

18+

# ТЕХНИКИ ВНУТРЕННЕГО УСПОКОЕНИЯ



Как справляться с разными  
видами беспокойств:  
от тревоги до невзаимной любви



ТРЕВОГА



СТРАХ



СТРЕСС



НЕВЗАИМНАЯ  
ЛЮБОВЬ



ПРАКТИКИ  
для души  
и РАЗУМА

ГЕРАСИМ АВШАРЯН

**Герасим Авшарян**  
**Техники внутреннего**  
**успокоения. Как справляться**  
**с разными видами**  
**беспокойств: от тревоги**  
**до невзаимной любви**

*<https://litres.ru/74291489>*

*ISBN 9785007080705*

**Аннотация**

Книга состоит из двух частей: Профилактика (как не попасть) и Избавление (как выбраться). Как не погрузиться в болото тревоги и других видов беспокойств, распознать ловушки сознания, использовать генетические ассоциации. И что делать, если мы уже там: как выйти. Здесь вы найдете техники от экстренного спасения до высшего пилотажа — «отстраненного наблюдателя». Книга отвечает на два главных вопроса: как избежать и как перестать думать о том, что мучает, и перестать чувствовать то, что разрушает.

# Содержание

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| От автора                                                                           | 6  |
| Для кого эта книга                                                                  | 7  |
| Предисловие                                                                         | 9  |
| Вступление. Почему советы «не нервничать» не работают                               | 15 |
| Упражнение спокойствия                                                              | 21 |
| Важная оговорка прежде чем продолжить                                               | 24 |
| Часть 1. Профилактика: чтобы этого не случилось                                     | 29 |
| Глава 1. Анатомия беспокойства. Что нас мучает и почему                             | 32 |
| Подглава 1.1. Лица беспокойства: тревога, страх, досада, невзаимная любовь и другие | 32 |
| Угрызения совести                                                                   | 37 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                   | 38 |

**Техники внутреннего  
успокоения  
Как справляться  
с разными видами  
беспокойств: от тревоги  
до невзаимной любви**

**Герасим Авшарян**

© Герасим Авшарян, 2026

ISBN 978-5-0070-8070-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Техники внутреннего успокоения**

*Как справляться с разными видами беспокойств: от тревоги до невзаимной любви*

Copyright © 2026 Герасим Авшарян

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без упоминания автора.

В данной книге автор вводит понятие «генетической ассоциации», при использовании данного термина просьба ссылаться на Г. Авшаряна.

## **Дисклеймер**

Эта книга носит информационный и просветительский характер. Она не является заменой профессиональной медицинской, психологической или психиатрической помощи. Описанные техники и рекомендации основаны на личном опыте автора и его многолетних исследованиях, однако каждый случай уникален.

Если вы испытываете серьезные психологические трудности, длительную депрессию, суицидальные мысли или другие состояния, требующие вмешательства специалиста, пожалуйста, обратитесь к квалифицированному психологу, психотерапевту или врачу-психиатру. Забота о своем психическом здоровье — это проявление силы, а не слабости.

Автор и издательство не несут ответственности за возможные последствия применения рекомендаций, данных в этой книге, без учета индивидуальных особенностей и без консультации со специалистом.

# От автора

Эта книга — первое, сжатое издание.

В сжатости есть свой минус: мы не погружаемся в каждую тему максимально глубоко, не разбираем десятки примеров и не даем подробных упражнений.

Но есть и большой плюс: вы можете «охватить» книгу целиком быстро, увидеть всю картину, понять суть метода и начать применять его уже сегодня. И в этом случае второй издание (если оно вообще появится) принесет намного больше пользы.

Я не исключаю, что в будущем выйдет второе, расширенное издание. Там будет больше теории, больше практических упражнений, больше историй и примеров из жизни. Но это — позже, когда-нибудь, может быть. Зависит также от успеха этого издания.

А пока — эта книга. Компактная. Честная. Работающая.

# Для кого эта книга

Прежде чем мы начнем, хочу сказать нечто важное.

Эта книга для тех, кто не хочет попасть во все то о чем пойдет речь. А также для тех кто уже попал и хочет оттуда выбраться.

Эта книга — для тех, кто нуждается в помощи. Для тех, кому плохо. Для тех, кто устал от беспокойства, тревоги, негатива, бесконечных переживаний. Для тех, кто хочет выйти из этого состояния, но не знает как.

Но что, если вы не устали? Что, если вам нравится негатив, нравится тревожиться? Что, если вы получаете от этого удовольствие? Или просто допускаете все это и оно вам не мешает. Или если вы кайфуете от своих непростых переживаний, если они дают вам энергию, если вы не хотите от них избавляться — тогда это совсем другое дело. У нас с вами разные пути. И эта книга не для вас.

**Я пишу это чтобы заранее уточнить.**

Я знаю, что есть направление, которое считает излишний позитив неправильным. Где-то даже говорят о «токсичном позитиве». Что, мол, нельзя запрещать себе чувствовать негатив, нельзя подавлять эмоции, нельзя притворяться счастливым, когда внутри боль.

И я согласен с этим.

Но важно понять вот что.

Если вы застряли в этой боли, если она не проходит, если она мешает, если вы не можете из нее выйти — тогда нужно делать шаг. Не подавлять. Не отрицать. А выбирать новое состояние. Сознательно. Осознанно. Не потому что «так правильно». А потому что вы устали. Потому что вы хотите выйти. Потому что вы заслуживаете покоя.

Разница между «токсичным позитивом» и нашей позицией простая: токсичный позитив отрицает боль. Мы — не отрицаем. Мы признаем ее. И выбираем идти дальше.

А если вы здесь, значит, вы не кайфуете. Значит, вы страдаете. Значит, вы хотите выйти. И я здесь, чтобы помочь вам.

# Предисловие

*Мои книги, методы и техники успокоения уже  
помогли тысячам,  
и я все продолжаю и продолжаю успокаивать  
и никак не могу успокоиться.*  
Г. А.

Эта книга родилась из боли. И из спасения.

Когда-то меня забрали в армию. Я уезжал из города, где осталась девушка, которую я любил без взаимности. В пути, где-то через двадцать-тридцать километров, я начал отчетливо чувствовать, как переживания покидают меня. Новая дорога, новый пейзаж — ничего не напоминало о ней. Ни одной ассоциации. Боль осталась там, в старом мире. Так армия меня «спасла».

Но есть и другая история. Через много лет, уже давно исцелившийся, я вернулся в тот город. Просто пошел туда, где она жила. Подошел к ее двери на первом этаже. И почувствовал ту же жуткую боль. Будто ничего не изменилось. Время не стерло ассоциацию — она просто ждала своего часа.

Эти две истории — ключ к пониманию того, как работает наша психика. И предупреждение.

Беспокойство многолико. Тревога, страх, досада, недовольство собой, невзаимная любовь — у каждого свое лицо, но механика одна. Мысли вызывают чувства. Чувства укреп-

ляют мысли. И мы попадаем в замкнутый круг, из которого не знаем, как выйти. Мы становимся заложниками собственного ума. Проклятием для самих себя.

Многие пытаются успокоиться, но чем больше стараются, тем глубже увязают. Это похоже на болото: чем активнее дергаешься, тем быстрее засасывает. И тогда появляется чувство беспомощности, которое добавляет новый слой боли.

Но выход есть.

Главная мысль этой книги проста: **раз это мысли — значит, нужно об этом не думать. Раз это чувства — значит, нужно перестать это чувствовать.** Звучит почти невозможно. Но это реально. И в этой книге я покажу, как.

Я не предлагаю готовых рецептов. Я предлагаю инструменты. Они основаны на моем личном опыте, многолетних исследованиях и авторской системе — «Терапии инертного опережения».

Книга состоит из двух частей.

**Первая часть — Профилактика.** Как не попасть в болото беспокойства. Здесь мы разберем анатомию тревоги, найдем ее корни (привязанность, чувствительность, неготовность и другие) и научимся использовать древние механизмы успокоения, заложенные в нас природой, — генетические ассоциации.

**Вторая часть — Избавление.** Если вы уже внутри. Что делать здесь и сейчас. Как дать времени стать лекарем. Как

отвлечение становится исцелением. Как с помощью техник — от экстренного спасения до высшего пилотажа — разорвать связь между мыслями и чувствами.

Не обещаю, что книга заменит специалиста. В некоторых случаях помощь профессионала необходима. Но знаю: большинство из нас способны освоить навык внутреннего спокойствия. Это не только дар (в том смысле, что от природы мы обычно спокойны, во всяком случае должны таковыми быть). Это мышца. И ее можно натренировать.

Я не буду вас лечить. Я покажу вам, как вы можете исцелить себя сами.

Начнем? Нет.

Сначала — кое-что, что может сыграть свою классную роль.

### **О том, как работает исцеление через книгу**

Я хочу сказать вам одну важную вещь. Она касается того, как работает эта книга. И как вообще работает исцеление через текст.

Бывает так, что человек читает книгу от корки до корки. Он вникает в каждую главу. Он делает заметки. Он выполняет упражнения. И это приносит ему огромную пользу.

Но бывает и по-другому.

Бывает так, что человек открывает книгу, читает несколько страниц, и вдруг — одно предложение. Одна фраза. Один абзац. И что-то внутри него щелкает. Что-то начинает происходить. Словно ключ повернулся в замке.

Он может дочитать книгу до конца. А может закрыть ее на середине. И этого будет достаточно. Потому что то одно предложение сделало свою работу.

**Это нормально. Это часто работает именно так.**

## **Почему так происходит**

Мы все разные. У нас разный опыт, разная боль, разный способ воспринимать мир. То, что для одного человека станет откровением, для другого пройдет незамеченным. И наоборот.

Книга — это как набор ключей. Я даю вам много ключей. Разных. Некоторые из них подойдут к вашей двери. Некоторые — нет. Вы не знаете заранее, какой из них сработает. Вы просто пробуете.

И вдруг — один ключ поворачивается. Дверь открывается.

Это может случиться на первой странице. Или на сотой. Или в последнем абзаце. Это не зависит от того, как долго вы читаете. Это зависит от того, готовы ли вы услышать то, что написано.

## **Что делать**

Читайте. Пробуйте. Применяйте методы.

Не заставляйте себя дочитывать, если чувствуете, что книга уже дала вам то, за чем вы пришли. Если одно предложение изменило ваше состояние — этого достаточно. Вы

всегда можете вернуться к книге позже, если захотите.

И наоборот — если вы чувствуете, что книга не дает вам ответа сейчас, отложите ее. Может быть, время еще не пришло. Может быть, вы вернетесь к ней через месяц, через год, и тогда она сработает.

Не бойтесь «не осилить» книгу. Бойтесь не заметить то, что может вам помочь.

## **Делитесь, но осторожно**

Если книга помогла вам — это замечательно. Вы можете поделиться с другими. Рассказать о том, что сработало для вас. Порекомендовать книгу тем, кому она может быть полезна.

Но я прошу вас об одной вещи. Делитесь осторожно.

Люди бывают разные. Не все готовы услышать то, что вы скажете. Не все готовы принять помощь. Некоторые могут отмахнуться. Некоторые — высмеять. Некоторые — даже обидеться.

Не настаивайте. Не давите. Просто скажите: «Мне помогла эта книга. Если захочешь — попробуй». И оставьте выбор за другим человеком.

Исцеление — это личный путь. Вы можете показать дверь, но войти в нее должен человек сам.

## **Открывайте двери**

В этой книге я предлагаю вам много дверей. Техники, ме-

тафоры, объяснения, упражнения.

Одна из них может оказаться той самой. Той, которая откроется для вас. Той, которая изменит ваше состояние.

Вы не знаете, какая это будет дверь. Никто не знает. Поэтому единственное, что вы можете сделать — открывать их одну за другой.

Не бойтесь. Не торопитесь. Просто идите. Дверь за дверью. И одна из них обязательно откроется.

## **Итог**

Эта книга — не чудесная таблетка (хотя, с другой стороны...).

Это набор инструментов. Набор ключей. Набор дверей.

Некоторые из них сработают для вас. Некоторые — нет. И это нормально.

Читайте столько, сколько вам нужно. Применяйте то, что отзывается. Оставляйте то, что не работает.

Главное — не останавливайтесь. Ищите свой ключ. Открывайте свою дверь.

Она есть. Обязательно есть.

# **Вступление. Почему советы «не нервничать» не работают**

## **Тревога как заезженная пластинка**

Вы когда-нибудь пробовали не думать о белом медведе? Если я сейчас скажу вам: «Не думайте о белом медведе», что произойдет? Именно. Белый медведь уже здесь, в вашей голове. И чем больше вы пытаетесь его прогнать, тем настойчивее он возвращается.

То же самое происходит с беспокойством. Когда кто-то говорит нам «не нервничай» или «просто успокойся», мы не успокаиваемся. Мы начинаем нервничать еще сильнее — от того, что не можем выполнить эту простую команду. Тревога ведет себя как заезженная пластинка: игла застряла в одной бороздке, и она проигрывает один и тот же фрагмент снова и снова. Мы не можем просто «выключить» голову. Мы пытаемся — и проигрываем.

## **Заложник своих мыслей**

Почему так происходит? Потому что мысли и чувства — это не две отдельные проблемы. Это единая система, которая работает против нас.

Мысли вызывают чувства. Чувства укрепляют мысли. И так по кругу.

Вы думаете о чем-то тревожном — и ваше тело отвечает напряжением, сердцебиением, комом в горле. Эти телесные ощущения подтверждают мысль: «Да, я действительно в опасности». Мысль становится еще сильнее. Чувства — глубже. Круг замкнулся.

В этом смысле человек становится заложником собственного ума. Проклятием для самого себя. Он не хочет быть в этом состоянии, но не может из него выйти. И что самое страшное — попытки выйти вызывают чувство беспомощности. Когда мы пытаемся успокоиться и у нас не получается, мы начинаем злиться на себя. Мы думаем: «Почему я не могу справиться с этим? Что со мной не так?»

Это чувство неудачи добавляется к уже существующему беспокойству. Теперь мы боремся не только с тревогой, но и с чувством собственного бессилия. Это как провалиться в болото и вместо того, чтобы искать опору, начать яростно дергаться — понимая, что каждое движение лишь приближает конец.

## **Моя первая история: как география стерла любовь**

Я знаю, о чем говорю. Не потому что прочитал в книгах. А потому что прожил это.

Когда-то я страдал от неразделенной любви. Это было долго, мучительно, безнадежно. Я не мог выкинуть ее из головы. Она была везде: в улицах, по которым мы проходили вместе, в песнях, которые мы слушали, в запахах, которые

мне напоминали о ней. Весь мир был пронизан ею. И я не знал, как из этого выбраться.

Потом меня забрали в армию.

Я уезжал из города, где она осталась. И в пути, где-то через двадцать-тридцать километров, я начал отчетливо чувствовать, как переживания покидают меня. Новая дорога, новый пейзаж, незнакомые места — ничто не напоминало о ней. Ни одной ассоциации.

Боль осталась там, в старом мире.

Так армия меня «спасла». Не потому что я стал сильнее. А потому что исчезли триггеры. Я попал в другой мир, где ее не было.

## **Моя вторая история: как боль вернулась**

Но есть и другая история. Через много лет, уже давно исцелившийся, я вернулся в тот город. Я не думал о ней. Я не ждал встречи. Я просто пошел по старым улицам. И вдруг ноги привели меня туда, где она жила.

Я подошел к ее двери на первом этаже.

И почувствовал ту же жуткую боль. Будто ничего не изменилось. Будто те годы, которые прошли, ничего не значили. Будто я снова был тем молодым человеком, раздавленным неразделенным чувством.

Время не стерло ассоциацию. Оно просто спрятало ее. Она ждала своего часа. И когда я подошел к этой двери, она вышла из укрытия.

С другой стороны, если пройдет слишком много времени, то и ассоциации скорее всего будет почти стерта и не будет уже иметь существенного влияния.

Это было важнейшее предупреждение. Исцеление не означает, что старые раны исчезли. Оно означает, что мы научились жить с ними. Но если вернуться в то же место, услышать ту же песню, увидеть то же лицо — боль может вернуться.

## **Метафора болота**

Это похоже на болото. Вы когда-нибудь наблюдали, как болото засасывает? Чем активнее жертва движется, тем быстрее она уходит под воду. Паника заставляет дергаться — и это ускоряет гибель.

Беспокойство работает так же. Чем больше вы думаете о нем, пытаетесь его подавить, анализировать или объяснить, тем глубже увязаете. Мысли тянут вас вниз. Чувства парализуют. И чем активнее вы сопротивляетесь, тем быстрее проваливаетесь.

Но болото не бездонно. Есть твердая почва. Есть опора. Нужно просто знать, куда наступать.

## **Главная цель этой книги**

У меня к вам простое предложение. Я не буду пытаться объяснить ваше беспокойство. Я не буду анализировать его корни в детстве или искать скрытые смыслы. Я предлагаю

вам инструменты, которые помогут сделать две вещи:

— **Не думать о том, что мучает.**

— **Не чувствовать то, что разрушает.**

Звучит невозможно? Возможно. Но не через борьбу. Через отвлечение. Через смену географии. Через технику «Двух комнат». Через генетические ассоциации — древние механизмы, заложенные в нас природой. Через создание новой жизни. Через наблюдение за собой со стороны.

Мы не будем лечить вас. Мы покажем, как вы можете исцелить себя сами.

## **Как устроена эта книга**

Книга состоит из двух частей.

### **Часть первая — Профилактика.**

О том, как не попасть в болото беспокойства. Мы разберем анатомию тревоги, найдем ее корни, поймем, как работают ассоциации — те самые связи в мозге, которые держат нас в прошлом. И узнаем о «генетических ассоциациях» — древних механизмах успокоения, которые помогают нам даже тогда, когда сознание бессильно.

### **Часть вторая — Избавление.**

О том, что делать, если вы уже внутри. Если беспокойство захватило вас. Здесь мы поговорим о Лекаре Времени, о том, как отвлечение становится исцелением. О технике

«Двух комнат», о создании новой жизни, о том, как не вернуть боль, и о высшем пилотаже — умении наблюдать за собой со стороны, как за персонажем фильма.

Я не обещаю чуда. Но я обещаю: если вы прочитаете эту книгу и примените хотя бы несколько техник, ваша жизнь изменится. Вы перестанете быть заложником собственных мыслей. Вы научитесь выходить из любой «комнаты», где вам больно.

И помните: спокойствие — это не дар. Это навык. И его можно освоить.

Вот этим интересным и полезным делом мы и займемся.

# Упражнение спокойствия

Я хочу предложить вам простое, но очень эффективное упражнение. Оно не требует специальной подготовки, не занимает много времени и доступно каждому.

Суть упражнения — сознательно оставаться спокойным в течение определенного времени.

## **Как выполнять**

— **Начните с малого.** Возьмите всего **одну минуту**. Поставьте таймер или просто засекайте время.

— **Сядьте удобно.** Закройте глаза или оставьте их открытыми — как вам удобнее. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов.

— **Просто оставайтесь спокойными.** В течение этой минуты ваша задача — ничего не делать для беспокойства. Не прокручивать тревожные мысли. Не анализировать проблемы. Не искать причин для волнения. Просто быть. Быть спокойным.

— **Если приходят мысли** (а они придут) — не боритесь с ними. Просто наблюдайте за ними со стороны и возвращайтесь к состоянию спокойствия. Представьте, что вы сидите на берегу реки и смотрите, как проплывают облака. Они есть, но вы не цепляетесь за них.

— **Когда время закончится** — откройте глаза. Почувствуйте, что вы только что смогли оставаться спокойными

целую минуту. Поздравьте себя.

## **Как увеличивать время**

Выполняйте это упражнение регулярно. Каждый день. Или несколько раз в день.

Когда одна минута дается легко — увеличьте время до двух минут. Когда две минуты становятся привычными — до трех. И так далее.

Ваша цель — не гнаться за рекордами. Ваша цель — тренировать навык. Укреплять мышцу спокойствия.

Если в какой-то день не получается — не расстраивайтесь. Уменьшите время. Вернитесь к минуте. Завтра попробуйте снова.

## **Что происходит во время упражнения**

В эти минуты вы сознательно не сыплете соль на рану. Вы даете себе передышку. Вы создаете пространство, где беспокойство не питается вашим вниманием.

И в этом пространстве начинает работать Лекарь Время.

Каждая минута спокойствия — это шаг к исцелению. Каждая минута — это тренировка вашего навыка. Каждая минута — это доказательство того, что вы можете быть спокойным.

## **Наблюдайте за собой**

Со временем вы заметите изменения.

— Вам становится легче оставаться спокойным в повседневной жизни.

— Беспокойство приходит реже и уходит быстрее.

— Вы начинаете замечать, что можете управлять своим состоянием.

Это и есть тренировка навыка. Это и есть путь от беспокойства к спокойствию.

### **Простое правило**

Начните с одной минуты сегодня. Прямо сейчас.

Одна минута спокойствия — это доступно каждому. И это может изменить вашу жизнь.

# **Важная оговорка прежде чем продолжить**

## **О разных уровнях беспокойства**

Прежде чем мы продолжим, я хочу сказать одну важную вещь.

В этой книге я говорю о беспокойстве как о психологическом и эмоциональном состоянии. Я предлагаю техники, которые работают с мыслями, чувствами, ассоциациями, привычками. И они действительно помогают.

Но я был бы нечестен, если бы сказал, что все беспокойства имеют только психологическую природу.

Беспокойство бывает разного уровня.

## **Уровень первый: бытовое беспокойство**

Это обычная тревога, которая возникает из-за повседневных причин. Опоздал на поезд. Не сдал экзамен. Поссорился с близким человеком. Боишься собеседования. Переживаешь за детей.

Этот уровень — самый частый. И с ним наши техники справляются лучше всего. Потому что здесь причина ясна, и работа идет с ассоциациями, привычными реакциями, навязчивыми мыслями.

## **Уровень второй: глубинное психологическое беспо-**

## **КОЙСТВО**

Это более глубокий слой. Тревога, которая родом из детства. Страхи, которые не имеют явной причины. Ощущение собственной неполноценности. Хроническая неуверенность. Панические атаки. Депрессивные состояния.

Здесь причина не в конкретной ситуации, а в том, как устроена личность человека. В его опыте, травмах, убеждениях, привычных способах реагировать на мир.

С этим уровнем наши техники тоже работают. Они дают инструменты для управления состоянием, для выхода из острых эпизодов, для постепенного исцеления. Но здесь может потребоваться больше времени. И возможно, помощь психолога.

## **Уровень третий: духовный**

Это уровень, о котором я не могу молчать. Потому что некоторые люди страдают не от психологических причин, а от воздействия темных сил.

Я говорю о порче, сглазе, приворотях, родовых проклятиях и других формах духовного влияния. Это реальность. Это существует. И я знаю это.

Я не хочу, чтобы читатель подумал, будто я отрицаю этот уровень или просто не знаю о нем. Я знаю. И я отношусь к этому серьезно.

Поскольку я не только философ и психолог, но и теолог (и все эти три сферы дают мне возможность понимать ре-

альность более полноценно), то приведу хороший пример из Библии.

### **Пример из Библии**

Вот что сказано в Первой книге Царств (1 Царств 16:14—23):

*«А от Саула отступил Дух Господень, и возмущал его злой дух от Господа. И сказали слуги Саула ему: вот, злой дух от Бога возмущает тебя... И отвечал один из слуг: я видел у Иессея Вифлеемлянина сына, умеющего играть. И послал Саул слуг к Иессею и сказал: пришли ко мне Давида, сына твоего... И когда дух от Бога бывал на Сауле, то Давид, взяв гусли, играл, — и отраднее и лучшие становилось Саулу, и злой дух отступал от него».*

Царь Саул был мучим злым духом. Это не была обычная тревога или депрессия. Это было реальное духовное воздействие. И что помогало ему успокоиться?

### **Обычная приятная музыка.**

Давид играл на гуслиях (арфе), и злой дух отступал. Саул успокаивался.

Этот пример показывает, что наши техники — музыка, отвлечение, создание спокойной атмосферы — могут помочь даже в тех случаях, где причина беспокойства находит-

ся на духовном уровне. Не потому что музыка «изгоняет» злого духа. А потому что она создает пространство, в котором дух не может действовать с той же силой. Она дает человеку передышку. Она возвращает ему способность чувствовать покой.

### **Что я хочу сказать этим примером**

Я не утверждаю, что музыка излечит от порчи или приворота. Я не утверждаю, что наши техники заменяют духовную помощь, молитву, обряды или обращение к священнику.

Но я говорю, что даже в таких случаях — когда причина беспокойства имеет духовную природу — наши техники могут помочь **частично**. Они могут дать облегчение. Они могут снизить остроту страданий. Они могут помочь человеку продержаться до того момента, когда ему будет оказана полноценная духовная помощь.

И самое главное — они не противоречат духовной работе. Они не заменяют ее. Но они могут быть ее поддержкой.

### **Что я предлагаю читателю**

Если ваше беспокойство имеет бытовую или психологическую природу — работайте с нашими техниками. Они помогут. Полностью или частично.

Если вы подозреваете, что ваше беспокойство имеет духовную природу — не игнорируйте это. Обратитесь к священнику, к духовному наставнику. Но пока вы ищете по-

мощь, вы можете использовать наши техники, чтобы облегчить свое состояние.

Потому что даже в самом тяжелом случае, даже когда причина не психологическая, человек заслуживает передышки. Заслуживает покоя. Даже временного.

## **Итог**

Беспокойство бывает разного уровня:

- Бытовое — с ним работают техники полностью.
- Психологическое — техники работают, но может потребоваться дополнительная помощь.
- Духовное — техники работают частично, но не заменяют духовную помощь.

Я не обещаю, что эта книга решит все проблемы любого уровня. Но я обещаю, что в ней есть инструменты, которые помогут вам в любом случае. Даже если только частично. Даже если только на время.

Иногда частичная помощь и временная передышка — это то, что дает нам силы дойти до полноценного решения.

# Часть 1. Профилактика: чтобы этого не случилось

*Прежде чем мы начнем — я хочу предложить вам одно упражнение.*

Обычно упражнения и практики дают в конце глав. Но я решил иначе. Я даю его вам прямо сейчас, перед тем как вы начнете читать книгу. Почему?

Потому что вы уже вошли в это пространство. Вы открыли книгу. Вы настроены. Вы готовы. Это лучшее время, чтобы начать не с теории, а с практики. Не с объяснений, а с действия.

Прочитайте это упражнение. Сделайте его. В течение одной-двух минут вы получите не обещание, а реальный опыт. Вы почувствуете, что значит быть спокойным — сознательно, целенаправленно, по своему выбору.

Этот опыт закрепится в вашем теле и подсознании. И когда вы будете читать о профилактике и избавлении, о генетических ассоциациях и Лёкаре Времени, у вас будет опора: «Я уже знаю, как это. Я делал это».

Вы начнете книгу не с поиска ответа, а с проживания ответа. Это изменит все.

Попробуйте.

*И еще кое-что. Когда вы дойдете до второй части —*

*«Избавление» — вас будет ждать вторая разновидность этого упражнения. Она поможет вам в те моменты, когда вы уже внутри беспокойства. Но об этом — позже. А пока — просто сделайте этот первый шаг.*

## **Упражнение спокойствия. Вариант для профилактики**

Это упражнение для тех, кто хочет укрепить свою защиту от беспокойства. Оно тренирует навык пребывания в спокойствии как привычное состояние. Вы выполняете его в обычные, спокойные дни, чтобы укрепить «мышцу покоя». Тогда в стрессовой ситуации вам будет легче оставаться спокойным.

### **«Минута тишины»**

— **Каждый день выделите 1—2 минуты.** Лучше всего делать это в одно и то же время, чтобы оно стало ритуалом. Например, утром, сразу после пробуждения, или перед сном.

— **Сядьте удобно.** Закройте глаза. Сделайте три медленных, глубоких вдоха и выдоха. Почувствуйте, как с каждым выдохом уходит напряжение.

— **Ничего не делайте.** Просто будьте. В течение одной минуты не анализируйте, не планируйте, не оценивайте. Просто существовайте в моменте. Вы в безопасности. Вы не должны ничего решать.

— **Если приходят мысли** (а они придут — это нормаль-

но) — не боритесь с ними. Просто заметьте их и вернитесь к состоянию тишины. Представьте себя на берегу реки: мысли — это листья, которые проплывают мимо. Вы просто смотрите, как они плывут.

— **Когда время закончится** — откройте глаза. Заметьте: «Я только что был спокоен целую минуту. Я смог». Похвалите себя.

— **Увеличивайте время.** Когда одна минута дается легко — добавьте вторую. Когда две — добавляйте третью. Постепенно доведите время до 5—10 минут.

### **Для чего это нужно**

Это упражнение создает **привычку к спокойствию**. Мозг привыкает к тому, что есть время, когда вы не беспокоитесь. Это становится вашим новым фоном. А значит, в стрессовой ситуации вам будет проще вернуться к этому состоянию.

Вы не ждете беспокойства — вы тренируете покой до того, как он понадобится. Это профилактика. Это строительство фундамента.

# **Глава 1. Анатомия беспокойства.**

## **Что нас мучает и почему**

### **Подглава 1.1. Лица беспокойства: тревога, страх, досада, невзаимная любовь и другие**

Прежде чем мы начнем говорить о том, как избавиться от беспокойства, давайте договоримся: мы вообще понимаем, о чем говорим? Часто мы используем слово «беспокойство» как зонтик для всего, что причиняет нам боль. Но у беспокойства много лиц. И каждое требует своего подхода.

Давайте познакомимся с ними.

#### **Тревога без причины**

Это самое коварное состояние. Вы просыпаетесь утром, и внутри уже сидит что-то. Тяжелое. Лучше бы мы спали дальше. Вы не знаете, откуда оно взялось. Вроде бы ничего не случилось. Нет явной угрозы, нет конкретной проблемы. Но тело уже напряжено, дыхание поверхностное, сердце колотится.

Вы начинаете искать причину. «Может, я что-то забыл? Может, случится что-то плохое? Может...»

И начинаете накручивать. Потому что тревога не выносит пустоты. Ей нужна причина. И если вы не даете ей причину, она создаст ее сама.

Такая тревога часто называется «свободно плавающей». Она не привязана ни к чему конкретному. Поэтому с ней сложно бороться — вы не знаете, куда бить.

**Что с этим делать?** Сначала — признать, что она есть. Не пытаться ее объяснить. Не искать причину. Просто признать: «Да, сейчас я тревожусь. И это нормально. Я не должен знать почему». Это первый шаг к тому, чтобы перестать кормить эту тревогу мыслями.

## **Страх**

Страх похож на тревогу, но у него есть объект. Вы боитесь конкретной вещи: публичного выступления, темноты, потери работы, одиночества, смерти.

Страх — это древняя, базовая эмоция. Она помогала нашим предкам выживать. Увидел хищника — испугался — убежал — остался жив. В этом смысле страх полезен. Он защищает нас от реальной опасности.

Но проблема в том, что сегодня мы боимся не только реальной опасности, но и воображаемой. Мы боимся того, что может случиться в будущем. Мы прокручиваем в голове сценарии катастроф: «А что, если я провалю собеседование? А что, если меня бросит парень? А что, если я заболею?»

Этот страх — не о реальности. Он о том, что мы сами со-

здаем в своей голове. И он так же реален для нашей нервной системы, как если бы на нас напал тигр.

**Что с этим делать?** Нужно отделять реальную опасность от воображаемой. Задайте себе вопрос: «Что конкретно угрожает мне прямо сейчас, в эту секунду?» Если вы сидите в безопасном месте, никакой опасности нет. Есть только ваши мысли о будущем. А будущее еще не наступило.

## Досада

Досада — это чувство, что что-то пошло не так. Вы ожидали одного, а получили другое. Вы планировали, а реальность вмешалась. Досада — это маленькая смерть вашего ожидания.

Она часто бывает связана с мелочами: опоздал на автобус, разбил чашку, сказал не то, забыл что-то. Но иногда она накрывает с головой — когда рушатся большие планы, когда предают ожидания, когда понимаешь, что время потеряно.

Досада коварна тем, что она кажется незначительной. «Ну что такого, просто немного досадно». Но она накапливается. Как мелкий песок, который постепенно заполняет душу. И однажды вы просыпаетесь с тяжестью, которая не проходит.

**Что с этим делать?** Принять, что реальность часто не соответствует нашим ожиданиям. Это нормально. Можно позволить себе досадовать минуту, две, три. А потом спросить: «Что я могу сделать сейчас?» Если ничего — значит, это просто опыт. Если что-то — сделайте это.

## **Стыд, недовольство собой, несмелость**

Это глубокая, хроническая боль. Когда вы недовольны собой. Когда кажется, что вы недостаточно хороши, недостаточно успешны, недостаточно красивы, недостаточно умны.

Это чувство рождается из сравнения. Вы сравниваете себя с другими. Вы сравниваете себя с тем, каким должны быть (по мнению общества, родителей, или вашим собственным). И всегда проигрываете.

Несмелость — это тоже дитя недовольства собой. Вы не решаетесь что-то сделать, потому что боитесь, что не справитесь, что вас осудят, что будет стыдно.

**Что с этим делать?** Перестать сравнивать. Ваша жизнь — это ваш собственный путь. Другой человек прошел другую дорогу. Вы не обязаны никому ничего доказывать. Вы имеете право быть такими, какие вы есть.

## **Невзаимная любовь**

Она заслуживает отдельного внимания. Потому что это одно из самых мучительных состояний.

Вы любите человека, а он — нет. Или не так. Или не сейчас. Это чувство, что вас отвергли, что вы недостаточно хороши для него или для нее. Что вы невидимы. Что ваша любовь не нужна.

Самое страшное в невзаимной любви — это надежда. Вы ждете. Вы надеетесь, что что-то изменится. Что однажды он

или она посмотрит на вас по-другому. И вы живете этой надеждой, хотя она медленно вас убивает.

**Что с этим делать?** Это самая сложная техника, но я поделюсь ею с вами сейчас. Это техника, которую я сам открыл для себя в армии.

Нужно покинуть мир, где есть этот человек. Физически или ментально. Сменить географию. Сменить ассоциации. Попасть в другой мир, где нет ничего, что напоминает о нем. Это не предательство чувств. Это способ выжить.

Мы подробнее поговорим об этом в разделе техник.

## **Навязчивость**

И последнее, о чем я хочу сказать в этой подглаве, — навязчивость. Это когда мысли возвращаются снова и снова. Вы пытаетесь их прогнать, а они возвращаются. Как заезженная пластинка.

Они могут быть о чем угодно. О человеке, о ситуации, о болезни, о страхе. Но главное — вы не можете их контролировать. Они приходят без приглашения. И уходят тоже без вашего согласия.

Навязчивые мысли работают по тому же принципу белого медведя. Чем больше вы пытаетесь их не думать, тем чаще они появляются.

**Что с этим делать?** Не бороться с ними. Наблюдать за ними. Как за облаками в небе. Вы не пытаетесь прогнать об-

лака. Вы просто смотрите, как они проплывают. Так же и с мыслями. Не боритесь. Наблюдайте. И они потеряют свою силу.

## **Угрызения совести**

Есть одно беспокойство, которое я хочу выделить отдельно. Оно особенное. Оно не похоже на тревогу о будущем или страх перед чем-то. Оно смотрит назад.

# 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.