

ПРАКТИЧЕСКАЯ КНИГА
о тревоге, страхе, внутренней опоре
и маленьких шагах

Вернуться к себе

Система:

- заметить
- ↓
- назвать
- ↓
- отделить факт
от сценария
- ↓
- вернуться в тело
- ↓
- услышать
потребность
- ↓
- выбрать ценность
- ↓
- сделать
маленький шаг
- ↓
- повторить



Ты не обязан быть идеальным.
Ты имеешь право быть собой.
И этого достаточно.

Путь
от страха
к свободе

Юлиана Кадырова

Вернуться к себе!

<https://litres.ru/73972476>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Вернуться к себе» — Практическая книга для тех, кто устал жить в тревоге, страхе, вине, внутренней борьбе, что «что-то пойдёт не так».

Эта книга - бестселлер для тех, кто хочет перестать воевать с собой!

Она "без воды" помогает понять, почему он появляется, что скрывается за тревогой, страхом ошибок, денег, успеха, чужого мнения. Автор создавал эту книгу, собрал лучшие практики, чтоб помочь людям понять себя.

Купив эту книгу, вы не пожалеете. Каждая глава включает основы психотерапии, примеры из жизни, помогает не просто прочитать и забыть, а применить: через примеры, техники, фразы-опоры, аффирмации и практики. Вы научитесь проверять тревожные мысли, успокаивать тело, переставать откладывать жизнь, мягче относиться к себе и делать маленькие шаги даже тогда, когда страшно.

Для тех, кто устал быть «сильным», «удобным», «идеальным».

Для тех, кто хочет наконец почувствовать: «Я могу быть на своей стороне».

Я здесь для себя! Я творец своей жизни. Счастье рядом!

Содержание

Глава	6
СОДЕРЖАНИЕ	7
Введение	10
От автора	10
Как это устроено простыми словами	11
Как читать и применять	12
Глава 1. Проверяй мысли, прежде чем верить им	13
Техника «Проверка мысли»	16
Мини-практика на каждый день: «Стоп. Это мысль»	17
Фразы-опоры	18
Схема-резюме главы 1	19
Сколько повторять технику	20
Глава 2. Тревога - сигнал, а не приговор	21
Техника «Пять шагов к тревоге»	24
Мини-практика на 3 минуты: «Я здесь»	25
Что не помогает тревоге	26
Что помогает	27
Предупреждение о соматических практиках при травме	28
Фразы-опоры	29
Схема-резюме главы 2	30
Сколько	32

Юлиана Кадырова

Вернуться к себе!

Глава

ВЕРНУТЬСЯ К СЕБЕ

Как выйти из тревоги, страха и внутренней борьбы - маленькими шагами к себе настоящему

АВТОРСКАЯ СИСТЕМА

заметить ->назвать ->отделить факт от сценария ->вернуться в тело ->услышать потребность ->выбрать ценность ->сделать маленький шаг ->повторить.

Практическая книга о тревоге, страхе, внутренней опоре и маленьких шагах

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

5

Глава 1. Проверь мысли, прежде чем верить им

6

Глава 2. Тревога - сигнал, а не приговор

9

Глава 3. Страх - не стена, а дверь

14

Глава 4. Твоя ценность не требует доказательств

18

Глава 5. Выбери, чему отдаёшь жизнь

22

Глава 6. Страх быть собой: почему мы предаём себя ради одобрения

25

Глава 7. Страх ошибок: почему мы ждём идеального момента и теряем жизнь

29

Глава 8. Страх успеха: почему мы боимся получить то, чего хотим

33

Глава 9. Страх денег: почему мы боимся хотеть больше

35

Глава 10. Страх близости: почему мы хотим любви, но боимся подпустить человека

38

Глава 11. Смелость жить свою жизнь: как идти вперёд, даже если страх остаётся

41

Бонус-глава. Страх за своё тело и здоровье: как жить, когда кажется, что организм предаёт

43

Практикум. Как справляться со страхом и действовать

46

Итоговая практика. Мой путь от страха к действию

48

Заключение. Страх остаётся, но ты больше не отдаёшь ему свою жизнь

49

Когда книга не заменяет специалиста

50

Приложения

50

ВАЖНО ПЕРЕД ЧТЕНИЕМ

Эта книга не заменяет психотерапию, медицинскую помощь или поддержку специалиста при тяжёлом состоянии, панических атаках, самоповреждении, мыслях о смерти, насилии или угрозе безопасности. При таких признаках обращайся к врачу или психотерапевту, а книгу используй как дополнение.

Введение

От автора

Эта книга - практический проводник. Она не обещает убрать страх навсегда и не пытается сделать из живого человека бесстрашную машину. Её задача - помочь тебе понять, что происходит внутри, перестать воевать с собой и начать возвращать себе управление маленькими шагами.

Главная мысль проста: с тобой не обязательно что-то не так. Возможно, твоя психика просто пытается защитить тебя старыми способами, которые когда-то помогали, а теперь мешают жить.

Как это устроено простыми словами

У человека есть не только мысли. Есть тело, нервная система, память прошлого опыта и привычные реакции. Поэтому фраза «просто не бойся» обычно не работает.

Наша задача - вставить между событием и реакцией маленькую паузу. В этой паузе появляется свобода: проверить мысль, почувствовать тело, понять потребность и выбрать взрослый шаг.

Нервная система учится через повторение. Минимум - 7 дней, чтобы мозг начал узнавать новый путь. Лучше - 21 день, чтобы новая реакция стала привычнее.

Формула всей книги:

заметить → назвать → отделить факт от сценария → вернуться в тело → услышать потребность → выбрать ценность → сделать маленький шаг → повторить.

Как читать и применять

Не пытайся выполнить все практики сразу. Выбери одну главу, которая попадает в твоё состояние, и повторяй её технику 7 дней. Если техника помогает - продолжи до 21 дня. Если становится тяжелее - уменьши шаг или обратись за поддержкой.

Цель книги - не нагрузить тебя, а вернуть ощущение: «я могу быть на своей стороне».

Глава 1. Проверь мысли, прежде чем верить им

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ ГЛАВЫ

Тебя ранит не только событие. Очень часто тебя ранит история, которую мозг мгновенно достраивает вокруг события. Когда ты учишься проверять мысль, ты возвращаешь себе власть над реакцией.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Марина отправила сообщение подруге и не получила ответ. Факт: ответа нет три часа. Сценарий: «Она злится, я ей надоела, меня больше не любят». После проверки мысли Марина увидела: подруга часто отвечает вечером, сегодня рабочий день, прямых признаков отвержения нет. Более честная мысль: «Мне тревожно из-за молчания, но пока у меня нет фактов, что меня отвергли». Напряжение снизилось не до нуля, но с 90 до 45. Этого уже достаточно, чтобы не писать десять тревожных сообщений подряд.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Письменная проверка мысли включает более взрослую часть психики. Мозг перестаёт реагировать только эмоцией

и начинает сравнивать сценарий с фактами. Это не магия, а тренировка нервной системы: мысль не приказ, а материал для проверки.

ЗАДАНИЕ НА СЕГОДНЯ

Выбери одну мысль, которая больно зацепила тебя за последние сутки. Не разбирай всю жизнь. Только одну мысль. Запиши факт, сценарий и более честную формулировку.

Представь: человек не ответил на сообщение. Ты не знаешь почему - может, он занят, может, устал, может, просто не заметил. Но твой ум уже достроил целую историю: «Я ему не нужна», «Меня игнорируют», «Со мной что-то не так», «Меня бросят». Болит уже не факт - болит сценарий.

Так работает тревожный ум. Он берёт один кусочек реальности и быстро достраивает из него фильм ужасов. И самая большая ловушка в том, что мы верим этому фильму просто потому, что он звучит внутри нас. Но мысль - это не факт, а версия. Иногда мудрая, иногда старая, иногда чужая (голос родителей, школы, прошлых обид).

Тебе не нужно верить каждой мысли. Ты можешь остановиться и спросить: «Это факт или интерпретация?», «Эта мысль помогает мне или разрушает?»

Задача - не заменить тяжёлые мысли на сладкие (психика чувствует обман), а заменить искажённые на более честные. Пример: вместо «Всё ужасно, я всё испортила» и вме-

сто «Всё прекрасно, я великолепна» - сказать: «Мне сейчас трудно. Я ошиблась. Но одна ошибка не делает меня плохим человеком. Я могу понять, что исправить, и сделать следующий шаг». Она не врёт и не уничтожает.

Техника «Проверка мысли»

Шаг 1. Ситуация - что произошло фактически? (Без оценки)

Шаг 2. Автоматическая мысль - что ты сразу подумал?

Шаг 3. Эмоция - что почувствовал и насколько сильно (0-100)

Шаг 4. Искажение - какая ловушка мышления?

Шаг 5. Факты «за» - реальные факты, подтверждающие мысль

Шаг 6. Факты «против» - факты, показывающие, что мысль может быть не всей правдой

Шаг 7. Более честная мысль - не врёт и не разрушает

Шаг 8. Новая эмоция - оцени снова (0-100)

Мини-практика на каждый день: «Стоп. Это мысль»

Когда в голове появляется болезненная фраза, скажи: «Стоп. Это мысль».

Например: «Я никому не нужна» → «У меня появилась мысль, что я никому не нужна». Эта маленькая фраза создаёт расстояние, а расстояние даёт свободу.

Фразы-опоры

Мысль - это не факт.

Первая мысль - это черновик, а не истина.

Я могу проверить мысль, прежде чем верить ей.

Одна ошибка не делает меня ошибкой.

Внутренний критик не всегда говорит правду.

Схема-резюме главы 1

Событие → автоматическая мысль → эмоция → реакция → последствия



Осознанная пауза → проверка фактов → поиск искажения → более честная мысль → снижение напряжения → маленький взрослый шаг

Тяжёлая мысль → «Стоп, это мысль» → отделение факта от сценария → возвращение выбора → действие без самоуничтожения

Старая боль → искажённая мысль → стыд/тревога → избегание



Взрослая проверка → честная мысль → опора → действие → больше доверия к себе

Сколько повторять технику

Делай «Проверку мысли» 7 дней подряд, когда мысль резко бьёт по состоянию. Для закрепления выбери одну сильную мысль и разбирай её письменно 21 день.

Глава 2. Тревога - сигнал, а не приговор

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ ГЛАВЫ

Тревога не доказывает, что случится катастрофа. Она показывает, что внутри включилась система защиты. Её задача - не уничтожить тебя, а предупредить. Твоя задача - не подчиниться ей полностью, а понять, о чём она сигналиит.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Ира просыпалась с комом в груди и сразу думала: «День будет ужасный». Раньше она хваталась за телефон, читала новости и через десять минут тревога становилась сильнее. После практики «Я здесь» она стала сначала ставить стопы на пол, называть пять предметов и спрашивать: «Что мне нужно в ближайшие пять минут?» Часто ответ был простым: вода, душ, завтрак, не открывать новости до 10 утра.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Тревога любит будущее. Тело и ощущения комнаты возвращают в настоящее. Когда нервная система получает простые сигналы безопасности, интенсивность тревоги падает, и появляется место для выбора.

ЗАДАНИЕ НА СЕГОДНЯ

Три раза за день остановись на одну минуту и скажи: «Сейчас во мне тревога/напряжение/усталость. Это состояние, а не весь я». Потом назови один маленький способ заботы.

Ты просыпаешься ещё до будильника. За окном тихо, дом спит, ничего не произошло. Но внутри уже ощущение, будто что-то случилось. Грудь сжата, живот напряжён, дыхание короткое. В голове сразу включается тревожный шум: «А вдруг я не справлюсь?», «А вдруг сегодня что-то пойдёт не так?», «А вдруг это состояние никогда не закончится?». Ты ещё не встал с кровати - а уже устал.

Так тревога умеет начинать день. Она приходит раньше событий, раньше ошибок, раньше реальной опасности. И самое тяжёлое начинается тогда, когда человек пугается не только жизни, а самой тревоги. Он думает: «Почему я опять так реагирую? Что со мной не так? Я должен уже справляться». И тогда к тревоге добавляется стыд. А тревога плюс стыд - это уже не просто состояние, это внутренняя тюрьма.

Тревога - это не доказательство, что ты сломан. Тревога - это сигнал. Иногда о реальной опасности, иногда о переутомлении, иногда о подавленных чувствах, иногда о том, что ты слишком долго живёшь не в своей правде. Тревога не всегда говорит правду о будущем, но она часто говорит

правду о том, что внутри что-то требует внимания.

Тревожный ум хочет абсолютной гарантии: «Гарантируй, что меня не бросят», «Гарантируй, что я не ошибусь», «Гарантируй, что всё получится». Но жизнь не даёт таких гарантий. И тогда тревога начинает искать их сама: прокручивать мысли, переспрашивать, проверять, сравнивать.

Техника «Пять шагов к тревоге»

Шаг 1. Назови: «Сейчас во мне тревога» (но это не весь я).

Шаг 2. Найди её в теле: где живёт? (грудь, живот, горло...)

Опиши ощущение (сжатие, ком, жар, дрожь). Положи руку на это место и скажи: «Я вижу, что тебе страшно».

Шаг 3. Отдели факт от сценария: что произошло фактически, а что додумал ум?

Шаг 4. Спроси: что под тревогой? (усталость, одиночество, страх отвержения, потребность в поддержке...)

Шаг 5. Выбери заботу, а не контроль.

Мини-практика на 3 минуты: «Я здесь»

Поставь стопы на пол, почувствуй опору → «Я здесь».

Сделай медленный выдох длиннее вдоха → «Я дышу».

Назови 5 предметов, которые видишь → «Я в реальности, не в сценарии».

Положи руку на грудь → «Мне тревожно, но сейчас я с собой».

Спроси: что мне нужно в ближайшие 5 минут? (не на всю жизнь).

Что не помогает тревоге

Орать на себя «успокойся» - тревожной части от этого ещё страшнее. Стыдить себя «нормальные люди так не реагируют» - стыд усиливает тревогу. Верить каждой мысли - чувство реально, но оно не всегда точно описывает факты. Бесконечный контроль - проверка становится кормом для тревоги. Делать вид, что тревоги нет - подавленная тревога возвращается сильнее.

Что помогает

Назвать, почувствовать тело, отделить факт от сценария, услышать чувство под тревогой, выбрать заботу вместо контроля, сделать один маленький шаг.

Предупреждение о соматических практиках при травме

Важно: Если у тебя была травма (насилие, тяжёлые потери, военный опыт), практики «вернуться в тело» могут вызвать панику, онемение, флешбэки.

Не делай их! Используй только внешнее заземление: назови 5 предметов, 4 звука, 3 прикосновения, 2 запаха, 1 вкус. Не пытайся «продавить» телесные ощущения. Обратись к специалисту по соматическому переживанию или EMDR.

Фразы-опоры

Тревога - это состояние, а не приговор.

Я могу чувствовать тревогу и не идти за каждым её сценарием.

Факт - это не то же самое, что тревожная фантазия.

Я возвращаюсь в тело, потому что тело живёт в настоящем.

Я не воюю с тревогой - я учусь слышать, что она хочет показать.

Схема-резюме главы 2

Тревога → страх тревоги → стыд → усиление тревоги → ощущение «со мной что-то не так»



Тревога → называние состояния → «это тревога, а не весь я» → расстояние → больше выбора

Тревожная мысль → сценарий катастрофы → контроль → временное облегчение → новая тревога



Тревожная мысль → отделение факта от сценария → возвращение в реальность → снижение напряжения

Будущее «а вдруг» → тело в напряжении → паника/контроль



Возврат в тело → стопы/дыхание/комната → настоящий момент → опора

Тревога как враг → борьба → стыд → истощение

↓

Тревога как сигнал → вопрос «что под ней?» → чувство/потребность → забота

Контроль → иллюзия безопасности → зависимость от проверок → тревога растёт

↓

Присутствие → признание состояния → забота вместо контроля → тревога теряет власть

СКОЛЬКО

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.