



Микро-фразы, которые держат вас в силе

Эти простые слова помогут вам оставаться в контакте с собой и своим телом.

Антитревога Илона Пшегодская



Ты не обязана терпеть

**Ты учишь тело останавливаться
раньше.**

Это не про слабость — это про мудрость.
Когда вы останавливаетесь до предела,
вы даёте нервной системе понять: здесь
безопасно.

Антитревога Илона Пшегодская

Мы не идём глубоко, если нервная система выключается

Это не проигрыш

Остановка — это не поражение. Это признак того, что вы слышите своё тело.

Это грамотная дозировка

Работа с телом требует точности. Слишком много — и система закрывается.

Антитревога Илона Пшегодская



Когда нервная система выключается

Если вы чувствуете онемение, отключение или пустоту — это сигнал. **Нервная система говорит: «Стоп, это слишком».**

В этот момент важно не идти дальше, а вернуться назад. Найти ту точку, где вы ещё чувствуете себя.

Антитревога Илона Пшегодская

Стабильность важнее скорости

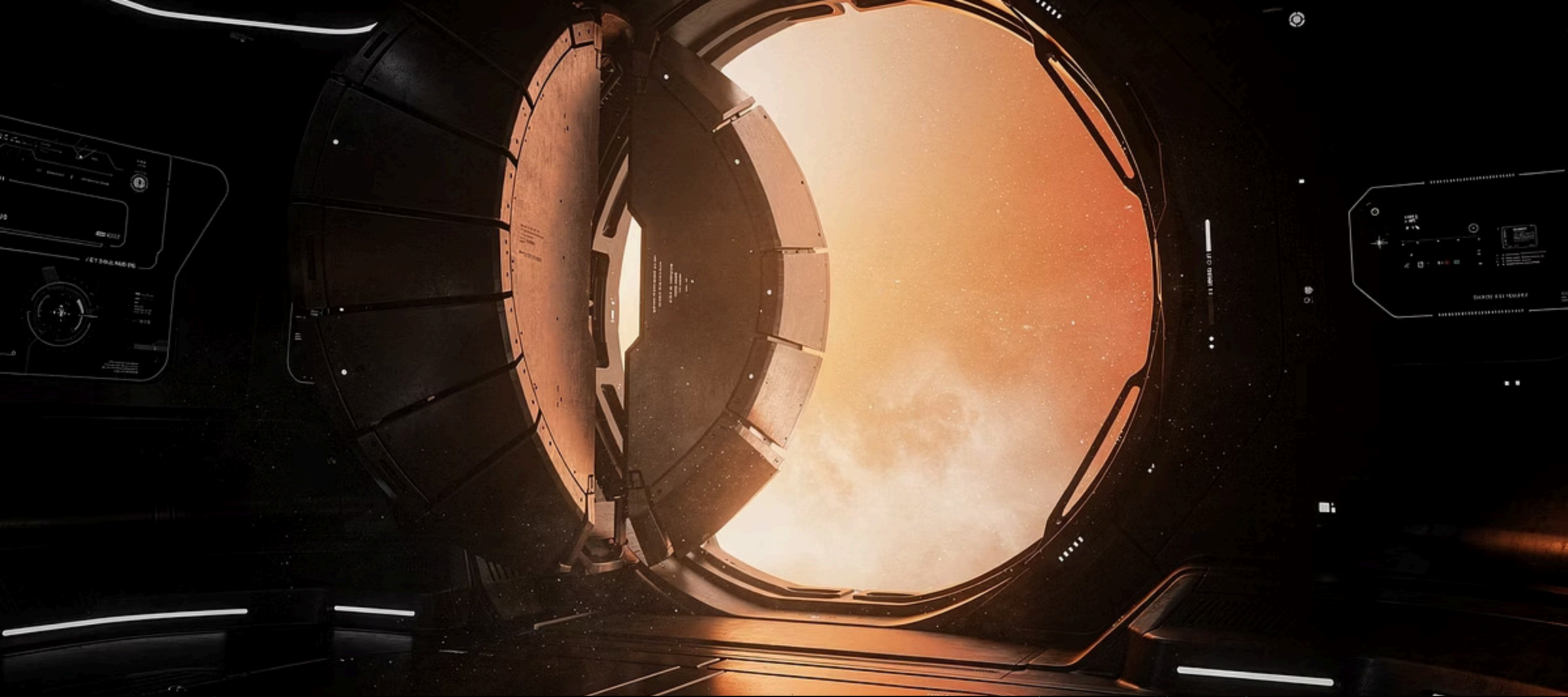
Главный принцип

Стабильность важнее скорости.
Скорость придёт, когда окно
расширится.

Не торопитесь. Ваша
задача — не достичь цели
быстро, а создать
устойчивую основу.

Когда нервная система научится
чувствовать себя безопасно,
прогресс придёт сам.

Антитревога Илона Пшегодская



Скорость придёт, когда окно расширится

Окно толерантности — это ваша зона комфорта в работе с телом и эмоциями.

Чем больше вы практикуете остановку в безопасной зоне, тем шире становится это окно. **И тогда скорость появляется естественно.**

Антитревога Илона Пшегодская

Как применять эти фразы

01

Повторяйте их себе

Когда чувствуете напряжение или желание «продавить» — скажите: «Ты не обязана терпеть».

02

Останавливайтесь раньше

Учите тело останавливаться до того, как система выключится.

03

Цените стабильность

Напоминайте себе: «Стабильность важнее скорости».

Антитревога Илона Пшегодская



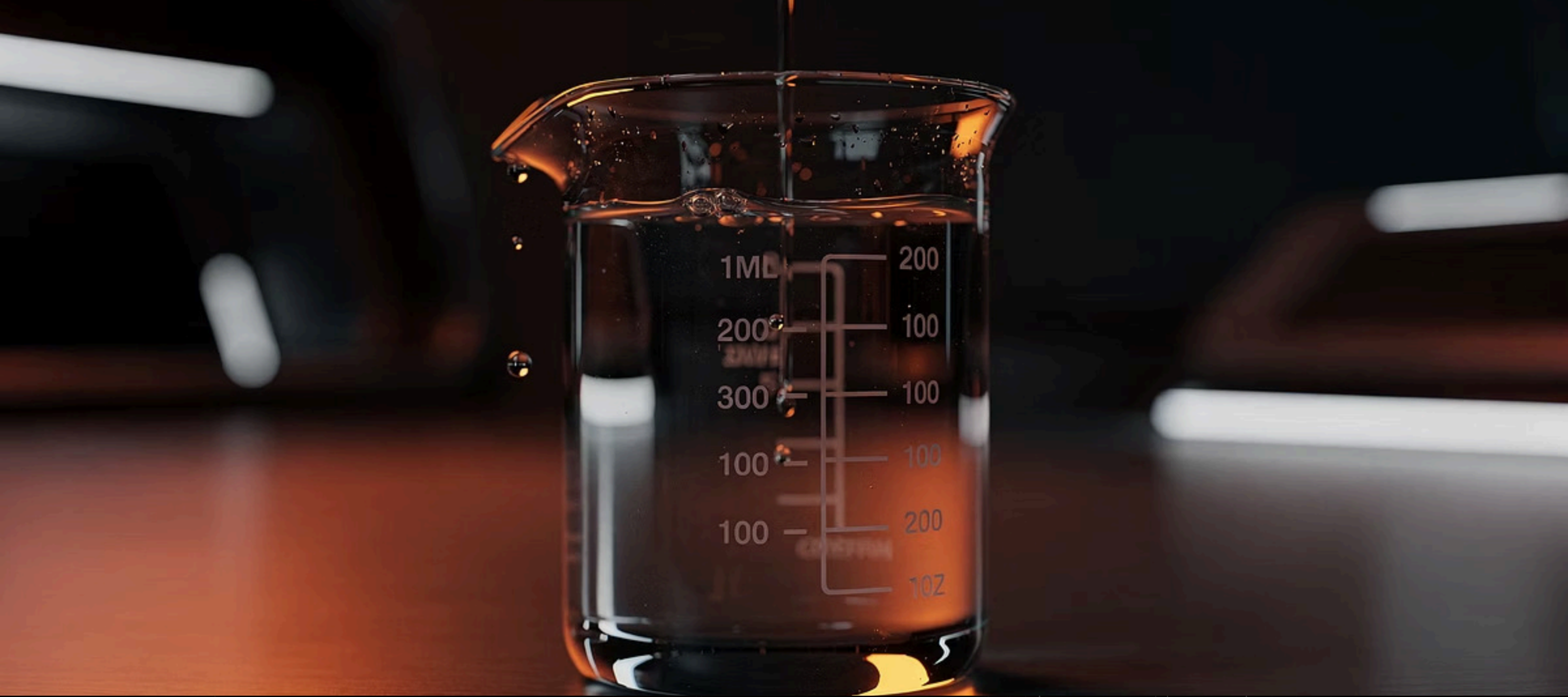
Это не про слабость

Остановка — это сила.

Когда вы останавливаетесь, вы показываете телу, что слышите его. Вы строите доверие между собой и своей нервной системой.

Это самая важная работа, которую вы можете сделать.

Антитревога Илона Пшегодская



Грамотная дозировка

Мы не идём глубоко, если нервная система выключается. **Это не проигрыш, это грамотная дозировка.**

Работа с телом — это не марафон на выносливость. Это точная настройка, где каждый шаг имеет значение.

Дозируйте нагрузку так, чтобы оставаться в контакте с собой.

Антитревога Илона Пшегодская

Запомните эти фразы

«Ты не обязана терпеть. Ты учишь тело останавливаться раньше.»

«Мы не идём глубоко, если нервная система выключается. Это не проигрыш, это грамотная дозировка.»

«Стабильность важнее скорости. Скорость придёт, когда окно расширится.»

Эти слова — ваша опора в моменты сомнений.

Антитревога Илона Пшегодская