




БЕСТСЕЛЛЕР AMAZON




ТЫ 

СИЛЬНЕЕ

ТРЕВОГИ!



Твой полный гид
по борьбе с волнением
и стрессом



Реджин Галанти



МИОО

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5

ГЛАВА 1
ПЕРЕНАСТРОЙ СВОЙ МОЗГ 9

ГЛАВА 2
СОЗДАЙ СВЯЗЬ РАЗУМА И ТЕЛА 38

ГЛАВА 3
УПРАВЛЯЙ СЛОЖНЫМИ ЭМОЦИЯМИ 77

ГЛАВА 4
ИЗМЕНИ СВОИ МЫСЛИ 101

ГЛАВА 5
БРОСЬ ВЫЗОВ СВОИМ МОДЕЛЯМ ПОВЕДЕНИЯ 128

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 183

ПРИЛОЖЕНИЕ 185

ИНФОРМАЦИЯ 189

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

УПРАЖНЕНИЙ 190

БЛАГОДАРНОСТИ 191

ОБ АВТОРЕ 192



The page is decorated with several stylized, grey icons of eyes and suns scattered around the text. The eyes are simple line drawings with long eyelashes, and the suns are partial circles with rays. The overall aesthetic is clean and modern.

ВВЕДЕНИЕ

Мы все чего-то боимся. Собак, публичных выступлений, микробов, заблудиться — список бесконечен. Однако у страха есть и положительная сторона. Благодаря ему мы не бросаемся под машины и не спрыгиваем с крыш высотных зданий. Страх может буквально не дать нам умереть. Проблемы возникают, если он начинает портить нам жизнь, препятствуя важным вещам. Когда страх становится слишком сильным, он часто приводит к негативным последствиям и влияет на отношения с другими людьми, успеваемость или планы на будущее.

Я работаю клиническим психологом и всю свою карьеру помогаю подросткам менять нежелательные модели поведения с помощью когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и практик осознанности. Применение этих навыков помогает снижать тревожность, трансформируя мысли, поведение и физические реакции так, чтобы человек лучше справлялся с жизненными вызовами. Я уверена, что описанные навыки работают, потому что их глубоко исследовали ученые и при-

меняли терапевты в самых разных ситуациях. С помощью этой книги я надеюсь помочь подросткам, которые ищут способы вернуть контроль над своей жизнью.

В книге ты найдешь практические упражнения и техники, которые помогут справиться с тревожностью и стрессом. Используй тетрадь, блокнот или даже приложение «Заметки» в телефоне, чтобы отслеживать прогресс и прорабатывать упражнения, которые хочешь попробовать. Задания в книге делятся на три категории:

- ⊕ **ФОКУС:** тесты и опросы, которые помогут лучше понять природу твоей тревожности.
- ✳️ **ОСОЗНАННОСТЬ:** практики, которые помогут справиться с тревожностью здесь и сейчас.
- ⚡ **ДЕЙСТВИЕ:** инструменты и упражнения для развития навыков управления тревожностью в долгосрочной перспективе.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Ответ прост — так, как тебе удобно. В книге представлен широкий набор стратегий и навыков, которые можно освоить. Некоторые навыки будут более действенными, чем другие. После того как ты с ними ознакомишься и начнешь регулярно применять, поймешь, какие из них лучше подходят именно

тебе. Все мы разные, и твоя цель состоит в том, чтобы составить из набора этих навыков последовательный план, который будет работать для тебя.

Начни с чего-то небольшого и простого. Например, с основных способов заботы о себе — хорошего сна и регулярных физических упражнений — или с ежедневной практики осознанности: отслеживай свое настроение. Не жди идеального момента, он никогда не наступит. Откладывая до тех пор, пока не почувствуешь полную готовность, ты, скорее всего, так и не начнешь. Если ждешь идеального момента, это, вероятно, признак того, что ты избегаешь изменений — а как раз эту проблему мы и пытаемся решить! Вот почему идеальный момент начать — прямо сейчас, даже если ты не чувствуешь себя во всеоружии.

Нет универсального способа справиться с тревожностью, поэтому нужно определить, что ты хочешь изменить, и использовать упражнения и навыки для выработки новых привычек. Твоя тревожность появилась не в один миг, и, чтобы избавиться от нее, понадобится время. Усердная практика со временем поможет добиться небольших изменений, которые значительно улучшат твою жизнь.

