

Чао Белла!

Цель гайда предложить тебе книги, статьи, фильмы, проекты или подкасты по принципу - ровно столько, сколько нужно.

Мы уверены less is more. Мозгу так легче сфокусироваться и сделать первый шаг.

Во всех наших рекомендациях и гайдах мы следуем этому принципу. Наш Гайд - это не список литературы на лето. Ты даже можешь ограничиться цитатами из книг, которые мы для тебя подобрали.

Главное - это еще одно маленькое усилие для себя. Гедонизм на максималках.

Присвоить тревогу себе

«...формула тревоги очень проста: тревога это брешь между сейчас и тогда»

Ф. Перлз,
основатель гештальт-терапии

В гештальте тревога, прежде чем подвергаться «переделке», должна быть осознана и присвоена, а не «утешена» и тем самым изгнана из поля осознания. В гайде я предлагаю продолжить осознание, которое мы начали в статье.

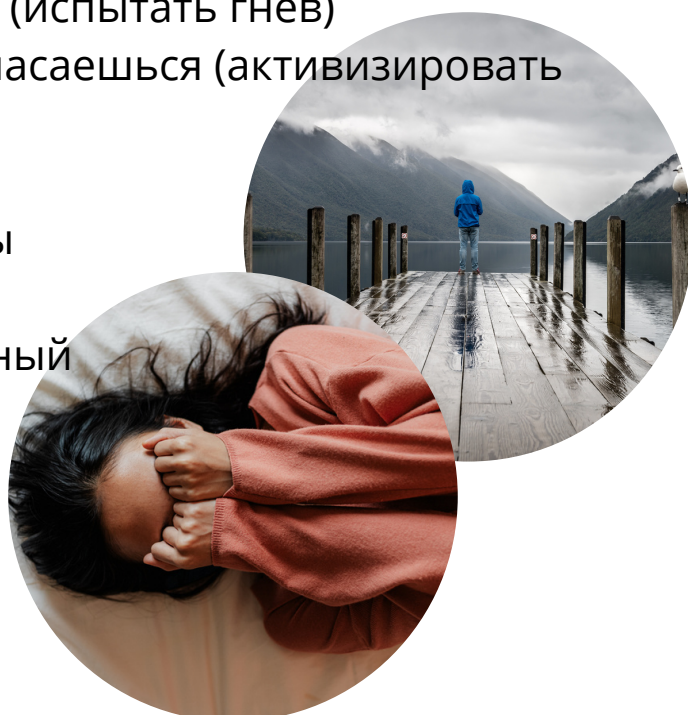
Начнем с вопросов:

- Кому адресована твоя тревога?
- Что делает твоя тревога с тобой?
- Опиши свои телесные ощущения.

Твоя задача - понять, что больше подходит в данную минуту.

Например, разозлиться на кого-то (испытать гнев) или выяснить, кого или чего ты опасаясь (активизировать переживание чувства страха).

Все эти эксперименты направлены на увеличение внимания к себе и собственным потребностям в данный момент.



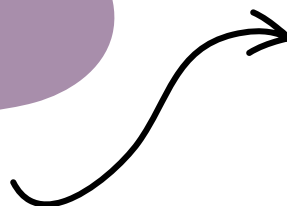
Подкаст

Юмор и смех один из самых доступных и легких способов снизить градус напряжения.

В подкасте "Никакого правильно" ребята говорят о связи юмора и ментального здоровья.

Нейминг уровня у-меня-мурашки вошел в чат:
Эпизод называется «Сложно меня травмировать, потому что я уже туда пошутил»

Жми на кружочек,
чтобы перейти к
прослушиванию
Все ссылки Гайда ты
найдёшь именно в
иконках!



nezhno.space

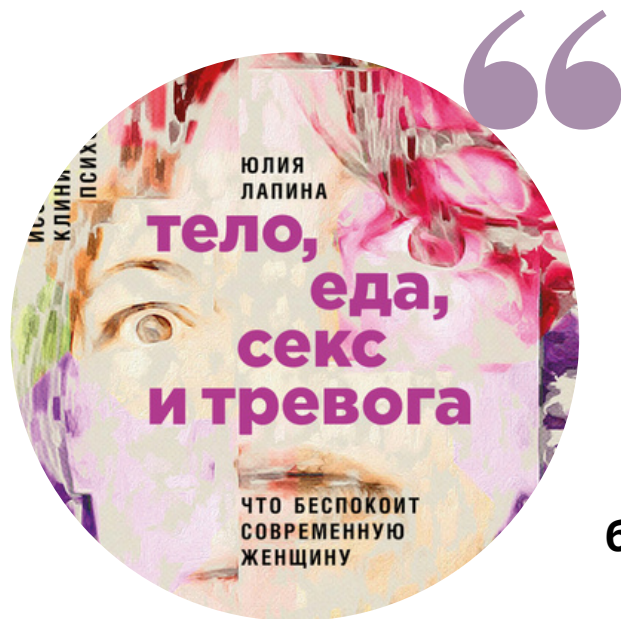
Книги

Психолог Анна Погребняк доступно рассказывает о самых разных тревожных состояниях – от легкого беспокойства до панической атаки. Самое главное – вторая часть книги с упражнениями самопомощи.

Анна Погребняк
**Тирания тревоги. Как избавиться
от тревожности и беспокойства**



Делимся этой книгой, чтобы можно было предъявить свою тревогу в негодовании, гневе на социальные правила игры. А еще выдохнуть и получить ощущение, что с тобой и твоим телом все ОК.



“ Не волнуйтесь, мы вам скажем, как нужно выглядеть. На что вы точно можете рассчитывать, так это на то, что с вероятностью 99,5 % в моде будет тело, не похожее на ваш

Юлия Лапина
**Тело, еда, секс и тревога: что
беспокоит современную женщину.**

Все ссылки Гайда - в иконках!

nezhno.space

Кинопоказ, бери попкорн

Фильм о хорошем настроении, но в нем четко показано, каково это - испытывать тревогу из-за самых незначительных вещей.

Амели по ходу фильма учится отпускать свою социальную тревогу. Благодаря любви и дружбе она способна преодолеть свою застенчивость и социальную неловкость, несмотря на то, что выросла в изоляции. В конце концов она учится впускать людей в свою жизнь.

Амели



**Кинопоказ, бери
попкорн**



Headspace: руководство по медитации

Один из основных инструментов терапии тревожности и беспокойства - практики осознанности и медитации. Мы влюблены в совместный проект Netflix и Headspace - мини сериал «Headspace: руководство по медитации», посмотри хотя бы их безумно милый трейлер



нежно

Блог о важном

Наш сайт Nezhno.space

Наша страница в ВКонтакте

Надеемся, ты почувствовала свежий глоток воздуха от путешествия за качеством жизни. Ты можешь смело делиться этим гайдом с кем-то, если тебе хочется отнести Нежно еще к кому-то.

Чао