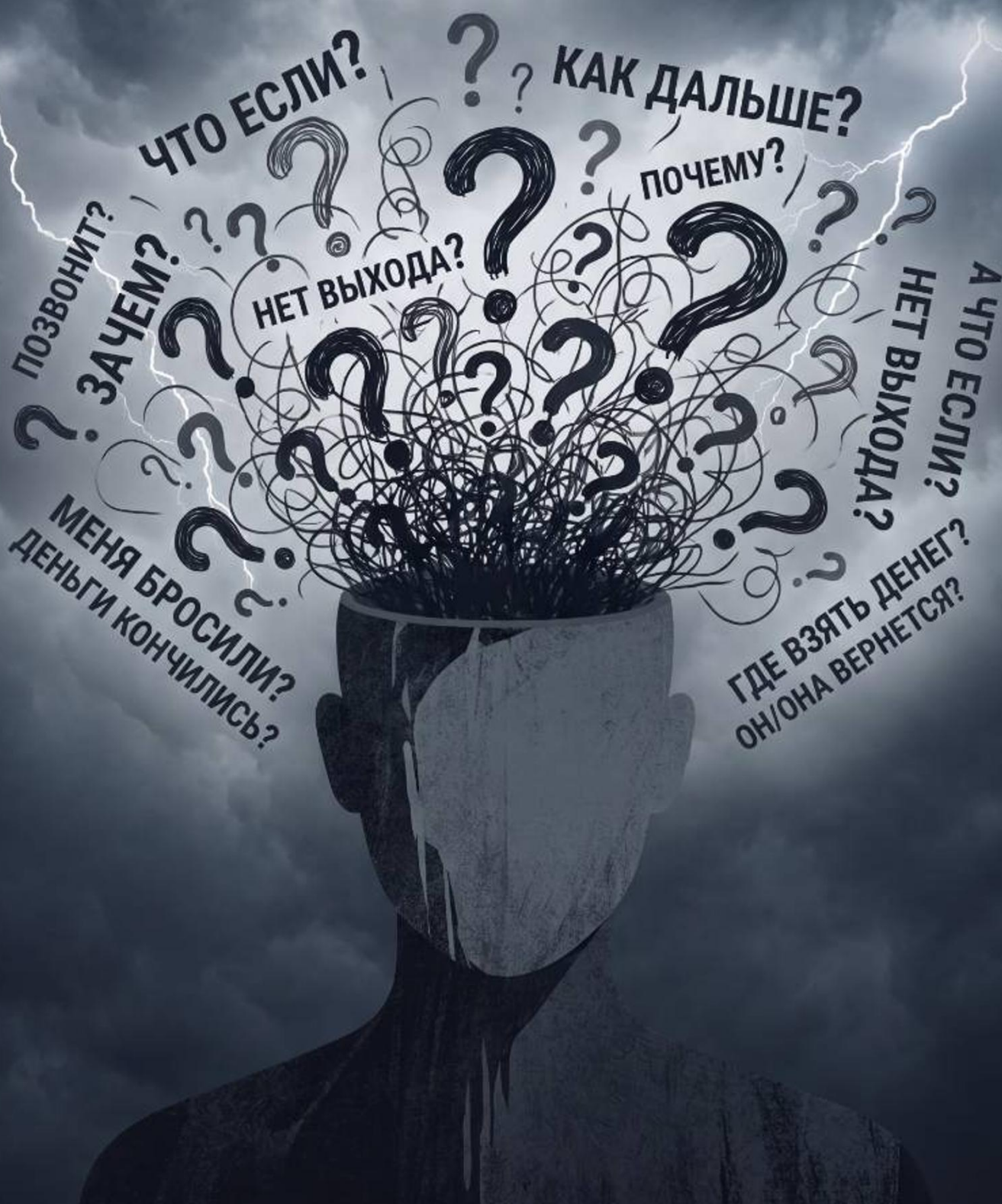


КОГДА МЫСЛИ ПЛАВЯТ МОЗГ

Автор shystrik747



shystrik747

Когда мысли плавят мозг

«Автор»

2026

shystrik747

Когда мысли плавят мозг / shystrik747 — «Автор», 2026

Привет, я Катя, и у меня в голове иногда слишком шумно. Не такой шум, как на вокзале. Не такой, от которого хочется закрыть уши и убежать. Скорее шум из мыслей, догадок, страхов, воспоминаний и бесконечных а вдруг. Он не всегда громкий, но почти всегда рядом. Иногда он мешает мне уснуть. Иногда — просто жить спокойно. А иногда я настолько к нему привыкаю, что начинаю думать: наверное, так у всех. Наверное, все люди каждое утро просыпаются с внутренним списком возможных катастроф и весь день делают вид, что это нормально.

© shystrik747, 2026

© Автор, 2026

Содержание

Привет, я Катя, и у меня в голове иногда слишком шумно.	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

shystrik747

Когда мысли плавают мозг

Привет, я Катя, и у меня в голове иногда слишком шумно.

Привет, я Катя, и у меня в голове иногда слишком шумно.

Не такой шум, как на вокзале. Не такой, от которого хочется закрыть уши и убежать. Скорее шум из мыслей, догадок, страхов, воспоминаний и бесконечных а вдруг. Он не всегда громкий, но почти всегда рядом. Иногда он мешает мне уснуть. Иногда — просто жить спокойно. А иногда я настолько к нему привыкаю, что начинаю думать: наверное, так у всех. Наверное, все люди каждое утро просыпаются с внутренним списком возможных катастроф и весь день делают вид, что это нормально.

Я долго думала, что тревога — это просто часть моего характера. Что я слишком чувствительная, слишком впечатлительная, слишком много думаю, слишком близко всё принимаю к сердцу. Мне казалось, что со мной нужно не разбираться, а как-то собраться. Сесть ровнее. Дышать глубже. Быть сильнее. Не накручивать. Не драматизировать. Не мешать себе жить.

Но тревога не исчезает от просьбы пожалуйста, потише. Она умеет сидеть в углу и ждать. Умеет возвращаться в самый неожиданный момент. Умеет превращать маленькую паузу в трагедию, обычный взгляд — в подозрение, а тишину — в повод для паники.

Со временем я поняла, что моя тревога — это не просто слабость и не каприз. Это способ, которым я долгое время пыталась защитить себя от боли, неопределённости и разочарований. У тревоги, как ни странно, бывают очень благородные намерения. Она будто бы хочет уберечь. Подсказать. Предупредить. Не дать мне ошибиться. Только вот делает это так усердно, что иногда от её заботы становится совсем невозможно дышать.

Эта книга — попытка посмотреть на тревогу не как на врага, которого нужно победить, а как на часть жизни, с которой мне приходится учиться быть рядом. Не всегда красиво. Не всегда спокойно. Но честно. Здесь будет про мысли, которые не выключаются. Про тело, которое помнит стресс раньше меня. Про отношения, в которых я слишком многое додумываю. Про работу, в которой хочется быть идеальной. Про страхи, которые тихо, но упорно управляют моими днями.

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.