

NANON TRIT

14 ДНЕЙ АНТИСТРЕСС ПРАКТИК

*простые ежедневные шаги
для снижения тревоги*



Nanon Trit

14 дней антистресс практик

«Автор»

2025

Trit N.

14 дней антистресс практик / N. Trit — «Автор», 2025

Это практический 14-дневный антистресс-гайд, созданный для тех, кто хочет быстро и мягко снизить тревожность без сложных техник и длительных практик. Каждое упражнение занимает от 1 до 7 минут и помогает стабилизировать состояние через дыхание, тело и внимание. Гайд построен так, чтобы вы могли применять методы в реальных ситуациях: дома, на работе, в транспорте, перед сном или после эмоционального напряжения. Внутри вы найдёте 14 простых ежедневных практик, быстрые стабилизационные методы на 30-60 секунд, частые вопросы, типичные ошибки и короткие наблюдения, которые помогают фиксировать прогресс. Этот материал подходит для людей с лёгкой и умеренной тревожностью, желающих научиться саморегуляции и повысить эмоциональную устойчивость. Он не заменяет терапию, но служит для поддержания внутреннего равновесия каждый день. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Trit N., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Кому подходит этот гайд	5
Что даст этот гайд	6
Важное предупреждение	7
Введение	8
Мини теория	9
День 1. Возврат в тело	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Nanon Trit

14 дней антистресс практик

Кому подходит этот гайд

Этот гайд для тех, кто:

замечает, что тревога мешает жить привычно

испытывает напряжение без видимых причин

хочет иметь под рукой короткие и работающие техники

не готов к длительным практикам и сложным методам

ищет способ мягко стабилизировать состояние в течение дня

Что даст этот гайд

После прохождения 14 дней вы:
освоите набор из коротких антистресс-практик;
поймёте, как уменьшать тревогу через тело, дыхание и внимание;
сможете применять техники в бытовых ситуациях;
получите больше ясности, меньше внутреннего напряжения;
сформируете привычку короткого саморегулирующего пауза-ритуала;
будете лучше ощущать свои реакции и быстрее снижать тревожность.

Важное предупреждение

Этот материал носит прикладной характер и предназначен для самостоятельной бытовой помощи при лёгкой и умеренной тревожности.

Гайд не является медицинской рекомендацией, диагностикой или психотерапией.

При выраженном ухудшении состояния необходимо обратиться к специалисту.

Введение

Тревога возникает не только в уме – она всегда проходит через тело. Поэтому самые простые и быстрые способы стабилизации связаны с телесными и дыхательными реакциями.

Этот гайд построен так, чтобы в течение 14 дней вы постепенно освоили техники, которые занимают от 1 до 7 минут. Их можно выполнять дома, на работе, в транспорте, перед сном или после эмоционального напряжения.

Вы можете проходить гайд по дням или в свободном порядке. Важнее не последовательность, а регулярность и короткий контакт с практиками.

Мини теория

Тревожность усиливается, когда активируется симпатическая нервная система – режим "тревоги и готовности". Простые, короткие действия помогают переключить организм в парасимпатический режим – состояние успокоения, восстановления и внутренней устойчивости.

Практики в этом гайде работают через три механизма:

Дыхание – замедленное или удлиненное снижает интенсивность тревожного возбуждения.

Тело – когда мышцы расслабляются, мозг автоматически получает сигнал безопасности.

Внимание – переключение фокуса уменьшает внутренний шум.

Эти механизмы не требуют подготовки и подходят большинству людей.

Переходим к практикам...

День 1. Возврат в тело

Время: 3 минуты

Что делать

встаньте или сядьте так, чтобы чувствовать опору;
почувствуйте тяжесть стоп или опору под спиной;
сделайте 3 медленных выдоха, каждый длиннее предыдущего;
обратите внимание на контакт тела с поверхностью.

Как это работает

Опора тела снижает внутреннее напряжение: мозг получает сигнал стабильности, и уровень тревожного возбуждения снижается. Замедленный выдох активирует механизм успокоения нервной системы.

Мини-наблюдение

Где в теле стало чуть спокойнее?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.