

18+

Книга, которая поможет в трудную минуту

"К СЕМЬЕ БЕРЕЖНО"



КНИГА РЕЦЕПТОВ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

АВТОР: КРАШЕНИННИКОВА ЮЛИЯ

Юлия Крашенинникова

Книга рецептов семейного счастья. К семье бережно

<https://litres.ru/74286623>

ISBN 9785007077767

Аннотация

Твой дом — зона боевых действий? Эта книга — инструкция по выживанию.

Устала бояться его молчания и вспышек гнева? Хватит жить на пороховой бочке! Эта книга — твоя экстренная помощь.

Внутри — 25 готовых сценариев для самых острых конфликтов. Чёткий алгоритм: как успокоиться, что сказать и как вернуть диалог, а не войну.

Ты научишься гасить конфликты одной фразой и возвращать тепло в семью. Это не просто книга, это план по возрождению любви.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ГЛАВА 1. Почему я больше не могу дышать? Психология тревоги жены ветерана	7
ГЛАВА 2. Аптечка первой помощи: 7 техник, чтобы спасти семью здесь и сейчас	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Книга рецептов семейного счастья К семье бережно

**Юлия Сергеевна
Крашенинникова**

© Юлия Сергеевна Крашенинникова, 2026

ISBN 978-5-0070-7776-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Приветствую тебя, моя дорогая. Если ты держишь эту книгу в руках, скорее всего, ты сейчас находишься в состоянии, которое я знаю слишком хорошо: эмоциональное истощение, постоянная тревога и чувство, что ты одна против всего мира.

Твой муж вернулся. Но он как будто не совсем здесь. Он рядом физически, но эмоционально — за тысячи километров, там, где остались война, страх и выживание. А ты осталась здесь — ждать, бояться, тащить на себе быт, детей и пытаться сохранить семью.

Я провела исследование среди 100 таких же женщин, как ты. И я знаю: твоя тревожность — это не просто «плохое настроение». Это системный фактор, который разрушает брак. Но есть и хорошая новость: это можно исправить.

Эта книга — не сборник скучных теорий. Это твой личный навигатор по выходу из кризиса. Мы не будем просто «копаться в прошлом». Мы будем действовать. Здесь и сейчас.

Книга разделена на две части:

1. «Рецепты» — это твоя экстренная помощь. Инструкции на случай пожара (ссоры, молчания, агрессии).
2. «Аптечка первой помощи» — это 7 техник, которые помогут тебе научиться управлять эмоциями и владеть стрессом.

совой ситуацией

3. «Рецепты семейного счастья» — это каталог из 25 ситуаций, навигатор по поведению в конфликте с техниками помощи

Давай начнем с самого главного — с понимания того, что с нами происходит.

ГЛАВА 1. Почему я больше не могу дышать? Психология тревоги жены ветерана

Прежде чем мы перейдем к техникам дыхания и упражнениям, давай на минуту остановимся и посмотрим правде в глаза. Твоя тревога — это не блажь и не слабость. Это биологическая и психологическая реакция на экстремальный стресс.

1. Что такое «Неоднозначная потеря» (по Полин Босс)

Твой муж вернулся с войны живым. Но ты чувствуешь потерю каждый день. Ты потеряла того человека, за которого выходила замуж — веселого, открытого, предсказуемого. На его месте появился кто-то другой: молчаливый, отстраненный или взрывной. Ты любишь его, но не узнаешь. Это состояние называется «неоднозначной потерей». Ты не можешь оплакать его и отпустить (ведь он жив), но и жить как раньше не можешь.

2. Почему его ПТСР становится твоим стрессом?

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) у мужа работает как бомба замедленного действия. Его триггеры (громкий звук, резкий жест) вызывают у него флешбэки. А твои триггеры — это его молчание или агрессия. Вы попали в замкнутый круг: его стресс вызывает твой стресс,

а твоя тревога вызывает его раздражение.

3. Как тревога убивает общение?

Когда уровень тревожности зашкаливает (а у 82% жен ветеранов он именно такой), мозг переходит в режим «выживания». В этом состоянии мы не способны на эмпатию и конструктивный диалог. Мы либо нападаем (критика), либо защищаемся (уходим в себя). Удовлетворенность браком закономерно падает. Но знание — это сила. Теперь, когда ты понимаешь механизм происходящего, ты готова к действию. Мы не будем ждать чуда. Мы создадим его сами.

Переход к практике:

В следующей главе мы перейдем от теории к практике. Мы подготовим твою «Аптечку первой помощи» для экстренных случаев в семье».

ГЛАВА 2. Аптечка первой помощи: 7 техник, чтобы спасти семью здесь и сейчас

В первой главе мы с тобой сняли белые халаты и поговорили по душам. Мы признали: да, нам страшно. Да, мы устали. И да, иногда кажется, что этот брак уже не спасти. Но мы также поняли главное: твоя тревога — это не приговор, а сигнал к действию.

Ты не можешь контролировать прошлое своего мужа и его воспоминания. Ты не можешь заставить его говорить или перестать молчать. Но есть одна вещь, которую ты можешь контролировать на 100%. Это — твоя реакция. Именно здесь проходит граница между разрушением и созиданием. Между ссорой, которая оставляет выжженное поле, и конфликтом, после которого вы стали ближе.

Эта глава — твоя личная «Аптечка первой помощи». Это не для того, чтобы «лечить» мужа. Это для того, чтобы спасти тебя саму от эмоционального выгорания и взрыва в самый неподходящий момент. Представь: градус конфликта растет. Сердце колотится. Хочется либо закричать, либо убежать и заплакать. В этот момент у тебя есть ровно 30 секунд, чтобы принять решение. И эта книга даст тебе инструменты.

Мы не будем просто дышать. Мы будем учиться останавли-

ливать лавину, снимать напряжение в теле и говорить так, чтобы тебя услышали, а не атаковали в ответ.

Открывай эту аптечку каждый раз, когда почувствуешь, что почва уходит из-под ног. Эти техники — твой щит и твой меч.

1. Техника «СТОП-ЦИФРА 5» (Для остановки внутреннего диалога)

Проблема: «Он молчит уже час, а я уже придумала себе десять вариантов измен и одну катастрофу».

Решение: как только ловишь себя на накручивании — мысленно скажи: «СТОП». Посмотри вокруг и найди 5 предметов синего цвета (или любого другого). Это вернет тебя в реальность «здесь и сейчас» и выдернет из воронки тревоги.

2. Дыхание «Квадрат» (Для мгновенного снятия паники)

Проблема: «Он хлопнул дверью, у меня потемнело в глазах и началась паника».

Решение: вдох на 4 счета — задержка дыхания на 4 счета — выдох на 4 счета — задержка на 4 счета. Повторить 4 раза. Это физиологически замедляет пульс и дает мозгу сигнал: «Опасности нет, можно успокоиться».

3. Прогрессивная мышечная релаксация (Для снятия телесных зажимов)

Проблема: «После разговора я чувствую себя как натянутая струна, болит шея и плечи».

Решение: поочередно сильно напрягаешь мышцы (например, кулаки) на 5 секунд, а потом резко расслабляешь на 30

секунд. Пройдись так по всему телу (руки, лицо, спина). Тело расслабится — ум последует за ним.

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.