



ГАЙД:

«КАК ВОССТАНОВИТЬ СПОКОЙСТВИЕ И ВНУТРЕНнюю ПОПОРУ, КОГДА УСТАЛА ВСЁ ДЕРЖАТЬ НА СЕБЕ»

Иногда наступает момент, когда ты просто не можешь больше.
Хочется остановиться, вдохнуть, чтобы кто-то рядом сказал:

«Ты можешь выдохнуть.
Всё не рухнет».

Этот гайд - про то, как **вернуть себе спокойствие** шаг за шагом.
Без сложных практик. Просто, по-живому.

1 ПОНЯТЬ, ЧТО ИМЕННО ТЕБЯ ДЕРЖИТ В ТРЕВОГЕ

Когда ты устала, часто кажется, будто тревога “просто есть”.
На самом деле за ней всегда стоят **скрытые убеждения** и **страх потерять контроль**.

Инструмент: «Честный список правды»

Возьми лист бумаги и допиши фразу:

- «Я должна...» - всё, что приходит в голову.
- «Если я не... то...» - все страшилки.

◆ Пример:

Я должна держать всё под контролем.
Если я отпущу - всё рухнет, и никто не справится.

🔗 Когда ты видишь это на бумаге - становится видно, что именно внутри тебя заставляешь напрягаться.

Первый шаг к спокойствию - не бороться с тревогой, а **увидеть её источник**.

2 ВЕРНУТЬ СЕБЕ ПРАВО БЫТЬ ЖИВОЙ, А НЕ «ИДЕАЛЬНОЙ»

Многие женщины живут с внутренним запретом на отдых.
Им кажется, что если остановятся - всё пойдёт не так.

На самом деле жизнь **не требует от тебя идеальности**.
Она просит только - присутствия.

♥ **Инструмент: «Разрешаю себе...»**

Каждое утро 3 раза вслух:

«Я разрешаю себе быть живой, несовершенной, уставшей, но настоящей.»

◆ Пример:

«Я разрешаю себе отложить дела и просто попить чай без чувства вины.»

🔗 Это создаёт новый внутренний контекст: ты **можешь жить, а не выживать**.

3 УСПОКОИТЬ ТЕЛО - ВЕРНУТЬ ОЩУЩЕНИЕ ОПОРЫ

Тревога живёт не в голове, а в теле.
Если тело напряжено - разум не сможет успокоиться.

🧘♀ Инструмент: «Дыхание опоры» (2 минуты)

1. Встань, поставь ноги чуть шире плеч.
2. Почувствуй стопы — как будто они врастут в пол.
3. Сделай глубокий вдох через нос, выдох — в землю.
4. На выдохе скажи про себя:
«Я стою. Я на месте. Я в безопасности.»

💡 Пример:

Делай это утром, перед работой, или в момент тревоги — буквально 2 минуты, и тело начинает “помнить” спокойствие.

🔑 Заземление и ощущение тела, - уже шаг к спокойствию.

4 ОСВОБОДИТЬ МЕСТО ДЛЯ ЧУВСТВ

Когда всё держишь в себе - тревога усиливается.
Иногда тебе просто нужно **дать выход** эмоциям: злости, усталости, разочарованию.

🔥 Инструмент: «Безопасный выдох»

1. Возьми подушку, прижми к груди.
2. Скажи вслух всё, что накопилось - можно ругаться, можно плакать.
3. Затем обними себя и скажи:
«Я имею право на эти чувства. Я больше не держу всё внутри.»

💡 Пример:

После конфликта или тяжёлого дня - не дави в себе. Выговорись. Пусть тело отпустит.
После такого выдоха приходит удивительное ощущение лёгкости.

🔑 Проживание и сброс накопившихся негативных эмоций
снижает тревогу и освобождает.

5 УЧИТЬСЯ НЕ НЕСТИ ВСЁ ОДНОЙ

Женщина, привыкшая всё держать, не умеет просить.
Но умение **опираться на других** - не слабость, а зрелость.

🧰 Инструмент: «Маленькие просьбы»

Начни с простого:

- «Помоги мне, пожалуйста, донести пакет.»
- «Можешь сам приготовить сегодня?»
- «Мне сейчас нужна просто тишина.»

💡 Пример:

Поначалу будет неловко. Но каждый раз, когда ты просишь - ты восстанавливаешь баланс "давать-получать".
И тело перестаёт жить в режиме "бой".

🔗 **Помощь и Доверие** - то, что поможет тебе вернуть энергию.

6 СОЗДАЙ СВОИ «ОСТРОВКИ СПОКОЙСТВИЯ»

Даже в самом бурном дне можно найти 3-5 минут для себя.
Это не роскошь - это **поддержка нервной системы**.

🧰 Инструмент: «Мои три минуты тишины»

Выбери короткий ритуал:

- тёплый чай у окна,
- дыхание на свежем воздухе,
- закрытые глаза и фраза: «Сейчас я здесь. Всё в порядке.»

💡 Пример:

В течение дня - ставь напоминание на телефоне.
Одна минута на "остановиться".
Со временем тревожность снижается автоматически.

🔗 Это не пустяки. Это важные **опоры твоего спокойствия**.

7 ЗАФИКСИРОВАТЬ НОВОЕ СОСТОЯНИЕ

Любое спокойствие можно "укрепить", если тело и мозг запомнят его.

Главное - **повторять**, а не ждать "озарения".

✿ Инструмент: «Вечерний якорь»

Перед сном спроси себя:

1. Что сегодня было хорошего, пусть даже крошечного?
2. Что я сегодня сделала для себя?
3. Что я чувствую сейчас в теле?

◆ Пример:

«Сегодня я наконец просто посидела с тёплым чаем.

В теле - мягкость. Это мой маленький шаг к себе.»

✎ Так ты учишь нервную систему фиксировать **не тревогу, а спокойствие**.



💬 ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО САМА НЕ СПРАВЛЯЕШЬСЯ

Иногда тревога становится слишком громкой, и нужно, чтобы рядом был кто-то, кто поможет **разобраться, что внутри происходит, и вернуть контроль над жизнью**.

Я провожу кризисные консультации - **очные встречи**, где за два часа мы:

- находим, откуда идёт тревога,
- снимаем внутреннее напряжение,
- возвращаем ощущение устойчивости и спокойствия,
- ты уходишь с ясностью, что делать дальше.

✎ Это не терапия на месяцы. Это первая опора, чтобы ты снова почувствовала: **"Я могу жить спокойно."**

✎ Ты заслуживаешь не просто выживать. Ты заслуживаешь **жить спокойно**.

ПРОСТО НАПИШИ МНЕ И НАША ВСТРЕЧА ИЗМЕНИТ ТВОЮ ЖИЗНЬ!



@ZAMALEVSKIY