



Как снизить тревожность за 5 минут в день

Мини-гайд для женщин,
которые устали жить в
стрессе

Автор: **Анна Сибирская** — психолог, ментор,
эксперт по женским практикам и
эмоциональной стабильности.

✨ Введение: Почему это работает?

Если ты читаешь этот гайд, скорее всего, ты:

Часто ощущаешь тревогу

без видимой причины

Живёшь в напряжении

словно внутри всё сжимается

Устаёшь от простых задач

в голове шум из мыслей и страхов

Не можешь расслабиться

даже на выходных

Хорошая новость: тревожность можно снижать всего за 5 минут в день!

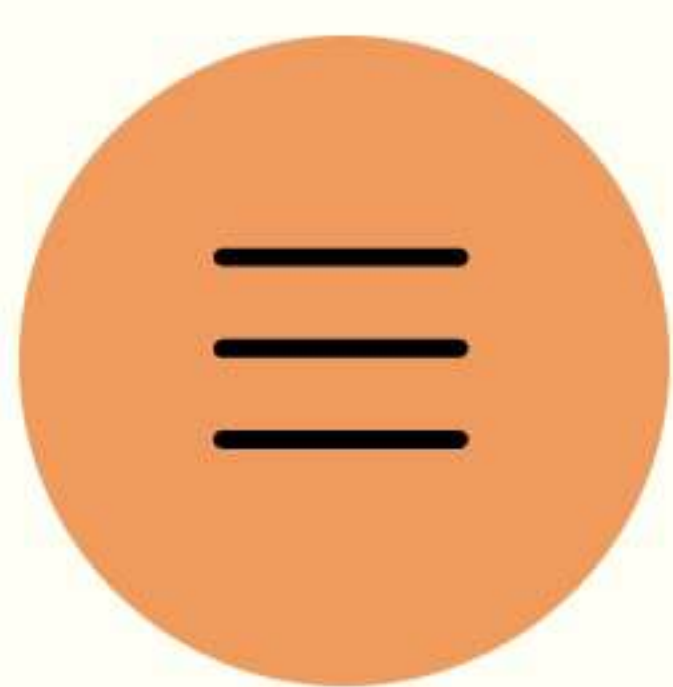


Что ты найдёшь в этом мини-гайде:



3 работающих практики

для снижения тревожности



Чек-лист на каждый день

«5 минут без тревоги»



Мягкий подход

без давления и «надо»



Простые действия

эффект уже с первого дня



1. Практика дыхания: Квадрат Спокойствия

Тревожность — это реакция тела. Если ты успокаиваешь тело — мозг тоже расслабляется.

01

Вдох

на 4 счёта

02

Задержка дыхания

на 4 счёта

03

Выдох

на 4 счёта

04

Пауза

на 4 счёта



Повтори 4–6 циклов (примерно 2–3 минуты)

Когда использовать: утром, в момент паники, перед сном



2. Практика мыслей: «Что реально сейчас?»

Когда тревога захватывает — это почти всегда страхи о будущем.



Что угрожает мне прямо сейчас, в этот момент?



Это реальная ситуация или сценарий в голове?



Что я могу сделать сейчас, чтобы почувствовать себя лучше?

Пример: Вместо «Что если я всё испорчу?» → «Я делаю всё, что могу. Сегодня я уже справилась с задачами. Этого достаточно».

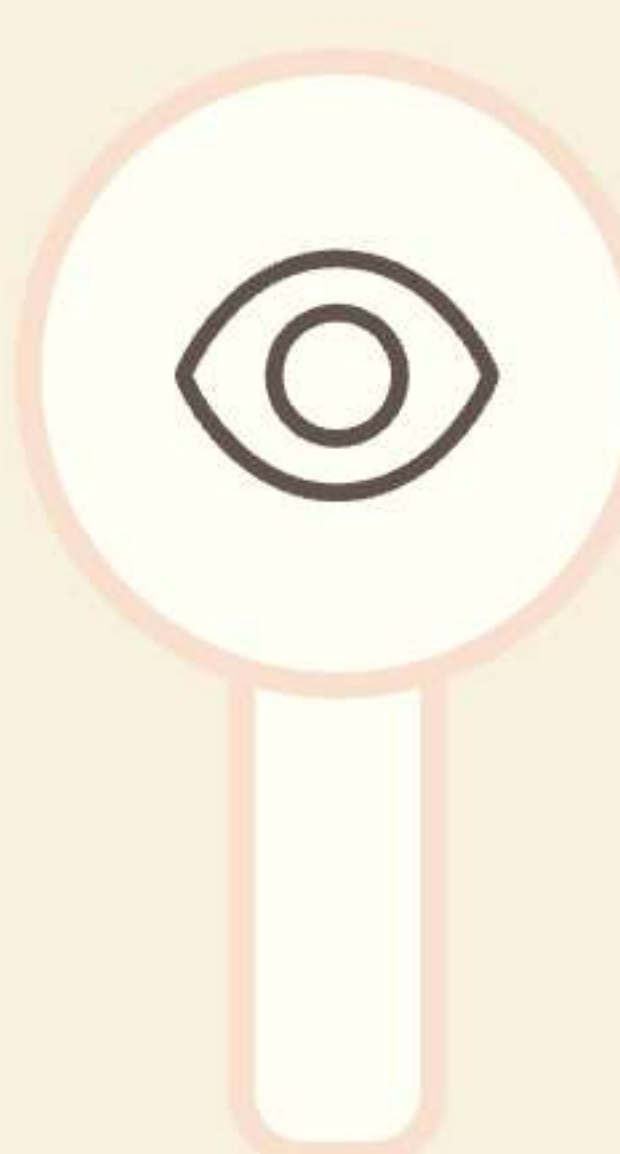


Напоминание: ты не обязана справляться идеально — ты уже справляешься.



3. Практика тела: «Заземление через ощущения»

Тело помогает вернуться в «здесь и сейчас». Это момент, где нет тревоги.



5 предметов

которые ты видишь



4 звука

которые слышишь



3 ощущения

одежда, стул, пол



2 запаха

определи вокруг



1 вкус

или глоток воды





Это за 2 минуты вернёт тебя в реальность и снизит уровень тревоги



Чек-лист: «5 минут без тревоги»

Каждый день выбирай 1–2 практики и делай их осознанно:

 Время	Практика	Сделано? 
Утром	Квадратное дыхание	<input type="checkbox"/>
В обед	Упражнение 5-4-3-2-1	<input type="checkbox"/>
Вечером	Вопросы «Что реально сейчас?»	<input type="checkbox"/>
В любой момент	5 медленных вдохов	<input type="checkbox"/>
Перед сном	Поблагодарить себя за 1 вещь	<input type="checkbox"/>



Ты не обязана всё время быть сильной. Ты не обязана справляться одна. И ты точно не обязана жить в тревоге каждый день.

**Сделай первый шаг. Всего 5 минут.
Сегодня. Завтра. И снова.**

Твоя спокойная жизнь начинается не «потом», а **прямо сейчас**.

Хороших тебе дней. С любовью и
поддержкой,

Анна Сибирская 🌿

💬 Поделись этим постом с подругой,
которой это нужно!