



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

АНТИТРЕВОГА

Как выключить тревогу за 10 минут
и вернуть **контроль над собой**



Экстренная инструкция для тех моментов,
когда кажется, что всё **выходит из-под контроля**.



ПРОДУКТ ОТ БИЗНЕС КЛУБА
«**ИМПЕРИЯ РАЗУМА**»



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ЕСЛИ ТЕБЯ НАКРЫЛО ПРЯМО СЕЙЧАС

ВОЗМОЖНО:



сердце бьётся
быстрее обычного



внутри напряжение



мысли несутся
без остановки



трудно
сосредоточиться



кажется, что происходит
что-то страшное



СНАЧАЛА ГЛАВНОЕ.



ТЫ НЕ
СХОДИШЬ
С УМА.



ТЫ НЕ
ТЕРЯЕШЬ
КОНТРОЛЬ.



ТЫ НЕ
УМИРАЕШЬ.



СЕЙЧАС ПРОИСХОДИТ
ТРЕВОЖНАЯ РЕАКЦИЯ
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.



И ОНА
ПРОЙДЁТ.

ER

EMPIRE OF REASON



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ЧТО С ТОБОЙ ПРОИСХОДИТ НА САМОМ ДЕЛЕ



Тревога — это
сигнализация организма.

Её задача — защищать тебя
от опасности.



Но иногда система начинает
работать **слишком активно**.

ТОГДА ТРЕВОГУ ЗАПУСКАЮТ:



➤ мысли



➤ воспоминания



➤ новости



➤ неопределённость



➤ ощущения в теле



➤ стресс



Поэтому сейчас проблема не в слабости.
**ПРОБЛЕМА В ПЕРЕГРУЗКЕ
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.**

ER

EMPIRE OF REASON



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

САМАЯ ВАЖНАЯ МЫСЛЬ ПРЯМО СЕЙЧАС



Не нужно
победить тревогу.



Не нужно
избавиться от неё
навсегда.



Не нужно
решить всю жизнь
сегодня.

НУЖНО СДЕЛАТЬ ТОЛЬКО ОДНО:



СНИЗИТЬ ОБОРОТЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

• ШАГ ЗА ШАГОМ. •



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ШАГ №1. НАЗОВИ ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ

СКАЖИ ВСЛУХ:



Это **тревога**.



Я в **безопасности**.



Сейчас **отпустит**.



Когда ты называешь состояние правильно, **мозг перестаёт воспринимать** его как неизвестную угрозу.

ER

EMPIRE OF REASON



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ШАГ №2. ВЕРНИ СЕБЯ В РЕАЛЬНОСТЬ

ПОСМОТРИ ВОКРУГ И НАЙДИ:



5 предметов



4 цвета



3 звука



2 поверхности



1 предмет, который
можно потрогать



Тревога живёт в голове.



Реальность помогает
вернуться в настоящий момент.

ER

EMPIRE OF REASON



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ШАГ №3. ВЫКЛЮЧИ ПАНИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

СДЕЛАЙ:



**Вдох носом —
4 секунды**



**Выдох ртом —
6 секунд**



10 повторений.



Длинный выдох
сообщает организму:



**ОПАСНОСТЬ
ЗАКОНЧИЛАСЬ.**

ER

EMPIRE OF REASON



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ШАГ №4. ВЫПУСТИ ТРЕВОГУ ИЗ ТЕЛА



Сейчас в организме
много напряжения.

СДЕЛАЙ 30 СЕКУНД:



встряхни руки



покрути плечами



напряги всё тело
и **отпусти**



потопай ногами



**ТРЕВОГА ЛЮБИТ
НЕПОДВИЖНОСТЬ.**



**ДВИЖЕНИЕ
ЛОМАЕТ ЦИКЛ.**

ER

EMPIRE OF REASON



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ШАГ №5. ПРОВЕРЬ ФАКТЫ

СПРОСИ СЕБЯ:

-  Что реально случилось сейчас?
-  Есть ли опасность в эту секунду?
-  Или меня пугают мысли?
-  Было ли такое раньше?
-  Проходило ли это раньше?



ОЧЕНЬ ЧАСТО ОТВЕТ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПРОСТЫМ:



Сейчас
опасности нет.



Есть тревожный
сценарий в голове.



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ШАГ №6. ГЛАВНАЯ ФРАЗА ИМПЕРИИ РАЗУМА

СКАЖИ СЕБЕ:



“ Мне не нужно
решить всю
жизнь сейчас.

“ Мне нужно
спокойно прожить
этот момент. ”



ЭТО СНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ
ЛУЧШЕ, ЧЕМ ПОПЫТКИ
ВСЁ СРОЧНО ИСПРАВИТЬ.

ER

EMPIRE OF REASON



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ШАГ №7. ВЕРНИ КОНТРОЛЬ ЧЕРЕЗ ДЕЙСТВИЕ

СДЕЛАЙ ЧТО-НИБУДЬ ПРОСТОЕ:



выпей воды



умойся



открой окно



выйди на улицу



прими душ



наведи порядок
на столе



**ОДНО ДЕЙСТВИЕ
ВОЗВРАЩАЕТ ОЩУЩЕНИЕ КОНТРОЛЯ.**



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ПЕРЕКРОЙ БЕНЗИН ДЛЯ ТРЕВОГИ

НА БЛИЖАЙШИЙ ЧАС УБЕРИ:

- ✗ НОВОСТИ
- ✗ соцсети
- ✗ ПОИСК СИМПТОМОВ
- ✗ страшные статьи
- ✗ токсичные переписки
- ✗ тревожные видео



**ТРЕВОГА ПИТАЕТСЯ
ИНФОРМАЦИОННЫМ ШУМОМ.**

ER

EMPIRE OF REASON



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ТВОЯ ЗАДАЧА НА БЛИЖАЙШИЕ 24 ЧАСА

НЕ НУЖНО:

- ✗ избавиться от тревоги навсегда
- ✗ найти ответы на все вопросы
- ✗ решить все проблемы

НУЖНО:

- ✓ поесть
- ✓ поспать
- ✓ подвигаться
- ✓ не проверять симптомы
- ✓ не гуглить болезни
- ✓ прожить сегодняшний день



**СНАЧАЛА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ.
ПОТОМ ВСЁ ОСТАЛЬНОЕ.**

ER

EMPIRE OF REASON



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ СЕЙЧАС

⚠ НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО:

- ✗** измерять пульс каждые 5 минут
- ✗** искать диагнозы в интернете
- ✗** ругать себя
- ✗** пить алкоголь для успокоения
- ✗** лежать и накручивать
- ✗** считать себя сломанным



**ЭТО ТОЛЬКО
УСИЛИВАЕТ ТРЕВОГУ.**

ER

EMPIRE OF REASON



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ЧТО СКАЗАТЬ СЕБЕ СЕГОДНЯ НОЧЬЮ

Если тревога пришла вечером,
повторяй:



Мне не нужно
решить всю жизнь **сейчас**.



Мне не нужно победить
тревогу **сегодня**.



Мне нужно спокойно
пережить **эту ночь**.



Завтра я продолжу.



**СПОКОЙНАЯ НОЧЬ СЕЙЧАС —
СИЛЬНЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРА.**

ER

EMPIRE OF REASON



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ПРАВДА, КОТОРУЮ ВАЖНО УСЛЫШАТЬ

Тревога всегда пытается
убедить тебя в трёх вещах:



это опасно



это навсегда



ты не справишься

**ЭТО ЛОЖЬ ТРЕВОГИ.
НЕ ПРАВДА.**



**ТЫ НЕ СЛОМАН.
ТЫ ПРОХОДИШЬ ЧЕРЕЗ ЭТО.**

ER

EMPIRE OF REASON





Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ЕСЛИ СТАЛО ХОТЯ БЫ НЕМНОГО ЛЕГЧЕ



Посмотри назад.



Возможно тревога
была на **10 из 10**.

8/10

А сейчас уже **8**.

7/10

Или **7**.



Это уже **победа**.



Ты **остановил** разгон.



КАЖДЫЙ ШАГ ВПЕРЁД —
ЭТО **ПОБЕДА** НАД ТРЕВОГОЙ.

ER

EMPIRE OF REASON



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ЕСЛИ ЭТО ПОВТОРЯЕТСЯ ПОСТОЯННО

Если тревога мешает:



работать



спать



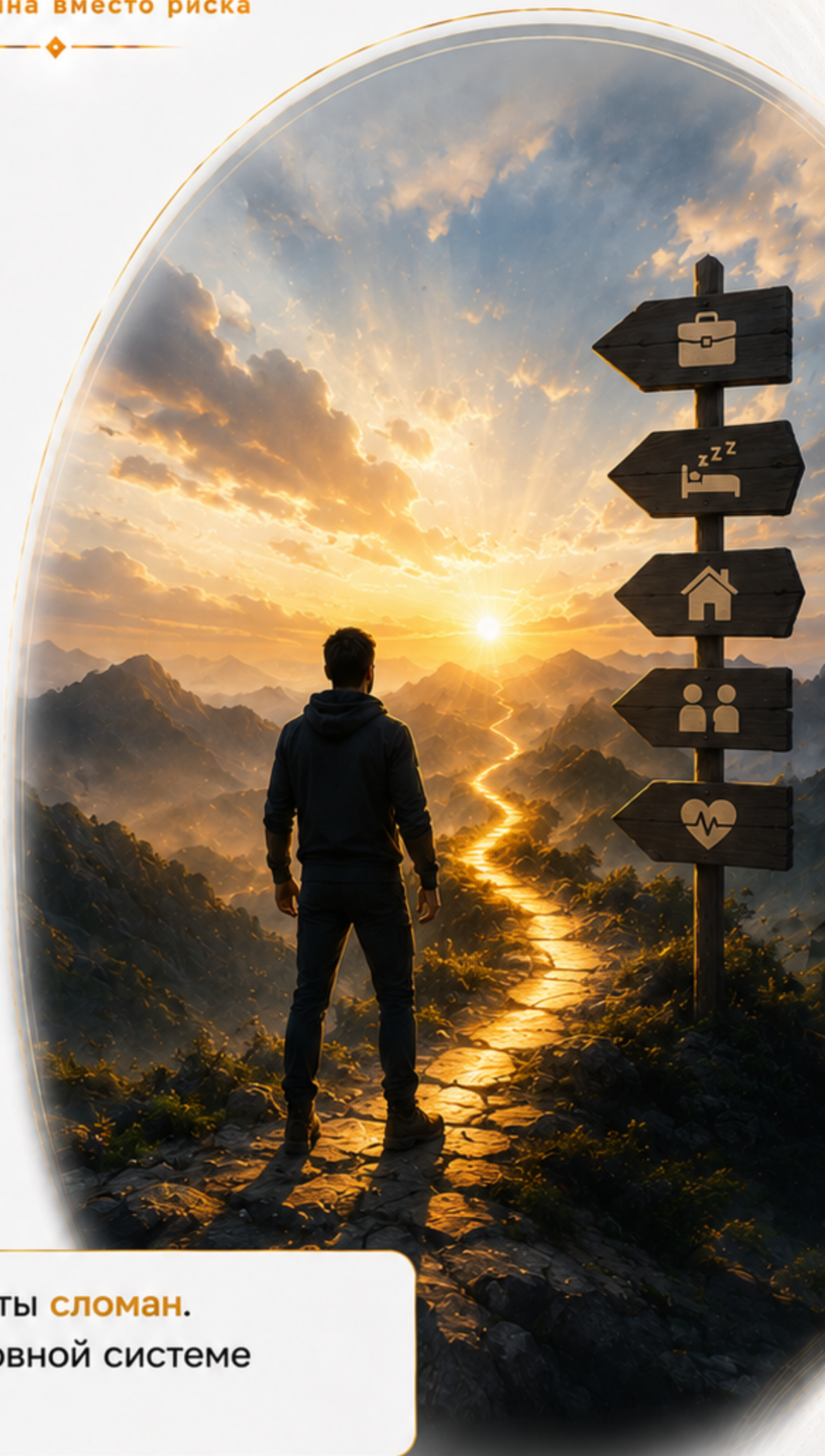
выходить из дома



общаться



жить нормальной
жизнью



Это **не значит**, что ты **сломан**.
Это значит, что нервной системе
нужна помощь.



И ЭТО РЕШАЕМО.

ER

EMPIRE OF REASON



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Этот материал помогает быстро
снизить тревогу.

Но он **не отвечает** на вопросы:

- ❓ Почему тревога возвращается снова?
- ❓ Почему ночью становится хуже?
- ❓ Почему ты постоянно проверяешь симптомы?
- ❓ Как перестать искать болезни в интернете?
- ❓ Как вернуть спокойствие надолго?
- ❓ Как снова начать жить без постоянного ожидания опасности?

ДЛЯ ЭТОГО МЫ СОЗДАЛИ
ПОЛНЫЙ ПРОДУКТ:

АНТИТРЕВОГА

Как перестать жить в режиме опасности



Понятные объяснения
без сложных терминов



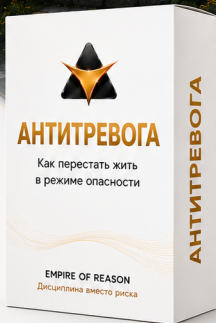
Практические
инструменты
и техники



Пошаговый план
возвращения
контроля



Поддержка на пути
к спокойной жизни



ER

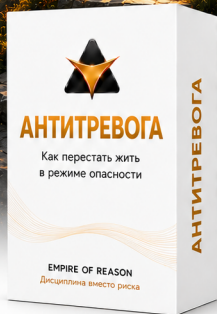
EMPIRE OF REASON



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ЧТО ВНУТРИ ПОЛНОГО КУРСА

- ✓ система восстановления нервной системы
- ✓ как переживать тревожные волны
- ✓ как перестать бояться тревоги
- ✓ как перестать проверять себя
- ✓ как переживать ночные приступы тревоги
- ✓ как вернуть спокойный сон
- ✓ как перестать жить в ожидании плохого
- ✓ как снова получать удовольствие от жизни



Понятные объяснения
без сложных терминов



Практические
инструменты и техники



Пошаговый план
возвращения контроля



Поддержка на пути
к спокойной жизни



EMPIRE OF REASON



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ФИНАЛЬНАЯ МЫСЛЬ

Тревога хочет убедить тебя,
что ты потерял контроль.

Но прямо сейчас ты читаешь
эти строки.

Значит **контроль уже начинает
возвращаться.**



Продукт от Бизнес Клуба
«ИМПЕРИЯ РАЗУМА».



Более подробно
о полной версии тут =

<https://er1234.com/004>