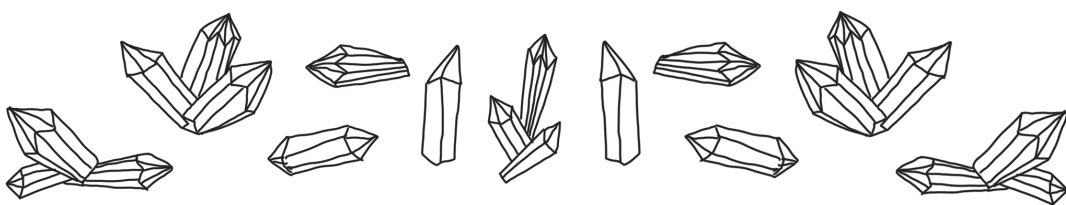


Джордан Рид и Эрин Уильямс
Дизайнер - Эрин Уильямс



ДОРОГОЙ НЕВРОТИК,

привет!

Для начала: расслабьтесь (разве не здорово, что люди постоянно говорят вам об этом?! Нам тоже очень нравится. Работает каждый раз!). Вы вовсе не обречены на жизнь, полную мучительных раздумий и бессонных ночей, и, по сути, вы абсолютно нормальный человек. Знаете, кто ненормальный? Те ребята в лентах соцсетей, которые бесконечно счастливы, беспечны и выглядят как герои из рекламы Skittles. Давайте посмотрим правде в глаза: никто не будет так много улыбаться, если, конечно, он не пытается что-то скрыть. Например, парализующую тревогу. Тем не менее стресс и тревога сегодня стали частью нашего существования: мы живем в мире, где господствуют коррумпированная власть, насилие, экологические катастрофы и статистические данные в PowerPoint, после презентации которых вы обязательно обнаруживаете петрушку, застрявшую у вас между зубами. Правда в том, что каждый из нас беспокоится, не застряла ли у них между зубами петрушка. Это называется психологией. Независимо от того, является ли ваша тревога настолько сильной, что требует профессиональной помощи (в таком случае поздравляем с принятием решения обратиться к специалисту), или настолько незаметной, что вам удастся прожить день без нервного напряжения (и снова примите наши поздравления!), этот блокнот для вас. Мы сделали его специально

для того, чтобы вы чувствовали себя менее одинокими, могли посмеяться над своими страхами и знали, чем заняться, проснувшись в 3 часа ночи с вопросом, тот ли «Боб» стоит в копии (мы уверены, что тот самый). Если у вас был плохой день, раскрасьте дремлющую бабулю на с. 93. Если же день был действительно паршивым, ознакомьтесь с пошаговыми инструкциями, как построить подземный бункер на с. 102. Перед полетом прочитайте успокаивающие факты о самолетах (которые, кстати, являются одним из наиболее безопасных средств передвижения) на с. 15, и если ваши ногти в плачевном состоянии (как и у нас), определенно загляните на с. 97, чтобы ознакомиться с альтернативами уничтожению кутикулы. И помните: вы в хороших руках. Невротики – одни из самых смешных, интересных и креативных людей на планете. Мы это точно знаем, ведь мы сами невротики. Надеемся, что этот блокнот вам понравится!

Берегите себя,

Джордан и Эрин.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЛОКНОТОМ

1. Берите его всякий раз, когда появляется настроение: утром вместо новостей (спойлер: все плохо); во время обеденного перерыва, чтобы выглядеть слишком занятым, когда Рон из отдела маркетинга захочет рассказать вам о своей опухоли на внутренней части бедра; ночью, если вы уже опробовали йогу для пальцев ног, снежного ангела и другие Занятия для страдающих бессонницей на с. 138.

2. Этот блокнот состоит из трех частей, но вы можете смело игнорировать этот факт, потому что, как правило, творческие блокноты не отличаются своей сюжетной структурой. Листайте его вперед и назад, как захочется, выберите случайную страницу и начните с нее. Жизнь может быть болью из-за правил, ответственности и тому подобного, поэтому в этом блокноте не будет никаких правил. Делайте с ним все, что хотите. Даже если вы хотите подарить его, потому что в вашей жизни все просто замечательно, нет никакого стресса, и вы не имеете ни малейшего понятия, почему Кэрол подарила его вам, ведь можно было обойтись свечой, как на все остальные праздники.

3. Если захотите – выкладывайте то, что у вас получилось, в Instagram и отмечайте нас @bigactivitybook, мы будем рады увидеть ваши творения.

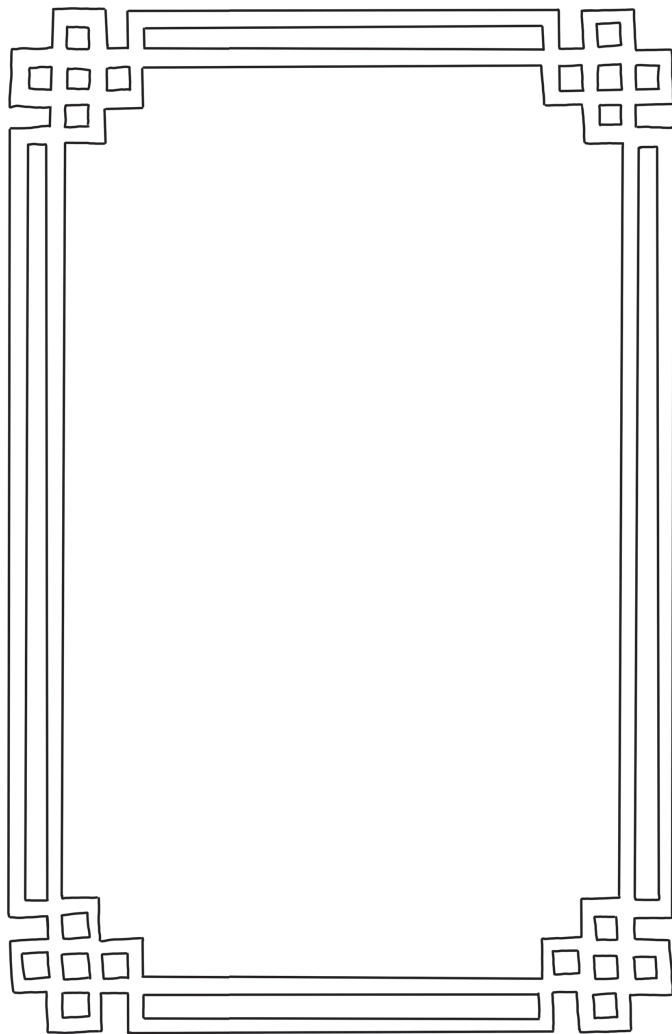
СТРЕСС -

МОЕ

КАРДИО



ВСЯ ПРАВДА ОБО МНЕ



Нарисуй себя ↵

РАССКАЖИТЕ БОЛЬШЕ

Заполните анкету и посчитайте баллы, чтобы получить строго объективную оценку своей тревоги.

ОТНОШЕНИЯ

- Ни с кем не встречаюсь (1 балл)
- В отношениях (2 балла, ведь каждый день вам приходится отвечать на вопрос «Когда вы уже наконец поженитесь?»)
- Женат/замужем (3 балла, потому что теперь, а теоретически и следующие несколько десятилетий, вы должны справляться не только со своими стрессами, но и со стрессами другого человека)
- Этот вопрос меня раздражает – не хочу отвечать (4 балла, и, кажется, вам необходимо отдохнуть, ведь мы всего лишь на с. 11)

ИСТОЧНИКИ СТРЕССА (МОЖНО ОТМЕТИТЬ НЕСКОЛЬКО)

- Учеба (1 балл)
- Работа (1 балл)
- Деньги (0 баллов, это всех угнетает)
- Отношения (0 баллов, читайте выше)
- Количество бактерий на экране моего телефона (2 балла)
- Тот факт, что кто-то подарил мне этот блокнот (3 балла)
- Перечисленное плюс что-нибудь еще (4 балла)

СОН (МОЖНО ОТМЕТИТЬ НЕСКОЛЬКО)

- ... Нет проблем со сном (0 баллов и поздравляем, вы – единорог!)
- Перед сном я пишу список дел на завтра, как завещала Опра (0 баллов и похлопывания по спине) (Опра Уинфри – *прим. пер.*)
- Пытаюсь уснуть то тут, то там (1 балл)
- Пытаюсь уснуть то в одной позе, то в другой (1 балл)
- Пытаюсь определить, сколько пикселей в цифрах электронных часов (2 балла и совет: наблюдение за стрелкой на аналоговых часах приносит гораздо больше удовольствия и с гораздо большей вероятностью приведет ко сну)
- Рассматриваю потолок (2 балла)
- Смотрю на мирно сопящего партнера, еле сдерживая ярость (3 балла)
- Сон? Нет, не слышал (4 балла)

СПОСОБЫ РАССЛАБЛЕНИЯ

- Медитация (0 баллов)
- Борюсь с чувством вины из-за того, что не медитирую (1 балл)
- Медитация: сначала думаю о «Нутелле», потом заставляю себя о ней не думать, а затем снова визуализирую ее (1 балл)
- Я – гуру медитации: засыпаю сразу же (0 баллов, это неоспоримый талант, наши поздравления)
- Комппульсивно поглощаю ногти (2 балла, если вы не грызете ногти на ногах; если грызете, то 4 балла и... фу!)
- Еда (1 балл, если это не протеиновые батончики – тогда поздравляем вас с превосходным выбором выпечки)
- Чтение романа «Под стеклянным колпаком» (3 балла) (Роман Сильвии Плат – *прим. пер.*)
- Сооружаю крепость из пустых коробок от пиццы и журналов по психологии, а затем прячусь внутри (4 балла)

Я И СОЦИУМ

- Люблю вечеринки! Друзья! Семья! Веселье! Ю-ху! (минус 5 баллов)
- Схожу за соусом к чипсам (1 балл)
- Всегда думаю, что вечеринки – это отличная идея, но как только я начинаю с кем-то общаться, нападает внезапная нарколепсия (2 балла)
- Если в доме есть собака, мы поладим (3 балла)
- Ни в коем случае, даже если там будут раздавать антидепрессанты (4 балла)

РЕЗУЛЬТАТЫ:

0–10 баллов: Начинающий невротик. Похоже, вы разгуливаете с Бобом Марли в наушниках и поедаете макаруны маленькими кусочками, чтобы насладиться их воздушной текстурой. Что ж, рады за вас. Горите в аду.

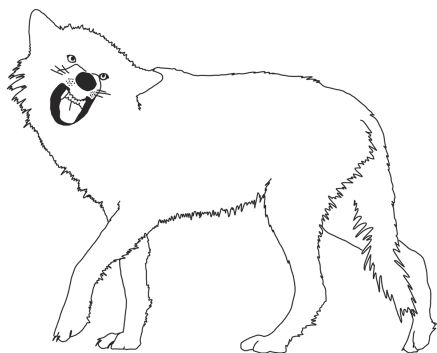
10-20 баллов: Среднестатистический невротик. Возможно, вам следует выпить успокоительное. Пока совет «Выпить успокоительное» еще не выводит вас из себя.

20-30 баллов: Эксперт по стрессу/невротик-эксперт. Вы гуглите симптомы различных заболеваний в 4 часа утра, а ваш конек – экзистенциальный кризис.

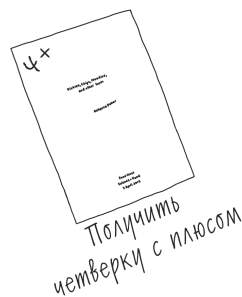
30-40 баллов: Стресс – ваша религия. Вы уверены в том, что тревога – это инструмент, дарованный нам богом или эволюцией, чтобы не быть съеденным хищниками. Любой, кто попытается избавить вас от тревоги, сможет сделать это только через ваш труп. Вам понравится этот блокнот.

ТОП-5 СТРАХОВ

Каковы ваши самые большие, совершенно иррациональные страхи?



Быть съеденным волками



Быть зарыбленным топором



Обнаружить, что села зарядка у телефона

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ВРЕМЯ ВЕСЕЛЫХ АССОЦИАЦИЙ!

Напишите первое, что приходит в голову, когда вы читаете следующее:

Тренды: _____

Дети: _____

Постановочные фотосессии: _____

Текила: _____

Хендмейд: _____

Инфлюенсер: _____

Ледовое шоу: _____

Суэта: _____

Органический: _____

Бои без правил: _____

Любительский театр: _____

Игра в вышибалы: _____

Стендап: _____

Политика: _____

Самодетельность: _____

Открытая планировка: _____

Коллективный разум: _____

Будущее: _____

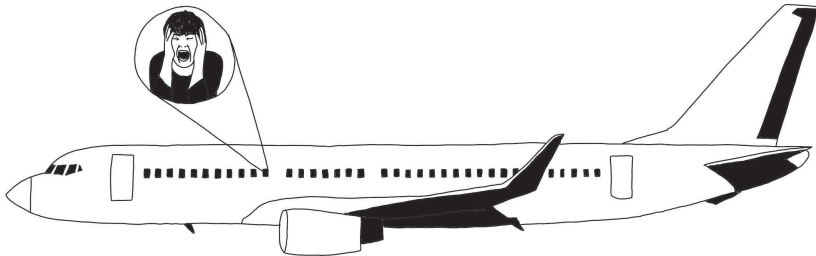
Птички: _____

Дневник:

Выполнив это задание, я: _____.

Определенно я нуждаюсь в: _____.

УТЕШИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ О САМОЛЕТАХ



Если вы сейчас не на Карибских островах – а скорее всего, это не так, потому что в противном случае вы, вероятно, не держали бы в руках этот блокнот, – вы наверняка задумываетесь о том, чтобы переместиться в более приятное место. К сожалению, это может означать, что вас закроют в металлической штуковине, где будет много кашляющих людей и плачущих младенцев, а также сосед по имени Род, который непременно захочет рассказать вам о сценарии фильма, над которым сейчас работает.

К счастью, Род – это худшее, что может случиться с вами во время полета, ведь даже если крылья самолета и выглядят так, будто сейчас отвалятся, это вряд ли произойдет.

Вот несколько фактов, которые помогут расслабиться в тот момент, когда у вас начинается учащенное сердцебиение перед посадкой в самолет:

- Пользоваться услугами коммерческих авиалиний – самый безопасный способ перемещения во всем мире. Это правда.
- В спинке соседнего кресла наверняка есть встроенный телевизор, где показывают мультфильмы.
- Скорее всего, пилот трезв.
- В самолете дают бесплатную еду, если можно считать пакетик орешков едой.
- По какой-то причине томатный сок, который подают во время полета, довольно неплох.
- Шансы умереть в авиакатастрофе – 1 на 30 миллионов. У вас гораздо больше шансов погибнуть от еды, которую дают на борту самолета, чем из-за самого самолета.
- Двери самолетов сконструированы по принципу пробки для ванной – они больше, чем дверные проемы, а следовательно, не могут открываться наружу. В то же время давление внутри салона не позволяет им открываться внутрь. Таким образом, даже если посреди полета кто-то решит попрактиковаться в прыжках с парашютом, у него ничего не выйдет.
- беруши действительно подавляют шум.
- Худшее, что связано с турбулентностью, – это пролитый кофе.
- По дороге в туалет можно снова и снова наслаждаться видом спящих с открытым ртом людей (никогда не надоедает).
- Возможно, именно на вашем рейсе будет мамаша, стремящаяся задобрить всех подарками, потому что ее ребенок всю дорогу плачет.

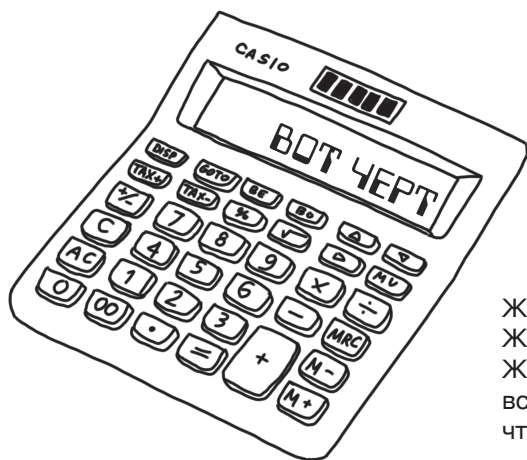
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ

вы пошли на ужин с друзьями, заказали всего один салат, и тут кто-то предлагает «просто поделить счет поровну».

Встречи с друзьями – это весело, если только у вас нет социальной тревожности. В этом случае просто переверните страницу, потому что вы, вероятно, все равно останетесь дома.

Однако вовсе не весело, когда вам приносят счет, и кто-то из ваших друзей (каждый из которых зарабатывает больше вас и заказывает по три мартини стоимостью 1200 рублей каждое, пока вы довольствуетесь бесплатной водой и кучкой увядшей рукколы) предлагает «Просто разделить его поровну!»

Что же делать?



*Жаловаться на
отсутствие денег*

Жаловаться на арендную плату.
Жаловаться на большие налоги.
Жаловаться на маленькую зарплату. Скорее всего, кто-нибудь заплатит за вас, просто чтобы вы замолчали.