

28 ДНЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТРОИМ УСТОЙЧИВОСТЬ ШАГ ЗА ШАГОМ

СЕРГЕЙ ГРИГОРЬЕВ



Сергей Григорьев

28 дней саморегуляции строим устойчивость шаг за шагом

<https://litres.ru/74687917>

SelfPub; 2026

Аннотация

Хотите вернуть себе контроль над состоянием, но у вас нет времени на долгие медитации и сложные техники? «28 дней саморегуляции» — это курс, созданный специально для реальной жизни: каждая практика занимает от 5 до 10 минут, а отдельные микропаузы — всего 30–60 секунд.

День за днём вы будете учиться замечать, где в теле копится напряжение, мягко сбрасывать его и возвращаться к работе с ясной головой. Вы освоите ситуативные протоколы: «перед совещанием», «после конфликта», «в дороге», «вечером, чтобы снять дневной шум». Книга даёт не только упражнения, но и объяснение, как они работают: почему важно удлинять выдох, зачем нужно внутреннее сканирование и как дыхание влияет на нервную систему.

К концу 28го дня у вас будет персональный набор техник под ваши типичные стрессовые сценарии. А готовые шаблоны дневника помогут отслеживать прогресс и закреплять привычку.

Содержание

Введение	5
Часть 1 день1-6	17
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Сергей Григорьев
28 дней саморегуляции
строим устойчивость
шаг за шагом

«28 дней саморегуляции: строим устойчивость шаг за шагом»

Фрагмент: дни 1–5. База и первые инструменты

Введение

Мы привыкли думать, что полностью контролируем своё тело и мысли. На деле же большую часть решений и реакций берут на себя старые привычки, эмоции и автоматические триггеры — и чаще всего мы даже не замечаем, как они перехватывают управление.

Простой пример: поздно вечером приходит сообщение от начальника. Вы ещё не прочитали текст, а тело уже реагирует: плечи сжимаются, в груди становится тесно, пульс подсакивает. Это не слабость — это работа нервной системы. Древние механизмы выживания включаются быстрее, чем успевает подумать кора головного мозга. Мы реагируем на триггер раньше, чем успеваем его осознать.

Именно для того, чтобы вернуть себе осознанный контроль, и придумали аутогенную тренировку (АТ). Это метод саморегуляции, набор простых упражнений, которые учат сознательно влиять на базовые телесные реакции: мышечное напряжение, ритм дыхания и сердцебиения, ощущение тепла и прохлады. Вы не «ломаете» эмоции, а меняете физиологию: через тело помогаете мозгу выйти из режима паники и вернуться в состояние «я вижу, я справляюсь».

Метод аутогенной тренировки разработал немецкий психиатр Иоганн Генрих Шульц в 1932 году. Наблюдая за пациентами под гипнозом, он заметил: перед погружением лю-

ди стабильно ощущали тяжесть в конечностях и приятное тепло — признаки глубокого расслабления. Шульц сделал из этого систему: он хотел, чтобы человек мог вызывать эти состояния сам, без чьей-либо помощи. Отсюда и название «аутогенная» — «саморождённая»: вы сами запускаете нужное состояние.

После Шульца метод активно дорабатывали: Клейнзорге и Клюмбиес создали специализированные комплексы под разные состояния, Мюллер Хегеманн усилил роль образов, а в отечественной практике А. М. Свядощ и другие специалисты адаптировали АТ для клинической и профилактической работы. Отдельно развивались направления, где упор делали не на расслабление, а на тонус и концентрацию: например, психотоническая тренировка Мировского и Шогама, а также психомышечная тренировка Алексеева и Гиссена для спортсменов.

Со временем АТ оценили и там, где расслабление — не самоцель, а инструмент: её стали использовать сотрудники спецподразделений и силовых структур. Наряду с дыхательными и медитативными техниками АТ вошла в протоколы саморегуляции для работы в условиях острого стресса. Её ценность именно в автономности: не нужно оборудование, не нужен инструктор, достаточно нескольких минут и умения следовать простому алгоритму.

Формулы в АТ звучат как короткие рабочие команды: «дыхание ровное», «руки тяжёлые», «внимание на деталях».

Они помогают быстро вернуть фокус, когда ставки высоки. При этом АТ не требует специальных навыков. Это не про «сильную волю» и не про мгновенный эффект. Это про регулярную, спокойную тренировку связи «мысль — ощущение — тело». Как качать мышцу, только для нервной системы.

Важное предупреждение. Аутогенная тренировка — инструмент самопомощи, а не замена медицинской или психотерапевтической помощи. Перед началом практики обязательно проконсультируйтесь с врачом, особенно если есть хронические заболевания, психические расстройства или острые состояния.

Первые семь дней: база и безопасность

Цель этого этапа — освоить условия, базовые формулы и навык замечать напряжение. Здесь нет задачи «стать идеально спокойным». Есть задача научиться видеть, где появляется напряжение, и мягко возвращать себя в равновесие простыми, проверенными приёмами.

Как расслабление влияет на гормональный фон

Когда тело хронически напряжено, мозг считает это как угрозу и поддерживает высокий уровень стрессовых гормонов: **кортизола, адреналина, норадреналина**. Это полезно в моменте «бей или беги», но вредно при постоянном фоновом стрессе: страдает сон, иммунитет, пищеварение, репродуктивная функция, растёт утомляемость.

Что даёт расслабление в рамках АТ:

Снижает избыточную активность оси НРА (гипо-

гипофиз—надпочечники) — это главный регулятор стрессовой реакции и выработки кортизола. Регулярная практика помогает телу быстрее «выключаться» после стресса, а не оставаться в режиме повышенной готовности.

Поддерживает баланс между симпатической и парасимпатической системами. Симпатическая отвечает за мобилизацию (стресс), парасимпатическая — за восстановление (отдых, пищеварение, регенерация). АТ тренирует включение парасимпатки через расслабление и дыхание.

Уменьшает выброс адреналина и норадреналина в ситуациях, где угрозы нет (например, перед совещанием). Это снижает скачки давления и пульса, убирает ощущение «внутренней дрожи».

То есть речь не о «лечении гормонального сбоя», а о **снижении хронического стресса**, который сам по себе нарушает регуляцию гормонов и мешает организму нормально восстанавливаться.

Дыхание и его роль в регуляции функций

Удлиненный выдох (например, вдох на 4, выдох на 6) напрямую стимулирует **блуждающий нерв** — главный проводник парасимпатической системы. Именно поэтому дыхание работает так быстро: это физиологический «переключатель» из режима стресса в режим восстановления.

Какие процессы при этом стабилизируются:

Сердечнососудистая система: снижается пульс и артериальное давление, улучшается вариабельность сердечно-

го ритма (HRV) — показатель адаптивности и устойчивости нервной системы.

Дыхательная система: выравнивается ритм, уходит поверхностное «стрессовое» дыхание, лучше насыщается кровь кислородом.

Метаболические и иммунные реакции: снижение хронического стресса уменьшает системное воспаление и улучшает чувствительность к инсулину — это косвенные, но важные эффекты.

Сон и восстановление: стабилизация дыхания и снижение возбуждения помогают быстрее засыпать и улучшают качество сна, без которого невозможна полноценная регенерация.

Внутреннее сканирование и восстановление функций

Сканирование тела — это не просто «пройти вниманием по зонам», а способ **обучить мозг замечать тонкие сигналы** и не игнорировать ранние признаки перегрузки.

Как это помогает восстановлению:

Улучшает interoception — способность чувствовать внутренние состояния. Чем лучше вы чувствуете тело, тем раньше замечаете усталость, напряжение, обезвоживание, голод, перегрев и т. п. Это позволяет вовремя делать паузу и не доводить организм до истощения.

Прерывает цикл «привычного напряжения». Многие люди годами ходят с зажатой челюстью, поднятыми пле-

чами, напряжённым животом и не замечают этого. Сканирование помогает увидеть эти зоны и мягко их «разгрузить».

Создаёт обратную связь для нервной системы. Когда вы последовательно отмечаете «здесь напряжено», «здесь спокойно», мозг перестаёт воспринимать напряжение как норму и учится отличать «нормальное» от «перегруженного». Это снижает общий уровень фонового стресса и даёт ресурсы на восстановление.

Помогает формировать здоровые ритуалы. Например, замечать, что после 3 часов работы за компьютером шея и плечи напряжены — и заранее делать микропаузу, а не ждать боли.

Что значит «улучшает регенерацию всех функций организма» и где границы

Регенерация — это восстановление тканей, клеток, энергии, баланса систем. Она происходит в основном во время отдыха, сна, при низком уровне стресса и достаточном ресурсе. АТ не «включает» регенерацию напрямую, но **создаёт условия**, в которых она идёт эффективнее:

Нервная система быстрее восстанавливается после умственных нагрузок, снижается когнитивная усталость.

Мышцы и соединительная ткань получают возможность расслабиться и восстановиться, уходит хронический спазм.

Пищеварительная система лучше работает в парасимпатическом режиме: улучшается кровоток в органах ЖКТ,

нормализуется моторика и секреция.

Иммунная система менее подвержена подавлению из-за хронического стресса.

Эндокринная система получает меньше «ложных сигналов тревоги», что помогает поддерживать более стабильный гормональный фон.

При этом **АТ не заменяет лечение гормональных нарушений**, диагностику и терапию у врача. Если есть подтверждённые эндокринные заболевания (например, гипотиреоз, сахарный диабет, нарушения менструального цикла и т. д.), нужна медицинская помощь. АТ может быть полезным дополнением для снижения стресса, но не основным методом коррекции.

Как это выглядит в практике: связь шага и эффекта

Действие

Физиологический эффект

Практический результат

Подготовка (границы, таймер, поза)

Снижает внешние стимулы, уменьшает сопротивление мозга

Проще начать, меньше «я не могу», быстрее наступает расслабление

Сканирование тела

Улучшает interoception, снижает фоновое напряжение

Вы раньше замечаете перегрузку и делаете паузу

Дыхание с удлинённым выдохом

Активирует блуждающий нерв, снижает пульс и давление

Тело быстрее выходит из стресса, появляется ощущение

контроля

Формулы саморегуляции («рука тяжёлая», «рука тёплая»

и т. п.)

Направляют внимание, снижают хаотичные мысли

Формируется привычка опираться на проверенные фра-

зыякоря

Финиш (открытые глаза, глоток воды, взгляд по сторонам)

Возвращает мозг во внешнюю реальность, прерывает «за-

цикливание»

Нет ощущения «выпадения из жизни», сохраняется рабо-

тоспособность

Важное предупреждение

Перед началом любой практики саморегуляции **обяза-**

тельно проконсультируйтесь с врачом, особенно если:

есть хронические заболевания;

вы принимаете лекарства;

есть психические расстройства или острые состояния;

наблюдаются выраженные гормональные нарушения.

АТ — это инструмент самопомощи и управления стрес-

сом, а не лечение.

Первые семь дней: база и безопасность

Цель этого этапа — освоить условия, базовые формулы

и навык замечать напряжение. Здесь нет задачи «стать иде-

ально спокойным». Есть задача научиться видеть, где появляется напряжение, и мягко возвращать себя в равновесие простыми, проверенными приёмами.

Разберу начало методики максимально подробно: зачем нужны расслабление, дыхание и внутреннее сканирование, как они работают физиологически и психологически, и что конкретно даёт каждый шаг в первые дни аутогенной тренировки (АТ).

Как эти три элемента работают вместе в первые дни

В первые дни курса (1–5) мы специально не добавляем сложных формул и не требуем «сильных ощущений». Мы собираем базовый набор:

Подготовка (границы, таймер, удобная поза). Это снижает внешние помехи и уменьшает внутреннее сопротивление: мозг понимает, что «это не навсегда, у меня есть таймер».

Сканирование. Вы получаете «снимок» текущего состояния и видите, где напряжение сильнее всего.

Дыхание как нейтральная опора. Оно даёт точку, куда вернуть внимание, когда мысли улетают.

Простые формулы («Я спокоен(на)», «Моя рука тяжёлая», «Моя рука тёплая»). Они помогают направлять внимание и закреплять ощущение опоры.

Что это даёт новичку:

Нет ощущения «я не справляюсь». Простые шаги и

короткие таймеры снижают страх «не получится».

Появляется чувство контроля. Даже если состояние не меняется сильно, сам факт «я сделал практику» даёт ощущение, что вы можете влиять на своё состояние.

Формируется привычка. Короткие, понятные действия легче встраивать в день, и они быстрее становятся рутиной.

Пример: как выглядит первый день с объяснением каждого шага

Шаг 1. Подготовка (1 минута). Тихое место, таймер на 7–9 минут, удобная поза, телефон в авиарежиме. *Зачем:* убрать внешние триггеры и снизить сопротивление. Мозг спокойнее, когда знает, что это ограниченный по времени ритуал.

Шаг 2. Сканирование тела (1,5 минуты). Пройти вниманием сверху вниз, отметить «напряжено/не напряжено/не знаю», записать самую напряжённую зону и уровень стресса 1–10. *Зачем:* зафиксировать исходное состояние, начать развивать interoцепцию, увидеть, где тело «держит» напряжение.

Шаг 3. Дыхание как нейтральная опора (1 минута). Просто замечать вдох и выдох. При желании — счёт: вдох на 4, выдох на 6. *Зачем:* стабилизировать физиологию, дать мозгу точку фокуса, снизить внутреннее давление.

Шаг 4. Формула «Я спокоен(на)» (1 минута). Мысленно повторить 3 раза с паузами 10–15 секунд. *Зачем:* создать якорь внимания, дать намерение, а не требовать немедлен-

ного «спокойствия».

Шаг 5. Тяжесть и тепло в руке (2 минуты). «Моя рука тяжёлая» — 3–4 раза, затем «Моя рука тёплая» — 3–4 раза. *Зачем:* направить внимание на конкретную зону, тренировать способность замечать тонкие телесные ощущения, формировать ощущение опоры.

Шаг 6. Финиш (30 секунд). Открыть глаза, посмотреть по сторонам, сделать глоток воды. *Зачем:* мягко вернуть мозг из внутреннего фокуса во внешнюю реальность, закрепить переход.

Почему именно такой порядок и почему это важно для новичка

Сначала границы и подготовка. Без этого практика часто откладывается из-за «нет времени/шумно/неудобно».

Потом сканирование. Чтобы не работать «вслепую», а видеть, где напряжение реально есть.

Затем дыхание. Чтобы стабилизировать состояние и дать точку опоры.

Только потом формулы. Когда нервная система немного успокоилась, фразы работают лучше.

И в конце — финиш. Чтобы закрепить навык «я завершаю практику осознанно», а не «бросаю на полпути».

Важное напоминание. Аутогенная тренировка — инструмент самопомощи, а не замена медицинской или психотерапевтической помощи. Перед началом практики обязательно проконсультируйтесь с врачом, особенно если есть

хронические заболевания, психические расстройства или острые состояния.

Часть 1 день1-6

День 1. Подготовительный: создаём свой островок тишины

Ваша единственная задача сегодня — настроить условия, в которых нервная система хотя бы на 3 минуты перестанет быть в режиме «срочно». Это как перед запуском программы: сначала проверяете, чтобы не мешали фоновые процессы, и только потом запускаете главное.

Подготовка: что сделать до начала

Место. Выберите угол, где вас не будут дёргать. Это может быть даже кухня или балкон — главное, чтобы никто не врывался с вопросами. Если совсем нет уединения, наденьте наушники без звука: это работает как визуальный барьер — люди реже подходят.

Телефон. Включите режим «В самолёте» или хотя бы отключите все уведомления. Смысл не в том, чтобы «исчезнуть из мира», а в том, чтобы убрать микросрывы внимания: каждый «дзинь» сбрасывает состояние, и потом приходится собирать себя заново.

Комфорт. Возьмите плед или накиньте свитер: во время расслабления температура тела немного падает, и холод легко превращается в напряжение.

Таймер. Поставьте ровно на 3 минуты. Чёткие границы снижают тревожность: мозг спокойнее, когда знает, сколько

это продлится.

Вода. Поставьте рядом стакан воды. После короткой практики часто хочется сделать глоток — это простой способ мягко вернуться в реальность.

Позы: выберите ту, где не будете отвлекаться на дискомфорт

Есть три рабочих варианта. Для первого дня лучше всего подойдёт поза сидя с опорой: она устойчива, её легко повторить и дома, и в офисе, и даже в электричке (если найдёте спокойный угол).

Сидя с опорой (лучший вариант для дня). Стул со спинкой, стопы ровно на полу, колени под углом примерно 90° , руки свободно лежат на бёдрах или подлокотниках. Спина опирается, но не вдавливается. Плечи не поднимайте, челюсть расслабьте. Это самая «нейтральная» поза: вы собраны, но не напряжены.

Полулёжа (если есть время и хочется глубже). Диван или кресло с валиками под колени и шею. Угол между спиной и бёдрами чуть больше 90° — чтобы тело чувствовало поддержку, но вы не проваливались в сон.

Лёжа (лучше ближе к вечеру). На коврик или кровати, под шею — тонкий валик, ноги чуть согнуты. Важно: вы должны быть в состоянии быстро встать и вернуться к делам. Если засыпаете на первых минутах — это нормально, но тренироваться во сне не получится.

Практика (по шагам, 3 минуты)

Примите позу. Сядьте так, как описано выше. Проверьте: стопы на полу, плечи опущены, челюсть не сжата.

Закройте глаза или опустите взгляд. Выберите то, что комфортнее. Если в темноте сразу всплывают тревожные мысли — лучше смотрите в одну точку на полу.

Дыхание. Не меняйте его специально. Просто начните замечать, как воздух входит и выходит. Если хочется, считайте: вдох на 4 счёта, выдох на 6. Без усилия.

Фокус на стопах. Почувствуйте, как стопы касаются пола. Это ваш «якорь»: когда мысли улетают, мягко возвращайтесь к этому ощущению. Не ругайте себя за отвлечения — просто замечайте и возвращайтесь.

Финиш. Когда таймер прозвенит, не вскакивайте сразу. Посидите ещё 30 секунд, откройте глаза, посмотрите по сторонам, сделайте один глоток воды. Дайте мозгу переключиться на реальность.

Это всё. Никаких сложных формул, никакого «должно стать спокойно». Сегодня достаточно просто побыть в этом внимании.

Дневник саморегуляции: ваш личный трекер

Дневник — это не отчёт для учителя и не попытка быть идеальным. Это ваш личный трекер состояния: простой способ замечать, где тело и нервная система напрягаются, и как они реагируют на практику. По сути, это мост между теорией («вот как работает АТ») и реальным эффектом («сегодня после 3 минут мне реально стало легче»).

Шаблон дневниковой записи (можно вклеить или скопировать в блокнот)

Сегодня я чувствовал(а) напряжение в:
_____ (шея, плечи, челюсть, живот и т. п.)

Уровень стресса по шкале 1–10 (1 — совсем спокойно, 10 — невыносимо): _____

Что помогло создать ощущение опоры:
_____ (поза, тишина, счёт дыхания, стопы на полу и т. д.)

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.