Артур Шанс

НЕ БЕСИ СЕБЯ



101 способ

перестать тревожиться,
накручивать себя и ждать
катастрофу каждый вторник

Артур Шанс

Не беси себя

«Автор»
2026

Шанс А.

Не беси себя / А. Шанс — «Автор», 2026

Твой мозг опять назначил чрезвычайное совещание из-за непрочитанного сообщения, неловкого разговора или обычного вторника? Добро пожаловать в клуб людей, которые умеют превращать «а вдруг» в полноценный сериал-катастрофу.«Не беси себя» — 101 короткий, ироничный и практичный способ по-другому обращаться с тревожными мыслями, телесным напряжением, страхом чужой оценки, прокрастинацией и ночными переживаниями. Здесь нет обещаний стать бесстрашным за три дня. Зато есть понятные упражнения, маленькие задания и юмор, который помогает не принимать внутреннюю сирену за голос истины.Читай по порядку или открывай на той проблеме, которая мешает прямо сейчас. Не обязательно победить тревогу, чтобы начать жить.

© Шанс А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предисловие. Если ты читаешь это, твой мозг уже что-то подозревает 8
Содержание 9
Часть I. Мозг, прекрати драму 10
Совет № 1. Мысль — не факт 10
Что происходит 10
Что делать 10
Попробуй сегодня 10
Важная оговорка 10
Совет № 2. Поймай катастрофу за хвост 11
Что происходит 11
Что делать 11
Попробуй сегодня 11
Важная оговорка 11
Совет № 3. Суд без адвоката отменяется 12
Что происходит 12
Что делать 12
Попробуй сегодня 12
Важная оговорка 12
Совет № 4. Не читай чужие мысли 13
Что происходит 13
Что делать 13
Попробуй сегодня 13
Важная оговорка 13
Совет № 5. Не всё либо прекрасно, либо ужасно 14
Что происходит 14
Что делать 14
Попробуй сегодня 14
Важная оговорка 14
Совет № 6. Одна ошибка — не вся биография 15
Что происходит 15
Что делать 15
Попробуй сегодня 15
Важная оговорка 15
Совет № 7. Не верь мозгу после полуночи 16
Что происходит 16
Что делать 16
Попробуй сегодня 16
Важная оговорка 16
Совет № 8. Дай тревоге десять минут по расписанию 17
Что происходит 17
Что делать 17
Попробуй сегодня 17
Важная оговорка 17
Совет № 9. Не спорь с каждой мыслью 18
Что происходит 18
Что делать 18

Попробуй сегодня 18
Важная оговорка 18
Совет № 10. У мозга нет хрустального шара 19
Что происходит 19
Что делать 19
Попробуй сегодня 19
Важная оговорка 19
Совет № 11. Сними с себя должность виноватого 20
Что происходит 20
Что делать 20
Попробуй сегодня 20
Важная оговорка 20
Совет № 12. Не путай чувство с доказательством 21
Что происходит 21
Что делать 21
Попробуй сегодня 21
Важная оговорка 21
Совет № 13. Скажи «я замечаю мысль» 22
Что происходит 22
Что делать 22
Попробуй сегодня 22
Важная оговорка 22
Совет № 14. Прокручивание — не решение 23
Что происходит 23
Что делать 23
Попробуй сегодня 23
Важная оговорка 23
Совет № 15. Не требуй от себя идеальных мыслей 24
Что происходит 24
Что делать 24
Попробуй сегодня 24
Важная оговорка 24
Часть II. Тревога в теле 25
Совет № 16. Сердце стучит — не значит, что мир рушится 25
Что происходит 25
Что делать 25
Попробуй сегодня 25
Важная оговорка 25
Совет № 17. Выдыхай, а не соревнуйся с пылесосом 26
Что происходит 26
Что делать 26
Попробуй сегодня 26
Важная оговорка 26
Совет № 18. Пять вещей, которые существуют на самом деле 27
Что происходит 27
Что делать 27
Попробуй сегодня 27
Важная оговорка 27
Совет № 19. Разожми челюсть, чемпион 28

Что происходит 28
Что делать 28
Попробуй сегодня 28
Важная оговорка 28
Совет № 20. Напряги, чтобы расслабить 29
Что происходит 29
Что делать 29
Попробуй сегодня 29
Важная оговорка 29
Совет № 21. Перестань проверять пульс каждые три минуты 30
Что происходит 30
Что делать 30
Попробуй сегодня 30
Важная оговорка 30
Совет № 22. Кофе — не дополнительная нервная система 31
Что происходит 31
Что делать 31
Попробуй сегодня 31
Важная оговорка 31
Совет № 23. Прогулка без олимпийских амбиций 32
Что происходит 32
Что делать 32
Попробуй сегодня 32
Важная оговорка 32
Совет № 24. Тело не обязано мгновенно успокаиваться 33
Что происходит 33
Что делать 33
Попробуй сегодня 33
Конец ознакомительного фрагмента. 34

Артур Шанс
Не беси себя

НЕ БЕСИ СЕБЯ

101 способ перестать тревожиться, накручивать себя и ждать катастрофу каждый вторник

© Артур Шанс, 2026. Все права защищены.

Практическая книга о навыках самопомощи. Не является медицинским руководством и не заменяет диагностику, лечение или консультацию специалиста.

Артур Шанс

Предисловие. Если ты читаешь это, твой мозг уже что-то подозревает

Обычный вторник. Ты ещё не успел почистить зубы, а начальник уже написал: «Зайди ко мне. Надо поговорить». Четыре слова — и мозг созвал экстренное совещание. «Нас увольняют». — «Почему?» — «Пока неизвестно, но я чувствую». Через минуту ты мысленно безработный, бездомный и почему-то продаёшь носки у метро. Хотя начальник, возможно, просто хочет обсудить новый проект.

Тревога — не доказательство того, что с тобой что-то не так. Это естественная реакция на возможную угрозу. Она помогает готовиться, замечать риски и действовать. Но иногда система предупреждения становится чересчур чувствительной: словно охранник, который вызывает спецназ из-за голубя у входа.

Эта книга не обещает выключить тревогу. И не предлагает делать вид, что всё прекрасно. Реальные проблемы существуют: счета нужно оплачивать, к сложным разговорам готовиться, а необычные симптомы — обсуждать с врачом. Мы будем отличать действия, которые действительно помогают, от привычки часами разбирать сценарии, которых ещё не случилось.

Здесь 101 короткий совет. Часть приёмов основана на принципах когнитивно-поведенческой терапии, часть — на навыках осознанности, принятия неопределённости и изменения поведения. Это не 101 доказательство того, что мир безопасен. Это 101 способ вернуть себе немного свободы, когда внутренний комментатор снова требует срочного эфира.

Не выполняй все упражнения подряд. Выбери одно, подходящее к твоей ситуации, попробуй несколько раз и оцени не только уровень спокойствия, но и то, удалось ли сделать что-то важное. Если упражнение усиливает зацикленность, остановись и выбери другой подход. Самопомощь не должна превращаться в новую повинность.

Книга не заменяет медицинскую помощь или психотерапию. Если тревога регулярно нарушает сон, работу, отношения или повседневную жизнь, стоит обратиться к специалисту. При новых, выраженных или необычных физических симптомах не следует автоматически считать их проявлением тревоги.

И ещё. Иногда мозг будет продолжать тревожиться даже после самого разумного упражнения. Это не провал. Наша цель — не заставить его замолчать, а перестать исполнять каждый его приказ. Итак, начинаем. Мозг, пожалуйста, без внеочередных совещаний.

Содержание

Часть I. Мозг, прекрати драму
Часть II. Тревога в теле
Часть III. А что обо мне подумают?
Часть IV. Работа, деньги и конец света
Часть V. Любовь, сообщения и галочки
Часть VI. Как перестать всё откладывать
Часть VII. Ночь — не время для катастроф
Часть VIII. Жизнь без внутренней сирены
Заключение. Не надо становиться бесстрашным

Часть I. Мозг, прекрати драму

Совет № 1. Мысль — не факт

Друг пишет: «Нам нужно поговорить». Через пять минут ты уже извинился мысленно за всё, что делал с 2014 года. Хотя на экране по-прежнему только одно сообщение.

Что происходит

Мысли — это интерпретации, а не прямые снимки действительности. При тревоге мозг может предпочитать угрожающее объяснение и незаметно выдавать предположение за факт.

Что делать

Раздели лист на две строки: «Что я точно знаю?» и «Что я предполагаю?». Факт: «Друг не ответил три часа». Версия: «Он на меня злится». Не нужно подменять её оптимистичной сказкой. Достаточно признать: «Я пока не знаю причины».

Попробуй сегодня

Поймай одну тревожную мысль и предваряй её словами «У меня появилась мысль, что…». Заметь, как меняется формулировка.

Важная оговорка

Если есть явные признаки реальной опасности, проверяй их и действуй; отделять мысль от факта не значит игнорировать факты.

Итог. Мозг может прислать срочную новость. Но проверка источника ещё никому не мешала.

Совет № 2. Поймай катастрофу за хвост

Ты опоздал на автобус. Мозг: «Начальник разозлится, уволит, деньги закончатся, будешь жить под мостом». Ты ещё на остановке, а уже выбираешь картонную коробку.

Что происходит

Катастрофизация — привычка перескакивать от неприятности к самому тяжёлому исходу, пропуская вероятные промежуточные события и собственные возможности справиться.

Что делать

Верни происшествию масштаб. Сначала назови событие: «Опаздываю на десять минут». Затем — реалистичные последствия: «Могут сделать замечание». Наконец — действия: «Предупрежу и объясню задержку». Не требуй гарантии хорошего исхода.

Попробуй сегодня

Возьми одну недавнюю «катастрофу» и запиши два менее драматичных возможных исхода и один полезный шаг на случай неприятного результата.

Важная оговорка

Этот приём не предназначен для обесценивания серьёзных рисков: при действительной угрозе важнее конкретные меры безопасности.

Итог. Опоздание на автобус — неприятность, а не обязательно пилотная серия фильма о твоём крахе.

Совет № 3. Суд без адвоката отменяется

На совещании ты запнулся. Внутренний прокурор немедленно объявил: «Все считают тебя некомпетентным». Приговор готов. А доказательства где?

Что происходит

Тревога может усиливать выборочное внимание к подтверждениям неприятной оценки. Один недовольный взгляд становится важнее десяти нейтральных реакций.

Что делать

Запиши конкретное обвинение: «Выступление было ужасным». Составь две колонки — факты «за» и «против». «Дважды запнулся» — за. «Ответил на вопросы, закончил доклад» — против. Выведи точную формулировку: «Волновался, но справился с основной задачей».

Попробуй сегодня

Проверь одну оценочную мысль по фактам. Установи предел: пять минут на запись, затем возвращайся к делу.

Важная оговорка

Если ты уже многократно проверял одно и то же и не можешь остановиться, повторный «суд» может подпитывать тревогу. Тогда полезнее навык из совета № 9.

Итог. Пусть внутренний суд хотя бы соблюдает процессуальные нормы.

Совет № 4. Не читай чужие мысли

Коллега сухо поздоровался. Мозг уверенно сообщает: «Он тебя ненавидит». Потрясающе: телепатия открылась, а инструкции к ней нет.

Что происходит

Мы вынуждены догадываться о мотивах людей, но при социальной тревоге догадки о неодобрении могут ощущаться как знание. Между поведением и его причиной обычно больше одного объяснения.

Что делать

Придумай три правдоподобные версии: «Недоволен мной», «Устал», «Думает о своих делах». Не выбирай насильно приятную. Если отношения важны и есть основания уточнить — задай один спокойный вопрос, а не устраивай расследование.

Попробуй сегодня

Заметь одну попытку угадать чужие мысли и спроси себя: «Я знаю или предполагаю?» Оставь вопрос открытым, если данных нет.

Важная оговорка

Не надо многократно просить заверений после каждого взгляда: краткое облегчение может закрепить привычку проверять.

Итог. До появления бытового телепата не стоит выдавать догадки за чужие мысли.

Совет № 5. Не всё либо прекрасно, либо ужасно

Ты пропустил тренировку. Внутренний тренер, которого никто не нанимал, уже кричит: «Ты опять всё бросил!» Две предыдущие тренировки он почему-то не заметил.

Что происходит

Чёрно-белое мышление делит непрерывную реальность на «идеально» и «провал». Из-за этого обычные несовершенства выглядят как окончательный результат.

Что делать

Замени выключатель шкалой от 0 до 10. Оцени конкретное действие, а не себя целиком. Спроси: «Что прибавит один балл?» Например, не «стать дисциплинированным навсегда», а «запланировать следующую тренировку».

Попробуй сегодня

Найди сегодня категоричное «всегда», «никогда», «полностью». Перепиши фразу, добавив конкретный случай и время.

Важная оговорка

Шкала — инструмент точности, а не ещё один повод ежедневно оценивать себя по десяти параметрам.

Итог. Жизнь не обязана быть либо шедевром, либо пожаром на складе.

Совет № 6. Одна ошибка — не вся биография

Запеканка вышла настолько твёрдой, что ею можно укреплять фундамент. Вывод мозга: «Я ничего не умею». Удивительно, сколько сведений о личности помещается в один противень.

Что происходит

Чрезмерное обобщение превращает отдельное событие в универсальное правило о будущем или о себе. При этом исключения часто исчезают из поля зрения.

Что делать

Спроси: «Сколько случаев подтверждают мой вывод? Какие есть исключения? Что именно произошло?» Вместо «Я всегда проваливаю собеседования» скажи «На этом собеседовании мне отказали; причина пока неясна».

Попробуй сегодня

Запиши фразу вида «После одного события я решил, что всегда…» и перепиши её без слова «всегда», сохранив проверяемые факты.

Важная оговорка

Повторяющиеся ошибки могут указывать на навык, который стоит развивать. Точность не означает отказ от ответственности.

Итог. Одна сгоревшая запеканка — это проблема ужина, а не характеристика человека.

Совет № 7. Не верь мозгу после полуночи

В 00:47 ты хотел спать. В 01:03 мозг предложил срочно сменить профессию, переехать и выяснить, правильно ли ты жил последние десять лет. Ночной совет директоров снова без повестки.

Что происходит

Усталость и недостаток сна способны ухудшать эмоциональную регуляцию. Ночные выводы не обязательно ложны, но сложные решения в состоянии истощения могут быть менее взвешенными.

Что делать

Введи правило: несрочные жизненные решения — днём. Запиши проблему одной фразой и укажи время возвращения к ней: «Завтра в 14:00». Если мысль вернётся, не спорь с ней, а мягко напомни: «Вопрос записан».

Попробуй сегодня

Создай заметку «Не решать ночью». Завтра проверь, что из записанного действительно требует действий.

Важная оговорка

При срочной угрозе безопасности действуй немедленно. А при стойкой бессоннице стоит обсудить её со специалистом.

Итог. Не покупай билет в Аргентину в 01:13. Пусть идея хотя бы переживёт завтрак.

Совет № 8. Дай тревоге десять минут по расписанию

Мозг напоминает коллегу, который прерывает тебя каждые четыре минуты: «А вдруг всё пойдёт плохо?» Если уж ему нужно совещание, пусть запишется в календарь.

Что происходит

Повторяющееся беспокойство может выглядеть как подготовка, но не приводить к действиям. Выделенное время для беспокойства помогает отложить несрочные мысленные обсуждения.

Что делать

Выбери короткое окно днём, например 18:30–18:40. В другое время записывай несрочные вопросы и возвращайся к занятию. В назначенное время отделяй решаемые задачи («оплатить счёт») от гипотетических («а вдруг через пять лет…»). Первым назначай действие, вторым позволяй оставаться без ответа.

Попробуй сегодня

Назначь завтрашнее окно и запиши хотя бы одно беспокойство. Проверь, не потеряло ли оно актуальность к вечеру.

Важная оговорка

Десять минут — пробный ориентир, а не лечебная дозировка. Приём не должен превращаться в обязательный ритуал или мешать решению срочных проблем.

Итог. Круглосуточное обслуживание тревожных предположений закрыто на инвентаризацию.

Совет № 9. Не спорь с каждой мыслью

«А вдруг завтра случится плохое?» — спрашивает мозг. Ты приводишь аргументы. Он находит возражения. Внутренний комментатор явно планирует защитить диссертацию на тему «А вдруг».

Что происходит

Рациональная проверка полезна, когда есть конкретное и проверяемое утверждение. Но бесконечные попытки добиться абсолютной уверенности могут поддерживать цикл беспокойства.

Что делать

Спроси один раз: «Есть ли сейчас конкретное полезное действие?» Если да — сделай его. Если нет — отметь «Это снова тревожный вопрос» и верни внимание к текущему занятию. Мысль может остаться; задача не в том, чтобы вытеснить её.

Попробуй сегодня

Выбери повторяющийся вопрос, который уже много раз обдумывал. В следующий раз попробуй не отвечать ему снова, а продолжить запланированное дело.

Важная оговорка

Не используй отказ от мысленного спора как повод игнорировать новую важную информацию или реальную опасность.

Итог. Не каждый комментарий в голове заслуживает ответной пресс-конференции.

Совет № 10. У мозга нет хрустального шара

До собеседования три дня, но внутренний аналитик уже опубликовал результат: «Провалишься». Источники? «Просто знаю». Похоже, отдел прогнозов снова работает без лицензии.

Что происходит

Тревожные прогнозы иногда ощущаются как установленное будущее. Но предсказание отличается от факта: исход ещё неизвестен и зависит от многих обстоятельств.

Что делать

Запиши один проверяемый прогноз с датой: «В четверг не отвечу ни на один профессиональный вопрос». Оцени уверенность в процентах. После события сравни формулировку с результатом — без подгонки. Замечай не только ошибочные, но и сбывшиеся прогнозы.

Попробуй сегодня

Сделай один прогноз на ближайшую неделю и назначь единственную дату проверки. После проверки запиши, что узнал.

Важная оговорка

Не превращай упражнение в ежедневное отслеживание десятков пугающих событий. Оно нужно для калибровки суждений, а не для мониторинга угроз.

Итог. Мозг вправе прогнозировать. Но должность главного пророка ему пока рано выдавать.

Совет № 11. Сними с себя должность виноватого

Коллега хмурится, и ты уже готов извиниться за погоду, курс валют и его детство. Невероятно удобный сотрудник: виноват во всём, даже не получая зарплаты.

Что происходит

Персонализация — привычка объяснять чужие эмоции и сложные события собственными действиями. Но ответственность не возникает автоматически от того, что ты оказался рядом.

Что делать

Нарисуй три круга: «моё действие», «действия других», «обстоятельства». Размести факторы ситуации по кругам. Выбери только то, за что действительно отвечаешь, и одно разумное действие в этой зоне.

Попробуй сегодня

Вспомни недавнюю ситуацию, где ты взял всю вину на себя. Назови хотя бы два независимых от тебя фактора.

Важная оговорка

Если ты действительно причинил вред, признание ответственности и исправление последствий важнее поиска оправданий.

Итог. Быть участником событий — не значит быть их генеральным виновником.

Совет № 12. Не путай чувство с доказательством

«Мне страшно, значит, опасно». По этой логике фильм ужасов должен автоматически вызывать приезд пожарной машины.

Что происходит

Эмоциональное обоснование — вывод о внешней реальности только из внутреннего переживания. Чувства сообщают о нашем состоянии, но сами по себе не подтверждают событие.

Что делать

Назови чувство: «Мне тревожно». Затем отдельно сформулируй проверяемый факт: «Я завтра выступаю». Спроси, есть ли признаки реальной опасности и какие действия нужны независимо от эмоции.

Попробуй сегодня

Запиши одну пару: «Я чувствую…» и «Я знаю наверняка…». Не заставляй чувство исчезнуть.

Важная оговорка

Если есть объективные признаки опасности, реагируй на них; упражнение не предназначено для игнорирования угроз.

Итог. Тревога — важный пассажир, но не единственный навигатор.

Совет № 13. Скажи «я замечаю мысль»

Мозг выдал: «Ты всё испортишь». Звучит как официальный приказ, хотя печать и подпись он, как обычно, забыл.

Что происходит

Когда мы сливаемся с мыслью, её содержание ощущается командой или истиной. Небольшое изменение формулировки помогает заметить сам процесс мышления.

Что делать

Скажи: «Я замечаю мысль, что всё испорчу». Произнеси это спокойно один раз. Заметь, что мысль присутствует, а ты всё ещё можешь выбирать действие. Затем вернись к задаче.

Попробуй сегодня

Попробуй такую формулировку с одной некритичной тревожной мыслью. Отметь, удалось ли действовать, не дожидаясь уверенности.

Важная оговорка

Не повторяй фразу десятки раз ради немедленного облегчения: так она может превратиться в ритуал.

Итог. Мысль может говорить громко. Это не делает её начальником.

Совет № 14. Прокручивание — не решение

Ты уже в двадцатый раз вспоминаешь разговор и каждый раз находишь более эффектный ответ. Жаль, что собеседник ушёл ещё вчера.

Что происходит

Руминация — повторяющееся пережёвывание случившегося без продвижения к решению. Она отличается от полезного анализа конкретным результатом.

Что делать

Спроси: «Какой новый вывод или следующий шаг даст мне ещё пять минут размышлений?» Если ответа нет, запиши один урок и одно возможное действие. После этого переключись на выбранное занятие.

Попробуй сегодня

Выдели один повторяющийся эпизод и запиши единственный практический вывод из него.

Важная оговорка

Если требуется разбор серьёзной ошибки или конфликта, удели ему разумное время; не путай прекращение руминации с отказом от ответственности.

Итог. Мысленный повтор не выдаёт новую концовку уже прошедшему разговору.

Совет № 15. Не требуй от себя идеальных мыслей

Ты решил перестать тревожиться, а потом встревожился, что снова тревожишься. Поздравляем: система контроля качества сама стала причиной брака.

Что происходит

Попытки полностью исключить нежелательные мысли могут усиливать внимание к ним. Цель навыков — гибкость поведения, а не стерильная голова.

Что делать

Заметь нежелательную мысль, назови её обычным умственным событием и не оценивай себя за появление. Выбери действие по ситуации: продолжить работу, отдохнуть или решить конкретную проблему.

Попробуй сегодня

Сегодня один раз откажись оценивать, «правильно» ли ты подумал. Оцени только, что сделал дальше.

Важная оговорка

Навязчивые мысли, вызывающие выраженное страдание или ритуалы, — повод обратиться к специалисту; самопомощь не заменяет лечение.

Итог. В голове не обязана быть генеральная уборка каждый день.

Часть II. Тревога в теле

Совет № 16. Сердце стучит — не значит, что мир рушится

Перед выступлением сердце стучит так, будто просит отдельный микрофон. Оно не обязано вести себя как настенные часы.

Что происходит

При тревоге активируется система физиологического возбуждения: сердцебиение, потливость и дрожь могут усиливаться. Но по одному ощущению нельзя поставить себе диагноз.

Что делать

Если ощущения знакомые и ранее оценены врачом, назови реакцию тела и переключись на текущую задачу. Не требуй немедленного исчезновения симптомов.

Попробуй сегодня

Отметь одну привычную реакцию тела на стресс и что ты обычно делаешь в ответ.

Важная оговорка

Новая, сильная или необычная боль в груди, обморок, выраженная одышка и другие тревожные симптомы требуют медицинской оценки, а не автоматического списывания на тревогу.

Итог. Тело может включить сирену. Но сначала убедись, что это не реальная авария.

Совет № 17. Выдыхай, а не соревнуйся с пылесосом

«Дыши глубже!» — совет, после которого некоторые начинают втягивать воздух так, будто пытаются высосать весь кислород района.

Что происходит

Спокойное, нефорсированное дыхание может помогать регулировать возбуждение. Слишком частое или глубокое дыхание иногда усиливает головокружение и дискомфорт.

Что делать

Сядь удобно. Дыши естественно, попробуй чуть замедлить темп и сделать выдох мягким и ненапряжённым. Через минуту оцени комфорт; если стало хуже, вернись к обычному дыханию.

Попробуй сегодня

Попробуй одну минуту мягкого дыхания в спокойной обстановке, а не только во время сильной тревоги.

Важная оговорка

Не задерживай дыхание через силу. При дыхательных заболеваниях и выраженном дискомфорте выбирай технику вместе со специалистом.

Итог. Ты не на чемпионате по объёму лёгких. Дышать можно без рекордов.

Совет № 18. Пять вещей, которые существуют на самом деле

Мозг уже в будущем, где всё пропало. А ты пока сидишь на кухне рядом с чайником, который вообще не в курсе трагедии.

Что происходит

Заземление переносит внимание с тревожных сценариев на непосредственные ощущения. Это может помочь сориентироваться в настоящем, но не обязано мгновенно убрать тревогу.

Что делать

Назови пять предметов, которые видишь; четыре ощущения прикосновения; три звука; два запаха; один вкус или другое доступное ощущение. Можно сократить последовательность, если так комфортнее.

Попробуй сегодня

Попробуй упражнение в обычной обстановке и отметь, какие органы чувств легче всего подключить.

Важная оговорка

Если сосредоточение на ощущениях усиливает дискомфорт или вызывает неприятные воспоминания, остановись и выбери внешний нейтральный объект.

Итог. Чайник не решит твою жизнь. Зато напомнит, где она происходит.

Совет № 19. Разожми челюсть, чемпион

Ты просто читаешь рабочую почту. Почему-то челюсть при этом готовится перекусить металлическую трубу.

Что происходит

При стрессе мышцы могут непроизвольно напрягаться. Замечание напряжения — первый шаг к более удобной позе и снижению лишней нагрузки.

Что делать

Проверь положение плеч, лба, кистей и челюсти. Если замечаешь напряжение, мягко ослабь его, опусти плечи, разомкни зубы и устрой руки удобнее.

Попробуй сегодня

Поставь одну ненавязчивую паузу в течение рабочего дня для проверки удобства позы.

Важная оговорка

Не пытайся насильно расслаблять болезненную область. При постоянной боли, скрежете зубами или нарушении функции обратись к специалисту.

Итог. Рабочее письмо не обязано проходить испытание на прочность твоих зубов.

Совет № 20. Напряги, чтобы расслабить

Некоторые мышцы так привыкли быть на посту, что отпуск для них звучит как дисциплинарное нарушение.

Что происходит

Постепенная мышечная релаксация учит различать напряжение и расслабление отдельных мышечных групп. Это тренируемый навык, а не кнопка мгновенного спокойствия.

Что делать

В удобном положении на несколько секунд умеренно напряги кисти, затем отпусти и сравни ощущения. Аналогично можно пройти по безопасным группам мышц, не задерживая дыхание и не доводя до боли.

Попробуй сегодня

Попробуй короткий цикл для кистей и плеч, отметь разницу между двумя состояниями.

Важная оговорка

Не напрягай травмированные, болезненные мышцы и области после операций; при сомнениях посоветуйся с врачом.

Итог. Иногда мышцам полезно официально сообщить: смена окончена.

Совет № 21. Перестань проверять пульс каждые три минуты

Проверил пульс. Успокоился. Через две минуты проверил снова — на случай, если сердце успело передумать.

Что происходит

Повторные проверки тела ради кратковременного успокоения могут поддерживать тревожный цикл. Это не относится к измерениям, назначенным врачом.

Что делать

Раздели необходимые медицинские измерения и дополнительные тревожные проверки. Для последних попробуй постепенно уменьшать частоту, не компенсируя это поиском симптомов в интернете.

Попробуй сегодня

Заметь одну необязательную проверку и отложи её на короткое посильное время.

Важная оговорка

Никогда не отменяй назначенный мониторинг состояния или лечение без согласования с врачом.

Итог. Сердце не нуждается в ежеминутной аттестации.

Совет № 22. Кофе — не дополнительная нервная система

Третья кружка кофе обещает продуктивность. Организм отвечает: «Отлично, теперь будем волноваться быстрее».

Что происходит

Кофеин может усиливать сердцебиение, нервозность и мешать сну у чувствительных людей. Реакция индивидуальна и зависит от количества и времени употребления.

Что делать

Отметь, сколько кофеина и когда ты употребляешь, а также как спишь. Если замечаешь связь с дискомфортом, постепенно уменьши дозу или перенеси кофе на более раннее время.

Попробуй сегодня

В течение двух дней просто запиши напитки с кофеином и время их употребления.

Важная оговорка

При регулярном высоком потреблении резкое прекращение может вызвать головную боль и усталость; меняй привычку постепенно.

Итог. Кофе должен помогать проснуться, а не открывать филиал тревоги.

Совет № 23. Прогулка без олимпийских амбиций

«Надо срочно начать новую жизнь», — говоришь ты, покупая форму для марафона. А можно просто выйти за хлебом пешком.

Что происходит

Посильная физическая активность поддерживает общее здоровье и может улучшать настроение и сон. Она не заменяет лечение тревожных расстройств, но может быть частью заботы о себе.

Что делать

Выбери доступное движение: прогулку, спокойную растяжку или несколько минут ходьбы. Начни с уровня, который реально повторить, а не с героического плана на месяц.

Попробуй сегодня

Пройди сегодня небольшое расстояние в комфортном темпе и отметь, как чувствовал себя после.

Важная оговорка

Учитывай состояние здоровья и рекомендации врача; при боли, головокружении или ухудшении самочувствия прекрати нагрузку.

Итог. Не обязательно побеждать марафон. Иногда достаточно победить диван.

Совет № 24. Тело не обязано мгновенно успокаиваться

Ты сделал дыхательное упражнение сорок секунд и уже недоволен: «Где спокойствие? Я оплатил вниманием!»

Что происходит

Когда мы проверяем каждую секунду, исчезла ли тревога, внимание может оставаться прикованным к симптомам. Навык саморегуляции не гарантирует мгновенного эффекта.

Что делать

Перед практикой выбери поведенческую цель: посидеть две минуты, вернуться к задаче, не усиливать борьбу с ощущениями. После оцени, удалось ли выполнить действие, а не только уровень тревоги.

Попробуй сегодня

Попробуй одну знакомую технику без постоянного измерения результата.

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.