



MIRAVA BOOKS

Внутренняя опора

Как сохранять себя, когда мир вокруг меняется

Русское издание

Бесплатный фрагмент

Внутренняя опора

Как сохранять себя, когда мир вокруг меняется

Русское издание · Обновлённое издание · октябрь 2026

Этот практический путеводитель - для людей, которым трудно сохранять ясность среди перемен, повседневных обязанностей и тревожных новостей. Здесь нет обещания сделать жизнь полностью предсказуемой. Есть шесть способов замечать происходящее и выбирать посильный следующий шаг. Читайте по порядку или начните с нужной главы; одну практику лучше проверить в обычном дне, чем выполнить все за вечер. Ситуации в тексте - иллюстративные примеры, а не истории реальных клиентов. Текст и переводы подготовлены с помощью искусственного интеллекта. Это образовательный материал для личных размышлений; упражнения можно менять или пропускать. Они не требуют терпеть угрозы или оставаться в небезопасной ситуации.

MIRAVA · Текст и перевод подготовлены с помощью ИИ.

Содержание

- 01 Опора не равна контролю
- 02 Возвращение в настоящее
- 03 Ритм вместо рывка
- 04 Чувство - это сигнал
- 05 Поддержка без стыда
- 06 Личный план устойчивости

Опора не равна контролю

Когда многое меняется, легко принять непрерывное наблюдение за полезное действие. Но знать обо всех возможных исходах и влиять на них - разные задачи. Внутренняя опора начинается с честного вопроса: что зависит от моего решения сегодня? Ответ может быть небольшим: подготовить документы, проверить маршрут, договориться о звонке. Небольшой масштаб не делает действие бессмысленным.

Марина обновляет новости каждые пять минут. К вечеру она знает больше подробностей, но так и не собрала вещи для завтрашней поездки. Она делит лист на «могу сделать» и «не решаю сегодня». В первой колонке оказываются зарядка телефона и проверка билета; во второй - развитие событий, которое она не определяет.

Выберите один пункт из первой колонки и закончите его до следующего просмотра ленты. Затем назначьте два подходящих времени для обычных новостей. Сообщения, необходимые для непосредственной безопасности, оставьте доступными. Такой режим - личная договорённость с собой, которую можно пересмотреть, а не обязательное правило для любых обстоятельств.

После перерыва спросите себя, изменилось ли что-нибудь в ощущениях: хочется ли продолжать читать, напрягаются ли плечи, легче ли заняться делом? Это наблюдение, а не экзамен на спокойствие. Если ясности не прибавилось, попробуйте другой размер паузы или другую задачу; не нужно доказывать, что метод обязан работать.

Упражнение: за пять минут заполните обе колонки, обведите одно доступное действие и укажите время его завершения. Вечером отметьте, что действительно было сделано.

Оценивайте собственный поступок, а не способность обеспечить благоприятный исход всей истории.

Это бесплатный фрагмент. Полная PDF-книга содержит все главы из содержания. Продажи пока не открыты.

Дополнительное чтение

[1] World Health Organization — Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide · www.who.int

[2] NHS — Get help with anger · www.nhs.uk