



**НЕЙРОХАКИ**

**ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ**



# МЕТОД «ВПЕРЁД И НАЗАД»

Сделай пару шагов вперёд,  
потом назад.

Эти ритмичные движения  
помогают сместить фокус  
с тревожных мыслей,  
добавляют осознанности  
и помогают восстановить  
самообладание.

# МАЛЕНЬКИЙ ПРЕДМЕТ В РУКАХ 🖐️

Возьми в руки любой  
небольшой предмет и покрути  
его.

Этот жест возвращает  
к реальности, переключая  
внимание на «здесь  
и сейчас».

# РЕЗКИЙ ЗВУК ИЛИ ЛЁГКИЙ ХЛОПОК 🖐️

Похлопай в ладоши  
или просто сделай лёгкий шум,  
который прервет поток  
тревожных мыслей.

**Этот трюк помогает  
перезагрузить поток мыслей.**

# УМЫВАНИЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ

Холодная вода мгновенно переключает организм, создавая эффект «перезагрузки».

Так мозг успокаивается, концентрируясь на новых ощущениях.



# ЗАЖМИ РУКИ ИЛИ СОЖМИ МЫШЦЫ 💪

Сильно напряги мышцы,  
затем расслабь.

Это простой способ  
выпустить накопившееся  
напряжение  
и вернуть контроль  
над эмоциями.

# ПОВТОРЕНИЕ КОРОТКОЙ ФРАЗЫ «Я ТУТ И СЕЙЧАС»

Эта фраза буквально  
возвращает в реальность  
и помогает перезагрузить  
настрой, напомнив,  
что тревога часто  
преувеличивает картину.

# ВДОХ С ЗАДЕРЖКОЙ 🧘

Сделай глубокий вдох,  
задержи дыхание на 5 секунд,  
затем выдохни медленно.

Этот простой приём замедляет  
пульс и помогает сбросить  
накопившееся напряжение,  
чтобы разум стал яснее.



# «КАРАНДАШ МЕЖДУ ЗУБАМИ» ДЛЯ УЛЫБКИ

Удержание карандаша между зубами включает «мышцы улыбки», посылая сигнал мозгу о спокойствии.

Этот трюк может показаться забавным, но он работает как антивирус от паники, помогая быстро восстановить самообладание.

# ПЯТЬ БЫСТРЫХ КАСАНИЙ 🖐️

Коснись пяти предметов рядом с собой: ощути их текстуру и температуру.

Это действие помогает мозгу зафиксироваться на текущем моменте, возвращает ясность и «приземляет».



# «ПОСТУЧАТЬ ПО ЛБУ»

Мягкими движениями  
постучите по лбу в области  
“третьего глаза”.

Это помогает активировать  
лобные доли мозга,  
отвечающие за концентрацию,  
и заодно сбрасывает  
волнение.

**СПАСИБО ЗА ИНТЕРЕС  
К ТЕМЕ #НЕЙРО И НЕЙРОПЛАНУ!**



**ЕЩЕ БОЛЬШЕ КЛАССНОЙ ПОЛЬЗЫ  
СКАЧИВАЙТЕ НА НАШЕМ САЙТЕ  
[NEUROPLAN.ONLINE/NEUROPLAN](https://neuroplan.online/neuroplan)**

