



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 line-art icons of eyes and suns scattered around the text. The eyes are simple, with long eyelashes and a central pupil. The suns are represented by a semi-circle with radiating lines.

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.

