

НАША ОБЩАЯ АПТЕЧКА

УКУТАЙСЯ И ВЫДОХНИ

**Практики самопомощи при тревоге,
когда кажется, что земля уходит из-под ног**

Собрано своими руками, от тревожника — тревожнику

Анастасия Савенко

Укутайся и выдохни

«Автор»
2026

Савенко А.

Укутайся и выдохни / А. Савенко — «Автор», 2026

Знакомо ли вам чувство, когда тревога — не редкий гость по ночам, а фоновый режим, в котором приходится жить изо дня в день? Она постоянно рядом, сопровождает на работе, в любых делах и не отпускает даже тогда, когда внешне всё под контролем. Земля будто всегда чуть покачивается под ногами, а сил выдерживать это перманентное напряжение с каждым днем всё меньше.Эта книга — не академический учебник по психотерапии. Это ваша карманная аптечка самопомощи для жизни в режиме постоянного напряжения, собранная своими руками: от тревожника — тревожнику.Здесь нет заумных правил и пустых советов «просто расслабиться». Только самые рабочие, бережные и понятные практики на каждый день:Как мягко заземляться и возвращать опору, когда фоновый стресс выматывает.Как останавливать внутренний круговорот мыслей прямо посреди рабочего дня.Откройте нужную страницу, укутайтесь в плед и позвольте себе перевести дух. Вы не одни в этом состоянии, и с этим можно научиться справляться бережно к себе.

© Савенко А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 5
Глава 6
Конец ознакомительного фрагмента. 7

Укутайся и выдохни

Глава

НАШАОБЩАЯАПТЕЧКА

Глава

Укутайся
и
выдохни

Как мы, такие же тревожники, учимся справляться с ночным штормом, возвращаем себя в тело и даем себе право на выдох

Собрано своими руками, от сердца к сердцу

1

Содержание

Введение. Мы здесь, и мы не одни

Глава 1. Когда накрывает днем: возвращаем почву под ногами Глава 2. Ночная тишина: меню независимых практик

Глава 3. Телесные островки безопасности: укутываемся изнутри Заключение. Наша карманная шпаргалка

2

Введение.
Мы
здесь,
и
мы
не
одни

Слушай, если ты открыла эти страницы, значит, прямо сейчас тебе, как и мне, бывает тяжело. Возможно, внутри поднимается та самая глухая, липкая тревога, от которой сводит челюсть, а ночь кажется бесконечной из-за хоровода мыслей.

Я такой же тревожник, как и ты. Я собирала эти крупицы, эти маленькие спасательные соломинки по кусочкам — на собственном опыте, через бессонные ночи и сжатые зубы. И я знаю точно: нас очень, очень много. Тех, кто улыбается днем, а ночью пытается собрать себя по кусочкам под тяжелым одеялом.

Важный момент: **здесь нет обязательного порядка или единой системы шагов**. Все практики, собранные в этой аптечке — абсолютно независимые инструменты. Каждая из них существует сама по себе. Может сработать одна и не понадобиться другая. Ты абсолютно не обязана писать тексты или раскладывать что-то по конвертам, если тебе этого не хочется. Бери только то, что откликается тебе прямо сейчас, и оставляй остальное.

Пожалуйста, выдохни прямо сейчас. Прежде всего: **ты в абсолютной безопасности**.

Наше главное

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.