

# СТОП-БОЛЬ

21 день, чтобы пережить  
расставание и вернуть себя



Гайд-тренажёр. Скрипты. Дневник.

# Артак Маргарян

## Стоп боль

<https://litres.ru/74109051>

SelfPub; 2026

### Аннотация

Хватит. Ты больше не будешь жертвой этих отношений.

Ты уже неделю не спишь нормально. Проверяешь его/её соцсети. Прокручиваешь в голове последний разговор. Друзья говорят «отвлечись», а ты не можешь. Ты тратишь свою жизнь на оплакивание человека, который тебя не выбрал.

Стоп. Этому пора положить конец.

Это не книга по психологии. Это план выхода из ямы. Конкретный. На 21 день. С инструкциями, которые делаются, а не обсуждаются.

Ты получишь:

- технику, которая гасит истерику быстрее валерьянки,
- скрипт внутреннего диалога, который блокирует желание написать бывшему,
- упражнение, которое покажет, что ты любил/а не реального человека, а свою фантазию о нём,
- и чёткий план возвращения себя — от первого дня до новой жизни.

Без соплей. Без «время лечит». Без оправданий бывшего.

Ты справишься. И этот гайд покажет как. За 21 день.  
Проверено.

# Артак Маргарян

## Стоп боль

Стоп-боль: 21 день, чтобы пережить расставание и вернуть себя

Гайд-тренажёр

---

Часть 1. Первые 72 часа: режим выживания

Ты сейчас в эпицентре взрыва. Не жди от себя продуктивности, мудрости и «достойного поведения». Твоя задача на ближайшие трое суток — не разрушить себя ещё сильнее. Просто следуй инструкциям.

Как остановить истерику за 2 минуты

Когда накрывает, тело думает, что ты тонешь. Нужно дать ему сигнал: «Я в безопасности, кислорода хватает». Техника называется «Квадратное дыхание 4-4-4-4».

Конкретные шаги:

1. Найди глазами любой прямоугольный предмет: окно, экран телефона, дверь.
2. Вдох носом, считая про себя: «Раз, два, три, четыре». Глазами веди по верхней грани предмета.
3. Задержка дыхания: «Раз, два, три, четыре». Глаза — по правой грани вниз.
4. Выдох ртом, медленно: «Раз, два, три, четыре». Глаза — по нижней грани влево.
5. Задержка: «Раз, два, три, четыре». Глаза — по левой грани вверх.
6. Повтори 5 циклов. Это займёт ровно 2 минуты. Если слёзы всё равно льются — не блокируй их, просто дыши по квадрату. Это снизит уровень кортизола в крови на 15-20% за один подход.

Что делать с желанием написать/позвонить

Это самая опасная зона. Одно импульсивное сообщение может отбросить тебя в самое начало и добавить стыда. Твой мозг сейчас врёт тебе, что станет легче. Не станет.

Скрипт внутреннего диалога:

Ты берёшь телефон и уже видишь его/её имя в мессенджере. Остановись. Буквально положи телефон экраном вниз и скажи вслух вот это:

Ты: Я хочу написать. Мне кажется, я умру, если не напишу.

Внутренний голос (это ты же, просто включи строгого взрослого): Стоп. Что конкретно ты хочешь получить от этого сообщения? Ответа? Какого? Что он/она скажет: «Я тебя люблю, прости, я идиот»? Или что?

Ты: Я хочу, чтобы он/она знала, как мне больно.

Внутренний голос: Он/она знает. И всё равно ушёл/ушла. Твоя боль сейчас — это не клей для отношений. Это твоя боль. И ты можешь прожить её без зрителя. Давай договоримся: ты напишешь это сообщение, но не ему/ей, а мне. В заметки. Или на диктофон. А решение об отправке примешь через 24 часа. Если через 24 часа это будет всё ещё казаться хорошей идеей — отправишь. Но не сейчас. Сейчас ты в остром приступе, и я не дам тебе калечить себя.

Через 24 часа 90% таких сообщений кажутся ненужными. Ты сам/сама увидишь.

История Марины, 29 лет

Марина рассталась с мужчиной после трёх лет отношений. Он ушёл быстро — просто собрал вещи в субботу утром и сказал: «Я больше не люблю». В первую неделю Марина написала ему 14 сообщений. Четырнадцать. Она просила, угрожала, обещала измениться, потом оскорбляла, потом снова просила. Он не ответил ни на одно.

Когда она пришла ко мне, то сказала: «Мне стыдно не за разрыв. Мне стыдно за эти сообщения. Я унизилась, а он даже не прочитал».

Мы ввели правило: прежде чем написать, она проговаривала сообщение на диктофон и слушала его через час. Через час 9 из 10 сообщений казались ей безумием. Те, что оставались, она присылала мне. Я никогда не говорила «не отправляй». Я спрашивала: «Что должно произойти после того, как он это прочтёт?» И она сама понимала: ничего. Чуда не будет.

Через три недели она написала ему последнее сообщение. Но не отправила. Она прочитала его мне вслух и сказала: «Я больше не хочу, чтобы он знал, что со мной. Это теперь моё. Только моё».

Что есть, чтобы не провалиться в яму

Аппетит пропадает — это нормально. Но пустой желудок усиливает тревогу. Тебе нужна еда, которая не требует готовки и работает как мягкое топливо.

Список продуктов на первые 72 часа (держи в холодильнике):

- Бананы (быстрые углеводы + калий для сердца, которое сейчас колотится)

- Греческий йогурт без сахара (белок без тяжести)
- Горький шоколад 70%+ (2-3 дольки снижают кортизол)
- Миндаль или грецкие орехи (горсть в день — магний против мышечных спазмов от стресса)
- Готовая овсяная каша в банке (просто залей кипятком)
- Куриный бульон в кружке (быстро, тепло, ощущение заботы)

Правило минимума: Ты не обязан/а есть три раза в день. Но каждые 4-5 часов отправляй в желудок хотя бы 200-300 калорий. Банан + горсть орехов = ты уже молодец.

Как объяснить окружению, что тебя не надо «спасать»

Люди будут звонить, писать, звать «развеяться». Они хотят как лучше, но сейчас их энергия тебе не нужна. Тебе нужна тишина.

Готовые фразы для ответа (выбери одну и скопируй):

Для родственников: «Спасибо за беспокойство. Сейчас я в порядке настолько, насколько это возможно. Мне нужно пару дней побыть в тишине. Я позвоню сам/а, когда буду готова говорить. Это не займёт много времени, честно».

# 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.