



НАША ОБЩАЯ АПТЕЧКА

УКУТАЙСЯ И ВЫДОХНИ

Практики самопомощи при тревоге,
когда кажется, что земля уходит из-под ног

Собрано своими руками, от тревожника — тревожнику

Анастасия Савенко

Укутайся и выдохни

«Автор»

2026

Савенко А.

Укутайся и выдохни / А. Савенко — «Автор», 2026

Знакомо ли вам чувство, когда тревога — не редкий гость по ночам, а фоновый режим, в котором приходится жить изо дня в день? Она постоянно рядом, сопровождает на работе, в любых делах и не отпускает даже тогда, когда внешне всё под контролем. Земля будто всегда чуть покачивается под ногами, а сил выдерживать это перманентное напряжение с каждым днем всё меньше. Эта книга — не академический учебник по психотерапии. Это ваша карманная аптечка самопомощи для жизни в режиме постоянного напряжения, собранная своими руками: от тревожника — тревожнику. Здесь нет заумных правил и пустых советов «просто расслабиться». Только самые рабочие, бережные и понятные практики на каждый день: Как мягко заземляться и возвращать опору, когда фоновый стресс выматывает. Как останавливать внутренний круговорот мыслей прямо посреди рабочего дня. Откройте нужную страницу, укутайтесь в плед и позвольте себе перевести дух. Вы не одни в этом состоянии, и с этим можно научиться справляться бережно к себе.

© Савенко А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Глава	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Укутайся и выдохни

Глава

НАША ОБЩАЯ АПТЕЧКА

Глава

Укутайся

и

выдохни

Как мы, такие же тревожники, учимся справляться с ночным штормом, возвращаем себя в тело и даем себе право на выдох

Собрано своими руками, от сердца к сердцу

1

Содержание

Введение. Мы здесь, и мы не одни

Глава 1. Когда накрывает днем: возвращаем почву под ногами Глава 2. Ночная тишина: меню независимых практик

Глава 3. Телесные островки безопасности: укутываемся изнутри Заключение. Наша карманная шпаргалка

2

Введение.

Мы

здесь,

и

мы

не

одни

Слушай, если ты открыла эти страницы, значит, прямо сейчас тебе, как и мне, бывает тяжело. Возможно, внутри поднимается та самая глухая, липкая тревога, от которой сводит челюсть, а ночь кажется бесконечной из-за хоровода мыслей.

Я такой же тревожник, как и ты. Я собирала эти крупички, эти маленькие спасательные соломинки по кусочкам — на собственном опыте, через бессонные ночи и сжатые зубы. И я знаю точно: нас очень, очень много. Тех, кто улыбается днем, а ночью пытается собрать себя по кусочкам под тяжелым одеялом.

Важный момент: **здесь нет обязательного порядка или единой системы шагов.** Все практики, собранные в этой аптечке — абсолютно независимые инструменты. Каждая из них существует сама по себе. Может сработать одна и не понадобится другая. Ты абсолютно не обязана писать тексты или раскладывать что-то по конвертам, если тебе этого не хочется. Бери только то, что откликается тебе прямо сейчас, и оставляй остальное.

Пожалуйста, выдохни прямо сейчас. Прежде всего: **ты в абсолютной безопасности.**

Наше главное

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.