

# 7 ДНЕЙ К ВНУТРЕННЕМУ СПОКОЙСТВИЮ В ОТНОШЕНИЯХ



Одна практика в день. 10-15 минут. Неделя на то, чтобы перестать жить его жизнью и вернуться к своей.





### **Для кого этот гайд**

Для тебя, если ты устала постоянно тревожиться в отношениях. Если ловишь себя на том, что снова проверяешь телефон, анализируешь его слова и додумываешь то, чего нет. Если хочешь наконец выдохнуть и почувствовать себя спокойнее – рядом с ним и без него тоже.

### **Что внутри**

Это не книга по психологии и не замена терапии. Это 7 простых практик, по одной на каждый день. Каждая занимает 10-15 минут и не требует никакой подготовки.

### **Как пользоваться**

Одна практика в день, лучше вечером, когда есть 15 минут тишины. Не пропускай дни и не забегай вперёд – каждая практика опирается на предыдущую. Заведи блокнот или заметку в телефоне, будешь записывать.

Готова? Тогда начнём ♥

## ДЕНЬ 1. ПОНЯТЬ СВОЮ ТРЕВОГУ

Прежде чем бороться с тревогой, нужно понять, из чего она состоит.

"Мне тревожно" – это слишком размыто, с этим сложно работать.

Сегодня твоя задача – вытащить тревогу из головы на бумагу.

### ПРАКТИКА: ДНЕВНИК ТРЕВОГИ

Возьми блокнот или открой заметку и честно ответь на эти вопросы:

- Что именно меня тревожит в отношениях прямо сейчас?
- Когда эта тревога усиливается – в какие моменты, после каких ситуаций?
- Что я делаю, когда тревожно – проверяю телефон, пишу ему, плачу, ем?
- Чего я боюсь на самом деле, если копнуть глубже?
- Пиши для себя, не редактируй и не думай, красиво ли звучит. Просто вытащи это наружу.

### Зачем это нужно?

Пока тревога живёт в голове, она кажется огромной и неуправляемой. Когда видишь её на бумаге – она становится конкретной, а значит, с ней уже можно работать.

## ДЕНЬ 2. ОТПУСТИТЬ КОНТРОЛЬ

---

Вчера ты выписала свои тревоги. Сегодня разберёмся, на что из этого ты реально можешь повлиять, а на что нет. Потому что половина нашей тревоги – это попытки контролировать то, что нам не подвластно.

### Практика: Круг влияния

Нарисуй два круга – один внутри другого.

Внутренний круг – то, что ты можешь контролировать: свои слова, реакции, действия, как ты проводишь время, как заботишься о себе.

Внешний круг – то, что ты контролировать не можешь: его чувства, его решения, его настроение, будет он писать или нет.

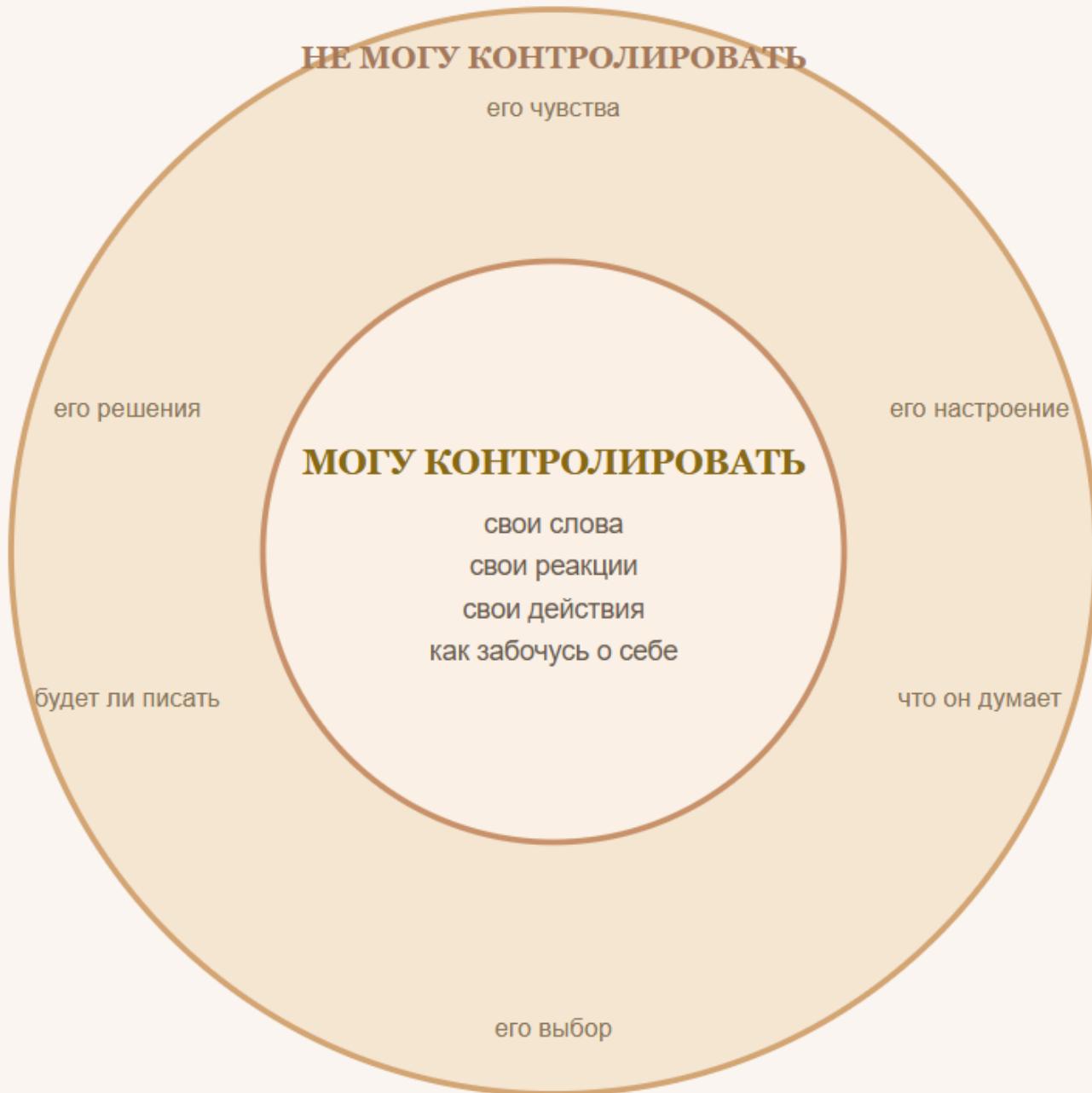
Возьми свой список тревог из первого дня и распредели их по кругам. Просто напиши каждую тревогу в тот круг, к которому она относится.

---

### А в чём смысл?

Когда видишь, сколько энергии уходит на попытки контролировать внешний круг – становится понятно, почему ты так устаёшь. Твоя задача – постепенно возвращать фокус на внутренний круг, туда, где ты реально можешь что-то изменить.

# Круг влияния



*Распредели свои тревоги по кругам:*

на что ты можешь повлиять, а на что — нет?

## ДЕНЬ 3. УСПОКОИТЬ ТЕЛО

Тревога живёт не только в голове, но и в теле. Сжатые плечи, ком в горле, тяжесть в груди – это всё она. Сегодня учимся успокаивать тело, когда накрывает.

### Практика: Дыхание 4-7-8

Эта техника активирует парасимпатическую нервную систему и помогает телу выйти из режима "бей или беги".

Как делать:

– Вдох через нос на 4 счёта – Задержка дыхания на 7 счётов – Медленный выдох через рот на 8 счётов

Повтори 4 раза. Делай это сидя или лёжа, в тихом месте.

Попробуй прямо сейчас, а потом используй каждый раз, когда чувствуешь, что тревога поднимается.

### Зачем это делать?

Это самый быстрый способ успокоиться в моменте. Когда тело расслабляется, голове тоже становится легче. Дыхание – это то, что всегда с тобой, в любой ситуации.

## ДЕНЬ 4. ПОЙМАТЬ МЫСЛИ

"Он не пишет — значит, разлюбил". "Она ему написала — значит, у них что-то есть". Знакомо? Наш мозг обожает делать выводы из ничего. Сегодня будем ловить такие мысли и проверять их на прочность.

### Практика: Поймай и проверь

Когда поймаешь себя на тревожной мысли, запиши её и задай три вопроса:

1. Это факт или моя интерпретация?
2. Какие есть доказательства, что это правда? А что это неправда?
3. Что бы я сказала подруге, если бы она так думала?

Пример: Мысль: "Он холодно ответил, наверное, остыл ко мне"

Факт или интерпретация? Интерпретация. Факт только в том, что ответ был коротким. Доказательства? Он мог быть занят, уставшим, не в настроении. Это не равно "остыл". Подруге бы сказала: "Не накручивай себя, напиши ему вечером и всё выяснится".

### Что это даёт?

Мы часто страдаем не от реальности, а от своих интерпретаций. Когда учишься разделять факты и домыслы — тревоги становится меньше.

## ДЕНЬ 5. ВЕРНУТЬСЯ К СЕБЕ

Когда мы тревожимся в отношениях, всё внимание уходит на него. Что он делает, что думает, что чувствует. А на себя не остаётся ничего. Сегодня возвращаем фокус на себя.

### **Практика: Медитация "Я — это я"**

Найди тихое место, сядь удобно, закрой глаза.

Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов.

Теперь мысленно ответь себе:

— Что я чувствую прямо сейчас, в этом теле? — Чего я хочу — не он, не для отношений, а я сама для себя? — Кто я без этих отношений? Что меня радует, что мне интересно, что важно?

Побудь с этими вопросами 5-10 минут. Не нужно искать идеальные ответы, просто замечай, что приходит.

---

### **Какой смысл в этом?**

Тревога в отношениях часто растёт из ощущения, что без него ты — никто. Эта практика напоминает, что ты существуешь отдельно и твоя ценность не зависит от того, пишет он тебе или нет.

## ДЕНЬ 6. ПОЧУВСТВОВАТЬ СВОЮ ЦЕННОСТЬ

Продолжаем возвращаться к себе. Сегодня — практика на самоценность. Не та, которую нужно заслужить или подтвердить чьим-то вниманием, а та, которая уже есть.

### Практика: 5 причин

Напиши 5 причин, почему ты ценна — вне отношений, вне его мнения о тебе.

Это могут быть твои качества, то, что ты умеешь, как ты относишься к людям, что ты пережила и через что прошла.

Если сложно — представь, что это пишет твоя лучшая подруга или человек, который тебя по-настоящему любит и знает.

Перечитай этот список. Сохрани его. Возвращайся к нему, когда начнёшь сомневаться в себе.

---

### Что это даёт?

Когда самоценность внутри, тебе не нужно её добывать снаружи. Ты не ждёшь от него подтверждения, что ты достаточно хороша. Ты уже достаточно хороша.

## ДЕНЬ 7. СОБРАТЬ СВОЙ ПЛАН

Последний день. За эту неделю ты попробовала разные практики — какие-то зашли больше, какие-то меньше. Сегодня собираем из этого твой личный план спокойствия.

### **Практика: Мой план спокойствия**

Ответь на вопросы:

Какая практика из этой недели помогла мне больше всего?

Что я буду делать, когда в следующий раз накроет тревога?  
(выбери 1-2 действия)

Что я могу делать каждый день, чтобы оставаться в контакте с собой? (даже 5 минут)

Запиши это как короткую инструкцию для себя. Например: "Когда накрывает — сначала дышу 4-7-8, потом записываю мысли и проверяю их. Каждый вечер — 5 минут тишины и вопрос: чего я хочу?"

---

### **И что по итогу?**

Тревога будет возвращаться, это нормально. Но теперь у тебя есть план — не абстрактный "надо работать над собой", а конкретные действия, которые помогают именно тебе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ты прошла 7 дней. Это уже много.  
Тревога не уйдёт полностью — она часть жизни. Но теперь ты знаешь, как с ней обращаться. Как замечать её, как не давать ей управлять твоими действиями, как возвращаться к себе.

Если хочешь идти дальше — вот несколько книг и приложений, которые могут помочь.

### Книги:

- "Тревожные люди" — Фредрик Бакман  
(художественная, но очень терапевтическая)
- "Радикальное принятие" — Тара Брах
- "Привязанность во взрослой жизни" — Амир Левин