

Карина Юнцова

A black and white profile of a woman's face, looking upwards and to the left. Her hair is depicted as a vibrant, multi-colored stream of flowing lines, transitioning through a rainbow spectrum from red to purple. The background is solid black.

# ШЁПОТ ТРЕВОГИ

Как освободить свой разум  
от ограничивающих убеждений

18+

**Карина Юнцова**

# **Шёпот тревоги. Как освободить свой разум от ограничивающих убеждений.**

*<https://litres.ru/74492959>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Практическое руководство по освобождению от тревоги, которая годами управляет нашими решениями. Автор разбирает, как стресс, тревога и детские страхи сплетаются в единую цепь, прорастают в тело мышечными зажимами и формируют стратегии выживания, превращающиеся во взрослой жизни в искажения мышления.

Книга показывает, как тревога проявляется в разных сферах — от офиса и бизнеса до дружбы, творчества и выбора — и предлагает пошаговый алгоритм освобождения через телесные и дыхательные практики, когнитивные техники разделения фактов и домыслов, работа с болезненными воспоминаниями.

Это поддерживающий проводник для тех, кто устал жить под влиянием тревоги и готов вернуть себе ясность ума, гармонию и свободу выбора.

# Содержание

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Предисловие                                       | 4  |
| Договор о безопасности                            | 6  |
| Анатомия внутреннего шторма                       | 7  |
| связь страха, стресса, тревоги и депрессии        | 7  |
| Как тревога прорастает в физическую<br>реальность | 10 |
| От разрушительной рефлексии к исцелению           | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                 | 15 |

# **Шёпот тревоги. Как освободить свой разум от ограничивающих убеждений.**

## **Предисловие**

Каждое утро перед открытым шкафом, в офисе, при попытке назвать цену за свои услуги или просто в часы отдыха внутри просыпается тревога. Она может годами заставлять нас соглашаться на невыгодные финансовые условия, поступать в ущерб себе или всю ночь мучиться от навязчивых мыслей. Она заставляет сомневаться в себе, ограничивает возможности и создает ощущение постоянного напряжения.

Каждое утро перед открытым шкафом, в офисе, при попытке назвать цену за свои услуги или просто в часы отдыха внутри просыпается тревога. Она может годами заставлять нас соглашаться на невыгодные финансовые условия, поступать в ущерб себе или всю ночь мучиться от навязчивых мыслей. Она заставляет сомневаться в себе, ограничивает возможности и создает ощущение постоянного напря-

жения.

Мы можем путать её с выдающимися или отталкивающими чертами характера: восхвалять невероятную собранность и целеустремленность или сетовать на отсутствием силы воли, не вникая в причины таких особенностей личности. Тревога влияет на нашу логику, поведение, фантазии. Тревожность — это сложная система извилистого мышления, это стены, когда-то созданные нами для защиты от боли и страха и ограничивающие нашу свободу в настоящем.

Цель этой книги — показать какими способами и инструментами тревога управляет мыслями людей. В ней мы рассмотрим: как отделить факты реальности от домыслов, как обходить внутреннее сопротивление изменениям, научиться расшифровывать сновидения и скрытые мотивы наших поступков.

Имея знания о тревоге и умения анализировать свои чувства, мы сможем преобразить своё мышление и реакции на вызывающие раздражение, бессилие и страх ситуации.

Мы не будем сокрушаться над обломками и подпитывать обиды, а проведем переосмысление своего восприятия мира и постараемся изменить ментальное и физическое состояние.

Эта книга написана не ради абстрактной теории, а ради свободы думать, решать и жить по своему выбору.

# Договор о безопасности

Эта книга — ваш поддерживающий друг, проводник и собеседник, но она не является медицинским справочником, универсальным рецептом или заменой индивидуальной психотерапии. Каждое тело уникально, и то, как ваша внутренняя система жизнеобеспечения реагирует на стресс, принадлежит только вам.

Нужно подбирать все упражнения и методы исключительно под себя — в строгом соответствии со своим текущим состоянием здоровья, возможностями и ограничениями. Чуткое отношение к сигналам своего тела должно лечь в основу любого действия. Слушайте себя. Снижайте физическую и ментальную нагрузку до минимума. Делайте микрошаги. А если эмоции внутри становятся слишком разрушительными, обратитесь к специалисту,

# **Анатомия внутреннего шторма**

## **связь страха, стресса, тревоги и депрессии**

Тревога — это лишь часть сложной, тщательно отлаженной системы, в которой страх, стресс, тревога и депрессия переплетены в единую, разрушительную цепь. Как эти состояния сменяют и подпитывают друг друга?

Страх — это крик момента. Он вспыхивает как реакция на реальную, осязаемую угрозу. Это древний эволюционный механизм: когда мы в опасности, мозг подаёт телу сигнал опасности, в кровь выбрасывается адреналин, пульс учащается, дыхание становится частым, крупные мышцы тела приходят в тонус, ухудшаются логическое мышление, память. Но такая реакция длится не долго. Как только угроза миновала, нормальное функционирование организма восстанавливается.

Стресс — это затянувшееся напряжение, которое вызвано множественными страхами, разного уровня опасности. Это наша попытка адаптироваться к постоянно меняющимся условиям, когда требования извне превышают наши внутренние ресурсы. Затяжной конфликт или груз ответственно-

сти — все это держит тело в состоянии постоянной мобилизации. Чтобы страх не перерастал в стресс, мы должны подать телу сигнал о безопасности: физические действия, глубокое дыхание или разговор с кем-то. Это останавливает выработку гормона кортизола и завершает реакцию страха. Если этого не сделать, то страх может затянуться и перерасти в стресс.

Тревога— это прыжок в туманное будущее. В отличие от страха и стресса, у нее нет конкретного лица, только смутное ожидание опасности, попытка предотвратить повторение стрессовых ситуаций в будущем. Это невидимый призрак, который питается неопределенностью и рождает бесконечные вопросы: *«А вдруг что-то не учтено? А вдруг я не справлюсь? Смогу ли я исправить?»*.

Это постоянное обдумывание вариантов и сканирование обстановки вокруг в поисках вероятных угроз, в надежде предсказать их, предугадать чужое поведение или события в мире. Тревога может затягивать нас в такой глубокий омут обдумывания, что сил хватает только на знакомые действия и решения. С одной стороны следовать старым моделям поведения не возможно, потому что они уже не способны решить текущие проблемы, но и новые увидеть не получается, потому что тревога создает ощущение дефицита времени. Это загоняет наше сознание в замкнутый круг, который как буксующее колесо только накаляет ситуацию, но не дает возможности сдвинуться с места. И человек переходит на

следующий уровень ухудшения своей жизни.

Депрессия — это тяжелый якорь безнадёжности. Это финал, к которому приходит истощенная долгим напряжением психика. Когда ресурсы полностью истощаются, мозг просто выключает свет и объявляет режим энергосбережения. На смену тревоге приходит глухая апатия и ощущение, что всё бессмысленно, а мир устроен так, что нет способов улучшить свою жизнь.

Нам важно научиться перехватывать управление этой системой у внешних факторов, научиться восстанавливать своё душевное и физическое здоровье. Научиться замечать влияние тревоги на наши мысли и действия, останавливать её, возвращать себе гармонию. И в этой внутренней схватке у нас есть опора — наше тело, для которого нет ничего важнее, чем сделать нашу жизнь спокойнее, приятнее и как можно длиннее.

# Как тревога прорастает в физическую реальность

Чтобы научиться освобождать свой разум от влияния эмоций, нам нужно спуститься на самый глубокий уровень — уровень собственного тела. Ошибочно было бы предполагать, что тревога живет исключительно в голове, в виде хаотичных мыслей и бесконечных «а вдруг». Она прорастает в физическую реальность задолго до того, как мы успеваем осознать опасность. И чтобы научиться анализировать события своего прошлого и настоящего, необходимо уметь расшифровывать этот телесный код.

Когда неосознанная угроза начинает появляться, мозг посылает телу сигнал перейти в состояние сверхчувствительного сканирования и ожидания опасности. В этот момент физическое самочувствие начинает меняться. Дыхание становится поверхностным и частым, тело словно забывает, как делать глубокий вдох. Мышцы сжимаются в тугой панцирь: поднимаются плечи, до боли сжимаются челюсти, сцепляются пальцы. Сердце пускается вскачь, а в животе завязывается тугой, холодный узел. Спазмы в желудке, внезапный озноб или, напротив, липкий пот — все это физические маркеры того, что внутри начинается шторм.

Это сигналы тела, о том что гормоны стресса поступили

в кровь, организм готовится отражать опасность. Внимание переключается на обстановку вокруг, оттягивая внутренние ресурсы на оценку себя и ситуации. Это хорошо, когда угроза явная и быстро заканчивается. Но тревога не краткосрочная и не понятная. Тело продолжает держать напряжение.

Через некоторое время телесный дискомфорт становится топливом для костра тревоги. Поверхностное дыхание уменьшает количество кислорода в легких, а мышечные напряжения пережимают и сужают сосуды, ограничивая приток крови в мозгу. Это делает тревогу ослепляющей и непреодолимой, погружая в иллюзию полной беспомощности перед лицом надвигающейся катастрофы.

Напряженное тело сообщает нам о тревоге, захватывающей власть над сознанием. Научиться ловить эти проявления на взлете, успокаивать бунтующее тело ради спасения ясности ума — вот первый шаг на пути к долгожданной внутренней гармонии.

# От разрушительной рефлексии к исцелению

Понимая, как коварно тело и разум подпитывают друг друга, бессмысленно пытаться анализировать свои травмы прошлого или настоящее без предварительного успокоения ума. Любой анализ превратится в опасное самобичевание, бесплодное, мучительное копание в прошлом, которое лишь глубже утянет в болото безысходности и в итоге закончится депрессией.

Именно поэтому дыхательные упражнения и телесные практики — это не пустая болтовня и не банальные советы из интернета. Это самый настоящий физический переключатель для систем нашего организма. Это способ принудительно перевести мозг из режима ожидания угроз в режим безопасного исследования реальности и исцеления. Мы не сможем переписать мышление, пока наше тело кричит об опасности.

Мы должны дать ему сигнал: «Ты в безопасности. Можно опустить щиты». А для этого нужно запустить работу парасимпатической нервной системы, которая отвечает за расслабление и восстановление, и ослабить управление симпатической системы, которая активизируется при стрессе и опасности. При этом вовсе не обязательно искать какой-то един-

ственно верный, «магический» метод.

Дыхательных и телесных практик существует огромное количество — от простых техник с удлинённым выдохом до сканирования тела, заземления через ощущения, мягких движений и растяжек. Выбирайте под свой темперамент: кому-то подойдёт динамика, кому-то — почти полная неподвижность и тишина. Главное — найти то, что успокаивает именно вас, что отзывается вашему телу, а не навязывается извне как «правильное».

Здесь хочется обратить внимание, что алкоголь не запускает процессы расслабления в нужном нам понимании, он снижает контроль мозга над поведением, блокирует передачу сигналов к мышцам. Это временный сбой в работе нервной системы, как помехи в эфире, которые могут быть похожи на расслабление, но имеют другие механизмы действия.

Но как только мы решаемся сделать первый шаг — сесть, закрыть глаза, подышать, — внутри поднимается глухой, но настойчивый ропот. Это голос тревоги, которая, словно живой организм, отчаянно хочет, чтобы её не трогали.

«Нет времени», — шепчет ум. «Сейчас неподходящий момент: сначала разберусь с делами, потом займусь собой». «Нет сил», — хотя именно отсутствие сил и есть первый сигнал, что практика нужна прямо сейчас. «Нет настроения», — подхватывают эмоции, забывая, что настроение — не причина, а следствие.

«Есть вещи поважнее» — самая изощрённая уловка, ко-

торая вызывает чувство вины, через влияние на самооценку и ответственность.

Это не просто отговорки. Это внутренний конфликт, где с одной стороны — наши личные стремления, с другой — внешние требования и ограничения. Поэтому так легко скатиться в оправдания — они рациональны для перегретой системы мышления. Она действительно верит, что сейчас не до этого и ощущает угрозу в самой идее расслабиться.

# 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.