

ТЕТРАДЬ, КОТОРУЮ ВЫ ДЕРЖИТЕ В РУКАХ, НЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ КРАСИВОГО ПОЧЕРКА. ОНА ПОМОГАЕТ БОРОТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ.

Фразы в ней работают как настрой на день: «я на своей стороне», «все будет хорошо», «можно иначе». Как аутотренинг на бумаге, когда вы многократно прописываете одну и ту же вдохновляющую или поддерживающую фразу, — мозг присваивает ее себе.

И становится чуть легче дышать.

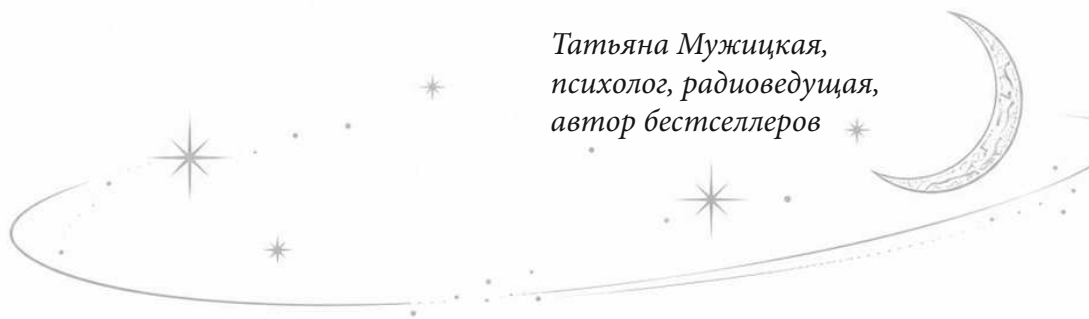
Важная оговорка для тех, чью тревожность питает перфекционизм: не нужно выводить буквы идеально, кругленько, без «заступов» за линейку. Более того, делать так категорически запрещено! Все должно быть легко и желательно радостно. Можно пропускать страницы, можно останавливаться или возвращаться к прописям, когда это удобно, можно писать криво, быстро и с пометками. Так даже лучше. Так — по-настоящему.

По возможности открывайте эти прописи каждый раз, когда внутри снова начинает завывать тревожная сирена. Берите ручку и выбирайте фразу-настроение для уверенности в завтрашнем дне.

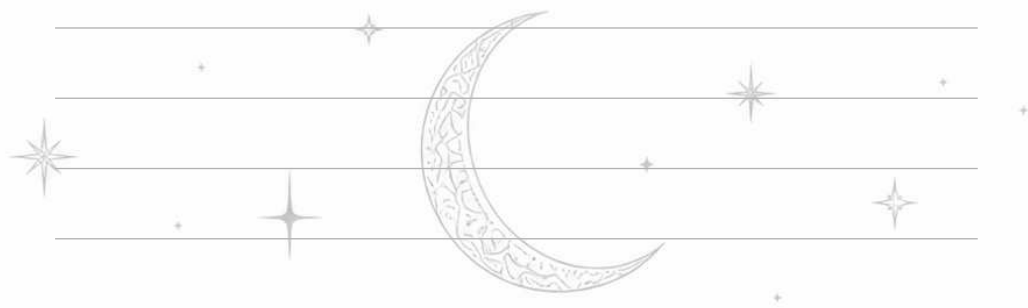
Если регулярно пользоваться этими прописями, тревога отступит. Пишите. Дышите. Не требуйте от себя подвига.

И пусть внутри станет хотя бы на один маленький «вздох» спокойнее.

*Татьяна Мужичкая,
психолог, радиоведущая,
автор бестселлеров*



Мои желания — мой компас



Из глубины надо выныривать
постепенно

