

БЕСПЛАТНЫЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ ГИД

Как перестать жить в постоянной тревоге

Практический гид: 15 признаков повышенной тревожности, почему привычные способы помогают ненадолго и с чего начинается изменение реакции.

За несколько страниц вы сможете проверить себя, понять механизм тревожной реакции и решить, имеет ли смысл идти на индивидуальную диагностику.

Кобзев Герман

VK: vk.ru/germanthetal

MAX: +7 (951) 668-86-53

TG: [@GermanTheTal](https://t.me/GermanTheTal)

01 • СНАЧАЛА ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Возможно, дело не в «характере»

Возможно, вы считаете, что просто слишком мнительный человек.

Или думаете: «Такой уж у меня характер.»

Но правда может оказаться совсем другой.

На следующих 5 страницах вы:

- ✓ узнаете, действительно ли живете в состоянии повышенной тревожности;
- ✓ сможете проверить себя по 15 признакам;
- ✓ поймете, почему большинство популярных способов помогают лишь ненадолго;
- ✓ узнаете, с чего действительно начинается тревога;
- ✓ поймете, подходит ли вам работа с помощью НЛП.

Сначала ответьте себе честно

Каждое утро начинается с внутреннего напряжения?

Перед важным разговором в голове появляются десятки сценариев того, что может пойти не так?

Перед сном невозможно выключить мысли?

Даже когда объективно всё хорошо, внутри остается ощущение, что вот-вот что-то случится?

Окружающие говорят: «Не накручивай себя», «Просто успокойся», «Всё будет хорошо». Но почему-то это не помогает.

Если сейчас вы узнали себя — не спешите считать это особенностью характера. Давайте сначала проверим.

02 • ЧЕК-ЛИСТ

15 признаков повышенной тревожности

Ответьте честно. Бывает ли у вас хотя бы иногда:

- | | |
|---|--|
| ✓ внутреннее напряжение без причины; | ✓ учащенное сердцебиение; |
| ✓ невозможность расслабиться; | ✓ ком в груди; |
| ✓ бесконечный внутренний диалог; | ✓ нехватка воздуха; |
| ✓ постоянное прокручивание худших сценариев; | ✓ напряжение в плечах; |
| ✓ страх ошибиться; | ✓ проблемы с концентрацией; |
| ✓ страх будущего; | ✓ ощущение, что голова никогда не выключается; |
| ✓ ощущение, что организм постоянно находится в боевой готовности; | ✓ чувство, что тревога появляется сама собой. |
| ✓ сложности с засыпанием из-за мыслей; | |

Если вы отметили 4-5 пунктов или больше — вполне возможно, что речь идет уже не об обычном волнении.

Но почему тогда тревога не проходит?

Когда появляется тревога, большинство пытается справиться самостоятельно. И это абсолютно нормально. Но посмотрим, что происходит дальше.

03 · ПОЧЕМУ ПРИВЫЧНЫЕ СПОСОБЫ НЕ РЕШАЮТ ПРОБЛЕМУ

Что обычно делают люди

Ждать, пока пройдет само

Иногда действительно становится легче. Но проходит несколько дней — и всё начинается заново.

Успокаивать себя

«Я справлюсь.» «Не стоит переживать.» «Всё будет хорошо.» Иногда это помогает. Но стоит появиться новому триггеру — мысли снова начинают раскручиваться.

Отвлекаться

Работа. Телефон. Сериалы. Еда. Алкоголь. Кажется, что стало легче. Но это облегчение заканчивается вместе с отвлечением.

Искать причину

Книги. Видео. Подкасты. Разбор детства. Понимание причин действительно может быть полезным. Но понимание само по себе далеко не всегда меняет автоматическую реакцию мозга.

Просто терпеть

Самый распространенный вариант. Постепенно человек привыкает жить в напряжении. Но качество жизни становится всё ниже.

Возникает логичный вопрос: почему почти все способы дают лишь временный эффект?

04 • МЕХАНИЗМ ТРЕВОГИ

Почему тревога возвращается

Потому что большинство способов работают уже после того, как тревога появилась. Но начинается всё значительно раньше.

Ситуация	Внутренний образ	Мысли	Эмоции	Реакция тела
----------	------------------	-------	--------	--------------

И всё это происходит настолько быстро, что человек даже не успевает вмешаться.

Получается странная ситуация: человек пытается бороться уже с последствиями. Хотя настоящая причина находится раньше.

Можно ли изменить этот механизм?

Да. Если мозг однажды научился автоматически создавать тревожную реакцию — значит, его можно научить создавать другую.

Именно на этом строится работа в НЛП. Мы не пытаемся постоянно бороться с тревогой. Мы работаем с тем моментом, где она только начинает запускаться.

Одной из техник, которая используется для подобных задач, является техника «Взмах». Её цель — помочь мозгу заменить старый автоматический шаблон новым.

Именно поэтому изменения происходят значительно глубже, чем простое временное успокоение.

Но подойдет ли это именно вам? Не всегда. Именно поэтому работа никогда не начинается сразу с техник.

05 · СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Почему сначала нужна диагностика

Потому что одинаковая тревога может запускаться совершенно разными причинами.

- У одного человека — отношения.
- У другого — деньги.
- У третьего — ответственность.
- У четвертого — постоянное стремление всё контролировать.

Пока не понятно, что именно запускает тревогу — невозможно подобрать подходящий способ работы.

Что происходит на диагностике

За 30–40 минут мы:

- ✓ определим, что именно запускает тревогу в вашем случае;
- ✓ разберем, как формируется именно ваша реакция;
- ✓ определим, подходит ли вам работа с помощью НЛП;
- ✓ составим предварительный план изменений.

Если станет понятно, что ваш запрос лучше решается другим способом — я честно скажу об этом.

Если увижу, что смогу помочь — объясню, как будет строиться дальнейшая работа.

БЕСПЛАТНАЯ ДИАГНОСТИКА

Понять, почему тревога возникает именно у вас

Каждую неделю я провожу ограниченное количество бесплатных диагностик. Это позволяет уделить каждому человеку достаточно времени и разобраться именно в его ситуации.

Если вы хотите понять, почему тревога возникает именно у вас и можно ли изменить этот механизм — запишитесь на бесплатную диагностику.

VK: vk.ru/germanthetal

MAX: +7 (951) 668-86-53

TG: [@GermanTheTal](https://t.me/GermanTheTal)