



# 5 рабочих ритуалов для спокойной головы за 7 дней

Практики для тех, кто много делает и не успевает перестать думать

ПРОСТЫЕ ТЕХНИКИ · ОФИС И ДО · РЕЗУЛЬТАТ ЗА НЕДЕЛЮ



# Что получите через неделю

## Меньше ночных прокруток

Перестанете засыпать с мысленной каруселью и просыпаться уже уставшим

## Техника «здесь и сейчас»

Быстрый инструмент для совещаний, дедлайнов и напряжённых переговоров

## План на каждый день

Три простых действия утром, днём и вечером — без сложных систем

❑ Не обещаю чудо за один день — но через 7 дней вы заметите разницу. Главное — начать.

# Как это проявляется



Узнаёте себя хотя бы в одном из этих сценариев?

→ **Бессонница и усталость с утра**

Ложитесь поздно, просыпаетесь разбитым — голова не успевает отдохнуть

→ **Паник-цикл на совещаниях**

Вместо присутствия — внутренний монолог о том, что пойдёт не так

→ **Почта в 23:00**

«Ещё минутку» — и час ушёл. Тревога нарастает вместо отдыха

# Простые действия меняют реакцию мозга



## Ритуалы формируют привычку

Повторяемые действия создают нейронные паттерны переключения — мозг учится останавливаться



## Дыхание снижает активацию

Контролируемое дыхание и якоря снижают физиологический уровень тревоги буквально за секунды

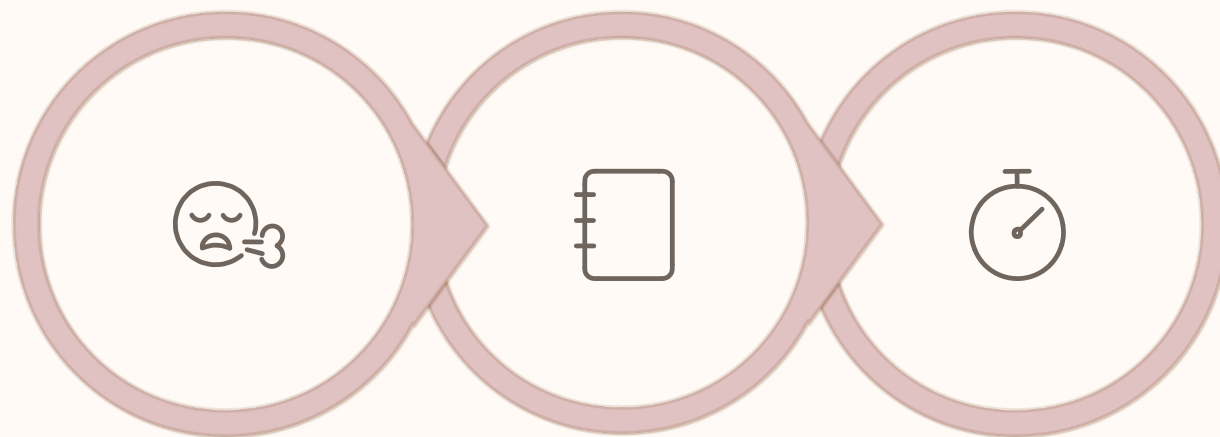


## Малое даёт контроль

Маленькие практики возвращают ощущение управляемости здесь и сейчас — без многолетней терапии

# Утреннее заземление — 5–7 минут

**Цель:** начать день с управляемой головой — до того, как день начнёт диктовать условия



**Дыхание 1  
МИН**

**Запись 3  
ВЕЩИ**

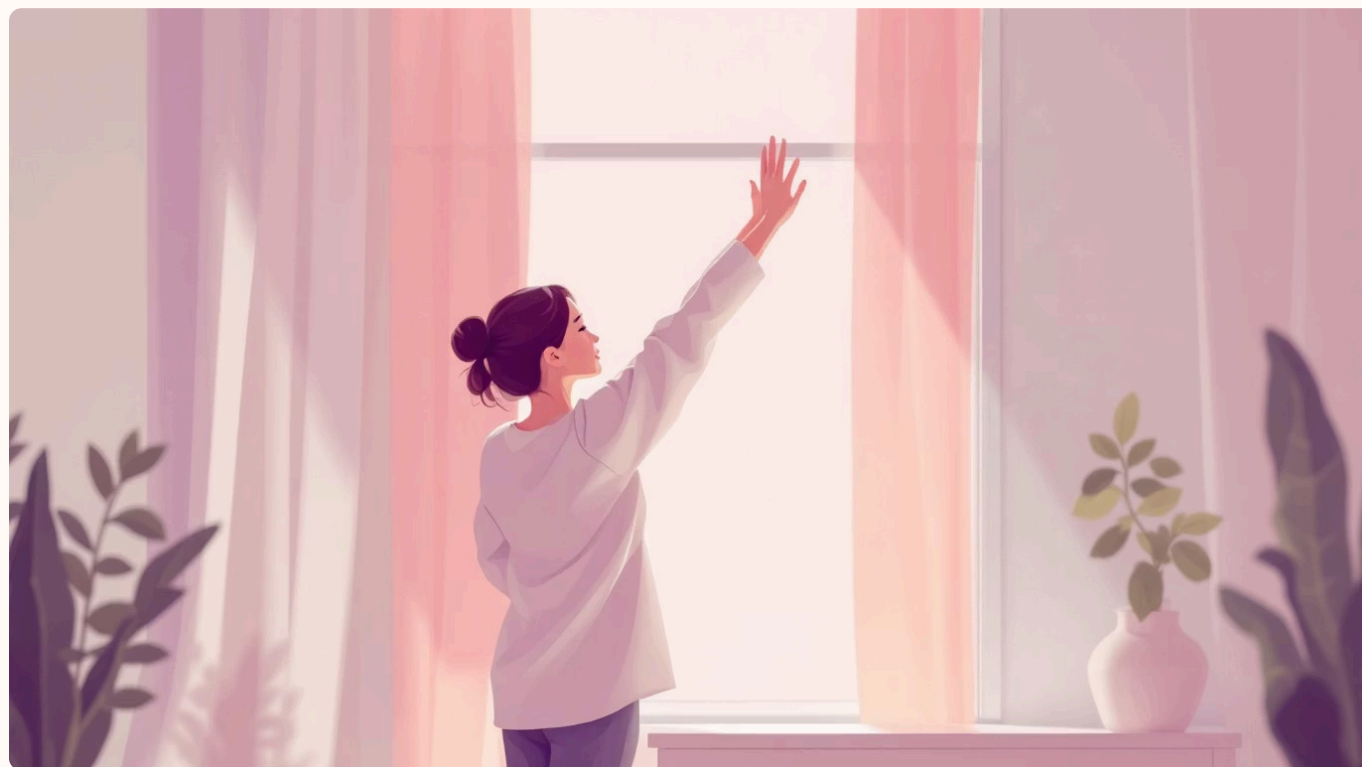
**Таймер 90  
МИН**

Этот ритуал возвращает контроль ещё до того, как первое уведомление разрушит тишину утра.

# Микро-паузы в течение дня

**60–90 секунд каждые 1.5–2 часа**

Краткие остановки прерывают нарастающий цикл тревоги раньше, чем он успевает раскрутиться.



## Шаг 1

Установите таймер на каждые 90–120 минут

## Шаг 2

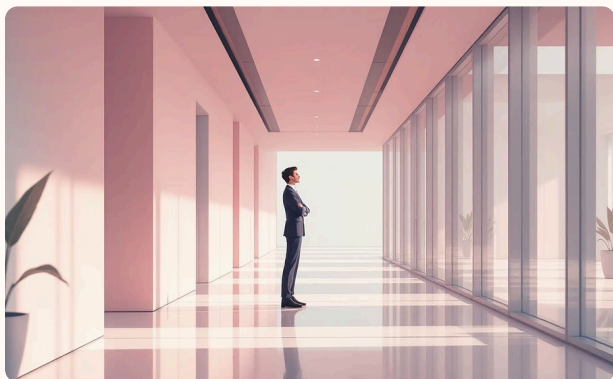
Дыхание 4-4-6 и быстрый скан тела с головы до ног

## Шаг 3

Одно маленькое действие: вода, потяжка, короткая прогулка

Мир не рухнет от 90 секунд паузы — но ваша нервная система за это время успевает восстановиться.

# Якорь и вечерняя остановка



## Якорь перед совещанием — 30–45 с

2 цикла дыхания 4-4-6 → сожмите ладонь и скажите тихо «я готов(а)» → вспомните один момент уверенности (5–7 сек). Работает прямо в коридоре.



## Вечерняя остановка — 8–10 мин

3 мин дыхания → 3–5 мин выгрузки мыслей в тетрадь → 1 мин лёгкой растяжки или отключения гаджетов. Выгрузка переводит тревогу во внешнюю задачу.

# Быстрая ревизия при срыве — 2–3 минуты



**Цель:** не победить тревожную мысль, а снизить её амплитуду и вернуться к действию

## 1 Оцените силу мысли

По шкале 0–10 — это даёт дистанцию и снижает эмоциональный накал

## 2 Дыхание 4-4-6 × 4 цикла

Физиологически прерывает петлю стресса через нервную систему

## 3 Одно следующее действие

Запишите и выполните за 60 секунд — возврат в управляемость

# План на 7 дней

Не нужно делать всё сразу — начните с 2–3 ритуалов и постепенно приучайте мозг к переключению

День	Утро	День	Вечер
Пн	Заземление	3 микро-паузы	—
Вт	—	Паузы + якорь	—
Ср	Заземление	—	Вечерняя остановка
Чт	—	Паузы + ревизия	—
Пт	Заземление	—	Вечерняя выгрузка недели
Сб/Вс	Лёгкая практика	—	Лёгкая практика



# Скачайте чек-лист и аудиопрактику

«После 4 встреч и практик я снова работаю без вечного страха ошибки.» — менеджер, 34 года: тревога снизилась с 8 до 4, сон улучшился за 2 недели

## Чек-лист

Все 5 ритуалов на одной странице — распечатайте и держите рядом

## Аудиопрактика

Guided-сессия на 7 минут для утреннего заземления и вечерней остановки

## Поддержка

Напишите — и получите короткую обратную связь по вашей первой неделе