

РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ.
НАСТОЯЩИЙ ПУТЬ К СВОБОДЕ.

Я БОЛЬШЕ НЕ ХОЧУ БОЯТЬСЯ

ПУТЬ ЧЕРЕЗ ТРЕВОГУ,
СТРАХ И ВНУТРЕННЕЕ
ВОССТАНОВЛЕНИЕ




«И мир Божий, который
превыше всякого ума,
соблюдет сердца ваши
и помышления ваши
во Христе Иисусе».

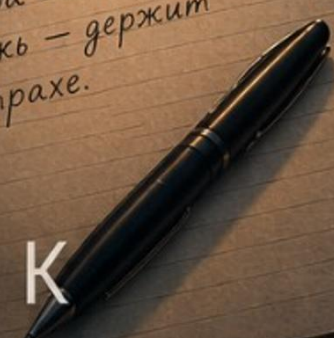
ФИЛИППИЙЦАМ 4:7

ПАВЕЛ СЕМЧУК

ОПЫТ ВЕРА ВОССТАНОВЛЕНИЕ



Спокойствие
начинается
с правдивых мыслей.
Правда освобождает,
а ложь — держит
в страхе.



Павел Семчук

Я больше не хочу бояться

«Автор»

2026

Семчук П.

Я больше не хочу бояться / П. Семчук — «Автор», 2026

Страх способен незаметно разрушать жизнь человека годами. Страх будущего, болезней, потерь, одиночества, осуждения, бедности, панических атак и внутренней боли. Со временем человек привыкает жить в постоянном напряжении, тревоге и ожидании чего-то плохого, даже если внешне всё выглядит нормально. Эта книга не просто размышления о страхе. Это честный, глубокий и эмоциональный путь человека, который сам проходил через внутренние кризисы, тревогу, давление обстоятельств и моменты, когда казалось, что сил больше не осталось. «Я больше не хочу бояться» - книга о том, как постепенно выйти из внутренней темноты, научиться снова дышать спокойно, верить, надеяться и не позволить страху управлять своей жизнью. Это книга для тех, кто устал жить в постоянном напряжении и хочет вновь почувствовать внутри мир, свободу и надежду.

© Семчук П., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Я больше не хочу бояться	5
Павел Семчук	5
Содержание	6
Глава 1. Когда внутри всё начало рушиться	6
Глава 2	9
Когда страх приходит в тело	9
Глава 3	12
Там, где нет диагноза	12
Глава 4	15
То, что невозможно объяснить снаружи	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Павел Семчук

Я больше не хочу бояться

Я больше не хочу бояться

Павел Семчук

Книга о тревоге, панических атаках, внутреннем восстановлении и пути обратно к себе.

Содержание

- Глава 1. Когда внутри всё начало рушиться**
 - Глава 2. Когда страх приходит в тело**
 - Глава 3. Там, где нет диагноза**
 - Глава 4. То, что невозможно объяснить снаружи**
 - Глава 5. Точка, в которую человек приходит сам**
 - Глава 6. Когда тревога начинает жить в теле**
 - Глава 7. Тревога, которая росла вместе с нами**
 - Глава 8. Когда мир внутри начинает уставать**
 - Глава 9. Мысли, которые управляют нами**
 - Глава 10. Искусство жить здесь и сейчас**
 - Глава 11. Хорошая тревога и тревога, которая разрушает жизнь**
 - Глава 12. Мир, который начинается внутри человека**
 - Глава 13. Как работать с автоматическими мыслями**
 - Глава 14. Алкоголь и тревога**
 - Глава 15. Перестаньте воевать с собой**
 - Глава 16. Я больше не хочу бояться**
- Послесловие**

Глава 1

Когда внутри все начало рушиться

После того как я потерял бизнес и оказался в долгах, сумма которых давно перевалила за сто тысяч долларов, моя жизнь словно остановилась. Не в том смысле, что мир вокруг исчез напротив, внешне всё продолжало существовать так же, как и раньше: люди куда-то спешили, улицы были наполнены движением, дни сменяли друг друга. Но внутри меня будто что-то надломилось, и то внутреннее ощущение устойчивости, на котором раньше держалась вся жизнь, внезапно исчезло.

Сначала происходящее казалось естественной реакцией на тяжелые обстоятельства. Потери, давление, финансовая неопределенность всё это действительно могло объяснить внутреннее напряжение. Однако постепенно я начал замечать, что состояние выходит далеко за рамки обычных переживаний и приобретает форму, с которой раньше мне никогда не приходилось сталкиваться.

Тревога перестала быть реакцией на конкретную ситуацию и превратилась в постоянный внутренний фон. Она больше не ограничивалась мыслями о бизнесе, долгах или будущем. Напротив, сознание словно начинало искать всё новые причины для беспокойства, цепляясь за любые мелочи и превращая их в источник напряжения. Вместе с этим начали появляться и физические симптомы: головные боли, ощущение скованности в теле, учащённое сердцеби-

ение, скачки давления. Создавалось впечатление, будто организм круглосуточно находится в состоянии тревожной готовности, хотя в реальности никакой непосредственной угрозы в этот момент не существовало.

Особенно тяжело было принять то, что еще совсем недавно моё физическое и эмоциональное состояние было совершенно стабильным. Я никогда не считал себя человеком, склонным к подобным реакциям, и именно поэтому происходящее вызывало еще большее недоумение. Я не связывал эти симптомы с тревогой наоборот, мне казалось, что причина должна быть исключительно физической, серьёзной и требующей срочного медицинского вмешательства.

Со временем состояние усилилось настолько, что появились панические атаки эпизоды, в которых ощущение опасности становилось почти невыносимым. В такие моменты возникало чувство, будто ты теряешь контроль над собой, над собственным телом и сознанием, будто ещё немного и ты потеряешь сознание, рассудок или даже саму жизнь. Логика в эти секунды словно переставала работать, уступая место мощному телесному переживанию, которое невозможно было ни объяснить, ни проигнорировать.

После первых подобных приступов внутри постепенно закрепляется страх повторения. Именно он начинает незаметно управлять поведением человека. Появляется избегание мест, где это уже происходило, настороженность к любым изменениям самочувствия, постоянное желание контролировать собственное состояние, чтобы не допустить очередного приступа. Так постепенно формируется замкнутый круг, в котором тревога начинает подпитывать саму себя.

Пытаясь разобраться в происходящем, я начал обращаться к врачам. Сначала это был терапевт, затем кардиологи, неврологи, многочисленные обследования, анализы и попытки найти хоть какое-то объяснение происходящему. Я проходил МРТ, делал ЭКГ, сдавал расширенные анализы крови, принимал обезболивающие препараты, надеясь, что причина наконец будет обнаружена и устранена.

Но результаты раз за разом оказывались одинаковыми: серьёзных отклонений не выявлено, показатели находятся в пределах нормы, физически организм здоров.

И самое тяжелое заключалось в том, что этот вывод не приносил облегчения. Напротив, внутреннее напряжение становилось еще сильнее, потому что оставался главный вопрос, на который никто не мог дать ответ: если с телом всё в порядке, то откуда берётся это состояние, которое ощущается настолько реальным и настолько мучительным?

В какой-то момент отчаяние достигло такой степени, что я начал просить врачей о госпитализации, надеясь хотя бы таким образом почувствовать безопасность и контроль. Но мне отказывали, объясняя это отсутствием медицинских показаний. С точки зрения обследований я был абсолютно здоров, хотя субъективно переживал состояние, которое казалось почти невыносимым.

Постепенно пришло понимание того, что привычные медицинские подходы не дают ответа на происходящее. И именно тогда, оставшись фактически один на один со своим состоянием, я впервые по-настоящему обратился к Богу.

Это не были заранее подготовленные или красивые слова. Скорее это был внутренний крик человека, который больше не понимал, что с ним происходит и как из этого выбраться. Я задавал вопросы, просил помощи, пытался понять смысл происходящего и говорил о том, что больше не могу выдерживать это состояние.

И, если честно, в тот период мне казалось, что ответа нет. Что молитва остаётся без отклика, а внутри ничего не меняется.

Но однажды, открыв Библию, я прочитал простые слова:

«Не заботьтесь о завтрашнем дне...»

Сначала они показались мне почти оторванными от реальности моего состояния. Казалось, что между этими словами и тем хаосом, который происходил внутри меня, нет никакой связи. Но именно это внутреннее недоумение стало началом размышления.

Постепенно, наблюдая за собой и всё глубже изучая как библейские тексты, так и психологические подходы, особенно когнитивно-поведенческую терапию, я начал замечать взаимосвязи, которые раньше оставались для меня совершенно незаметными.

Становилось всё более очевидным, что огромное влияние на внутреннее состояние оказывают не только внешние обстоятельства, но и сами внутренние процессы человека — его мышление, убеждения, привычка интерпретировать события через страх, ожидание опасности и постоянное напряжение.

Я начал замечать, как постоянное прокручивание негативных сценариев, возвращение к прошлому, тревога о будущем и бесконечное внутреннее напряжение постепенно начинают отражаться уже не только на эмоциональном состоянии, но и на теле.

То, что раньше казалось исключительно физической проблемой, оказалось тесно связано с тем, как формируются мысли и как человек реагирует на них внутри себя.

Именно тогда начался путь постепенного изменения.

Я начал обращать внимание на собственные мысли, исследовать их, проверять на соответствие реальности, работать с убеждениями, которые раньше воспринимались как абсолютная истина. Параллельно с этим я продолжал изучать Писание, находя в нём принципы, которые постепенно переставали быть просто красивыми словами и приобретали для меня реальное практическое значение.

Этот путь не был быстрым и лёгким. Он требовал времени, терпения, внутренней честности и постоянной работы над собой. Но именно он постепенно стал выводить меня из состояния, которое когда-то казалось безвыходным тупиком.

Глава 2

Когда страх приходит в тело

Это произошло совершенно неожиданно.

Я находился на конференции среди людей, в самой обычной обстановке, где, казалось бы, не было ничего, что могло бы вызвать тревогу или страх. Всё шло привычным образом: разговоры, движение, шум голосов, знакомый ритм происходящего вокруг. И вдруг в один момент я почувствовал резкую боль в области макушки.

Она была странной. Совершенно непохожей на всё, что мне доводилось испытывать раньше.

Это была не та обычная головная боль, к которой многие привыкают и со временем перестают обращать внимание. В этом ощущении присутствовало что-то тревожное, чужеродное, словно организм пытался подать сигнал, который невозможно проигнорировать. И именно в ту секунду внутри меня впервые возникло беспокойство:

что это такое?

Сначала я попытался не придавать происходящему большого значения. Мне казалось, что всё пройдет так же быстро, как и началось. Позже я зашел в аптеку, купил обезболивающее и выпил таблетку, надеясь, что через некоторое время неприятное ощущение исчезнет.

Но боль не прошла.

Вечером я лёг спать, хотя уснуть оказалось непросто. Тело оставалось напряжённым, а мысли снова и снова возвращались к происходящему. Сон приходил тяжело, обрывками, словно сознание продолжало находиться в тревожной настороженности даже ночью. Утром я проснулся с надеждой, что всё осталось позади.

Но боль никуда не исчезла.

Более того, казалось, что она стала ещё сильнее.

Именно тогда к ней начал постепенно присоединяться страх. Сердце стало биться быстрее, внутри появилось ощущение, будто происходит что-то серьёзное, что-то, чего я не понимаю и не способен контролировать. Раньше я никогда не сталкивался с подобным состоянием, и именно неизвестность делала его особенно пугающим.

Прошел день. Потом ещё один.

Я снова принимал таблетки, пытаюсь хоть как-то облегчить состояние, но никакого результата это не приносило. Боль оставалась. Затем прошла неделя, вторая, потом месяц, а вместе с ними не исчезало и внутреннее напряжение. Особенно тяжело становилось по ночам. В темноте тревога словно усиливалась, мысли становились навязчивее, а каждое неприятное ощущение внутри тела воспринималось как возможный сигнал серьёзной опасности. Днём временами наступало небольшое облегчение, но оно было слишком хрупким и не приносило настоящего спокойствия.

Постепенно я начал жить в состоянии постоянной внутренней настороженности.

Это уже была не просто головная боль. Намного страшнее оказался сам страх перед ней, страх перед тем, что происходит со мной и что я не могу объяснить.

Со временем начали появляться и другие симптомы: учащённое сердцебиение, неприятные ощущения в спине, внутренний дискомфорт, чувство нестабильности и потери контроля над собственным телом. Иногда создавалось впечатление, будто организм начинает постепенно разрушаться, будто здоровье уходит прямо у меня на глазах.

И чем сильнее становились эти ощущения, тем крепче внутри укоренялась мысль:

со мной происходит что-то серьёзное.

Один из самых тяжелых эпизодов произошёл прямо на работе, в магазине, среди обычного рабочего дня.

Всё случилось внезапно.

В какой-то момент я почувствовал, как земля буквально начинает уходить из-под ног. Голова резко закружилась, сердце бешено ускорило, а внутри появилось ощущение, которое невозможно спутать ни с чем другим, ощущение приближающейся смерти.

Это не было просто тревожной мыслью или предположением.

Это ощущалось почти физически.

Мне казалось, что я вот-вот потеряю сознание, упаду, перестану контролировать себя. Я изо всех сил пытался удержаться за реальность, за окружающее пространство, за что угодно, лишь бы не провалиться в этот нарастающий ужас.

Я не потерял сознание.

Но тот страх, который я пережил в тот момент, остался внутри надолго.

После этого происходящее уже невозможно было воспринимать как нечто незначительное или временное. Всё ощущалось слишком реальным, слишком серьёзным, чтобы продолжать делать вид, будто ничего не происходит.

И тогда единственным логичным шагом стало обращение к врачам.

Я начал проходить обследования, сдавать анализы, измерять давление, делать МРТ головного мозга, консультироваться у специалистов, надеясь наконец услышать объяснение происходящего и получить диагноз, который можно будет лечить.

Но результат снова и снова оставался одним и тем же.

Показатели в пределах нормы.

Серьёзных патологий не обнаружено.

Организм физически здоров.

Да, давление временами повышалось, но в целом картина оставалась стабильной. Я ходил от врача к врачу, показывал результаты обследований, задавал вопросы, пытался найти хоть какую-то ясность, но ответов, способных действительно объяснить происходящее, по-прежнему не было.

До тех пор, пока однажды я не попал к специалисту, который посмотрел на ситуацию совершенно иначе.

Он внимательно выслушал меня, задал несколько вопросов, а затем сказал вещь, которая тогда прозвучала для меня неожиданно:

Вероятнее всего, проблема не столько в теле, сколько в тревоге.

Он упомянул так называемую «вегетососудистую дистонию» - термин, который долгое время использовали для описания подобных состояний, хотя в современной медицине он не считается полноценным диагнозом. Но в тот момент значение имело не само название.

Главным оказалось другое.

Впервые кто-то прямо сказал мне, что постоянный стресс, внутреннее напряжение и тревога способны проявляться через тело настолько сильно, будто речь идёт о серьёзном физическом заболевании.

А затем он произнес фразу, которая стала для меня поворотной точкой:

- У тебя есть два пути. Либо медикаментозная поддержка, либо работа с психотерапией.

Эти слова заставили меня по-настоящему остановиться и задуматься.

Потому что до этого момента я даже не допускал мысли, что состояние, через которое я прохожу, может быть связано не только с телом, но и с тем, что происходит глубже на уровне мышления, восприятия жизни, внутреннего напряжения и накопленного страха.

И именно тогда началось совершенно новое понимание себя и того, что на самом деле происходит внутри человека, когда страх постепенно приходит не только в мысли, но и в само тело.

Глава 3

Там, где нет диагноза

Несмотря на всё, через что мне приходилось проходить, несмотря на боль, страх и состояние, которое ощущалось абсолютно реальным и опасным, результаты обследований оставались неизменными.

МРТ головного мозга - без патологий.

Анализы крови - в пределах нормы.

Обследования - спокойные, «чистые», как обычно говорят врачи.

С медицинской точки зрения я был здоров.

И именно это становилось самым сложным для принятия.

Потому что внутри меня происходило прямо противоположное.

Я хорошо помню разговор с врачом, который впервые посмотрел на происходящее не только через призму физических симптомов. Он спокойно, без спешки объяснил, что то состояние, которое я переживаю, с большой вероятностью связано не с органическими нарушениями, а с хроническим внутренним напряжением, тревогой и стрессом, которые постепенно начинают отражаться на работе всего организма.

Он упомянул состояние, которое часто называют «вегетососудистой дистонией» - термин, давно ставший привычным для описания подобных симптомов, хотя в строгом медицинском смысле он не считается полноценным диагнозом.

Но дело было не в названии.

Главное заключалось в другом.

Впервые кто-то прямо сказал мне, что с телом как таковым всё может быть в порядке, а само состояние при этом всё равно остаётся реальным, тяжёлым и мучительным для человека.

И именно с этим мне было труднее всего согласиться.

Потому что бывали моменты, когда мне становилось настолько плохо, что любые объяснения теряли значение. Голова кружилась так сильно, что пространство словно переставало быть устойчивым, сердце начинало биться резко и тяжело, а внутри поднималось ощущение надвигающейся катастрофы, будто ещё немного и я потеряю сознание.

В такие секунды паника захватывала всё внимание, а единственной мыслью становилось:

нужно срочно вызывать скорую помощь.

Потому что происходящее ощущалось не как тревога, а как реальная угроза жизни.

Особенно тяжёлыми были периоды, когда головная боль усиливалась настолько, что полностью захватывала сознание. Это уже не было обычным дискомфортом или неприятным ощущением, которое можно просто проигнорировать. Боль становилась центром всего происходящего внутри, вытесняя любые другие мысли и не позволяя сосредоточиться ни на чём, кроме собственного состояния.

Я пытался справляться так, как умел в тот момент.

Таблетки постепенно превратились почти в единственный способ хоть ненадолго облегчить своё состояние. Бывали дни, когда их количество доходило до пяти, шести, семи, а иногда и больше. Но даже тогда облегчение либо не наступало вовсе, либо оказывалось настолько кратковременным и слабым, что практически ничего не меняло.

Почти единственным препаратом, который хотя бы немного снижал интенсивность боли, был Нимесил. Он не устранял проблему и не приносил настоящего облегчения, но хотя бы ненадолго создавал ощущение, что боль становится тише.

И именно в такие моменты внутри особенно остро возникал вопрос:

если это не серьёзная болезнь, тогда что со мной происходит?

Со временем к этим симптомам добавились и новые ощущения. Появилась боль в области сбоку, над животом, которая также постепенно стала постоянной. Это снова возвращало меня к мыслям о возможной физической причине происходящего. Я проходил дополнительные обследования, делал УЗИ, снова искал объяснение, надеясь наконец обнаружить источник проблемы.

Но результат оставался прежним.

Серьёзных отклонений не выявлено.

Именно это внутреннее противоречие становилось одним из самых тяжёлых переживаний во всём происходящем.

С одной стороны существовали объективные данные, говорящие о том, что организм здоров. С другой было субъективное состояние, которое ощущалось как настоящая болезнь.

И это столкновение реальности и внутренних ощущений становилось источником ещё большего напряжения.

Потому что разум задавал вопрос, на который невозможно было найти простой ответ:

как можно считаться здоровым человеком, когда тебе настолько плохо?

Это было почти шоком столкнуться с реальностью, в которой тело буквально кричит о проблеме, а медицина снова и снова говорит, что серьёзной причины не обнаружено.

Пытаясь найти хоть какое-то понимание происходящего, я начал изучать опыт других людей и с удивлением обнаружил, что подобные состояния могут продолжаться годами. Некоторые люди живут с постоянной тревогой, внутренним напряжением и паническими атаками по двадцать, а иногда и по тридцать лет, постепенно привыкая к этому состоянию как к чему-то неизбежному.

Именно тогда внутри меня произошло очень важное осознание.

Я ясно понял, что не хочу жить так дальше.

Что если ничего не менять, это состояние не исчезнет само по себе. Напротив, оно может окончательно закрепиться и стать привычной частью жизни.

И тогда впервые появилось не только чувство страха, но и внутреннее решение:

что-то должно измениться.

Интересно, что, имея высшее образование в области психологии и находясь рядом с этой сферой через семью моя мама является доцентом и кандидатом психологических наук, я всё равно оказался совершенно не готов к тому, с чем столкнулся лично.

Теоретические знания не давали ответа на тот практический опыт, который мне пришлось проживать самому.

До этого момента я никогда по-настоящему глубоко не задумывался о связи между хроническим стрессом, мышлением и телесными проявлениями. Всё это казалось чем-то далёким, почти абстрактным, пока однажды не стало моей собственной реальностью.

Именно тогда я принял для себя решение не оставаться в этом состоянии.

Не ждать, что всё пройдёт само собой.

Не искать спасение только во внешних решениях.

А начать разбираться в происходящем глубже.

Я начал изучать когнитивную психотерапию, исследовать механизмы формирования мыслей, то, каким образом они влияют на эмоции и как внутренние процессы постепенно начинают отражаться на физическом состоянии человека. Параллельно с этим я всё больше обращался к Писанию, особенно к тем местам, которые говорят о мышлении, внутреннем состоянии человека, его отношении к жизни, страху, будущему и обстоятельствам.

Это стало началом нового пути.

Не быстрого.

Не простого.

Но именно того пути, который со временем начал постепенно приносить первые настоящие изменения.

И именно тогда, хотя я ещё не до конца осознавал это, внутри меня впервые появилась не только тревога, но и надежда.

Глава 4

То, что невозможно объяснить снаружи

Человеку, который никогда не сталкивался с телесными проявлениями хронического стресса и тревоги, почти невозможно до конца понять того, кто живёт в подобном состоянии. Со стороны это может выглядеть как обычное беспокойство, временное напряжение или эмоциональная слабость, с которой, как многим кажется, достаточно «взять себя в руки» и справиться усилием воли.

Но внутри всё ощущается совершенно иначе.

Постепенно тревога перестаёт быть просто эмоцией и начинает проникать во все сферы жизни человека. Меняется не только физическое самочувствие, меняется само восприятие мира. Исчезает внутреннее ощущение устойчивости, становится всё труднее радоваться обычным вещам, концентрироваться на работе, чувствовать интерес к жизни и сохранять эмоциональное равновесие. Со временем настроение начинает всё сильнее уходить вниз, а постоянное внутреннее напряжение постепенно переходит в более глубокое состояние, которое уже невозможно назвать просто тревогой.

Оглядываясь назад, я понимаю, что, как бы странно это ни звучало, именно этот тяжелый период стал для меня важным переломным моментом.

Не потому, что в самом страдании есть что-то хорошее.

А потому, что оно заставило меня остановиться и впервые по-настоящему посмотреть на собственную жизнь, на своё мышление, на внутреннее состояние и на те процессы, которым раньше я просто не придавал значения.

Мне пришлось менять не столько внешние обстоятельства, сколько самого себя.

Менять привычный способ мышления.

Менять реакции на происходящее.

Менять отношение к жизни, к будущему, к самому себе.

И всё это началось с одного очень простого, но одновременно болезненного осознания:

так, как раньше, жить уже невозможно.

Когда я начал глубже изучать тему тревожных состояний, читать, наблюдать за другими людьми, общаться с теми, кто проходил через похожий опыт, меня по-настоящему поразила масштаб происходящего.

Оказалось, что огромное количество людей живут с состояниями, очень похожими на то, через что проходил я сам.

При этом симптомы у всех могли быть совершенно разными.

Кто-то годами страдает от болей в желудке.

Кто-то от напряжения в спине и мышцах.

Кто-то сталкивается с головными болями, дрожью в руках, слабостью в ногах, неприятными ощущениями в груди или постоянным головокружением.

У других появляются скачки давления, ощущение нестабильности, нехватки воздуха или внутренней дрожи.

Список этих проявлений казался практически бесконечным.
Но самым удивительным было даже не это.
Практически все эти люди проходили через один и тот же путь:

обследования, анализы, врачи, диагностика и снова один и тот же итог:

серьёзных отклонений не обнаружено.

Именно тогда перед человеком встаёт тот самый вопрос, который когда-то мучил и меня:

как возможно, что тело буквально страдает, а причина остаётся невидимой?

В этом противоречии скрывается одна из самых тяжёлых сторон тревожного состояния.

Оно ощущается как болезнь, но не подтверждается привычными медицинскими методами. Оно полностью реально для человека, но при этом не даёт чёткого диагноза, за который можно было бы ухватиться и который можно было бы просто «вылечить таблеткой».

Именно поэтому очень многие люди в подобном состоянии чувствуют себя одинокими.

Они словно оказываются между двумя реальностями.

С одной стороны внутренние ощущения, которые невозможно игнорировать. С другой слова о том, что «с вами всё в порядке».

Со временем я начал всё глубже понимать, что стресс это не просто эмоциональная реакция на сложные обстоятельства.

Это процесс, который постепенно затрагивает весь организм.

Когда внутреннее напряжение становится хроническим, тело начинает говорить с человеком на собственном языке - языке симптомов, боли, усталости и постоянного ощущения угрозы.

И пока тревога остаётся только на уровне мыслей, человеку уже бывает непросто. Но когда внутренний конфликт начинает отражаться в теле, состояние становится значительно тяжелее, потому что исчезает самое важное, ощущение безопасности внутри самого себя.

Однако, несмотря на всю сложность этого пути, есть одна вещь, которую я понял не из книг и не из чужих историй, а из собственного опыта.

Выход действительно существует.

Не быстрый.

Не лёгкий.

Но абсолютно реальный.

Я могу говорить об этом с уверенностью только потому, что сам постепенно прошёл этот путь.

Со временем состояние начало меняться. Головные боли стали уходить, напряжение в теле уменьшалось, сердце перестало реагировать настолько резко, а жизнь постепенно начала возвращаться в более спокойное и функциональное состояние.

Но всё это не произошло само по себе.

За этим стояла внутренняя работа, сложная, длительная, требующая терпения, честности перед самим собой и готовности постепенно менять то, что годами казалось привычным.

И, возможно, одна из самых важных мыслей, к которой я пришёл в процессе этого пути, заключается в следующем:

если человек оказывается в подобном состоянии, это не только проблема.

Очень часто это ещё и сигнал.

Сигнал о том, что в жизни накопилось нечто, требующее изменений. В мышлении. В восприятии себя и мира. В отношении к будущему, к страху, к постоянному внутреннему напряжению.

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.