

ТАТЬЯНА ТАНИЧЕВА

МЕТОДИКА ОТ СТРЕССА, КОТОРАЯ СПАСАЕТ

Лихие 90-е.
Личный дневник выживания.
Аудиометодика.



Татьяна Таничева

Методика от стресса, которая спасает.

<https://litres.ru/74284822>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта методика родилась в аду после личных потерь. В 1997 году, потеряв сына и маму, оставшись с дочерью-подростком в чужом городе без денег и надежды, я стояла на краю пропасти. Чтобы выжить, начала изучать психологию. Я собирала по крупицам информацию, так как в 90-е книг по этой теме было очень мало. Я соединила глубинные архетипы Карла Юнга, исцеляющие аффирмации Луизы Хей, дыхательные практики от ясновидящей Марии Дюваль и личный опыт в единую систему. Эта аудиозапись - мой голос, который 25 лет назад вывел меня из депрессии. Она помогла женщинам избавиться от фобий и принять судьбоносные решения. Теперь она поможет и вам.

Не ждите, что станет легче за минуту. Просто наденьте наушники, закройте глаза и разрешите себе дышать. Это не просто релаксация - это возвращение контроля над собственной жизнью.

Татьяна Таничева

Методика от стресса, которая спасает.



«МЕТОДИКА ОТ СТРЕССА, КОТОРАЯ СПАСА- ЕТ»

В 1997 году, после переезда с семьей в другой город, мне пришлось почти одновременно похоронить сына, который недавно пришел из армии и которого жестоко убили, а через два месяца похоронить маму, которая не пережила смерть

внука.

Оставшись с несовершеннолетней дочерью в чужом городе без работы, без средств к существованию, без знакомых, без надежды, я каталась по полу и выла, как раненый зверь, когда дочка уходила в школу. Этот вой рвался из груди сам собой, я не могла его остановить.

От горя я теряла ориентир в пространстве, ходила, как в тумане, с опущенными плечами и потухшим взглядом, почва уходила из-под ног. Казалось, что судьба закатала меня в асфальт и я уже никогда не смогу выкарабкаться из этой ямы. В результате у меня образовалась связь сильного страдания с депрессией. Говорят, что Бог даёт человеку столько страданий, сколько он может выдержать. Я не знаю, но то, что произошло со мной, даже описать невозможно.

Я чувствовала себя подавленной, и это парализовало каждую частичку моей воли, отнимая всякую возможность изменить свою жизнь. Воспринимая свою трагедию как нечто присущее только мне одной, я начала понимать, что пребывание в депрессивном, или подавленном, состоянии очень близко подходит к понятию смерти, поэтому стала задумываться и над этим.

А когда в местной газете прочитала про одинокую женщину, от безысходности выбросившуюся из окна оттого, что не могла прокормить своих троих детей, я стала сравнивать себя с ней. Отчаяние полностью завладело моим рассудком. Тогда дочка, моя маленькая, моя единственная, предло-

жила мне покончить с собой. Её слова словно «удар молнии» сразу отрезвили меня. Я поняла: самое дорогое, что у меня есть, - моя дочь, и надо научиться жить ради неё. Я увидела её глаза, глаза ребенка, который уже все понял про эту жизнь. Она тоже страдала. Она тоже потеряла брата и бабушку, а сейчас теряла маму. Очнувшись от страданий, я отбросила жалость к себе и начала действовать.

Чтобы не сойти с ума, я начала изучать книги по психологии. Особенно меня зацепили работы Карла Густава Юнга. Его идея о том, что в самые темные периоды человек может найти опору в образах и символах, живущих в глубине души, стала для меня откровением. Я поняла: моя боль - это не конец, а возможность переродиться. Я перечитывала его труды «Психология бессознательного» и «Человек и его символы». Юнг показал мне, что страдание может стать источником внутренней силы, если правильно с ним работать.

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.