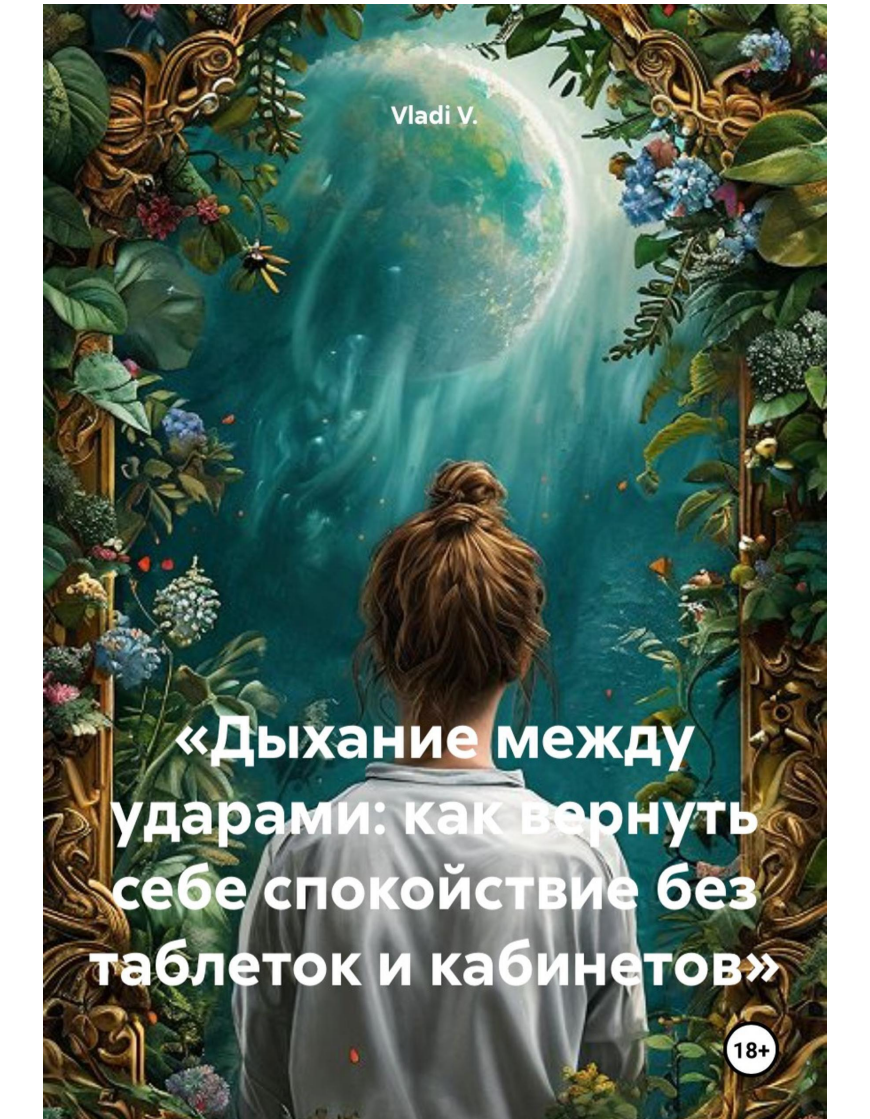


A woman with brown hair in a bun, seen from behind, stands in a lush garden. She is looking up at a large, glowing, translucent blue and green orb that resembles a planet or a large moon. The orb is surrounded by ethereal light rays and small, glowing particles. The garden is filled with various plants, including blue hydrangeas, red flowers, and green foliage. The scene is framed by ornate, golden, scroll-like structures on the left and right sides. The overall atmosphere is magical and serene.

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»

<https://litres.ru/74272274>

SelfPub; 2026

Аннотация

«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».

Содержание

Глава 1	4
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 медлен-

ный 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.