

Серия «Пора к психологу»

Мелина Пану

# УСПОКАИВАЕТ не ромашка

Как победить  
тревогу и обрести  
гармонию

Ростов-на-Дону

 **ВЕНИКС**

2023

УДК 159.9  
ББК 88.3  
КТК 017  
П16

**Пану, Мелина.**

**П16** Успокаивает не ромашка : как победить тревогу и обрести гармонию / Мелина Пану. — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 182, [1] с. — (Пора к психологу).

ISBN 978-5-222-38676-7

Клиенты автора этой книги меняют работу, отпускают детей в другие страны, начинают знакомиться и общаться, высказывать свое мнение, летать на самолетах, ходить в многолюдные места, инвестировать деньги, решаются на крупные проекты и захватывающие приключения. Потому что перестают бояться. Как они это делают? В этой книге в помощь вам собрано все самое важное, что помогло им. Книга-инструкция к страхам — как инструкция к блендеру: в ней детально показано, что делать, шаг за шагом. Вам остается только следовать ей.

УДК 159.9  
ББК 88.3

ISBN 978-5-222-38676-7

© Пану М. И., текст, 2023  
© ООО «Феникс», оформление, 2023  
© В оформлении обложки использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

*Благодарю моих дорогих сердцу клиентов.  
Благодарю мою родную семью:  
родителей Илью и Ларису Пану, сестру Кристину.*

*Благодарю моих вдумчивых любимых бета-ридеров:  
Петра Тимохина,  
Марию Чудакову,  
Ларису Пану.*

*Благодарю моего чуткого и профессионального  
психолога и наставника Марину Богатыреву.*

*Благодарю моих добрых, надежных,  
вдохновляющих друзей, учителей и коллег.*

*Благодаря вам, вашему опыту, вашей жизни,  
вкладу и поддержке родилась эта книга.*

## ОБ АВТОРЕ

Говорят, что психологи становятся психологами, потому что хотят разобраться со своими личными проблемами.

Я не знаю, так ли это у всех. Но это точно про меня.

**Я пришла в психологию именно за этим.**

Нет ни одной темы, с которой я работаю, не касающейся меня лично. Самооценка и уверенность в себе, отношения с мужчинами, с родителями, расстройство пищевого поведения, сексуальность и телесность и, конечно же, страхи — все это имеет ко мне прямое отношение! Это мои личные проблемы, с которыми я разбиралась и помогаю разбираться людям, которые хотят жить счастливо.

С самого детства я была одновременно трусливой и бесстрашной. Я висела вниз головой на баскетбольном кольце и могла вступить в драку с мальчиками, чтобы защитить свою «честь»; я же бежала ночью к маме в кровать от страха перед веткой, стучащей в окно, и тряслась вести экскурсию перед двадцатью студентами-кадетами в музее Александра Блока, имея высшее культурологическое образование, хорошую память, внешность и речь.

Я думаю, что нет абсолютно трусливого или абсолютно бесстрашного человека. По-моему, мы все «два в одном». Иногда мы бываем отчаянно смелыми, а иногда до безумия напуганными. Согласны?

Возможно, вы меня поймете и узнаете себя в том, что тут написано обо мне: на разных этапах своей жизни я боялась разного.

Я боялась:

- в 0–3 года: остаться без мамы;
- 3–7 лет: страшных сказочных героев, неожиданных громких звуков, боли, уколов и зубных врачей;
- 7–12 лет: страшных снов, родительских конфликтов, фильмов ужасов, отказа в дружбе, мальчишек в школе, получить двойку, отвечать урок перед всем классом, смерти своей и своих близких; боялась, что я исчезну и меня больше никогда-никогда-никогда не будет, что мне чего-то не купят, что-то хорошее со мной не случится, а что-то плохое обязательно произойдет;
- 12–18 лет: не понравиться мальчикам, которые нравятся мне; быть некрасивой, плохо окончить школу, не поступить в университет;
- 18–22 года (это был период, когда мои страхи обострились): не справиться с дипломной работой и «госами», не добиться успеха, не устроиться на хорошую работу, потолстеть, постареть, прожить жизнь зря, подвести близких; боялась своих депрессивных состояний, накачивающего уныния, трудности и запутанности жизни, большого мира, авторитетных людей и их оценок. У меня стали появляться панические атаки и фобии. Мне часто снились кошмары, от которых я просыпалась посреди ночи и долго не могла уснуть. Я стала почему-то бояться нападения, убийства, пыток, которые в реальности мне не угрожали. Боялась застрять в лифте, заболеть, боялась пожара, разбиться на самолете, утонуть. Боялась, что мои близкие будут несчастливы. Я боялась не справиться со сложными задачами, которые ставит передо мной жизнь; совершить непоправимую ошибку. Боялась даже того, что не понимала глобального замысла Творца: как устроена эта жизнь и для чего я создана? Это был период пика всех моих страхов: за свое тело, психику, личность, за всех близких и далеких людей, ужас перед жизнью такой, какая она есть! Отчасти потому, что в этот период для меня было нормой есть сахар, не высыпаться, употреблять алкоголь и курить

## УСПОКАИВАЕТ НЕ РОМАШКА

сигареты. Немного позже я узнала, насколько сильно такой образ жизни обостряет страхи, и изменила его. Мне помогло.

Но это было бы малоэффективным без моего углубления в психологию и самопознание. Именно психология и некоторые духовные учения дали мне необходимые инструменты для спасения меня от моих же бесчисленных страхов, перерастающих в панику и ужас перед жизнью.

Сейчас мне 30. За моими плечами многолетний успешный опыт работы с личными страхами и страхами моих клиентов. А вокруг все больше людей, напуганных происходящими в мире событиями, собой и жизнью.

Мне кажется, что именно сейчас так важно многим людям понять: не ты один так живешь, не у тебя одного так бывает, выход есть. Важно получить знание о том, как справиться со своими страхами перед жизнью, перед какими-то конкретными событиями и жизненным опытом. Научиться создавать безопасность для себя и других, заботиться о своем и чужом комфорте и быть решительными в чем-то важном.

Прочитав эту книгу, вы сможете прийти к тому, чтобы заложенное природой чувство страха больше не блокировало ваши мечты, ваши способности и вашу радость жить, а лишь помогло заботиться о безопасности. Вам понравится! Почувствовав вкус легкой свободной жизни, вы больше никогда не захотите возвращаться в конуру страхов. Вы получите бесценные плоды. Многие люди уже успешно прошли этот путь, у них получилось, получится и у вас. Когда вам будет сложно, просто помните: освобождение от страхов — важное и достойное дело, которое нужно завершить.

Я с радостью передаю вам свои знания и опыт, а также опыт и личные истории успеха моих клиентов (с их позволения).

**Читайте и обретайте силы.** И помните, что вы всегда можете обратиться за поддержкой, если в какие-то моменты что-то будет для вас сложным.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

**Боятся все.**

В жизни действительно много угроз: можно бояться за здоровье близких и родных, бояться военных действий, бедности, потерять работу или любимых людей, прожить жизнь несчастливо, внезапно умереть. Даже не знаю, что из этого страшнее...

Как жить с этими страхами спокойно и плодотворно? Как перевести фокус своего внимания на творчество, любовь, работу, здоровье, когда атакуют навязчивые мысли о том, что все это может быть разрушено в один день или вообще ничего может не получиться, а все усилия будут напрасными?

В этой книге я расскажу обо всем самом важном, чем нужно пользоваться, чтобы жить, любить, работать и отдыхать с радостью.

Мои клиенты меняют работу, отпускают детей в другие страны, начинают знакомиться и общаться, высказывать свое мнение, летать на самолетах, ходить в многолюдные места, инвестировать деньги, решаются на крупные проекты и захватывающие приключения. Начинают жить свободно, полноценно!

Они все еще осознают все риски любых событий в жизни. Жизнь вообще-то рискованное предприятие, непредсказуемое приключение! Но я и мои клиенты нашли что-то более ценное, чем постоянное беспокойство о собственной сохранности. И это дало нам вдохновение переступить через страх. Пусть и к вам придет это вдохновение, чтобы вы ощутили на личном опыте сладчайший вкус свободы и творчества! В конце концов, лучше прожить один день в свободе и полноте бытия, чем 100 лет взаперти у страха.

Все, что есть в книге, 100% работает.

Книга — подробная инструкция о том, как справиться со страхами. Как инструкция к стиральной машинке или блендеру: без лишних слов, очень простым языком, без профессиональной терминологии я объясню вам знания, которые получала в научной среде и применяла на практике в течение 10 лет и буду применять дальше, потому что эти знания не устаревают.

Вам будет понятно, как действовать шаг за шагом. Я не сделаю эти шаги за вас, но я сделаю их вместе с вами, делаясь своими знаниями и опытом. Вы обязательно все поймете и со всем разберетесь!

Здесь вы получите ответы на важные вопросы:

- Нормально ли бояться? Сколько страха — «норма», а сколько — уже «патология»? Лично вы «в норме» или «за гранью»? Есть ли у вас психическое расстройство? Лечатся ли панические атаки, фобии и тревожные состояния? Что нужно делать, чтобы вылечиться?
- Как появляются страхи, можно ли полностью избавиться от чувства страха и всегда жить безмятежно? Как отделять рациональные мысли, на которые нужно реагировать, от иррациональных, которые нужно отпустить?
- Как преодолеть социальные страхи? Что делать, когда вы боитесь реакций других людей и общественного мнения, испытываете страх с кем-то познакомиться, что-то попросить, пройти собеседование, сказать о том, что вам не нравится, выступить публично, начать новую профессиональную деятельность, и во многих других жизненных ситуациях?
- Как преодолеть страх смерти?
- Что вам делать со страшными воспоминаниями, с подорванным чувством безопасности и доверия к жизни?
- Что делать, если вы боитесь за свое будущее и представляете негативные сценарии развития событий?
- Как справляться с угрозами в вашей повседневной жизни, защищать себя, создавать безопасность и жить с комфортом?

- Что делать, если вы внезапно оказались в пугающей чрезвычайной ситуации?
- Что делать, если вы в принципе боитесь жизни? Боитесь брать ответственность за свою жизнь, какой-то бессмысленности, судьбы, Бога, наказания; боитесь признаться себе, что вы не знаете, как жить; боитесь оставаться наедине с собой без телефонов, телевизора, книг, людей?
- Как найти баланс между контролем и спонтанностью? Как не создавать тревогу, совсем не заботясь или чрезмерно заботясь о своей безопасности?
- Какова жизнь за границами страха? Как обрести настоящую, подлинную духовную свободу, совершить великий переход за границу человеческого страха?

Попробуйте не просто прочитать эту книгу, а следовать рекомендациям каждый день, чтобы убедиться, что они работают. Многим людям эти знания помогли изменить жизнь, обрести радость, комфорт и уверенность.

Вот несколько отзывов моих благодарных клиентов:

*«У меня была тревога месяцами (а может, и годами). Это все сопровождалось дрожью, паникой, страхами, навязчивыми мыслями. Таблетки пила год, боялась их бросить. Ждала от встречи с Мелиной «волшебной таблетки», а получила «волшебные советы». Стала появляться уверенность в себе, я перестала убегать от себя, стала больше времени проводить с собой и смотреть на свои мысли нейтрально».*

Оксана, 34 года

*«Для меня как для мужчины важно быть сильным и решительным, поддерживать свою семью и учить детей не бояться. Я очень рад, что научился этому с тобой. Твои знания и опыт бесценны».*

Михаил, 43 года

## УСПОКАИВАЕТ НЕ РОМАШКА

*«Пришла к Мелине со своими страхами, когда уже поняла, что сама не справляюсь: постоянно находилась в тревожном состоянии, подавленная и чего-то боялась. После первой встречи как-то все разложилось по своим местам — стала лучше понимать себя. Спасибо, Мелина. Сейчас постоянно пользуюсь твоими методами».*

*Мария, 30 лет*

*«Работа с тобой стала для меня прорывом! Вернулось доверие к жизни, я поняла, что мир мне не угрожает. Появилась уверенность в себе, уверенность, что внутри меня есть ресурс и сила встретиться с любым опытом, который даст мне жизнь».*

*Юлия, 28 лет*

Я желаю вам прочитать эту книгу от начала до конца и возвращаться к ней вновь, если вы будете чем-то напуганы в своей жизни. Пусть она будет вашим лекарством от страха, поддержкой и вдохновением жить в полную силу!

Жить с открытым сердцем!

*С любовью, Мелина*

РАЗДЕЛ 1

# Смотрим в лицо страхам

## ГЛАВА 1

### **Боятся ли «нормальные» люди, возможно ли всю жизнь жить спокойно?**

*«Я рада, что наконец поняла, что бояться — это нормально. С детства я считала себя недостойной жизни, потому что никогда бы не хотела пойти по снегу, как Зоя Космодемьянская. Я хотела бы жить в безопасности и спокойствии и очень стыдилась своего желания и своей трусости».*

Жанна, 32 года

### **Когда и почему вы начали бояться?**

Спросите у своих родителей: боялись ли вы чего-то, когда были совсем малышом? Только шума? Или остаться голодным? Или, может быть, высоты?

Когда вы были маленьким, вы были почти бесстрашны! Вам говорили родители: не суй пальцы в розетку, не подходи к огню, не облизывай замерзшую стену, не трогай бешеную собаку, не тащи мусор в рот, но вы не боялись и трогали все подряд, дергали кошку за хвост, тащили в рот монетки и иголки.

Почему?

Потому что вы испытывали интерес к этому миру, к предметам. Вы еще не знали на личном опыте, что эти предметы могут быть опасны, могут принести вам боль или даже убить! Тот, кто искренне чем-то ЗАИНТЕРЕСОВАН, поглощен и увлечен, даже и не думает о том, что ему может что-то угрожать.

Когда вы обрели личный болезненный опыт: вас обжег огонь, ударил ток, укусила собака, обидел человек, — вы начали бояться. Вы начали стремиться избегать повторения этого опыта. Это и есть страх — сопротивление неприятному жизненному опыту, самозащита.

Благо и проблема в том, что ваш мозг обобщает информацию: вас укусила одна собака, но теперь вы ожидаете такого поведения от многих или даже от всех собак.

В чем благо? Представьте, вас укусила змея, а вы думаете: «О, ну это только та змея меня укусила, а эта вряд ли так сделает» — и снова тащите змею за хвост, а она снова вас кусает, и так каждый раз. Что за мучительная жизнь? Ваш мозг делает обобщение, он говорит: «Все змеи этого вида кусаются. Избегай их».

В чем проблема? Мозг так же делает и другие обобщения, которые не всегда верны. Например: «Все мужчины изменяют», или «Все люди обманывают», или «За опоздание всегда ругают». Такие обобщения мешают плодотворно и спокойно жить. Мы к этому еще вернемся.

Есть страхи, которые родились в вас не из-за вашего личного опыта, а из-за внушений или чужого опыта — это чужие страхи. Например, вам регулярно и угрожающе говорили в детстве: «Волчок укусит тебя за бочок», «Дядя заберет тебя сейчас в полицию», «Вырастешь — не будешь никому нужен», «Уплывешь далеко — не сможешь вернуться», и вы начали бояться волка, полицейского, вырастать, заплывать далеко.

Все делается с благой целью. Цель таких запугиваний — сохранить вам жизнь, уберечь от разочарований. Взрослые думают: «Если я не напугаю его, то он будет спать на краю, упадет и получит травму», «Если я не напугаю его, то он заплывет далеко и утонет». Взрослые боятся и поэтому пугают вас. Их главная цель — ваша сохранность и благополучие.

Или ваш сосед попробовал построить бизнес и потерял деньги, а теперь передает свой негативный опыт вам. В форме убеждений, наставлений, советов, угроз он вам говорит: «Ты потеряешь деньги, ничего не получится, только силы зря потратишь».

## РАЗДЕЛ 1. Смотрим в лицо страхам

Он желает вам добра, хочет уберечь вас от неприятного опыта, который случился с ним.

В чем благо? Взрослые, соседи, друзья могут быть правы. Они могут сказать вам: «Не ешь эту ягоду, она ядовитая». Вы не съедите, и все будет хорошо.

В чем проблема? Они могут ошибаться, у вас может быть по-другому. Возможно, эта ягода неядовита. Может быть, вы попробуете открыть свой бизнес и у вас, именно у вас, все получится! Но если вы поверите им — вы будете ограничены. Многие вещи вы даже не пробуете, не используете свой потенциал — не заплываете далеко, не отправляетесь в кругосветное путешествие, не создаете собственную компанию — из-за чужих страхов.

Я знаю, теперь вы думаете: «Ну и как мне быть? Слушать или не слушать советы, мнения других людей?» В этом и есть ваша свобода и ваша уникальная судьба: только вы решаете, как будет у вас. Если вы боитесь этой свободы, собственных выборов, то, к счастью для вас, этим страхам будет посвящена отдельная глава. А пока продолжаем исследовать, откуда берутся ваши страхи.

Бывает так, что вы посмотрели мультфильм, в котором у главной героини умерла добрая мама и появилась злая мачеха, и начали бояться, что ваша добрая мамочка умрет и вас будет мучить злая мачеха. Через мультики и фильмы вам передается опыт других людей. Он может повториться с вами, а может и нет.

И тут тоже благая цель: научить вас справляться с каким-то трудным жизненным опытом — злой мачехой, опасной Бабой-ягой, несправедливостью, голодом, нищетой — или просто развлечь вас интересной историей. Но многие дети не усваивают урок и не развлекаются, они усваивают только страх и закрываются от любого опыта, начинают всего бояться.

Как видите, причин возникновения страха много: это ваш личный опыт, внушения, чужой опыт. В научной среде ведутся исследования, сколько врожденных страхов у человека, есть ли генетические страхи, которые передаются по наследству, или

только те, которые приобретаются в результате личного опыта и социального обучения. Также существует эзотерический взгляд на страхи, с точки зрения которого есть страхи, которые остаются в памяти вашей души из ее прошлых воплощений. Исследовать причины появления страхов интересно, понимать причины важно, но знание причин не равно освобождению.

В конечном итоге, откуда бы ни пришли ваши страхи, какими бы они ни были — генетическими, историческими, культурно и социально обусловленными, обретенными в результате личного опыта или кармическими, — важнее не ОТКУДА они пришли, а ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ.

Этому и посвящена книга, которая у вас в руках. Она отвечает на вопрос: что мне делать с моими страхами? Как мне с ними обходиться?

Ведь какими бы ни были ваши страхи, алгоритм работы будет один.

Я предлагаю вам сейчас записать те страхи, которые у вас есть, и отметить, с каким негативным жизненным опытом или с какими внушениями от других людей или сюжетами, которые вы видели в мультфильмах, фильмах, читали в книгах или слышали от окружающих, они связаны.

---

---

---

Я бы хотела, чтобы вы поняли: вы не являетесь каким-то неадекватным человеком. С вами все в полном порядке. Вы научились бояться того, что может угрожать вашей целостности, вашему благополучию. У вас отлично сработал защитный механизм! Здорово! Это очень здорово!

Я думаю, благодаря своей защите вам удалось избежать большого количества неприятного опыта, спастись. А теперь вы можете научиться пользоваться этим защитным механизмом так, чтобы не только избегать неприятного события, но и открываться навстречу какому-то опыту, который может обогатить вашу жизнь, добавить в нее новых красок, чувств, возможностей!

## СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ .....	4
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	7
<b>РАЗДЕЛ 1</b>	
<b>Смотрим в лицо страхам .....</b>	<b>11</b>
<b>ГЛАВА 1</b>	
Боятся ли «нормальные» люди, возможно ли всю жизнь жить спокойно? .....	12
<b>ГЛАВА 2</b>	
Страхи и желания. Два корня всех человеческих страхов.....	25
<b>ГЛАВА 3</b>	
Самый важный навык.....	35
<b>РАЗДЕЛ 2</b>	
<b>Работаем со страхами из прошлого, за будущее и в настоящем .....</b>	<b>43</b>
<b>ГЛАВА 4</b>	
Очищение памяти прошлого .....	44
<b>ГЛАВА 5</b>	
Страх перед будущим.....	56
<b>ГЛАВА 6</b>	
Страхи в настоящем .....	69

**РАЗДЕЛ 3**

**Работаем со страхами людей, жизни и смерти . . . . . 83**

*ГЛАВА 7*

Страх людей . . . . . 84

*ГЛАВА 8*

Страх смерти . . . . . 111

*ГЛАВА 9*

Страх жизни . . . . . 121

**РАЗДЕЛ 4**

**Открываем Личную Силу . . . . . 149**

*ГЛАВА 10*

Отказ от Личной Силы . . . . . 150

*ГЛАВА 11*

Принятие Личной Силы . . . . . 157

*ГЛАВА 12*

Духовное освобождение . . . . . 170



Популярное издание

Мелина Ильинична Пану

# УСПОКАИВАЕТ НЕ РОМАШКА КАК ПОБЕДИТЬ ТРЕВОГУ И ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ

Ответственный редактор	<i>Ю. Шевченко</i>
Выпускающий редактор	<i>Г. Логвинова</i>
Технический редактор	<i>Т. Ткачук</i>

Формат 60x90<sup>1/16</sup> Бумага офсетная.  
Тираж 2500 экз. Заказ №

Издатель и Изготовитель: ООО «Феникс»  
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.  
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59.

Изготовлено в России. Дата изготовления: 06.2023.  
Срок годности не ограничен.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»  
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»  
432980, Россия, Ульяновская обл.,  
г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.