

# 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



# Почему это работает?

Если ты читаешь этот гайд, скорее всего, ты чувствуешь себя в постоянном напряжении. Внутри всё сжимается от тревоги, и даже простые задачи кажутся непосильными.

- Часто ощущаешь тревогу без видимой причины
- Живёшь в постоянном напряжении
- Устаёшь от шума мыслей и страхов
- Не можешь полностью расслабиться даже на выходных

**Хорошая новость:** тревожность можно снижать простыми ритуалами всего за 5 минут в день.





# Что ты найдёшь в этом мини-гайде

## 3 работающих практики

Проверенные методы для быстрого снижения тревожности

## Чек-лист на каждый день

«5 минут без тревоги» — простой план действий

## Мягкий подход

Без давления и «надо» — только поддержка и понимание

## Эффект с первого дня

Простые действия с моментальным результатом



# Практика дыхания: Квадрат Спокойствия



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

## Квадратное дыхание (4–4–4–4)

1. Вдох — на 4 счёта
2. Задержка дыхания — на 4 счёта
3. Выдох — на 4 счёта
4. Пауза — на 4 счёта

**Повтори 4–6 циклов (2–3 минуты)**



Утром перед началом дня

Настрой себя на спокойный день



В момент паники

Быстрая помощь при тревоге



Вечером перед сном

Расслабление для качественного отдыха





# Практика мыслей: «Что реально сейчас?»

Когда тревога захватывает — это почти всегда страхи о будущем. Научись возвращать себя в настоящий момент.

?

Что угрожает мне прямо сейчас?

В этот конкретный момент, не в воображении



Это реальность или сценарий в голове?

Отдели факты от домысливаний



Что я могу сделать прямо сейчас?

Конкретное действие для улучшения состояния

## Пример замены тревожной мысли:

~~«Что если я всё испорчу на работе?»~~

«Я делаю всё, что могу. Сегодня я уже справилась с конкретными задачами. Этого достаточно на сейчас».



# Практика тела: «Заземление через ощущения»

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

**Мини-ритуал заземления:**

## ✓ Упражнение 5-4-3-2-1

- **5** предметов, которые ты видишь
- **4** звука, которые слышишь
- **3** тактильных ощущения
- **2** запаха
- **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"/>



# Быстрая помощь в критические моменты

Когда тревога захлестнула внезапно, используй эти экстренные техники:

## Техника «СТОП»

**С**топ — замри

**Т**ело — расслабь плечи

**О**сознай — что происходит

**П**родолжай — с новым пониманием

## Холодная вода

Умой лицо холодной водой или подержи кубик льда. Это активизирует блуждающий нерв и снижает панику.

## Назови свои чувства

«Сейчас я чувствую тревогу. Это нормально. Это пройдёт. Я в безопасности.»





# Создание поддерживающей среды

Окружи себя вещами, которые помогают поддерживать спокойствие:



## Напоминания в телефоне

Поставь 2-3 напоминания о дыхательных практиках



## Успокаивающие ароматы

Лаванда, мята или любимый аромат в сумочке



## Плейлист для расслабления

5-10 треков, которые моментально успокаивают



**Помни:** создание спокойной среды — это инвестиция в своё эмоциональное здоровье, а не роскошь.



# Важно помнить:

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

## Повтори завтра

И снова, день за днём

## Твоя спокойная жизнь

Начинается прямо сейчас

Хороших тебе дней. С любовью и поддержкой,

**Анна Сибирская** 🌿

