами.

- **Как альтернативу шопингу.** Вместо импульсивных покупок «для успокоения» создайте что-то своими руками — и потом ещё и съедите! Это даст ощущение контроля и удовлетворения.

- **Чтобы вернуть радость от готовки.** Если когда-то вы любили печь, но стресс отнял это удовольствие, «Кухонный антистресс» поможет заново открыть для себя волшебство кухни.

Помните: кухня — это не поле боя, а творческая лаборатория. Тесто не судит, не критикует и всегда готово принять вашу энергию — даже самую бурную. А если что-то не получится, всегда можно сказать: *«Это не ошибка, а авторский стиль!»* — и рассмеяться. В конце концов, главное — не идеальная форма печенья, а ваше спокойствие и улыбка.

***Приятного замеса — и пусть стресс остаётся в миске, а не в голове!***

## Глава 6. Практика «Облачко на телефоне»: отвлекаемся от тревог за 60 секунд

**Вы листаете ленту, проверяете почту, отвечаете на сообщения — а тревога всё растёт.**

Минуты сливаются в часы, пальцы машинально скользят по экрану, а глаза устают от мерцания. Смартфон словно превращается в портал, откуда на вас сыплются дедлайны, новости и непрочитанные чаты. Мысль *«Может, выключить всё?»* становится всё заманчивее — но вы продолжаете скроллить, будто в ловушке бесконечного потока информации.

Но есть простой способ вернуть себе спокойствие, не расставаясь со смартфоном, — практика **«Облачко на телефоне»**. Всего 60 секунд паузы помогут перезагрузиться, отвлечься от тревоги и взглянуть на ситуацию по-новому.

Вместо бесконечного скроллинга — короткая осознанная пауза. Вы снова в фокусе: с ясной головой, лёгким сердцем и свежим взглядом на вещи.

Откройте галерею фотографий на телефоне и найдите снимок, который вызывает тёплые чувства: фото с отпуска, смешную рожицу ребёнка, красивый закат или даже селфи, где вы особенно удались. Пусть это будет кадр, от которого на душе становится светлее.

Этот снимок станет вашим порталом в момент спокойствия — достаточно лишь на минуту замедлиться и погрузиться в него.

### Пошаговая практика «Облачка на телефоне»:

1. Выберите фото и откройте его на весь экран — пусть оно заполнит ваше внимание.
2. Приблизьте изображение так, чтобы увидеть детали: оттенки неба, текстуру песка, блеск глаз ребёнка, игру света и тени. Погрузитесь в этот момент, словно заново переживая его.
3. Закройте один глаз и представьте, что экран — это маленькое окно в другой мир: мир спокойствия, радости и безмятежности.
4. Найдите на фото что-то, напоминающее облачко:
  - пушистое белое облако на заднем плане;
  - клубок пара над чашкой кофе;
  - лёгкую дымку над горами;
  - даже просто светлый блик, похожий на пух.
5. Сосредоточьтесь на этом «облачке» и мысленно «поиграйте» с ним:
  - представьте, что оно мягкое и пушистое, как плед, в который хочется закутаться;
  - «подуйте» на него — пусть улетит вдаль, унося с собой напряжение;
  - придумайте ему имя: «Тучка успокоитель», «Пуфик антистресс», «Облачко обнимашка» — пусть оно станет вашим маленьким волшебным другом.
6. Глубоко вдохните и выдохните, глядя на «облачко». Представьте, что с выдохом уходит тревога, тяжесть и суета, а с вдохом приходит лёгкость, свежесть и ясность. Дышите спокойно, в ритме, который задаёт это пушистое создание.
7. Закончите практику фразой: *«Тревога улетела с облачком, а я осталась спокойной и ясной!»* Пусть эти слова закрепят ощущение внутреннего равновесия.

Убирая телефон, вы с улыбкой говорите себе: *«Так, стресс уплыл на пушистом облачке! Теперь я снова в фокусе — могу отвечать на сообщения, планировать день и даже посмеяться над чем-нибудь. Мир не так уж суров, а я — сильнее, чем кажется».*

Практика «Облачко на телефоне» станет вашим надёжным антистрессовым инструментом — и подойдёт для самых разных ситуаций:

- **Когда чувствуете перегрузку от информации** (лента, чаты, уведомления). Одна минута с «облачком» прервёт поток тревожных мыслей и даст мозгу передышку.

- **Перед важным звонком или встречей.** Успокоить нервы за 60 секунд — значит войти в разговор с ясной головой и уверенным настроем.

- **В очереди или пробке.** Вместо раздражения найдите «облачко» в случайном фото — это переключит внимание и превратит ожидание в мини-медитацию.

- **Вечером, как ритуал перед сном.** Выберите фото с закатом и «отпустите» дневные заботы с последним лучом солнца. Так вы поможете мозгу расслабиться и подготовитесь к спокойному сну.

- **Чтобы научить детей справляться с эмоциями.** Покажите им метод: пусть ищут «волшебные облачка» на своих рисунках или фото с игрушками. Это научит их простым способам саморегуляции и подарит радость игры.

- **Когда не можете уснуть из-за тревожных мыслей.** Откройте фото с морем и представьте, как волны уносят беспокойство, а пушистые облака на горизонте дарят ощущение безопасности и покоя.

- **Как напоминание о хорошем.** Сохраните в отдельную папку 5–10 фото с «облачками»: они станут вашей личной антистрессовой галереей. В любой момент вы сможете открыть её и за минуту вернуть себе ощущение тепла, радости и защищённости.

Помните: смартфон — не только источник стресса, но и ваш помощник в борьбе с ним. Всего минута с «облачком» на экране поможет вернуть ясность ума, улыбку и веру в то, что мир полон красоты и доброты.

*Так что ищите свои пушистые подсказки — и пусть тревоги улетают прочь, а на их место приходит лёгкость и спокойствие!*

## Глава 7. Метод «Шёпот шкафа»: наряжаемся без паники

**Вы стоите перед шкафом, а в голове крутится одно и то же: «Мне нечего надеть! Всё не то, всё не так, я выгляжу нелепо ...» Знакомо?**

Вешалки гремят, вещи летят на кровать, а настроение падает ниже плинтуса. Вместо того чтобы с радостью выбрать наряд, вы чувствуете раздражение и даже досаду на себя. Тревожные мысли заполняют голову, и простой выбор одежды превращается в источник стресса.

Но что, если изменить подход? «Шёпот шкафа» — это способ превратить выбор наряда из ежедневной пытки в мини-ритуал самоуважения и любви к себе.

Вместо паники — спокойный диалог с гардеробом, вместо мыслей «я некрасивая» — уверенное «я стильная и уникальная». Эта практика поможет увидеть в своём гардеробе не источник стресса, а кладёз возможностей подчеркнуть свою индивидуальность и настроиться на позитивный день.

Откройте шкаф и окиньте взглядом вещи. Позвольте себе не спешить — дайте глазам привыкнуть к разнообразию цветов и фасонов. Представьте, что перед вами не просто одежда, а коллекция историй и эмоций.

Выберите три предмета одежды, которые давно не носили, но которые когда-то вам очень нравились. Пусть это будут вещи, вызывающие тёплые воспоминания или ассоциирующиеся с приятными моментами: тот свитер, в котором вы гуляли по осеннему парку, платье с вечеринки, джинсы, в которых было так комфортно в отпуске.

### Пошаговая практика «Шёпота шкафа»:

1. Возьмите первую вещь и подержите в руках. Почувствуйте ткань: мягкая, гладкая, фактурная? Обратите внимание на цвет и фасон — что они говорят о вас? Какие эмоции пробуждают?

2. Наденьте вещь или аккуратно приложите её к себе. Встаньте перед зеркалом, вдохните глубоко и произнесите вслух комплимент — искренне и мягко, как если бы вы говорили с кем-то, кого очень цените. Например:

- *«Это платье словно создано для меня — оно изящно подчёркивает фигуру, и я чувствую себя лёгкой, как пёрышко, и грациозной, как балерина».*
- *«Блузка — будто капелька волшебства: она добавляет шарма, и в ней я выгляжу увереннее, собраннее, будто вся Вселенная на моей стороне».*
- *«Этот наряд — мой билет в сказку: он делает меня похожей на героиню любимого фильма, и я чувствую себя особенной, словно мир вокруг стал чуточку ярче».*

3. Повторите с двумя другими вещами, подбирая для каждой своё ласковое и тёплое описание. Пусть каждое слово будет наполнено добротой и признанием вашей красоты.

4. Если хотите, сделайте селфи в каждом образе — не для соцсетей, а для себя. Улыбнитесь камере и скажите: «Я прекрасна в этом!» Пусть этот момент станет маленьким праздником для души.

5. Верните вещи на место или оставьте одну — ту, что вызвала самый тёплый отклик. Позвольте себе ощутить радость от выбора, гордость за то, что вы нашли в гардеробе что-то особенное.

6. Завершите практику фразой: «Мой шкаф меня любит, а я люблю себя в этих вещах!» Пусть эти слова станут вашим внутренним утверждением, которое укрепляет уверенность в себе и напоминает о вашей уникальности.

Закрыв дверцы шкафа, вы с облегчением говорите себе: *«Так, паника отступила, а стиль остался! Теперь я не просто выбрала наряд — я напомнила себе, что я обаятельна, уверена и готова к новому дню. И неважно, что на мне надето: главное — я чувствую себя хорошо и принимаю себя такой, какая я есть».*

Практика «Шёпот шкафа» станет вашим личным источником уверенности и радости — и подойдёт для самых разных ситуаций:

- **Утром.** Начните день с позитива: выбор наряда превратится в ритуал заботы о себе и задаст тон всему дню.

- **Перед свиданием или важной встречей.** Укрепите уверенность в себе — вы будете чувствовать себя комфортнее и свободнее, зная, что выглядите так, как хотите.

- **Когда вещи кажутся надоевшими.** Откройте их заново: возможно, забытый свитер или платье раскроют себя с новой стороны и подарят вдохновение.

- **После ссоры или неудачи.** Используйте практику как напоминание: «Я всё ещё прекрасна, даже если мир не идеален». Это поможет вернуть веру в себя и поднять настроение.

- **Вместе с подругами.** Устройте «день комплиментов гардеробу»: делитесь друг с другом тёплыми словами о нарядах, хвалите стиль друг друга. Это укрепит дружбу и подарит заряд позитива.

- **Чтобы научить дочь любить себя.** Покажите ей, как хвалить свои вещи и видеть в них отражение своей красоты. Помогите ей сформировать здоровое отношение к своему образу и самооценке.

- **Как часть ухода за собой.** Пусть выбор одежды станет не рутинной обязанностью, а актом заботы о своей душе. Наслаждайтесь процессом, получайте удовольствие от сочетания цветов и фактур, цените то, что у вас есть.

Помните: ваш гардероб — это не враг, а союзник. Каждая вещь в нём когда-то была выбрана с любовью, и она всё ещё готова дарить вам радость, подчёркивать вашу индивидуальность и напоминать о том, какая вы уникальная.

***Так что открывайте шкаф с улыбкой — и пусть «шёпот» ваших любимых нарядов станет ежедневным антидепрессантом, источником уверенности и хорошим настроением!***

## Глава 8. Практика «Волшебный счёт до десяти... в образах!»: отвлекаемся с фантазией

**Вы стоите в очереди, ждёте ответа на важное письмо или слушаете длинный монолог коллеги, а нервы уже на пределе.**

Секундная стрелка ползёт, как улитка, мысли крутятся по кругу, а в голове настойчиво звучит: «*Ну когда же?!*» Пальцы непроизвольно стучат по столу, дыхание учащается, а терпение тает, словно мороженое на солнце. Время будто замедляется, и каждая секунда кажется вечностью.

Но есть простой способ превратить это напряжение в увлекательное приключение для ума — практика «**Волшебный счёт до десяти... в образах!**».

Вместо того чтобы считать секунды и злиться на обстоятельства, вы создаёте в голове яркие, живые картинки — и стресс тает, как туман под первыми лучами солнца. Эта практика задействует воображение, переключает внимание и помогает вернуть внутреннее равновесие за считанные минуты.

Выберите тему для образов — что-то приятное, лёгкое и вызывающее тёплые ассоциации. Пусть это будет то, что вызывает улыбку и дарит ощущение комфорта. Например:

- виды мороженого;
- цветы в саду;
- облака на небе;
- фрукты на рынке;
- смешные позы кошек;
- морские обитатели;
- старинные замки;
- радужные бабочки.

Чем ближе тема к вашим личным радостям, тем эффективнее будет практика.

### Пошаговая практика «Волшебного счёта»:

1. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Позвольте телу немного расслабиться, а мыслям — стать спокойнее. Закройте глаза, если это удобно.

2. Начните считать от 1 до 10, но каждому числу присвойте яркий образ из выбранной темы. Представьте их последовательно, словно листаете альбом с картинками:

- 1 — шарик ванильного мороженого тает на палочке, оставляя сладкие капли на деревянной поверхности;
- 2 — два тюльпана склоняются друг к другу, как влюблённые, их лепестки нежно касаются;
- 3 — три пушистых облака плывут в голубом небе, меняя формы: одно похоже на кролика, другое — на корабль, третье — на замок;
- 4 — четыре спелых персика лежат на деревянном столе, их бархатистая кожица блестит на солнце, а рядом — веточка мяты;
- 5 — пять кошек спят в разных смешных позах: одна свернулась клубочком, другая раскинулась звездой, третья поджала лапки, как будто во сне бежит.

3. Представляйте каждый образ ярко, с деталями: цвета, запахи, звуки, текстуры. Почувствуйте прохладу мороженого, аромат цветов, тепло солнца на персиках, мягкость кошачьей шерсти. Чем живее картинка, тем эффективнее практика.

4. Если сбились — не ругайте себя, а просто начните заново. Это игра, а не экзамен! Отнеситесь к процессу с лёгкостью и добротой к себе.

5. На числе 10 сделайте ещё один глубокий вдох и выдох. Ощутите, как напряжение покидает тело, а на его место приходит лёгкость, спокойствие и ясность.

6. Завершите практику фразой: *«Счёт окончен, стресс улетел, я спокойна и ясна!»* Пусть эти слова закрепят достигнутое состояние внутреннего равновесия.

Оторвавшись от своих фантазий, вы с улыбкой говорите себе: *«Так, вместо того чтобы закипать, я поиграла в волшебную игру! И теперь я не просто отсчитала десять минут — я перезагрузила свои нервы с помощью фантазии. Напряжение ушло, мысли прояснились, а настроение улучшилось. Можно двигаться дальше — с лёгким сердцем, ясной головой и улыбкой на губах!»*

Практика «Волшебный счёт» станет вашим надёжным помощником в борьбе со стрессом и нетерпением — и подойдёт для самых разных ситуаций:

- **В очереди или пробке.** Чтобы не злиться на медлительность мира, погрузитесь в мир образов — это превратит ожидание в мини-путешествие.

- **Перед важным звонком.** Успокойте нервы и сосредоточьтесь: несколько минут волшебного счёта помогут войти в разговор с ясным умом и уверенным настроем.

- **Когда ждёте ответа.** Вместо тревожного ожидания создайте в голове мини-галерею образов. Это переключит внимание и снимет напряжение.

- **Вечером перед сном.** Если мысли не дают уснуть, посчитайте овечек... но не обычных, а в шляпах, с зонтиками или танцующих вальс. Яркие картинки отвлекут от дневных забот и помогут расслабиться.

- **Чтобы научить детей справляться с нетерпением.** Предложите им считать до десяти с образами: *«Один — розовый слон, два — синий кит, три — жёлтый жираф в очках...»* Это развлечёт их и научит простым способам саморегуляции.

- **На скучном совещании.** Незаметно для окружающих погрузитесь в мир фантазий — это поможет сохранить концентрацию и не поддаться скуке.

- **Как разминку для воображения.** Пусть каждый день тема будет новой: от морских глубин до сказочных городов. Это не только снимет стресс, но и разовьёт креативность.

- **Во время паузы в работе.** Короткий сеанс волшебного счёта восстановит силы, освежит ум и вернёт мотивацию.

Помните: ваш мозг любит игры больше, чем стресс. Всего минута волшебного счёта поможет вернуть равновесие, развлечь ум и напомнить, что даже в рутине есть место для фантазии, лёгкости и радости.

*Так что выбирайте тему — и вперёд, считать с улыбкой!*

## **Глава 9. Метод «Пенная терапия»: пузыри как антистресс**

**Вы смотрите на гору грязной посуды после праздника, а в голове крутится: «Опять мыть, вытирать, убирать...» Руки уже устали, спина ноет, а впереди ещё куча дел.**

И вот уже кажется, что эта гора посуды — символ всех накопившихся проблем, а губка в руке — орудие пытки. Напряжение растёт, настроение падает, и даже самая обычная задача превращается в тяжёлое испытание.

Но есть способ превратить это испытание в момент заботы о себе — метод **«Пенная терапия»**.

Мытьё посуды может стать не утомительной рутинной, а мини-спа-процедурой для души и тела. Вместо раздражения — радужные пузыри, вместо усталости — лёгкость, вместо мыслей «когда это кончится?» — удовольствие от простых движений и волшебства мыльной пены. Эта практика помогает переключиться, снять напряжение и даже найти радость в повседневных делах.

Подготовьте всё необходимое для мытья посуды:

- тёплую воду комфортной температуры;
- мягкое средство с приятным ароматом (лучше с выраженным пенящимся эффектом);
- губку или мягкую щётку.

Включите негромкую музыку, которая вас успокаивает, — лёгкий джаз, звуки природы или любимые мелодии. Или оставьте тишину — как вам комфортнее. Создайте атмосферу, в которой можно расслабиться и сосредоточиться на ощущениях.

### **Пошаговая практика «Пенной терапии»:**

1. Налейте тёплой воды в раковину и добавьте средство — создайте пышную, воздушную пену. Наблюдайте, как она образуется, как пузырьки появляются один за другим: сначала робко, потом всё смелее, заполняя пространство мерцающими сферами.

## **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.