

НАТАЛЬЯ МОСКОВКИНА

НАВЫК РАССЛАБЛЯТЬСЯ

Перестать выживать
и начать жить



Как работает
стресс и почему
расслабление —
не лень



Научные способы
снижать напряжение
и восстанавливаться



Польза отдыха
для мозга, тела
и эмоций



Практичные техники
для повседневной
жизни

ОПИРАЕТСЯ
НА ПСИХОЛОГИЮ,
НЕЙРОНАУКИ
И МЕДИЦИНУ

Наталья Московкина

**Навык расслабляться. Перестать
выживать и начать жить**

«Автор»

2026

Московкина Н.

Навык расслабляться. Перестать выживать и начать жить /
Н. Московкина — «Автор», 2026

Хроническая усталость стала нормой жизни: плечи напряжены, кофе не бодрит, мучает бессонница. Это не лень и не слабость характера. Это физиологический сбой, при котором нервная система заклинила кнопку тревоги. Эта книга предлагает пошаговую инструкцию по переключению внутреннего тумблера из режима выживания в режим жизни. Без эзотерики и сложных медицинских терминов. Вы узнаете биохимию стресса: как кортизол разрушает нейронные связи, почему спазм диафрагмы блокирует дыхание и где именно в теле оседает непрожитая злость. Вы освоите конкретные инструменты экстренной помощи: техники дыхания для успокоения пульса за две минуты, прогрессивную мышечную релаксацию против панциря в плечах и методы работы с блуждающим нервом. Как выстроить архитектуру отдыха в условиях дефицита времени и многое другое. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

© Московкина Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Московкина
Навык расслабляться. Перестать
выживать и начать жить

Часть 1

Введение. Анатомия напряжения: почему мы разучились выдыхать

Здравствуйтесь. Прежде чем вы перевернете эту страницу, стоит задать себе один вопрос. Когда в последний раз удавалось почувствовать себя по-настоящему отдохнувшей?

Речь сейчас не о том моменте, когда получается упасть на диван без сил после двенадцатичасового рабочего дня или провалиться в тяжелый сон от физической усталости. Речь о другом — об ощущении легкости внутри. О состоянии, когда плечи сами собой опускаются вниз, челюсть расслабляется, а в голове нет привычного фонового шума из списков дел, тревог о будущем и сожалений о прошлом.

Если нужно больше трех секунд, чтобы вспомнить это чувство, значит, эта книга попала к вам в руки вовремя. Современный мир живет в эпохе блестящего фасада. Социальные сети транслируют картинку вечного успеха, медитирующей йоги на рассвете и зеленых смузи. А реальность выглядит так: третья чашка кофе в руке, сжатые зубы во время рабочих созвонов, бессонница в три часа ночи и глухое раздражение на весь мир. Мы попали в ловушку продуктивности. Кажется, что если остановиться хоть на минуту, хрупкий карточный домик рухнет. Работа перестанет делаться, дети вырастут недолюбленными и обиженными из-за отсутствия родительского внимания, конкуренты обойдут.

Но тело — система гораздо более честная, чем мозг. Мозг может убеждать себя, что «все под контролем» и «я справляюсь». А тело в этот момент переходит в режим выживания.

Что происходит у вас внутри прямо сейчас Давайте на секунду отложим эзотерику про «энергетические дыры» и поговорим языком биологии. Внутри каждого человека есть пульт управления, состоящий из двух главных кнопок. Первая — симпатическая нервная система. Это педаль газа. Режим «бей или беги». Она нужна, чтобы убежать от опасности или сдать годовой отчет за ночь в последний момент. Адреналин скачет, сердце колотится, кровь приливает к мышцам, пищеварение отключается за ненадобностью. Человек становится быстрым, сильным и эффективным. Проблема в том, что современный человек живет с нажатой педалью газа годами. Опасность давно миновала, отчет сдан еще в прошлом квартале, но кнопка «выкл» заклинила. Вторая кнопка — парасимпатическая система. Тормоз. Режим «отдыхай и переваривай». Именно она отвечает за восстановление тканей, крепкий иммунитет, спокойное дыхание и ясную голову.

Хронический стресс — это не плохое настроение. Это физиологический сбой. Когда организм постоянно находится в первой фазе, он вырабатывает огромное количество кортизола. Этот гормон буквально разъедает изнутри: сужает сосуды (привет, головные боли), повышает сахар в крови, разрушает нейронные связи в гиппокампе (поэтому забываются ключи и имена коллег) и заставляет мышцы каменеть. Тело думает, что спасается от пожара, поэтому держит плечевой пояс, шею и пресс в жестком корсете 24/7. Даже лежа в кровати.

Именно поэтому обычный отпуск часто не работает. Многие возвращаются с курортов еще более разбитыми. Две недели они продолжают проверять рабочую почту, прокручивать в голове диалоги с начальником и планировать экскурсии детям. Педаль газа остается вжатой в пол, просто пейзаж за окном сменился с офисного на морской. Расслабление — это не смена локации. Это переключение внутреннего тумблера.

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.