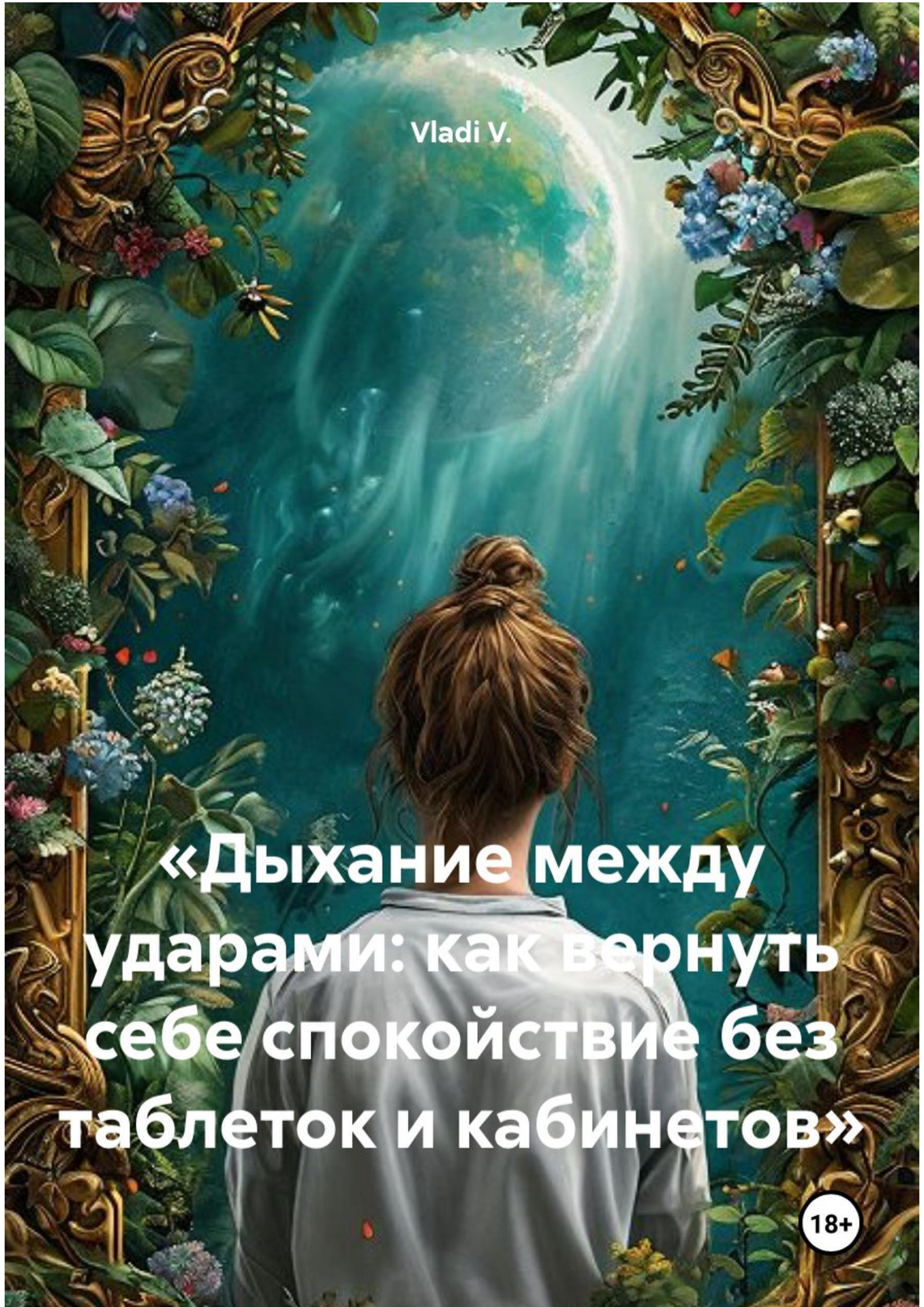


A woman with brown hair in a bun, wearing a light blue shirt, is seen from behind, looking up at a large, glowing Earth in a dark blue sky. The scene is framed by ornate golden scrollwork and lush green plants with blue and red flowers. The overall mood is serene and contemplative.

Vladi V.

**«Дыхание между
ударами: как вернуть
себе спокойствие без
таблеток и кабинетов»**

18+

Vladi V.

**«Дыхание между ударами:
как вернуть себе спокойствие
без таблеток и кабинетов»**

«Автор»

2026

V. V.

«Дыхание между ударами: как вернуть себе спокойствие без таблеток и кабинетов» / V. V. — «Автор», 2026

«Эта книга — про то, как вернуть себе спокойствие без таблеток и долгих сеансов у специалистов. Автор делится простыми, но рабочими техниками, которые помогают распознавать приближение панической атаки, снижать напряжение за несколько минут и менять привычные реакции на стресс. В основе — личный опыт и проверенные методы самопомощи: дыхательные практики, работа с мыслями и пошаговые стратегии для разных ситуаций. Книга подойдёт тем, кто устал от постоянной тревоги и хочет научиться чувствовать себя увереннее уже сегодня».

© V. V., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Vladi V.

«Дыхание между ударами: как вернуть себе спокойствие без таблеток и кабинетов»

Глава 1

Тот самый день, когда земля ушла из-под ног

Я не думала, что паническая атака выглядит так буднично.

Это был обычный вторник. Я заварила чай, проверила почту, открыла документ, который нужно было сдать до вечера. На часах было 10:17. Всё шло по плану. Ровно до того момента, когда в груди что-то щёлкнуло — будто кто-то резко дёрнул невидимую струну.

Сначала я решила, что это изжога. Или съела что-то не то на завтрак. Потом почувствовала, как пульс начал стучать в висках, а воздух вдруг стал слишком густым, чтобы его вдыхать. Я сделала вдох — и он не дошёл до конца. Как будто лёгкие сжались, и места для воздуха просто не осталось.

«Спокойно, — сказала я себе. — Просто сделай медленный вдох. Это не инфаркт. Ты просто перенервничала».

Но тело не слушало разум. Руки стали ледяными, хотя в комнате было тепло. Перед глазами поплыли тёмные пятна, а в голове застучала одна и та же мысль: «Что со мной? Сейчас станет хуже. Сейчас я не смогу дышать».

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.