

ПСИХОЛОГИЯ И САМОРАЗВИТИЕ

ТРИДЦАТЬ ТИХИХ ДНЕЙ

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ К СПОКОЙНОЙ ЖИЗНИ

HIEVIR

Ніевір

Тридцать тихих дней

«Автор»

2026

Hievir

Тридцать тихих дней / Hievir — «Автор», 2026

Это не художественный роман, а практическое руководство по работе с тревогой и внутренним напряжением, построенное в формате 30-дневного курса самонаблюдения. Каждый день посвящён одной из пяти ключевых тем: самокритика, страх отказа, информационный шум, перегрузка задачами и бессонный вечер. Структура каждого дня повторяется: оценка уровня напряжения по шкале от 0 до 10, короткое дыхательное упражнение, запись мысли, факта и доступного действия, а затем рефлексия. В качестве «опор» предлагаются простые инструменты — дневник мыслей, шкала энергии, список опор, пауза перед ответом, план восстановления. Книга напоминает, что цель — не избавиться от тревоги мгновенно, а научиться видеть её без борьбы. Маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в самый уставший день. Важное предупреждение: книга предлагает образовательные практики и не заменяет профессиональную помощь врача или психотерапевта.

© Hievir, 2026

© Автор, 2026

Nievir

Тридцать тихих дней

Часть 1

Глава 1

День 1. Утро началось не с ответа, а с детали, которую раньше никто не замечал. Сегодняшняя тема — самокритика. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: короткая прогулка. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте список опор как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Каждая тайна становилась тяжелее, когда её защищали молчанием. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. К концу страницы вопрос стал точнее, а значит — ближе к ответу. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 2. К вечеру привычное место показало другую сторону. Сегодняшняя тема — страх отказа. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: короткая прогулка. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте план восстановления как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Правда не уничтожала сомнения, но давала им правильное имя. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Следующий день обещал последствия, которых уже нельзя было избежать. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 3. День изменился после короткого разговора, казавшегося случайным. Сегодняшняя тема — информационный шум. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: короткая прогулка. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте шкала энергии как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Правда не уничтожала сомнения, но давала им правильное имя. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Следующий день обещал последствия, которых уже нельзя было избежать. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 4. К вечеру привычное место показало другую сторону. Сегодняшняя тема — перегрузка задачами. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: короткая прогулка. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте дневник мыслей как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Страх редко говорил прямо; чаще он предлагал удобное объяснение. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Они разошлись до утра, сохранив главное: возможность продолжить честно. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 5. Ночь заставила героя проверить то, что днём считалось очевидным. Сегодняшняя тема — бессонный вечер. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: короткая прогулка. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте пауза перед ответом как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Правда не уничтожала сомнения, но давала им правильное имя. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. К концу страницы вопрос стал точнее, а значит — ближе к ответу. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

Глава 2

День 6. День изменился после короткого разговора, казавшегося случайным. Сегодняшняя тема — страх отказа. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: тихий рабочий стол. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте шкала энергии как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Правда не уничтожала сомнения, но давала им правильное имя. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Тишина больше не казалась пустой; в ней созревало решение. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 7. День изменился после короткого разговора, казавшегося случайным. Сегодняшняя тема — информационный шум. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: тихий рабочий стол. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте дневник мыслей как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Выбор не делал путь безопасным, зато возвращал ответственность. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Дверь закрылась, но найденная деталь уже изменила дальнейший путь. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 8. К вечеру привычное место показало другую сторону. Сегодняшняя тема — перегрузка задачами. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: тихий рабочий стол. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте пауза перед ответом как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Доверие складывалось не из обещаний, а из маленьких проверяемых поступков. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Тишина больше не казалась пустой; в ней созревало решение. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 9. К вечеру привычное место показало другую сторону. Сегодняшняя тема — бессонный вечер. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: тихий рабочий стол. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте список опор как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Каждая тайна становилась тяжелее, когда её защищали молчанием. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Следующий день обещал последствия, которых уже нельзя было избежать. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 10. К вечеру привычное место показало другую сторону. Сегодняшняя тема — самокритика. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: тихий рабочий стол. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте план восстановления как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Страх редко говорил прямо; чаще он предлагал удобное объяснение. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Тишина больше не казалась пустой; в ней созревало решение. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

Глава 3

День 11. День изменился после короткого разговора, казавшегося случайным. Сегодняшняя тема — информационный шум. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: вечер без уведомлений. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте пауза перед ответом как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Выбор не делал путь безопасным, зато возвращал ответственность. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Дверь закрылась, но найденная деталь уже изменила дальнейший путь. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 12. Ночь заставила героя проверить то, что днём считалось очевидным. Сегодняшняя тема — перегрузка задачами. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: вечер без уведомлений. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте список опор как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Страх редко говорил прямо; чаще он предлагал удобное объяснение. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. К концу страницы вопрос стал точнее, а значит — ближе к ответу. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 13. День изменился после короткого разговора, казавшегося случайным. Сегодняшняя тема — бессонный вечер. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: вечер без уведомлений. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут.

Используйте план восстановления как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Каждая тайна становилась тяжелее, когда её защищали молчанием. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Следующий день обещал последствия, которых уже нельзя было избежать. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 14. Следующий шаг оказался труднее, потому что требовал честности. Сегодняшняя тема — самокритика. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: вечер без уведомлений. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте шкала энергии как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Правда не уничтожала сомнения, но давала им правильное имя. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Они разошлись до утра, сохранив главное: возможность продолжить честно. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 15. Следующий шаг оказался труднее, потому что требовал честности. Сегодняшняя тема — страх отказа. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: вечер без уведомлений. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте дневник мыслей как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Правда не уничтожала сомнения, но давала им правильное имя. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Дверь закрылась, но найденная деталь уже изменила дальнейший путь. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

Глава 4

День 16. Утро началось не с ответа, а с детали, которую раньше никто не замечал. Сегодняшняя тема — перегрузка задачами. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: разговор с близким. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте план восстановления как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Доверие складывалось не из обещаний, а из маленьких проверяемых поступков. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Следующий день обещал последствия, которых уже нельзя было избежать. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 17. Утро началось не с ответа, а с детали, которую раньше никто не замечал. Сегодняшняя тема — бессонный вечер. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: разговор с близким. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте шкала энергии как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Правда не уничтожала сомнения, но давала им правильное имя. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Дверь закрылась, но найденная деталь уже изменила дальнейший путь. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 18. Следующий шаг оказался труднее, потому что требовал честности. Сегодняшняя тема — самокритика. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: разговор с близким. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте дневник мыслей как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Правда не уничтожала сомнения, но давала им правильное имя. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Следующий день обещал последствия, которых уже нельзя было избежать. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 19. Ночь заставила героя проверить то, что днём считалось очевидным. Сегодняшняя тема — страх отказа. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: разговор с близким. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте пауза перед ответом как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Выбор не делал путь безопасным, зато возвращал ответственность. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. К концу страницы вопрос стал точнее, а значит — ближе к ответу. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 20. День изменился после короткого разговора, казавшегося случайным. Сегодняшняя тема — информационный шум. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: разговор с близким. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте список опор как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Доверие складывалось не из обещаний, а из маленьких проверяемых поступков. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. К концу страницы вопрос стал точнее, а значит — ближе к ответу. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

Глава 5

День 21. К вечеру привычное место показало другую сторону. Сегодняшняя тема — бессонный вечер. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: утреннее окно. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте дневник мыслей как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Правда не уничтожала сомнения, но давала им правильное имя. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Тишина больше не казалась пустой; в ней созревало решение. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 22. К вечеру привычное место показало другую сторону. Сегодняшняя тема — самокритика. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: утреннее окно. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте пауза перед ответом как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Доверие складывалось не из обещаний, а из маленьких проверяемых поступков. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. К концу страницы вопрос стал точнее, а значит — ближе к ответу. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 23. Следующий шаг оказался труднее, потому что требовал честности. Сегодняшняя тема — страх отказа. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: утреннее окно. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте список опор как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Правда не уничтожала сомнения, но давала им правильное имя. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Дверь закрылась, но найденная деталь уже изменила дальнейший путь. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 24. День изменился после короткого разговора, казавшегося случайным. Сегодняшняя тема — информационный шум. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: утреннее окно. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте план восстановления как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Страх редко говорил прямо; чаще он предлагал удобное объяснение. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Они разошлись до утра, сохранив главное: возможность продолжить честно. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 25. К вечеру привычное место показало другую сторону. Сегодняшняя тема — перегрузка задачами. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: утреннее окно. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте шкала энергии как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Выбор не делал путь безопасным, зато возвращал ответственность. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Они разошлись до утра, сохранив главное: возможность продолжить честно. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

Глава 6

День 26. Следующий шаг оказался труднее, потому что требовал честности. Сегодняшняя тема — самокритика. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте,

где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: короткая прогулка. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте список опор как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Страх редко говорил прямо; чаще он предлагал удобное объяснение. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. К концу страницы вопрос стал точнее, а значит — ближе к ответу. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 27. К вечеру привычное место показало другую сторону. Сегодняшняя тема — страх отказа. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: короткая прогулка. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте план восстановления как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Правда не уничтожала сомнения, но давала им правильное имя. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Следующий день обещал последствия, которых уже нельзя было избежать. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 28. Утро началось не с ответа, а с детали, которую раньше никто не замечал. Сегодняшняя тема — информационный шум. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: короткая прогулка. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте шкала энергии как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Выбор не делал путь безопасным, зато возвращал ответственность. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. К концу страницы вопрос стал точнее, а значит — ближе к ответу. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 29. Утро началось не с ответа, а с детали, которую раньше никто не замечал. Сегодняшняя тема — перегрузка задачами. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: короткая прогулка. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут.

Используйте дневник мыслей как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Страх редко говорил прямо; чаще он предлагал удобное объяснение. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Дверь закрылась, но найденная деталь уже изменила дальнейший путь. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 30. К вечеру привычное место показало другую сторону. Сегодняшняя тема — бессонный вечер. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: короткая прогулка. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте пауза перед ответом как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Выбор не делал путь безопасным, зато возвращал ответственность. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Они разошлись до утра, сохранив главное: возможность продолжить честно. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

Глава 7

День 1. День изменился после короткого разговора, казавшегося случайным. Сегодняшняя тема — страх отказа. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: тихий рабочий стол. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте шкала энергии как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Каждая тайна становилась тяжелее, когда её защищали молчанием. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Тишина больше не казалась пустой; в ней созревало решение. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 2. Утро началось не с ответа, а с детали, которую раньше никто не замечал. Сегодняшняя тема — информационный шум. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: тихий рабочий стол. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте дневник мыслей как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Доверие складывалось не из обещаний, а из маленьких проверяемых поступков. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Они разошлись до утра, сохранив главное: возможность продолжить честно. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 3. День изменился после короткого разговора, казавшегося случайным. Сегодняшняя тема — перегрузка задачами. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: тихий рабочий стол. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте пауза перед ответом как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Выбор не делал путь безопасным, зато возвращал ответственность. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Следующий день обещал последствия, которых уже нельзя было избежать. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 4. Утро началось не с ответа, а с детали, которую раньше никто не замечал. Сегодняшняя тема — бессонный вечер. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: тихий рабочий стол. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте список опор как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Доверие складывалось не из обещаний, а из маленьких проверяемых поступков. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Дверь закрылась, но найденная деталь уже изменила дальнейший путь. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 5. Утро началось не с ответа, а с детали, которую раньше никто не замечал. Сегодняшняя тема — самокритика. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: тихий рабочий стол. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте план восстановления как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Доверие складывалось не из обещаний, а из маленьких проверяемых поступков. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Они разошлись до утра, сохранив главное: возможность продолжить честно. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

Глава 8

День 6. Ночь заставила героя проверить то, что днём считалось очевидным. Сегодняшняя тема — информационный шум. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: вечер без уведомлений. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте пауза перед ответом как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Доверие складывалось не из обещаний, а из маленьких проверяемых поступков. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Дверь закрылась, но найденная деталь уже изменила дальнейший путь. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 7. К вечеру привычное место показало другую сторону. Сегодняшняя тема — перегрузка задачами. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: вечер без уведомлений. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте список опор как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Правда не уничтожала сомнения, но давала им правильное имя. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Они разошлись до утра, сохранив главное: возможность продолжить честно. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 8. День изменился после короткого разговора, казавшегося случайным. Сегодняшняя тема — бессонный вечер. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: вечер без уведомлений. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте план восстановления как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Каждая тайна становилась тяжелее, когда её защищали молчанием. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Следующий день обещал последствия, которых уже нельзя было избежать. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 9. Ночь заставила героя проверить то, что днём считалось очевидным. Сегодняшняя тема — самокритика. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: вечер без уведомлений. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте шкала энергии как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Выбор не делал путь безопасным, зато возвращал ответственность. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Тишина больше не казалась пустой; в ней созревало решение. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 10. День изменился после короткого разговора, казавшегося случайным. Сегодняшняя тема — страх отказа. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: вечер без уведомлений. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте дневник мыслей как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Страх редко говорил прямо; чаще он предлагал удобное объяснение. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Дверь закрылась, но найденная деталь уже изменила дальнейший путь. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

Глава 9

День 11. Утро началось не с ответа, а с детали, которую раньше никто не замечал. Сегодняшняя тема — перегрузка задачами. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: разговор с близким. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте план восстановления как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Выбор не делал путь безопасным, зато возвращал ответственность. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. К концу страницы вопрос стал точнее, а значит — ближе к ответу. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 12. День изменился после короткого разговора, казавшегося случайным. Сегодняшняя тема — бессонный вечер. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и

отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: разговор с близким. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте шкала энергии как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Правда не уничтожала сомнения, но давала им правильное имя. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Они разошлись до утра, сохранив главное: возможность продолжить честно. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 13. Ночь заставила героя проверить то, что днём считалось очевидным. Сегодняшняя тема — самокритика. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: разговор с близким. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте дневник мыслей как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Страх редко говорил прямо; чаще он предлагал удобное объяснение. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Они разошлись до утра, сохранив главное: возможность продолжить честно. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 14. Утро началось не с ответа, а с детали, которую раньше никто не замечал. Сегодняшняя тема — страх отказа. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: разговор с близким. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте пауза перед ответом как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Доверие складывалось не из обещаний, а из маленьких проверяемых поступков. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Дверь закрылась, но найденная деталь уже изменила дальнейший путь. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 15. Следующий шаг оказался труднее, потому что требовал честности. Сегодняшняя тема — информационный шум. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: разговор с близким. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут.

Используйте список опор как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Правда не уничтожала сомнения, но давала им правильное имя. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Они разошлись до утра, сохранив главное: возможность продолжить честно. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

Глава 10

День 16. День изменился после короткого разговора, казавшегося случайным. Сегодняшняя тема — бессонный вечер. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: утреннее окно. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте дневник мыслей как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Страх редко говорил прямо; чаще он предлагал удобное объяснение. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Они разошлись до утра, сохранив главное: возможность продолжить честно. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 17. Ночь заставила героя проверить то, что днём считалось очевидным. Сегодняшняя тема — самокритика. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: утреннее окно. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте пауза перед ответом как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Каждая тайна становилась тяжелее, когда её защищали молчанием. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Следующий день обещал последствия, которых уже нельзя было избежать. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 18. К вечеру привычное место показало другую сторону. Сегодняшняя тема — страх отказа. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: утреннее окно. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте список опор как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Каждая тайна становилась тяжелее, когда её защищали молчанием. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Дверь закрылась, но найденная деталь уже изменила дальнейший путь. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 19. Следующий шаг оказался труднее, потому что требовал честности. Сегодняшняя тема — информационный шум. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: утреннее окно. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте план восстановления как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Доверие складывалось не из обещаний, а из маленьких проверяемых поступков. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Тишина больше не казалась пустой; в ней созревало решение. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 20. К вечеру привычное место показало другую сторону. Сегодняшняя тема — перегрузка задачами. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: утреннее окно. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте шкала энергии как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Выбор не делал путь безопасным, зато возвращал ответственность. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Тишина больше не казалась пустой; в ней созревало решение. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

Часть 2

Глава 11

День 21. К вечеру привычное место показало другую сторону. Сегодняшняя тема — самокритика. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: тихий рабочий стол. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте список опор как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Правда не уничтожала сомнения, но давала им правильное имя. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за

профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Следующий день обещал последствия, которых уже нельзя было избежать. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 22. Ночь заставила героя проверить то, что днём считалось очевидным. Сегодняшняя тема — страх отказа. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: тихий рабочий стол. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте план восстановления как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Доверие складывалось не из обещаний, а из маленьких проверяемых поступков. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Следующий день обещал последствия, которых уже нельзя было избежать. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 23. К вечеру привычное место показало другую сторону. Сегодняшняя тема — информационный шум. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: тихий рабочий стол. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте шкала энергии как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Правда не уничтожала сомнения, но давала им правильное имя. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Тишина больше не казалась пустой; в ней созревало решение. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 24. К вечеру привычное место показало другую сторону. Сегодняшняя тема — перегрузка задачами. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: тихий рабочий стол. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте дневник мыслей как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Каждая тайна становилась тяжелее, когда её защищали молчанием. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Следующий день обещал последствия, которых уже нельзя было избежать. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 25. День изменился после короткого разговора, казавшегося случайным. Сегодняшняя тема — бессонный вечер. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: тихий рабочий стол. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте пауза перед ответом как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Страх редко говорил прямо; чаще он предлагал удобное объяснение. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Дверь закрылась, но найденная деталь уже изменила дальнейший путь. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

Глава 12

День 26. К вечеру привычное место показало другую сторону. Сегодняшняя тема — страх отказа. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: вечер без уведомлений. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте шкала энергии как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Доверие складывалось не из обещаний, а из маленьких проверяемых поступков. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Следующий день обещал последствия, которых уже нельзя было избежать. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 27. Следующий шаг оказался труднее, потому что требовал честности. Сегодняшняя тема — информационный шум. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: вечер без уведомлений. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте дневник мыслей как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Страх редко говорил прямо; чаще он предлагал удобное объяснение. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Они разошлись до утра, сохранив главное: возможность продолжить честно. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 28. К вечеру привычное место показало другую сторону. Сегодняшняя тема — перегрузка задачами. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно

ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: вечер без уведомлений. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте пауза перед ответом как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Выбор не делал путь безопасным, зато возвращал ответственность. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Следующий день обещал последствия, которых уже нельзя было избежать. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 29. Утро началось не с ответа, а с детали, которую раньше никто не замечал. Сегодняшняя тема — бессонный вечер. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: вечер без уведомлений. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте список опор как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Страх редко говорил прямо; чаще он предлагал удобное объяснение. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Следующий день обещал последствия, которых уже нельзя было избежать. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

День 30. Утро началось не с ответа, а с детали, которую раньше никто не замечал. Сегодняшняя тема — самокритика. Сначала оцените напряжение по шкале от нуля до десяти и отметьте, где оно ощущается в теле. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы увидеть его без дополнительной борьбы.

Практика. Выберите ситуацию: вечер без уведомлений. Сделайте три медленных выдоха, затем запишите одну мысль, один факт и одно действие, доступное в ближайшие десять минут. Используйте план восстановления как напоминание: маленький шаг должен быть настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже в уставший день.

Наблюдение. Выбор не делал путь безопасным, зато возвращал ответственность. Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь, вернитесь к внешним опорам и обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга предлагает образовательные практики, но не заменяет врача или психотерапевта.

Итог дня. Они разошлись до утра, сохранив главное: возможность продолжить честно. Запишите, что помогло хотя бы на один процент, и перенесите только одно действие на завтра.

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.