

ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ

# МАНИФЕСТАЦИЯ ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ

Как перестать тревожиться о будущем,  
обрести внутреннюю опору  
и научиться жить в гармонии с собой



Успокаивайте  
мысли и снижайте  
тревожность



Укрепляйте  
внутреннюю  
опору



Учитесь  
отпускать  
контроль



Находите  
баланс в  
повседневной  
жизни



Привлекайте  
больше гармонии  
и возможностей



Практические  
упражнения  
и 30-дневный  
план

ПРАКТИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ  
РЕАЛЬНЫЕ  
ПРИМЕРЫ  
30-ДНЕВНЫЙ  
ПЛАН



*Спокойствие  
внутри меня  
создаёт  
новую реальность*



Я выбираю  
спокойствие  
каждый  
день



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ



ОСОЗНАННОСТЬ



ПОШАГОВЫЕ



СПОКОЙНАЯ

Виктория Кабанец

**Манифестация  
внутреннего спокойствия**

«Автор»

2026

**Кабанец В. В.**

Манифестация внутреннего спокойствия / В. В. Кабанец —  
«Автор», 2026

Почему так трудно обрести внутреннее спокойствие, даже когда внешне всё кажется благополучным? Мы часто живём в ожидании будущего, переживаем о том, что ещё не произошло, пытаемся контролировать обстоятельства и забываем о собственных потребностях. «Манифестация внутреннего спокойствия» — практическое руководство для тех, кто хочет лучше понимать свои эмоции, научиться справляться с повседневным беспокойством и постепенно создавать более устойчивую и гармоничную жизнь. Вы узнаете, как замечать тревожные мысли, отличать реальные проблемы от воображаемых сценариев, ослаблять привычку постоянного контроля и возвращать внимание к настоящему моменту. Особое внимание уделяется развитию внутренней опоры, личным границам, самоподдержке, осознанности и небольшим ежедневным действиям, которые помогают лучше заботиться о себе.

© Кабанец В. В., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| От автора                              | 7  |
| Как пользоваться книгой                | 8  |
| Содержание                             | 9  |
| Жизненная ситуация                     | 10 |
| Что происходит внутри                  | 11 |
| Практика                               | 12 |
| Проверка в реальной жизни              | 13 |
| 2. Зачем мозг рисует худшее            | 14 |
| Жизненная ситуация                     | 15 |
| Что происходит внутри                  | 16 |
| Практика                               | 17 |
| Проверка в реальной жизни              | 18 |
| 3. Контроль, влияние и принятие        | 19 |
| Жизненная ситуация                     | 20 |
| Что происходит внутри                  | 21 |
| Практика                               | 22 |
| Проверка в реальной жизни              | 23 |
| 4. Чувства — не приказы                | 24 |
| Жизненная ситуация                     | 25 |
| Что происходит внутри                  | 26 |
| Практика                               | 27 |
| Проверка в реальной жизни              | 28 |
| 5. Тело как индикатор нагрузки         | 29 |
| Жизненная ситуация                     | 30 |
| Что происходит внутри                  | 31 |
| Практика                               | 32 |
| Проверка в реальной жизни              | 33 |
| 6. Пауза вместо автоматической реакции | 34 |
| Жизненная ситуация                     | 35 |
| Что происходит внутри                  | 36 |
| Практика                               | 37 |
| Проверка в реальной жизни              | 38 |
| 7. Когда мысли ходят по кругу          | 39 |
| Жизненная ситуация                     | 40 |
| Что происходит внутри                  | 41 |
| Практика                               | 42 |
| Проверка в реальной жизни              | 43 |
| 8. Неопределённость как часть жизни    | 44 |
| Жизненная ситуация                     | 45 |
| Что происходит внутри                  | 46 |
| Практика                               | 47 |
| Проверка в реальной жизни              | 48 |
| 9. Границы информационного потока      | 49 |
| Жизненная ситуация                     | 50 |
| Что происходит внутри                  | 51 |
| Практика                               | 52 |

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Проверка в реальной жизни                | 53 |
| 10. Спокойствие в отношениях             | 54 |
| Жизненная ситуация                       | 55 |
| Что происходит внутри                    | 56 |
| Практика                                 | 57 |
| Проверка в реальной жизни                | 58 |
| 11. Забота о себе без чувства вины       | 59 |
| Жизненная ситуация                       | 60 |
| Что происходит внутри                    | 61 |
| Практика                                 | 62 |
| Проверка в реальной жизни                | 63 |
| 12. От сравнения к собственному маршруту | 64 |
| Жизненная ситуация                       | 65 |
| Что происходит внутри                    | 66 |
| Практика                                 | 67 |
| Проверка в реальной жизни                | 68 |
| 13. Спокойные финансовые решения         | 69 |
| Конец ознакомительного фрагмента.        | 70 |

# **Виктория Кабанец**

## **Манифестация внутреннего спокойствия**

**ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ**

**МАНИФЕСТАЦИЯ**

**ВНУТРЕННЕГО**

**СПОКОЙСТВИЯ**

Как перестать тревожиться о будущем, обрести внутреннюю опору и научиться жить в гармонии с собой

Практическое руководство • упражнения • дневник на 30 дней

## От автора

Внутреннее спокойствие — не отсутствие проблем и не обязанность улыбаться. Это способность замечать происходящее, отделять факты от предположений и выбирать сильное действие, даже когда будущего невозможно предсказать. Слово «манифестация» в этой книге означает направленное внимание, ясность ценностей и практику намерения. Оно не означает, что мысли магически управляют событиями.

Этот текст не заменяет психологическую помощь. Если тревога мешает спать, работать, поддерживать отношения или сопровождается паническими приступами, стоит обратиться к квалифицированному специалисту. Не используйте упражнения как способ подавлять чувства или терпеть насилие.

## **Как пользоваться книгой**

Читайте по одной главе, отмечайте одну мысль, выполняйте короткое упражнение и возвращайтесь к нему через неделю. Можно пропускать задания, которые вызывают сильный дискомфорт. Цель — не идеальный дневник, а более бережное отношение к себе.

## **Содержание**

### **Часть I. Понимание и практики**

#### **1. Спокойствие без идеальной жизни**

Ожидание, что покой наступит после решения всех проблем, превращает его в недостижимую награду. Более реалистичная цель — уменьшать внутреннюю борьбу с тем, что уже происходит.

## **Жизненная ситуация**

Представьте человека, который откладывает отдых до завершения всех дел. Каждый вечер появляются новые задачи, и отдых снова переносится.

## **Что происходит внутри**

Попробуйте заметить четыре уровня происходящего: обстоятельство, интерпретацию, телесное ощущение и действие. Интерпретация не равна факту, а переживание не делает человека слабым. Спросите себя, чего вы хотите достичь именно сейчас: получить информацию, установить границу, восстановить силы или сделать следующий шаг.

## **Практика**

Замените фразу «я успокоюсь, когда всё закончится» на «я могу дать себе пять минут опоры до следующего шага».

Не оценивайте практику по тому, исчезли ли все неприятные чувства. Более полезный критерий — удалось ли вам остановиться, назвать происходящее и сделать разумный выбор. Если ответ «нет», это не провал: отметьте, что помешало, и уменьшите размер упражнения.

## **Проверка в реальной жизни**

В течение ближайших суток найдите один безопасный момент для повторения навыка. Перед ним определите, что именно собираетесь попробовать; после — что действительно произошло. Отделите наблюдение от оценки. Например: «Я сделала паузу на пять минут» — наблюдение, а «я ничего не умею» — оценка.

Вопрос для дневника: Какие условия вы ставите перед собой, прежде чем разрешить себе отдых?

## **2. Зачем мозг рисует худшее**

Мозг прогнозирует угрозы, чтобы подготовиться. Но воображаемый сценарий часто воспринимается телом как событие настоящего. Вероятность и яркость картинки — разные вещи.

## **Жизненная ситуация**

Ожидая сообщения от работодателя, человек представляет увольнение, хотя никаких фактов пока нет.

## **Что происходит внутри**

Попробуйте заметить четыре уровня происходящего: обстоятельство, интерпретацию, телесное ощущение и действие. Интерпретация не равна факту, а переживание не делает человека слабым. Спросите себя, чего вы хотите достичь именно сейчас: получить информацию, установить границу, восстановить силы или сделать следующий шаг.

## **Практика**

Разделите страницу на «что известно», «что предполагаю» и «что узнаю позже».

Не оценивайте практику по тому, исчезли ли все неприятные чувства. Более полезный критерий — удалось ли вам остановиться, назвать происходящее и сделать разумный выбор. Если ответ «нет», это не провал: отметьте, что помешало, и уменьшите размер упражнения.

## Проверка в реальной жизни

В течение ближайших суток найдите один безопасный момент для повторения навыка. Перед ним определите, что именно собираетесь попробовать; после — что действительно произошло. Отделите наблюдение от оценки. Например: «Я сделала паузу на пять минут» — наблюдение, а «я ничего не умею» — оценка.

Вопрос для дневника: Какое предположение вы сегодня приняли за доказанный факт?

### Как поддерживается тревожный круг



### **3. Контроль, влияние и принятие**

Попытка контролировать чужие реакции и неопределённые события истощает. Полезнее различать свои действия, область влияния и то, что от нас не зависит.

## **Жизненная ситуация**

Человек проверяет прогноз погоды каждые десять минут перед поездкой, но не готовит запасной план.

## **Что происходит внутри**

Попробуйте заметить четыре уровня происходящего: обстоятельство, интерпретацию, телесное ощущение и действие. Интерпретация не равна факту, а переживание не делает человека слабым. Спросите себя, чего вы хотите достичь именно сейчас: получить информацию, установить границу, восстановить силы или сделать следующий шаг.

## Практика

Составьте три колонки и поместите в них свои тревоги. Для первой выберите действие, для второй — просьбу, для третьей — практику отпускания.

Не оценивайте практику по тому, исчезли ли все неприятные чувства. Более полезный критерий — удалось ли вам остановиться, назвать происходящее и сделать разумный выбор. Если ответ «нет», это не провал: отметьте, что помешало, и уменьшите размер упражнения.

## **Проверка в реальной жизни**

В течение ближайших суток найдите один безопасный момент для повторения навыка. Перед ним определите, что именно собираетесь попробовать; после — что действительно произошло. Отделите наблюдение от оценки. Например: «Я сделала паузу на пять минут» — наблюдение, а «я ничего не умею» — оценка.

Вопрос для дневника: Что вы продолжаете пытаться контролировать, хотя это невозможно?

## **4. Чувства — не приказы**

Тревога, злость и печаль сообщают о переживании, но не требуют немедленного действия. Между чувством и поступком можно создать паузу.

## **Жизненная ситуация**

После неприятного сообщения человек хочет мгновенно отправить длинный ответ и доказать правоту.

## **Что происходит внутри**

Попробуйте заметить четыре уровня происходящего: обстоятельство, интерпретацию, телесное ощущение и действие. Интерпретация не равна факту, а переживание не делает человека слабым. Спросите себя, чего вы хотите достичь именно сейчас: получить информацию, установить границу, восстановить силы или сделать следующий шаг.

## **Практика**

Назовите чувство одним словом и подождите десять минут перед ответом на неэкстренное сообщение.

Не оценивайте практику по тому, исчезли ли все неприятные чувства. Более полезный критерий — удалось ли вам остановиться, назвать происходящее и сделать разумный выбор. Если ответ «нет», это не провал: отметьте, что помешало, и уменьшите размер упражнения.

## **Проверка в реальной жизни**

В течение ближайших суток найдите один безопасный момент для повторения навыка. Перед ним определите, что именно собираетесь попробовать; после — что действительно произошло. Отделите наблюдение от оценки. Например: «Я сделала паузу на пять минут» — наблюдение, а «я ничего не умею» — оценка.

Вопрос для дневника: Какое чувство чаще всего заставляет вас торопиться?

## **5. Тело как индикатор нагрузки**

Напряжённая челюсть, поверхностное дыхание и усталость могут напоминать о стрессе. Телесные практики помогают заметить нагрузку, но не объясняют автоматически её медицинскую причину.

## **Жизненная ситуация**

В напряжённые дни человек не замечает, что целый час сидит с поднятыми плечами.

## **Что происходит внутри**

Попробуйте заметить четыре уровня происходящего: обстоятельство, интерпретацию, телесное ощущение и действие. Интерпретация не равна факту, а переживание не делает человека слабым. Спросите себя, чего вы хотите достичь именно сейчас: получить информацию, установить границу, восстановить силы или сделать следующий шаг.

## Практика

Мягко опустите плечи, почувствуйте опору стоп, сделайте несколько спокойных выдохов без задержки дыхания.

Не оценивайте практику по тому, исчезли ли все неприятные чувства. Более полезный критерий — удалось ли вам остановиться, назвать происходящее и сделать разумный выбор. Если ответ «нет», это не провал: отметьте, что помешало, и уменьшите размер упражнения.

## **Проверка в реальной жизни**

В течение ближайших суток найдите один безопасный момент для повторения навыка. Перед ним определите, что именно собираетесь попробовать; после — что действительно произошло. Отделите наблюдение от оценки. Например: «Я сделала паузу на пять минут» — наблюдение, а «я ничего не умею» — оценка.

Вопрос для дневника: Где в теле вы раньше всего замечаете напряжение?

## **6. Пауза вместо автоматической реакции**

Небольшой промежуток между стимулом и ответом позволяет действовать согласно ценностям, а не только привычке.

## **Жизненная ситуация**

Получив просьбу о деньгах, человек соглашается из страха обидеть знакомого.

## **Что происходит внутри**

Попробуйте заметить четыре уровня происходящего: обстоятельство, интерпретацию, телесное ощущение и действие. Интерпретация не равна факту, а переживание не делает человека слабым. Спросите себя, чего вы хотите достичь именно сейчас: получить информацию, установить границу, восстановить силы или сделать следующий шаг.

## **Практика**

Протренируйте фразу: «Мне нужно время подумать, я отвечу завтра».

Не оценивайте практику по тому, исчезли ли все неприятные чувства. Более полезный критерий — удалось ли вам остановиться, назвать происходящее и сделать разумный выбор. Если ответ «нет», это не провал: отметьте, что помешало, и уменьшите размер упражнения.

## Проверка в реальной жизни

В течение ближайших суток найдите один безопасный момент для повторения навыка. Перед ним определите, что именно собираетесь попробовать; после — что действительно произошло. Отделите наблюдение от оценки. Например: «Я сделала паузу на пять минут» — наблюдение, а «я ничего не умею» — оценка.

Вопрос для дневника: Где в вашей жизни полезен ответ не сразу, а после паузы?

### Четыре шага осознанного ответа



## **7. Когда мысли ходят по кругу**

Планирование ведёт к решению, а руминация вновь и вновь возвращает к тому же вопросу без нового шага. Отличить их можно по результату.

## **Жизненная ситуация**

Перед сном человек десятый раз прокручивает неловкий разговор, ничего нового не узнавая.

## **Что происходит внутри**

Попробуйте заметить четыре уровня происходящего: обстоятельство, интерпретацию, телесное ощущение и действие. Интерпретация не равна факту, а переживание не делает человека слабым. Спросите себя, чего вы хотите достичь именно сейчас: получить информацию, установить границу, восстановить силы или сделать следующий шаг.

## **Практика**

Выделите 15 минут днём для записи тревог. После них отметьте: решить, уточнить, отложить или принять.

Не оценивайте практику по тому, исчезли ли все неприятные чувства. Более полезный критерий — удалось ли вам остановиться, назвать происходящее и сделать разумный выбор. Если ответ «нет», это не провал: отметьте, что помешало, и уменьшите размер упражнения.

## **Проверка в реальной жизни**

В течение ближайших суток найдите один безопасный момент для повторения навыка. Перед ним определите, что именно собираетесь попробовать; после — что действительно произошло. Отделите наблюдение от оценки. Например: «Я сделала паузу на пять минут» — наблюдение, а «я ничего не умею» — оценка.

Вопрос для дневника: Какая мысль повторяется, но не приближает вас к действию?

## **8. Неопределённость как часть жизни**

Устойчивость рождается не из стопроцентных гарантий, а из способности переносить ограниченное незнание и собирать информацию по мере необходимости.

## **Жизненная ситуация**

Человек откладывает подачу заявки, ожидая момента, когда успех станет гарантированным.

## **Что происходит внутри**

Попробуйте заметить четыре уровня происходящего: обстоятельство, интерпретацию, телесное ощущение и действие. Интерпретация не равна факту, а переживание не делает человека слабым. Спросите себя, чего вы хотите достичь именно сейчас: получить информацию, установить границу, восстановить силы или сделать следующий шаг.

## **Практика**

Выберите небольшое действие с допустимой неопределённостью и наблюдайте за результатом, не требуя совершенства.

Не оценивайте практику по тому, исчезли ли все неприятные чувства. Более полезный критерий — удалось ли вам остановиться, назвать происходящее и сделать разумный выбор. Если ответ «нет», это не провал: отметьте, что помешало, и уменьшите размер упражнения.

## **Проверка в реальной жизни**

В течение ближайших суток найдите один безопасный момент для повторения навыка. Перед ним определите, что именно собираетесь попробовать; после — что действительно произошло. Отделите наблюдение от оценки. Например: «Я сделала паузу на пять минут» — наблюдение, а «я ничего не умею» — оценка.

Вопрос для дневника: Какой маленький риск вы готовы принять ради важной цели?

## **9. Границы информационного потока**

Новости, уведомления и бесконечные сравнения способны усиливать перегрузку. Ограничение контакта с информацией — это не отказ от реальности, а настройка внимания.

## **Жизненная ситуация**

Человек просыпается и до завтрака читает тревожные заголовки, теряя силы ещё до начала дня.

## **Что происходит внутри**

Попробуйте заметить четыре уровня происходящего: обстоятельство, интерпретацию, телесное ощущение и действие. Интерпретация не равна факту, а переживание не делает человека слабым. Спросите себя, чего вы хотите достичь именно сейчас: получить информацию, установить границу, восстановить силы или сделать следующий шаг.

## Практика

Создайте два коротких окна для новостей и отключите ненужные уведомления на один вечер.

Не оценивайте практику по тому, исчезли ли все неприятные чувства. Более полезный критерий — удалось ли вам остановиться, назвать происходящее и сделать разумный выбор. Если ответ «нет», это не провал: отметьте, что помешало, и уменьшите размер упражнения.

## **Проверка в реальной жизни**

В течение ближайших суток найдите один безопасный момент для повторения навыка. Перед ним определите, что именно собираетесь попробовать; после — что действительно произошло. Отделите наблюдение от оценки. Например: «Я сделала паузу на пять минут» — наблюдение, а «я ничего не умею» — оценка.

Вопрос для дневника: Какая информация помогает вам действовать, а какая только истощает?

## **10. Спокойствие в отношениях**

Эмоциональная устойчивость включает право на несогласие, просьбу о ясности и выход из бесконечных споров. Не каждую реакцию другого человека можно исправить.

## **Жизненная ситуация**

Партнёр говорит «если любишь, должна понять без слов», и человек начинает угадывать ожидания.

## **Что происходит внутри**

Попробуйте заметить четыре уровня происходящего: обстоятельство, интерпретацию, телесное ощущение и действие. Интерпретация не равна факту, а переживание не делает человека слабым. Спросите себя, чего вы хотите достичь именно сейчас: получить информацию, установить границу, восстановить силы или сделать следующий шаг.

## Практика

Сформулируйте конкретную просьбу без обвинения: «Мне важно знать, чего ты ожидаешь. Скажи прямо».

Не оценивайте практику по тому, исчезли ли все неприятные чувства. Более полезный критерий — удалось ли вам остановиться, назвать происходящее и сделать разумный выбор. Если ответ «нет», это не провал: отметьте, что помешало, и уменьшите размер упражнения.

## **Проверка в реальной жизни**

В течение ближайших суток найдите один безопасный момент для повторения навыка. Перед ним определите, что именно собираетесь попробовать; после — что действительно произошло. Отделите наблюдение от оценки. Например: «Я сделала паузу на пять минут» — наблюдение, а «я ничего не умею» — оценка.

Вопрос для дневника: Где вы берёте ответственность за чужие чувства?

## **11. Забота о себе без чувства вины**

Отдых — не награда только за продуктивность. Регулярные небольшие паузы помогают замечать собственные ограничения.

## **Жизненная ситуация**

Родитель весь день заботится обо всех, но считает десять минут тишины эгоизмом.

## **Что происходит внутри**

Попробуйте заметить четыре уровня происходящего: обстоятельство, интерпретацию, телесное ощущение и действие. Интерпретация не равна факту, а переживание не делает человека слабым. Спросите себя, чего вы хотите достичь именно сейчас: получить информацию, установить границу, восстановить силы или сделать следующий шаг.

## **Практика**

Заранее запланируйте один короткий восстанавливающий ритуал и отнеситесь к нему как к встрече.

Не оценивайте практику по тому, исчезли ли все неприятные чувства. Более полезный критерий — удалось ли вам остановиться, назвать происходящее и сделать разумный выбор. Если ответ «нет», это не провал: отметьте, что помешало, и уменьшите размер упражнения.

## **Проверка в реальной жизни**

В течение ближайших суток найдите один безопасный момент для повторения навыка. Перед ним определите, что именно собираетесь попробовать; после — что действительно произошло. Отделите наблюдение от оценки. Например: «Я сделала паузу на пять минут» — наблюдение, а «я ничего не умею» — оценка.

Вопрос для дневника: Какая забота о себе кажется вам «незаслуженной»?

## **12. От сравнения к собственному маршруту**

Социальные сети показывают отобранные моменты жизни. Сравнение чужого результата со своим полным процессом редко бывает честным.

## **Жизненная ситуация**

Увидев чужую покупку жилья, человек обесценивает свой небольшой финансовый прогресс.

## **Что происходит внутри**

Попробуйте заметить четыре уровня происходящего: обстоятельство, интерпретацию, телесное ощущение и действие. Интерпретация не равна факту, а переживание не делает человека слабым. Спросите себя, чего вы хотите достичь именно сейчас: получить информацию, установить границу, восстановить силы или сделать следующий шаг.

## **Практика**

Напишите три показателя личного движения, не связанные с достижениями других людей.

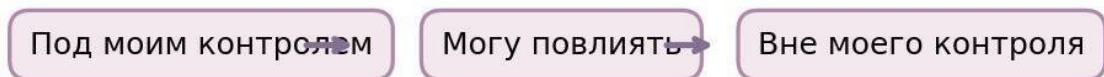
Не оценивайте практику по тому, исчезли ли все неприятные чувства. Более полезный критерий — удалось ли вам остановиться, назвать происходящее и сделать разумный выбор. Если ответ «нет», это не провал: отметьте, что помешало, и уменьшите размер упражнения.

## Проверка в реальной жизни

В течение ближайших суток найдите один безопасный момент для повторения навыка. Перед ним определите, что именно собираетесь попробовать; после — что действительно произошло. Отделите наблюдение от оценки. Например: «Я сделала паузу на пять минут» — наблюдение, а «я ничего не умею» — оценка.

Вопрос для дневника: С чьей жизнью вы чаще сравниваете собственную?

## Карта влияния



## **13. Спокойные финансовые решения**

Страх нехватки денег может вызывать и импульсивные покупки, и парализующее избегание счетов. Ясный обзор часто полезнее многократного беспокойства.

## **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.