

ОБРЕТИ ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ

СТОП-ТРЕВОГА

28-дневный журнал
спокойствия

Простые практики
на каждый день

28-дневный журнал

Надежда Чародейская

Надежда Чародейская

Стоп-тревога. 28-дневный журнал спокойствия

<https://litres.ru/74307683>

SelfPub; 2026

Аннотация

Тревога — это не приговор. Это навык, с которым можно научиться работать.

«СТОП-ТРЕВОГА» — это 28-дневный практикум, который заменит десятки консультаций с психологом. В его основе — техники когнитивно-поведенческой терапии, доказавшие эффективность во всём мире. Никакой воды: только конкретные упражнения, таблицы, трекары и чек-листы.

Что внутри:

- экспресс-помощь при панической атаке,
- детектор когнитивных искажений (тех самых, что заставляют вас верить в худшее),
- лестница страха для работы с избеганием,
- ритуалы для крепкого сна,
- дневник благодарности и ресурсные списки.

Автор бережно проведёт вас от знакомства с тревогой до построения личной «аптечки самопомощи». Всего 28 дней —

и вы почувствуете, как возвращаются силы, спокойствие и уверенность в себе. Начните сегодня.

Содержание

Введение	5
НЕДЕЛЯ 1. ЗАЗЕМЛЕНИЕ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Надежда Чародейская

Стоп-тревога. 28-дневный журнал спокойствия

Введение

Почему не надо бороться с тревогой

Привет.

Если ты держишь эту книгу в руках — ты, скорее всего, устал. Устал от бесконечного шума в голове, от ощущения, что нужно всё контролировать, и от ночей, когда тело лежит в кровати, а мозг продолжает бежать марафон. Возможно, ты уже пробовал «просто успокоиться», пил успокоительные чаи, слушал медитации или уговаривал себя не переживать из-за пустяков.

Я тебя очень хорошо понимаю. И я рада, что ты здесь. Почему «просто расслабиться» не работает

Нам часто говорят: «Возьми себя в руки», «Не накручивай», «Всё будет хорошо». Знакомые фразы, правда? Но есть

проблема: такие советы не работают. Попытки бороться с тревогой силой воли похожи на попытки удержать пляжный мяч под водой — чем сильнее давишь, тем больше он ударит, когда вырвется на поверхность.

Правда в том, что тревога — это не враг. Это древний, встроенный в нас механизм выживания. Когда-то он спасал наших предков от саблезубых тигров: опасность → выброс адреналина → реакция «бей или беги». Тигры давно исчезли, а сигнальная система осталась. Теперь она включает сирену при виде рабочего чата, новостной ленты или мысли «а вдруг я выключил утюг».

Мы не будем воевать с тревогой. Мы научимся с ней договариваться.

Что это за книга

Это не учебник по психологии и не сборник банальных советов. Это дневник-тренажер — твой личный инструмент самопомощи на 28 дней. Ты будешь не просто читать, а делать: заполнять таблицы, отслеживать настроение, пробовать дыхательные техники и записывать мысли.

Мы разбили путь на четыре недели:

Неделя 1. Заземление. Мы вернемся в тело и научимся

чувствовать себя в настоящем моменте. Ты узнаешь, как тревога живет в мышцах, и освоишь быстрые техники, чтобы возвращать себе спокойствие здесь и сейчас.

Неделя 2. Детектив мыслей. Мы станем исследователями. Ты научишься замечать автоматические мысли, которые запускают тревогу, и проверять, насколько они правдивы. А еще у тебя появится экстренная аптечка на случай панической атаки.

Неделя 3. Новые правила. Мы начнем делать маленькие шаги туда, куда раньше было страшно ступить. Без героизма, без насилия над собой — мягко и бережно.

Неделя 4. Мой островок безопасности. Мы построим твою личную систему защиты от выгорания и тревоги. Ты создашь ритуалы для крепкого сна и список того, что возвращает тебя к жизни в трудные минуты.

Как работать с дневником

Всего несколько правил:

Не стремись к идеалу. Если пропустил день — не ругай себя. Просто возвращайся на следующее утро. Этот дневник не для оценки, а для поддержки.

Пиши честно. Никто не будет проверять твои записи. Позволь себе быть настоящим: злым, уставшим, растерянным — любым.

Делай. Знания без действий не меняют жизнь. Если задание кажется глупым — всё равно попробуй. Часто самые простые техники дают самый неожиданный результат.

Что будет через 28 дней

Я не обещаю, что твоя жизнь станет идеальной, а тревога исчезнет навсегда. Тревога — часть человеческой природы, и это нормально. Но я обещаю: ты почувствуешь себя сильнее. Ты узнаешь свои триггеры в лицо. У тебя появится личная аптечка самопомощи на случай самых трудных минут. Ты научишься спать крепче и дышать свободнее.

Это не магия. Это навык. И ему можно научиться.

Готов начать? День первый уже ждет тебя на следующей странице.

НЕДЕЛЯ 1. ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Дни 1–7. Учимся возвращаться в тело

Добро пожаловать в первую неделю. Она будет про самое важное — про возвращение к себе.

Когда мы тревожимся, мы словно покидаем собственное тело: застреваем в голове, прокручиваем сценарии будущего, пережевываем прошлое. А тело в это время живет своей жизнью: плечи ползут к ушам, челюсти сжимаются, дыхание становится поверхностным.

На этой неделе мы будем учиться замечать эти сигналы и мягко возвращать себя в настоящий момент. Никакой сложной теории — только простые, работающие техники.

День 1. Знакомство с собой

Привет, это твой первый день. Давай начнем очень мягко, без подвигов и рекордов. Сегодня мы просто познакомимся с тем, как тревога проявляется именно у тебя.

Упражнение: «Где живет моя тревога?»

У тревоги есть физический адрес в теле. У кого-то это ком в горле, у кого-то — тяжесть в груди, у кого-то — холодные

ладони или дрожь в коленях. Прямо сейчас, когда ты просто сидишь и читаешь эти строки, сделай паузу.

Закрой глаза. Сделай три медленных вдоха и выдоха. А теперь мысленно пройдишь по телу — от макушки до кончиков пальцев ног. Где ты чувствуешь напряжение? Может быть, это:

Сжатые челюсти

Поднятые плечи

Спазм в животе

Сдавленность в груди

Головная боль или тяжесть в затылке

Холодные или, наоборот, горячие ладони

Дрожь или слабость в ногах

Запиши здесь всё, что заметил:

Это твоя карта тревоги. Уже сам факт, что ты заметил напряжение — первый шаг к тому, чтобы его ослабить.

Техника дня: «Квадратное дыхание»

Это одна из самых простых и эффективных техник. Она помогает переключить нервную систему из режима «тревога» в режим «спокойствие». Делается так:

Вдох через нос — считай до 4

Задержка дыхания — считай до 4

Выдох через рот — считай до 4

Задержка дыхания — считай до 4

Повтори этот цикл 3-4 раза. Можно делать с открытыми или закрытыми глазами — как удобнее.

Попробовал? Отметь ощущения:

[] Стало спокойнее

[] Ничего не изменилось

[] Было трудно сосредоточиться

[] Другое: _____

Дневник дня

Перед тем как закрыть дневник, ответь, пожалуйста, на три вопроса. Одним-двумя предложениями — как получится.

Мой уровень тревоги сегодня (от 1 до 10): ____

Что сегодня меня поддержало (даже мелочь)?

Одна мысль, за которую я себе благодарен сегодня:

Ты молодец, что прошел первый день. Увидимся завтра.
День 2. Здесь и сейчас

Вчера мы познакомились с тем, где в теле живет тревога. Сегодня научимся возвращать себя в настоящий момент, когда мысли уносят в будущее или прошлое.

Когда тревога накрывает, мы теряем связь с реальностью:

перестаем замечать, что нас окружает, какие звуки слышны, какой воздух касается кожи. Техника, которую ты сегодня освоишь, возвращает эту связь. Она называется «5-4-3-2-1» и пришла из практик работы с посттравматическим стрессом. Но она работает и при обычной тревоге.

Техника дня: «5-4-3-2-1»

Сделай паузу. Оглянись вокруг. Сейчас ты пройдешь по пяти органам чувств. Не торопись, дай себе по 20-30 секунд на каждый шаг.

5 — пять предметов, которые ты видишь

Назови их про себя или вслух. По-настоящему рассмотри их: цвет, форму, текстуру. Свет отражается от лампы. Тень от чашки на столе. Складка на шторе. Что ты видишь прямо сейчас?

Запиши, что заметил:

4 — четыре вещи, которые ты можешь потрогать

Протяни руку. Почувствуй текстуру: ткань одежды, поверхность стола, прохладу стекла, тепло собственной ладони. Что чувствуют подушечки пальцев?

Запиши:

3 — три звука, которые ты слышишь

Прислушайся. Гул холодильника. Шум машин за окном. Тиканье часов. Собственное дыхание. Даже в тишине есть звуки.

Запиши:

2 — два запаха

Понюхай рукав кофты. Кофе в кружке. Страницу книги. Воздух в комнате. Что ты чувствуешь?

Запиши:

1 — один вкус

Что ты чувствуешь во рту прямо сейчас? Вкус зубной пасты? Чай? Глоток воды? А может, просто сухость? Это тоже ощущение.

Запиши:

Маленькое наблюдение

Сделай паузу после этой техники. Заметил, как изменилось состояние? Даже если тревога не ушла полностью — на несколько минут ты был здесь, а не в пугающем будущем. Это и есть навык. Он тренируется.

Отметь, что чувствуешь сейчас:

- ☐ Стало немного легче
- ☐ Появилось больше ясности
- ☐ Ничего не изменилось
- ☐ Другое: _____

Задание на завтра

В течение дня, когда почувствуешь, что тревога поднимается, попробуй сделать короткую версию: просто заметить три предмета вокруг и назвать их мысленно. Проверь, помогает ли это «вернуться» в момент.

День 3. Расслабляем тело

Ты уже знаешь, где живет твоя тревога (День 1), и умеешь возвращать себя в реальность через органы чувств (День 2). Сегодня добавим третий инструмент — работу с мышцами.

Тревога и напряжение ходят парой. Когда мы тревожимся, мышцы бессознательно сжимаются. А когда мышцы напряжены — мозг получает сигнал: «опасность». Получается замкнутый круг. Сегодня мы его разорвем.

Техника дня: Прогрессивная мышечная релаксация

Эту технику придумал врач Эдмунд Джекобсон больше ста лет назад, и она до сих пор считается одной из лучших при тревожных состояниях. Суть проста: мы по очереди напрягаем и расслабляем разные группы мышц. Это помогает почувствовать разницу между «напряжением» и «расслаблением» — то, что тревожный мозг часто забывает.

Устройся поудобнее. Сядь или ляг. Если есть возможность — закрой глаза. Мы пройдем по телу снизу вверх.

Ступни. Сильно сожми пальцы ног, напряги ступни. Держи 5 секунд. Отпусти. Почувствуй тепло и тяжесть в расслабленных ступнях.

Ноги. Напряги икры и бедра, потяни носки на себя. Держи. Отпусти. Ноги стали мягкими и тяжелыми.

Живот. Втяни живот, напряги пресс, как будто готовишься к удару. Держи. Выдохни и отпусти.

Кисти и руки. Сожми кулаки, напряги руки от пальцев до плеч. Держи. Разожми. Почувствуй покалывание в кончиках пальцев.

Плечи. Подними плечи к ушам — так высоко, как можешь. Замри. Резко «урони» их вниз. Представь, что с плеч свалился тяжелый рюкзак.

Лицо. Сильно зажмурься, наморщи нос, сожми челюсти. Держи. Отпусти. Почувствуй, как расслабился лоб, веки, щеки.

Сделай глубокий вдох и медленный выдох. Полежи или посиди минутку в этом расслабленном состоянии. Ты только что подарил своему телу сигнал: «Опасности нет».

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.