

инструкция

КОГДА ТЫ НА ДНЕ

Как успокоиться, собраться и начать заново

Гульнара

18+

Гульнара GulShakhTi
Когда ты на дне. Как
успокоиться, собраться
и начать заново

<https://litres.ru/73900743>

SelfPub; 2026

Аннотация

Практическая методичка для тех, кто на дне — без ресурса, без поддержки, без понимания, куда идти. 11 глав из личного опыта выживания: кома, вокзалы, долги, предательство. Конкретные шаги, техники и инструменты для острого кризиса. Я не психолог. Я прошла через это и вышла.

Содержание

Глава	4
Вместо предисловия	6
Введение. Мир сошел с ума	7
Глава 1. Шоковая точка. Что делать в первые секунды	10
Глава 2. Твое тело кричит. Как его услышать	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Когда ты на дне. Как успокоиться, собраться и начать заново

Глава

Дисклеймер

Эта книга — мой личный опыт. Я не психолог и не врач. Мои инструменты помогли мне, но каждый человек уникален. Если у вас серьезные психологические или физические заболевания — обратитесь к специалисту.

Что ты получишь

После этой методички ты сможешь:

— Остановить панику за 2 минуты

без таблеток, без сложных техник. Простое дыхание, которое работает.

— Понять, кто забирает твои силы

тест, который покажет, кто тебя разрушает (даже если это мама или муж).

— Найти еду и ночлег без стыда
список мест, куда можно обратиться, когда в кармане
ноль.

— Сделать первый шаг, когда нет работы и денег
шаги, которые не требуют ресурса.

— Пережить потерю близкого
ритуал прощания, который помогает отпустить боль.

— Закрывать долг без паники
пошаговый план от человека, который сам прошёл через
кредиты и коллекторов.

— Вернуть опору в себе
даже если кажется, что её нет.

Это не теория. Это то, что я прожила сама.

Вместо предисловия

Если ты открыл(а) эту методичку — значит, тебе сейчас плохо. Не просто «сложный период». А по-настоящему тяжело. Нет сил. Нет понимания, что делать. Может быть, нет денег или поддержки.

Я не буду давать пустых обещаний и говорить «просто улыбнись». Но покажу тебе, что делать.

Мой метод: В кризисе нельзя сразу «выйти в плюс». Сначала нужно перестать падать.

Остановиться — чтобы не разрушить себя окончательно.

Вернуть себя — через тело и состояние.

Начать действовать — из тишины и ясности.

Введение. Мир сошел с ума

Сейчас, когда я пишу эти строки, мир вокруг трещит по швам. Дорожает еда, коммунальные платежи выросли в три раза, мужчины уходят и не возвращаются, заработные платы не прибавляются. Мир сошел с ума. Я знаю это не по новостям. Я знаю это по своей шкуре.

Когда у меня не было денег, когда я спала на вокзалах, когда предавали самые близкие, а мой вес упал до 39 кг — я тоже думала, что всё кончено. Я хотела закричать, забиться в угол, напиться и забыться.

Но я заметила одну вещь. Чем больше смотрела на проблему, тем сильнее она меня душила. Я крутила в голове: «Где взять деньги?», «Почему они так со мной?», «Когда это кончится?». И проваливалась всё глубже.

А потом, когда сил не осталось даже на панику, я случайно сделала то, что спасло мне жизнь. **Я перевела фокус с проблем на себя.**

Не на то, как всё ужасно. А на то, как я дышу прямо сейчас. Как болит живот. Как холодно рукам. Что я думаю в эту секунду. И случилось чудо. Проблема не исчезла. Но появилось пространство. Тишина. А в Тишине пришел ответ.

О вере и молитве

Когда мир рушится, когда боль накрывает с головой, ко-

гда кажется, что выхода нет — самое время вспомнить, что мы не одни. Я сейчас не о религии или храмах. Я о том тихом голосе внутри, который можно назвать Богом, Вселенной или Высшим Светом. Это та сила, которая была со мной, когда я лежала в коме и видела тот свет. Которая поднимала меня, когда не было сил даже дышать.

Молитва — это не просьба «дай». Это возвращение домой. В ту точку внутри, где мы соединяемся с чем-то большим, чем наши долги и страхи. Когда я шептала: «Помоги», — я не ждала денег с неба. Я ждала тишины. И она приходила. А в тишине родилась Вера, что всё наладится. Не быстро. Но наладится.

Почему это важно

Жизнь устроена так: эта кризисная ситуация — не последняя. Из-за потери работы может возникнуть другая потеря. Мир не станет мягче. Мы живем, чтобы пройти свои уроки.

Каждая кризисная ситуация — это экзамен на зрелость. Не на возраст, а на способность отвечать за свою жизнь. Сначала только за свою. Не за мужа, не за сына, не за мать, не за страну. **За свою.** Если ты не можешь удержать себя, ты не удержишь никого.

Эта методичка не для того, чтобы избежать проблем. Она про то, как их встречать:

- С молитвой в душе.
- С фокусом на себе.
- С твердым знанием: «Я у себя есть. Я — опора»

Шаг 1. Стабилизация: точка ноля

Твоя задача сейчас — не «победить», а просто выжить.

1. Право на остановку. Разреши себе ничего не делать.

Если ты в панике — ты не решаешь проблему, ты закапываешь себя глубже. Дай себе 24 часа тишины.

2. Физика выживания (Практика). Кризис всегда бьет по телу.

● **Тепло:** Если дрожь по телу — согрей центр. Налей теплую воду в бутылку и приложи к животу. Скажи телу: «Мы в безопасности, нам тепло».

● **Еда:** Льняная каша, теплая вода. Минимальная нагрузка на ЖКТ. Успокоишь желудок — успокаиваются мысли.

● **Сон:** Спи столько, сколько нужно. Сон лечит.

3. Диалог в тишине. Сядь и просто слушай свое дыхание. Не гони страшные мысли, просто будь рядом с ними, наблюдай. В этой тишине и рождается твоя новая сила.

Глава 1. Шоковая точка. Что делать в первые секунды

Ты потеряла всё. Или тебе кажется, что потеряла.

Скот, который кормил семью. Сын, который ушел и не вернулся. Муж, который оказался предателем. Работа, которая кормила. Дом, который строился годами.

Земля уходит из-под ног. В голове вакуум. В груди — лед. Хочется кричать или просто исчезнуть. Я знаю это состояние. Я была в нем.

Моя история

Я тоже теряла всё. Не раз.

Я спала на вокзалах. У меня крали последние вещи. Я добиралась неделю — грязная, потерянная, без паспорта, без телефона и без копейки в кармане, потому что человек, которому я доверяла на тот момент, вышвырнул меня на обочину жизни.

В те моменты я не знала никаких техник. Я просто выживала. Но теперь, оглядываясь назад, вижу: я делала ровно то, что сработает для любого.

Поэтому я написала эту инструкцию.

Инструмент: 6 шагов первого дня

Шаг 1. Остановись. Не делай НИЧЕГО.

Твой мозг в панике. Он кричит: «Беги! Решай! Звони! Ищи деньги!»

Не слушай его. В панике ты совершаешь фатальные ошибки.

Замри. Сядь, если можешь. Ляг, если нет сил сидеть. Разреши себе не решать ничего прямо сейчас. Мир не рухнет за эти минуты. А ты — сохранишь остатки сил.

Шаг 2. Заземление через реальность.

Скажи себе шепотом: «Я в безопасности. Прямо сейчас мне ничего не угрожает. Я дышу. Я есть».

Повтори это несколько раз.

Посмотри вокруг.

Найди 3 предмета, которые ты видишь прямо сейчас. Окно. Стол. Свои руки. Это переключает мозг из режима «Катастрофа» в режим «здесь и сейчас».

Шаг 3. Выспись (Сон как реанимация).

Ложись и спи. Неважно, какой час на часах. Сон — это первая помощь организму. Во сне уходит первичный шок. Во сне тело собирает себя заново.

Я в самые страшные моменты — после предательств, после потерь — просто ложилась и спала. Часами. Иногда сутками. И просыпалась чуть более живой.

Шаг 4. Дыши (Техника 4-4-6).

Техника дыхания, которая возвращает в тело. Она простая и работает всегда.

- Входной носом (1...2...3...4)

- Задержка (1...2...3...4)

- Выдох ртом (1...2...3...4...5...6)

Повтори 10 раз. Это твой личный стоп-кран.

Шаг 5. Пей воду.

Стресс мгновенно «сушит» тело. Голова начинает болеть, мысли путаются, слабость накрывает сильнее.

Пей воду каждый час. Небольшими глотками.

Когда я лечила анемию и поднимала гемоглобин, я поняла: вода — это не просто питье. Это якорь. Каждый глоток говорит твоему подсознанию: «Я здесь. Я забочусь о себе».

Шаг 6. Разговор с телом.

Когда всё рушится, мы перестаём чувствовать тело.. Оно становится чужим, тяжёлым, больным.

Но оно — твой единственный дом.

Положи руки туда, где болит (живот, грудь, горло). Скажи мысленно: *«Я здесь. Я с тобой. Мы справимся. Я тебя не брошу»*.

Я научилась этому, когда весила 39-40 кг и когда восстанавливала себя после тяжелой операции. Я говорила с каж-

дым органом. Просила прощения. Обещала заботиться. И они — откликались.

Где твоя точка опоры?

После этих шагов задай себе вопрос: «Что прямо сейчас дает мне понять, что я жива?»

- Тёплое одеяло
- Солнечный свет за окном
- Стук собственного сердца
- Глоток воды.
- Воспоминание о человеке, который тебя любит
- Или просто мысль: «Я дышу — значит, я есть»

Это твоя самая маленькая, но самая надежная точка опоры. Запомни ее.

А завтра ты найдёшь следующую.

Чек-лист главы 1. Первый День

Выполни по порядку:

- Остановиться. Не решать проблемы. Не звонить. Не искать деньги. Замереть на 5 минут.
- Найти 3 предмета вокруг. Назвать вслух.
- Сказать себе: «Прямо сейчас мне ничего не угрожает. Я дышу. Я есть».
- Сделать дыхание 4-4-6. 10 раз.
- Выпить стакан тёплой воды. Маленькими глотками.
- Положить руку на больное место. Сказать: «Я с тобой».
- Лечь и спать. Неважно, день или ночь.

Ты пережил(а) первый день. Это уже победа.

Глава 2. Твое тело кричит. Как его услышать

Ситуация: болит сердце, желудок, спина. У тебя нет силы. Хочется лечь и больше никогда не вставать.

Моя история. В самый тяжелый период мой вес упал до 39 кг. Анемия, гастрит, хеликобактер, постоянные головные боли. Я научилась жить заново. Я не могла есть, не могла спать — я просто медленно гасла. Врачи лечили симптомы, но тело продолжало разрушаться. Тогда я пришла к технике, которую, как выяснилось, используют шаманы для исцеления.

ПРАКТИКА 1. Разговор с органами

Когда всё рушится, мы злимся на тело из-за слабости. Но тело — твой единственный дом. И сейчас в этом доме пожар.

Ляг и закрой глаза. Убери все звуки. Ты должен остаться только с собой.

Положи руки на больное место. Желудок, сердце, горло.

Спроси: «Что ты чувствуешь?» Ответ придёт как ощущение или мысль.

Скажи органу: «Прости меня. Я долго тебя не слышала.

Я люблю тебя. Мы вместе. Я позабочусь о тебе» .

Что делать, если боль усилилась:

Не пугайся. Орган «выплакивает» годами накопленного игнорирования. Продолжай завтра.

Почему работает: Психосоматика — не миф. Тело хранит эмоции. Диалог снимает зажимы.

ПРАКТИКА 2. Тепловой якорь

Что делать:

Возьми пластиковую бутылку. Налей в неё тёплой воды (не кипятка!). Приложи к животу, груди или туда, где холод и страх.

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.