


НИКТО НЕ ВИДЕЛ
МОЮ ПОСЛЕДНЮЮ
НЕРВНУЮ КЛЕТКУ?



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

ДОРОГОЙ ТРЕВОЖНЫЙ ДРУГ!

Привет!

Мы рады познакомиться с вами. И мы более чем уверены, что все о вас знаем. Вы наверняка вертитесь как белка в колесе, пытаетесь все успеть, переживаете по мелочам, вините себя за всякую ерунду, не высыпаетесь или, напротив, все время спите, выпиваете по литру кофе в день и никак не можете просто расслабиться. Как мы это узнали? Все просто. Мы живем точно так же.

И если мы угадали, тогда этот блокнот просто создан для вас. Мы сделали его специально для того, чтобы вы почувствовали себя менее одинокими в своих тревогах и могли поиронизировать (или от души посмеяться) над своими страхами. Отставьте десятую чашку кофе, замажьте консилером синяки под глазами или просто приложите к ним огуречные патчи и давайте начнем.

На самом деле, это не просто обычный блокнот. Это целая книга, которую вы можете посвятить только себе, и никто ее у вас не отберет (а если попытается, бегите! Бег — отличное кардио

и суперский способ навести порядок в мыслях и отвлечься). Тут собрана уйма полезных заданий, которые позволят расслабиться, почувствовать себя лучше, посмеяться и поиронизировать над своими страхами — и еще раз расслабиться.

На следующей странице мы изложили правила, как работать с этим блокнотом. Можете смело игнорировать их и начать действовать так, как вам нравится!

А теперь улыбнитесь своему отражению в зеркале и погнались.

Обнимаем, ваши тревожные друзья — редактор, автор, корректор, дизайнер, верстальщик и главный редактор, которые теперь нервничают еще больше от волнения, понравится вам наш блокнот или нет.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ БЛОКНОТОМ

Начните с первого раздела. Заполните информацию о себе, пройдите тест, подумайте о том, за какие границы вышла ваша нервозность.

Внимание: если все очень плохо, пожалуйста, обратитесь к специалисту! Психолог — хороший дядька (или тетя), если правильно его подобрать. Наш блокнот не является срочной медицинской помощью, но может немного придержать вашу кукушечку от вылетания. *(Кстати, с вас 5 тыщ! Шучу, конечно.)*

Потом перейдите ко второму разделу. Выберите задание наугад или осознанно и выполните его.

Обратите внимание на третий раздел: рекомендуем его заполнять каждый день. Там собраны небольшие анкеты про ваш день, которые научат фокусироваться на приятном и просто фокусироваться.

The background of the entire page consists of numerous thin, dark grey lines radiating outwards from the center, creating a starburst or sunburst effect. The lines are of varying lengths and angles, filling the white space.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ:

КОФЕ –
МОЙ ДРУГ,

СТРЕСС –
МОЕ ВТОРОЕ
ИМЯ

Я

Вам часто говорили, мол, «я — последняя буква в алфавите»?

Что ж, а давайте-ка с нее начнем!

Для начала расскажите нам немного о себе (не беспокойтесь, нам не нужно рассказывать прямо все, нам не интересны ваши пароли от социальных сетей и имена всех ваших домашних питомцев, но некоторые особенно личные факты о вас мы бы хотели узнать, и вы, мы уверены, обязательно поделитесь с нами некоторыми вашими тайнами).

Меня зовут_____.

Я работаю/учусь (*нужное подчеркнуть*)

И больше всего на свете меня тревожит_____

На самом деле, всех нас тревожат совершенно разные вещи. Одни — совершенно справедливо, а других бояться иногда как будто просто абсурдно. Но у всех тревог есть одна общая черта. Они захватывают все сферы нашей жизни. Давайте проверим, относительно каких жизненных парадигм больше всего тревожитесь вы.

Заполните анкету и посчитайте балл, чтобы получить сугубо субъективную оценку вашей тревоги:

- 1. Учеба (1 балл)
- 2. Работа (1 балл)
- 3. Отношения (2 балла, так как отношения и тревога буквально идут рука об руку)
- 4. Сон (1 балл, если вы буквально все свое свободное время тратите на сон, и 2 балла, если искренне верите, что сон для слабаков. А вы им явно не являетесь, и, следовательно, вам сон без надобности)
- 5. Еда (аналогично сну. Ведь, согласно известной поговорке, не только сон для слабаков, но и еда)
- 6. Деньги (0 баллов, все тревожатся из-за денег, даже мы)
- 7. Друзья (2 балла, ведь друзья и тревога отлично ладят)
- 8. Здоровье (автоматически 3 балла, даже если вас просто беспокоит форма вашей родинки на коленке)
- 9. Спорт (1 балл, если вы не спортсмен, и 1 балл, если занимаетесь регулярно)
- 10. Секс (ну, тут тоже 3 балла автоматом, а в причины мы не полезем, пожалуй)
- 11. Хобби (1 балл, если у вас катастрофически не хватает времени на ваши хобби, и 2 балла, если вы тратите на них буквально все свое время, в том числе и отведенное на сон и еду)
- 12. Семья (3 балла; семья — общепринятый источник многих тревог и стрессов)
- 13. Отдых (если вы совсем не отдыхаете — смело плюсуйте 2 балла, а если вы отдыхаете буквально все время и больше ни на что, кроме отдыха, сил у вас нет — смело плюсуйте 3, и со-

вет: может, вам стоит обратиться к специалисту с этим вопросом? Не хотим пугать, но это может быть скрытая депрессия)

■ 14. Развитие (1 балл, согласно древней китайской поговорке, развитие не тревожит только мертвых)

(отметьте как можно больше причин ваших тревог)

Результаты

0 баллов. *Что ж, вы существуете.* Рады познакомиться с вами. А теперь выкиньте этот блокнот и возвращайтесь в свою райскую жизнь без тревог и забот. Вам тут совершенно нечего делать.

1–5. *Начинающий тревожник.* Похоже, вас беспокоит не так много вещей, как окружающих. И это хорошо, мы искренне рады за вас. Но не от всего сердца.

6–10. *Среднестатистический тревожник.* Что ж, возможно, вам стоит выпить успокоительное или записаться на профилактический осмотр к неврологу. Выбор за вами. Но по секрету скажем, что на вашей стадии просто выпить пива будет даже более эффективно, чем что-либо другое.

11–14. *Тревожник эксперт.* Похоже, вы тревожитесь буквально по всем причинам из списка, а вашей суперспособностью, несомненно, является экзистенциальный кризис.

14–17. *Тревога — ваш кинк*.* Похоже, вам доставляет удовольствие тревожиться буквально по любому поводу. А любой, кто попытается помочь избавиться вам от тревоги, рискует получить пулю в лоб. Вы и ваша тревожность идете по жизни рука об руку. И вам это нравится. А следовательно, понравится и наш блокнот. Чтобы собрать комбо, получить дополнительный балл и выйти на уровень «*Я и есть тревога*», вам необходимо было в поле «и больше всего на свете меня тревожит...» ответить — будущее.

* Кинк — все, что нравится и от чего можно получить удовольствие. — *Прим. ред.*

А теперь давайте немного подумаем о приятных вещах. Творожные сырки в 3 часа ночи? Радуга после дождя? Теплая ванна? Ну же, в этом прогнившем мире наверняка есть вещи, способные вас порадовать! Посвятите эту страничку им.

Больше всего на свете я люблю _____.

А еще мне нравится следующее (заполните анкету и посчитайте балл. Самостоятельно заполните пустые строчки, в этот раз подсказок не будет):

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Расшифровка:

1. 2 балла

2. 1 балл

3. 3 балла, повышенный уровень, скажем по секрету, нам тоже это нравится

4. 1 балл

5. ну тут автоматом 4 балла, без вариантов

6. 1 балл

7. 2 балла

8. 0 баллов, и нам искренне кажется, что вы единственный человек, которому нравится такое

9. 2 балла

10. 1 балл

Результат

0–17. Запомните — никогда не нужно стесняться того, что вам нравится и приносит удовольствие. Просто кайфуйте.

На этом девственно чистом развороте нарисуйте или сделайте коллаж из тех вещей, которые вам нравятся. Неважно, насколько будет похоже, главное, чтобы вы получили удовольствие, думая о приятном.

ТЕСТ: НАСКОЛЬКО ВСЕ ПЛОХО?

Сегодня займемся тем, чем нельзя: будем сами себе ставить диагноз. Ладно, не прям диагноз, а так — пройдемся по пунктам, чтобы выявить, насколько сильно ваше общее состояние тревожности.

Если какая-то строчка описывает ваше текущее состояние, ставьте галочку или любой другой символ (можно неприличный) в квадрате напротив. В конце посчитайте количество символов и сделайте соответствующие выводы.

Работа

- Вы смотрите на иконку своей рабочей почты, и при виде количества непрочитанных сообщений у вас дергается глаз.
- Получая новые рабочие задачи, вы с ужасом пытаетесь сбежать через окно. Ну, или как минимум подумываете об этом.
- Вам трудно фокусироваться на работе, вы часто отвлекаетесь, чтобы проверить соцсети / подумать о вечном / выпить кофе.
- Фокус? Что это такое? Марка машины?

Учеба

- Любое сообщение в групповом чате вашего курса вызывает у вас неконтролируемый приступ паники.