

ВИКА СЕВЕР

ТРЕВОГА.

ИСТОРИЯ, КОТОРУЮ
Я БОЯЛАСЬ РАССКАЗАТЬ



Вика Север

Тревога.

«Автор»

2026

Север В.

Тревога. / В. Север — «Автор», 2026

Про избавление от страхов ,контроль эмоций и спокойствие , помощь
тревожным людям

© Север В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Вика Север

Тревога.

Глава 1

Привет

Раз Вы оказались в этой точке, значит множество книг по преодолению тревоги и панических атак вы уже видели. И как Вам? *Только честно!*

Да, все мы шерстили сотни книг, статей и несчастный поисковик чтобы просто ЖИТЬ. А чтобы ЖИТЬ хотелось же понять как убрать её.. Её величество - **тревога**.

Помню впервые столкнулась с ней, когда дома у меня поплыли стены. Да, тогда я еще не знала что это такое и думала что просто умру в своей же комнате. И вот сижу я, забившись в угол, вспоминаю о том, что было в последние дни, что я сказала и сделала, да и не сказала, не сделала — тоже. В общем я тогда собралась не встать с этого угла. Вообще. Но как видите - я здесь.

Что же случилось тогда? Паническая атака случилась. И так, из книг мы уже знаем, что такое эти панические атаки, но все таки, для тех, кто летит вперед паровоза во всех источниках и быстрее листает на пункты! как убрать! А не на термины скучные, и, поэтому мог упустить что вообще такое тревога и паника.

Паническая атака — чувство неконтролируемого страха, надвигающейся опасности, и, все это дело прекрасно идет с приправой из физических симптомов:

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.