

MIRAVA

ВНУТРЕННЕЕ РАВНОВЕСИЕ

Внутренняя опора

Как сохранять себя, когда мир вокруг меняется

MIRAVA

Внутренняя опора

Как сохранять себя, когда мир вокруг меняется

О книге

Эта компактная книга создана для тех, кто устал жить в режиме постоянной тревоги. Её можно читать по порядку или открывать с той главы, которая нужнее сегодня. В каждом разделе есть реальная ситуация, разбор, небольшая практика и вопросы для личных заметок.

Книга носит образовательный характер и не заменяет врача или психолога. Если чувства становятся неуправляемыми или злость может перейти в насилие, нужно отойти от конфликта и обратиться за очной помощью.

Авторская идея и редакция: MIRAVA. Текст, озвучка и макет подготовлены с использованием искусственного интеллекта и прошли редакционную проверку.

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

Как пользоваться книгой

Не пытайтесь выполнить всё сразу. После главы выберите одну мысль и одно действие. Проверьте результат в реальной жизни, затем возвращайтесь к следующему разделу. Поля и вопросы можно использовать как основу для отдельной тетради.

Опора не равна контролю

Устойчивость появляется, когда мы различаем управляемое действие и неподконтрольный результат.

Ситуация

Марина обновляет новости каждые пять минут, надеясь почувствовать контроль. Вечером она замечает: информации стало больше, а ясности - нет.

Что здесь происходит

Напряжённая ситуация сужает внимание: мы быстрее замечаем угрозу, приписываем мотив и готовим ответ. Это нормальная защитная реакция, но она не всегда точно описывает происходящее.

Сначала полезно уменьшить скорость. Когда реакция становится чуть медленнее, выбор становится чуть шире.

Ключ этой главы: Устойчивость появляется, когда мы различаем управляемое действие и неподконтрольный результат.

Перенесите эту мысль из общего совета в один конкретный эпизод - тогда станет видно, какой навык действительно нужен.

Маршрут из четырёх шагов

- 1 Разделить лист на «могу сделать» и «не решаю сегодня». Этот шаг возвращает факты и уменьшает вероятность отвечать на собственную догадку.

- 2** Выбрать один поступок из первой колонки.
Здесь появляется выбор: продолжать, менять формат, просить помощь или делать паузу.
- 3** Назначить два окна для новостей.
Формулировка становится выполнимой и понятной другому человеку.
- 4** Проверить состояние тела после паузы.
Последний шаг превращает намерение в наблюдаемый результат.

Фразы, которые можно использовать

«Я хочу обсудить один конкретный момент». «Сейчас мне трудно продолжать спокойно; вернёмся к этому в согласованное время». «Я услышал твою позицию. Моя граница остаётся такой». «Какой один шаг мы можем проверить?»

Практика на пятнадцать минут

1. Опишите один эпизод без слов «всегда», «никогда» и оценки личности. 2. Назовите, что для вас было важно. 3. Выберите один шаг из списка выше. 4. Запишите фразу, которую сможете произнести обычным голосом.

Факт	
Что важно	
Мой следующий шаг	

Проверка через неделю

Спросите себя: стало ли больше ясности? Удалось ли сохранить границу без унижения? Что оказалось слишком сложным? Как уменьшить следующий шаг? Цель - не идеальная реакция, а чуть более безопасный и честный выбор.

Главная мысль: Устойчивость появляется, когда мы различаем управляемое действие и неподконтрольный результат.

Мои заметки

Возвращение в настоящее

Короткое внимание к дыханию, звукам и опоре стоп помогает выйти из потока прогнозов и снова увидеть текущую задачу.

Ситуация

Перед важным звонком Антон мысленно проигрывает десять неудач. Он называет пять предметов вокруг, чувствует спинку стула и только потом открывает список вопросов.

Что здесь происходит

Напряжённая ситуация сужает внимание: мы быстрее замечаем угрозу, приписываем мотив и готовим ответ. Это нормальная защитная реакция, но она не всегда точно описывает происходящее.

Далее важно вернуть конкретность. Конкретность не делает проблему маленькой, но делает действие возможным.

Ключ этой главы: Короткое внимание к дыханию, звукам и опоре стоп помогает выйти из потока прогнозов и снова увидеть текущую задачу. Перенесите эту мысль из общего совета в один конкретный эпизод - тогда станет видно, какой навык действительно нужен.

Маршрут из четырёх шагов

- 1** Остановиться и выдохнуть чуть длиннее вдоха.
Этот шаг возвращает факты и уменьшает вероятность отвечать на собственную догадку.
- 2** Назвать то, что видно и слышно сейчас.
Здесь появляется выбор: продолжать, менять формат, просить помощь или делать паузу.
- 3** Почувствовать опору тела.
Формулировка становится выполнимой и понятной другому человеку.
- 4** Сформулировать ближайшее действие.
Последний шаг превращает намерение в наблюдаемый результат.

Фразы, которые можно использовать

«Я хочу обсудить один конкретный момент». «Сейчас мне трудно продолжать спокойно; вернёмся к этому в согласованное время». «Я услышал твою позицию. Моя граница остаётся такой». «Какой один шаг мы можем проверить?»

Практика на пятнадцать минут

1. Опишите один эпизод без слов «всегда», «никогда» и оценки личности. 2. Назовите, что для вас было важно. 3. Выберите один шаг из списка выше. 4. Запишите фразу, которую сможете произнести обычным голосом.

Факт	
Что важно	