

АРИНА АКИМОВА

ЖИТЬ без тревоги

*21 день практик,
чтобы вернуть себе
спокойствие*

21
ДЕНЬ

Арина АКИМОВА

**Жить без тревоги. 21
день практик, чтобы
вернуть себе спокойствие**

«Автор»

2026

Акимова А.

Жить без тревоги. 21 день практик, чтобы вернуть себе
спокойствие / А. Акимова — «Автор», 2026

Тревога будит по ночам, раскручивает мысли до катастрофы и заставляет избегать того, что раньше было в радость? Эта книга — бережная программа на 21 день, которая помогает вернуть себе спокойствие шаг за шагом. Неделя за неделей вы научитесь успокаивать тело с помощью дыхания и заземления, проверять тревожные мысли, а не верить им на слово, и возвращать в жизнь то, от чего тревога заставила отказаться. Каждый день — 15–20 минут: короткий разбор, практика, вопросы для дневника и фраза-опора. Внутри наглядные схемы, трекер, карточка спокойствия на случай трудного момента и подсказки, когда стоит обратиться к специалисту.

© Акимова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Как пользоваться этой книгой	6
Что понадобится	7
Три правила	8
Важно: когда нужен специалист	9
Вместо предисловия	10
Неделя первая. Тело	11
День 1. Что такое тревога и зачем она нужна	12
Практика	12
Вопросы для дневника	12
День 2. Дыхание с длинным выдохом	13
Практика	13
Вопросы для дневника	14
День 3. Где живёт тревога	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Арина Акимова
Жить без тревоги. 21 день практик,
чтобы вернуть себе спокойствие

Жить без тревоги

21 день практик, чтобы вернуть себе спокойствие

Арина Акимова

Как пользоваться этой книгой

Сразу честно: эта книга не сделает так, что вы больше никогда не будете тревожиться. Тревога — нормальная часть жизни, и совсем без неё человеку было бы даже опасно. Цель другая — чтобы тревога перестала управлять вашими днями. Чтобы вы знали, что делать, когда она накатывает, и могли вернуть себе спокойствие быстрее, чем раньше.

Книга разделена на три недели.

Неделя первая — «Тело». Вы научитесь замечать тревогу в теле и успокаивать его: дыхание, заземление, расслабление мышц, сон.

Неделя вторая — «Мысли». Вы разберётесь, как тревожные мысли раскручивают сами себя, и научитесь их проверять, а не верить им на слово.

Неделя третья — «Жизнь». Вы сделаете первые шаги навстречу тому, чего избегали, наведёте порядок в информационном потоке и соберёте свой личный план спокойствия.



Каждый день занимает 15–20 минут. Внутри — небольшой разбор, практика, вопросы для дневника и фраза-опора на день. Многие практики пригодятся вам и потом, так что возвращайтесь к ним, когда понадобится.

Что понадобится

Тетрадь или блокнот для дневника тревоги.

15–20 минут в день, лучше в одно и то же время.

Тихое место, где вас не будут отвлекать хотя бы десять минут.

Три правила

Правило первое: практикуйте, когда спокойно. Дыхание и заземление лучше всего работают, если вы освоили их заранее. Пожарные учения проводят не во время пожара. Тренируйтесь в обычные дни — и в трудный момент тело само вспомнит, что делать.

Правило второе: маленькие шаги. Не нужно сразу браться за самое страшное. Каждый день — один небольшой шаг. Именно так и строится спокойствие.

Правило третье: никакой оценки. Если практика «не сработала» или тревога вернулась на следующий день — это не провал. Это нормальная часть пути. Запишите, что заметили, и продолжайте.

Важно: когда нужен специалист

Эта книга — помощник, а не замена врачу или психологу. Практики из неё хорошо работают и сами по себе, и вместе с профессиональной помощью.

Обязательно обратитесь к врачу или психотерапевту, если:

тревога мешает работать, спать или общаться дольше двух недель подряд;

бывают внезапные приступы сильного страха с сердцебиением, нехваткой воздуха, ощущением, что вот-вот случится что-то страшное;

вы всё чаще избегаете мест, людей и дел, и жизнь становится уже;

чтобы успокоиться, вы всё чаще прибегаете к алкоголю или лекарствам без назначения врача.

Если появляются мысли о том, что не хочется жить, — не оставайтесь с ними одна. Сразу обратитесь за помощью к врачу или к близкому человеку, а при угрозе жизни звоните 112.

Вместо предисловия

Тревожность, к сожалению, стала моим постоянным спутником почти на всех этапах взрослой жизни. А началось всё, как это часто бывает, ещё в юности. Мне нужно было поступить на бюджет, самой, без запасного варианта. Тогда я впервые узнала это чувство по-настоящему.

Потом были новые вехи. Нужно было самой себя обеспечивать. Потом переезд в Москву, без собственного жилья. Потом своё жильё, но в ипотеку, то есть большие обязательства на много лет вперёд. Каждый этап приносил новую тревогу, и каждый раз она казалась абсолютно обоснованной.

Тревога может настигнуть где угодно, но сильнее всего — ночью. Днём ты занята работой и делами, а ночью остаёшься наедине с собой. И тогда всплывают все мысли, которые днём были где-то глубоко.

В какой-то момент я поняла, что так больше нельзя, и начала искать, откуда это чувство берётся. Постепенно я пришла к выводу, что тревога — во многом навязанное чувство. Её навязывают паттерны из детства, родители, окружение, новости и всё информационное поле. Это как сбой в системе: сигнализация воет, а пожара нет.

Справиться с этим помогает осознанность: разбирать тревогу по полочкам и объяснять себе, что в ней настоящего. А если мозг упирается и приводит доводы, что тревога обоснована, у меня есть для него главный аргумент: тревога ничего не решает. Ни одна проблема не стала меньше оттого, что я не спала из-за неё ночь. Именно с этого осознания началась моя работа с тревогой.

Что изменилось? В первую очередь качество жизни.

Скажу честно: насовсем тревога из моей жизни не ушла. Я до сих пор в процессе, и полностью избавиться от неё пока не получилось. К тому же я живу не в вакууме: вокруг люди, новости, информационное поле. Но сами приступы тревоги стали намного короче и потеряли почти всю свою силу. Теперь это небольшие всплески, и осознанность гасит их сразу, как сода с лимонной кислотой: зашипело — и успокоилось.

А ещё оказалось, что эта работа помогает и в по-настоящему стрессовых ситуациях. Мозг уже знает дорогу и по привычке реагирует спокойнее там, где раньше накрыло бы с головой.

В этой книге собраны практики, которые помогают мне и могут помочь вам. Я разложила их на 21 день, потому что за три недели новая привычка успевает стать своей. Я не обещаю, что тревога исчезнет совсем. Но обещаю, что вы научитесь с ней справляться — и она перестанет решать за вас, как вам жить.

Неделя первая. Тело

Тревога начинается не в голове, а в теле. Сначала сжимается живот, учащается сердце, становится поверхностным дыхание — и только потом приходят мысли «что-то не так». Поэтому начинаем с тела. Если научить его успокаиваться, мыслям тоже станет проще.

День 1. Что такое тревога и зачем она нужна

Представьте пожарную сигнализацию. Её задача — предупредить об опасности. Когда она срабатывает на настоящий пожар, она спасает жизнь. Но бывает, что сигнализация слишком чувствительная и воет от подгоревшего тоста. Пожара нет, а шум, мигание и паника — настоящие.

Тревога работает так же. Это древняя система защиты: она готовит тело бежать или сражаться. Учащается пульс, напрягаются мышцы, дыхание становится быстрым. Когда-то это помогало убежать от хищника. Сегодня та же система срабатывает на письмо от начальника, молчание близкого человека или новость в ленте.

Важно понять одну вещь: с вами всё в порядке. Ваша сигнализация не сломана — она просто стала слишком чуткой. И её можно настроить.

Тревогу полезно отличать от страха. Страх — это реакция на то, что происходит прямо сейчас: на вас лает собака. Тревога — это реакция на то, что может случиться: «а вдруг собака укусит, когда я пойду мимо завтра». Тревога почти всегда живёт в будущем.

Практика

Заведите в тетради раздел «Дневник тревоги». С сегодняшнего дня и до конца книги отмечайте в нём два раза в день — утром и вечером — уровень тревоги по шкале от 0 до 10, где 0 — полный покой, а 10 — самое сильное беспокойство, которое вы испытывали.

Если днём тревога резко поднялась, запишите коротко:

когда и где это было;

что произошло перед этим;

уровень тревоги от 0 до 10;

что вы почувствовали в теле.

Не нужно ничего менять. Только наблюдать.

Вопросы для дневника

В каких ситуациях моя «сигнализация» чаще всего срабатывает на подгоревший тост?

Что я обычно делаю, когда тревога поднимается?

Моя тревога — это сигнализация, а не приговор. Её можно настроить.

День 2. Дыхание с длинным выдохом

Когда мы тревожимся, дыхание становится частым и поверхностным. Тело воспринимает это как сигнал: «опасность, надо готовиться». Получается замкнутый круг: тревога ускоряет дыхание, а быстрое дыхание усиливает тревогу.

Хорошая новость: этот круг можно разомкнуть с другой стороны. Дыхание — одна из немногих систем организма, которой мы управляем сознательно. Если сделать выдох длиннее вдоха, нервная система получает обратный сигнал: «всё в порядке, можно расслабиться».

Вера, бухгалтер из Самары, рассказывала, что перед важными совещаниями у неё дрожали руки и голос. Она начала делать две минуты такого дыхания в туалете перед тем, как зайти в переговорную. «Не то чтобы тревога исчезала, — говорила она. — Но голос перестал дрожать. И я перестала бояться, что все заметят мой страх».



Практика

Сядьте удобно, поставьте ноги на пол. Одну руку положите на живот.

Вдохните через нос на счёт «раз-два-три-четыре». Почувствуйте, как поднимается живот под рукой.

Медленно выдохните через рот на счёт от одного до шести. Можно сложить губы трубочкой, как будто дуете на горячий чай.

Повторите 8–10 раз. Это займёт около двух минут.

Если счёт «4 на 6» кажется неудобным, начните с «3 на 5». Главное — чтобы выдох был длиннее вдоха. Если почувствуете лёгкое головокружение, вернитесь к обычному дыханию и сделайте паузу.

Сделайте это упражнение сегодня три раза: утром, днём и вечером. Отметьте уровень тревоги до и после.

Вопросы для дневника

Как изменилось моё состояние после двух минут дыхания?

В какие моменты дня это упражнение пригодилось бы мне больше всего?

Мой выдох длиннее вдоха. С каждым выдохом я отпускаю напряжение.

День 3. Где живёт тревога

Спросите десять человек, где они чувствуют тревогу, и вы услышите десять разных ответов. У кого-то «камень» в груди. У кого-то сжимается живот. Кто-то стискивает зубы так, что к вечеру болит челюсть. А кто-то поднимает плечи к ушам и не замечает этого, пока не начнёт болеть шея.

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.