

Таня
Петерсон

ВНУТРЕННЕЕ СПОКОЙСТВИЕ

101 способ справиться
с тревогой, страхом
и паническими атаками

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Раздел I. Когда проблема не дает покоя	13
Раздел II. Тревожность на работе или в школе	67
Раздел III. Тревожность в отношениях с людьми	123
Раздел IV. Тревоги ежедневные и еженощные	183
Раздел V. Избавьтесь от тревожности на всю жизнь	247
Заключение	304
Дополнительные ресурсы	306
Литература	310
Об авторе	317

ВВЕДЕНИЕ

Лучший выход — всегда насквозь.

РОБЕРТ ФРОСТ

Тревожность — ловушка. Она душит вас и держит взаперти. Тревога, беспокойство и страх полностью овладевают мыслями и эмоциями и диктуют, как себя вести. В таком состоянии человек часто ощущает ограничения. До чего вас доводит состояние тревоги? (Отметьте все верные для вас варианты.)

- Я не могу перестать думать о том, что уже произошло.
- Меня беспокоит, что случится в будущем, я одинаково волнуюсь и за завтрашний день, и за то, что будет через несколько лет.
- Я чувствую усталость, но постоянно нахожусь во взвинченном состоянии.
- Я часто «выключаюсь» и не могу дальше работать.

- Меня донимают навязчивые, неопределенные мысли.
- У меня мало явных поводов для сильного беспокойства.
- Меня как будто поездом переехало.
- Я стараюсь избегать людей и определенных мест.
- У меня ощущение, что я в тупике.
- Я пытаюсь избавиться от тревоги, но она не проходит.
- Страдают мои отношения с людьми.
- Страдает работа.
- Страдаю я.

Независимо от того, сколько пунктов вы отметили, пора проанализировать свою тревожность, пережить ее и идти к той жизни, которую вы хотите. Суть этой книги — движение вперед.

Здесь вы найдете 101 совет, практики и методы, которые разработаны исследователями, врачами и людьми, живущими с тревожностью. Я сама пользовалась ими, преодолевая свою склонность к беспокойству, и помогла другим людям всех возрастов и с разным опытом найти инструменты, которые избавили их от этого недуга. Я буду использовать слово «мы», ведь я — одна из миллионов тех, кто испытывает или испытывал чувство тревожности.

Каждый метод сам по себе эффективен, но одни вам понравятся больше, другие — меньше. Все мы уникальны, и причины проявления беспокойства тоже; то, что прекрасно работает для одного, может не помочь другому. Будьте терпеливы, не сдавайтесь и не прекращайте работу, и вы найдете то, что вам подходит.

Самый мощный инструмент из представленных — номер 102: вы. Именно *вы* сможете довести работу до конца и избавиться от тревожности.

Давайте вырвемся из этой ловушки и заживем счастливо!



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks