

Оглавление

Что такое осознанность?.....	9
Зачем нужна осознанность?	11
Осознанность и когнитивная терапия.....	13
Почему осознанность становится все более популярной?.....	16
Каковы доказательства ее эффективности?.....	17
С чего начать?	18
Регулярная ежедневная практика	20
Польза осознанности	23
Быть или делать	25
Пусть эта книга станет вашим проводником.....	27
Начните день.....	28
Осознанная прогулка	33
Беспокойные мысли	36
Создайте для себя спокойное место	39
Как справиться с неприятными эмоциями (от 20 до 30 минут).....	42
В электричке.....	47
Успокойте нервы	50
Попросите о желаемом	53
Длинный рабочий день	56
Возвращение домой.....	59

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Недопонимание.....	62
Бесконечная очередь.....	67
Если вы плохо спали ночью.....	70
Осознанный перекус.....	75
Решения, решения.....	76
Разочарование.....	79
Оставьте обвинения.....	82
На автобусной остановке.....	87
Выбросьте хлам.....	90
Принятие перемен.....	93
Самооценка.....	96
Задержки.....	99
Спокойная уверенность.....	102
Осознанное приготовление еды.....	105
Автомобильная поездка с детьми.....	108
Критика.....	111
Посмотрите в окно.....	114
Неловкость.....	117
Осознанное плавание.....	120
Жизнь в одном доме с другими.....	125
Застарелый конфликт.....	126
Накануне трудного дня.....	131
Мытье посуды.....	134
Отказ.....	139
Объявляется перерыв.....	142
Ешьте на свежем воздухе.....	147

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Укладываем ребенка.....	148
В пробке	151
Осознанное садоводство.....	154
Деньги	158
Досадные мелочи.....	161
Справляемся с горем и потерей.....	164
Восстанавливайтесь	169
Завершение	172
Будьте любимы.....	175
Слишком много дел.....	176
Плохие новости.....	181
Осознанная ванна.....	185
Сенсорная перегрузка.....	186
Найдите себя.....	191
Столкновение.....	192
В автобусе.....	197
Терпение.....	199
Ревность.....	203
Распакуйте чемодан.....	204
Усните.....	209
Осознанное тело.....	210
Задержите ощущение хорошего дня.....	213
Сожаления.....	216
Полная жизнь.....	221
Благодарности.....	224

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Что такое осознанность?

Остановитесь на минутку.

Обратите внимание на свою позу.

А еще — на дыхание.

Вы чувствуете свое тело?

Может, ощущаете где-то боль или напряжение?

В голове мысли бегут одна за другой? Или вы умиротворены?

Вам удобно? Или вы немного зажаты?

Вам жарко? Холодно? Как надо?

Вы голодны? Хотите пить?

Что вы вообще чувствуете в эту секунду?

Раздражение? Счастье? Печаль? Скуку? Покой?

Вот что такое осознанность.

Осознанность — это способность находиться исключительно **В НАСТОЯЩЕМ**. Умение в *эту секунду* замечать, как вы себя чувствуете, о чем думаете и чего хотите, — и все это без критики и осуждений.

Нужно научиться замечать все, что происходит в теле и разуме; все, что происходит вокруг вас. Бульканье в животе и подергивания в спине, сжатые челюсти и капли дождя на окне, облака в небе и мурлыканье кота, цветы в саду и улыбку ребенка, далекий грохот поезда и звуки дорожного движения, щебетанье птички на ветке и покалывание в носу, жужжание компьютера и тающую дольку шоколада на языке.

Осознанность — это умение замечать все, что происходит в текущий момент. Это способность сосредоточить внимание на настоящем. На этой секунде. Миллисекунде. На СЕЙЧАС.

Это жизнь в настоящем времени.

Исчезающий парадокс

Это кажется очень простым. Однако многие сталкиваются со значительными трудностями.

Нужны усилия. Нужна решимость. Нужна регулярная практика.

Получается парадокс: *порой очень трудно сделать нечто очень простое.*

Но со временем (благодаря ежедневным упражнениям) вы постепенно овладеваете этим навыком, и парадокс теряет свою силу.

Осознанно овладеваете.

Осознанность — это способ:

- быть в настоящем;
- сосредоточиться на текущем моменте;
- успокоить бег мыслей;
- по-настоящему расслабиться;
- освободить свое творческое начало;
- укрепить физическое и эмоциональное здоровье;
- развить сострадание и эмпатию.

Зачем нужна осознанность?

Физиологи, психологи и другие ученые находят все больше доказательств тому, что напряженная хаотичная жизнь, в которой стресс присутствует круглые сутки семь дней в неделю, наносит нам огромный вред.

Немало людей имеют проблемы с физическим и душевным здоровьем. Проблемы эти можно существенно облегчить, если сделать паузу, снизить обороты и научиться просто дышать.

Осознанность делает нас более спокойными, умиротворенными и сосредоточенными.

Она не призвана полностью избавиться от стресса, поскольку стресс — неотъемлемая часть жизни. Однако она помогает справиться и с ним, и с другими жизненными трудностями. Доказано, что осознанность хорошо действует при тревожности и депрессии, а также помогает людям, страдающим синдромом хронической усталости, расстройствами пищевого поведения, раком, хронической болью и бессонницей.

Британский Национальный институт здоровья и совершенствования медицинской помощи признал осознанность эффективной формой лечения при физическом и психологическом стрессе. Сегодня семейные врачи, больницы, школы, а также социальные службы и прочие государственные структуры обучают людей осознанности и медитации. Медитация

помогает замедлить бег мыслей и спокойно сосредоточиться на происходящем здесь и сейчас. Таким образом, это главный сознательный способ достичь осознанности.

Осознанность и когнитивная терапия

На Востоке осознанность и медитация почти три тысячелетия практикуются буддистами, а за последние двести лет эти идеи распространились и на Западе. Медитация стала ассоциироваться с движением хиппи шестидесятых — семидесятых годов, но затем благотворность ее воздействия оценила и основная часть общества — благодаря течению нью-эйдж и формам комплементарной терапии, таким как нетрадиционная медицина и йога.

На Западе в начале двадцатого века произошел расцвет разговорной психотерапии, к которой относятся психоанализ Фрейда и Юнга, а также более поздний бихевиоризм Скиннера и Эллиса, благодаря чему люди получили возможность осмыслить свои трудности и проблемы. Из этих двух направлений родилась гуманистическая психотерапия, в которой появились различные методы (например, гештальттерапия, психосинтез, личностно-ориентированная терапия). Они используются на индивидуальных встречах с психотерапевтом или в группах.

Многие из этих методов сосредоточены на анализе прошлого с целью его преодоления — как говорится в известном высказывании Сократа, «неисследованная жизнь не стоит того, чтобы ее проживать». Однако сегодня многие специалисты считают, что весьма полезно сосредоточить терапевтическое воздействие

на настоящем, а не прошлом, и это поможет эффективно продвигаться вперед.

В двадцать первом веке когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) стала популярным средством, которое помогает людям справиться с тревожностью, депрессией, стрессом и различными зависимостями. Ее часто рассматривают как способ развить «ментальную мышцу», позволяющую смотреть вперед и разрешать повседневные проблемы. КПТ борется с негативным мышлением и поддерживает личную ответственность за свою жизнь. Кроме того, в отличие от долгосрочной разговорной психотерапии, она предлагает более быстрые решения, ориентированные на конкретные результаты. Многие частные психотерапевты используют методики когнитивно-поведенческой терапии. КПТ может быть очень эффективна, особенно в решении острых проблем вроде зависимости или навязчивых мыслей.

Слияние восточных и западных подходов привело к созданию когнитивной терапии на основе осознанности и методики снижения стресса на основе осознанности. Они оказались чрезвычайно эффективными средствами в работе с тревожностью, депрессией, зависимостями, болью, недомоганиями и стрессом. Когнитивная терапия на основе осознанности переучивает мозг с помощью приемов, взятых из буддизма и практики медитации. Методика снижения стресса также использует элементы йоги. Оба метода делают акцент на самостоятельном выполнении определенных упражнений. Вы найдете их в этой книге. Чем чаще вы станете делать эти

упражнения, тем больше осознанности и покоя будет в вашей жизни.

К счастью, вы можете освоить их сами, прямо сегодня, с помощью этой книги.

Осознанность способна оказать огромную помощь, а практиковать ее можно абсолютно бесплатно.

Почему осознанность становится все более популярной?

Ключевая фигура в развитии этого направления — Джон Кабат-Зинн, который в 1979 году основал клинику для страдающих от стресса при медицинском институте Массачусетского университета. До этого он занимался молекулярной биологией, но оставил научную карьеру, чтобы использовать накопленный опыт дзен-буддистской медитации и занятий йогой для помощи больным.

Кабат-Зинн решил выяснить, улучшится ли физическое и душевное состояние пациентов, если научить их медитировать. Еще он хотел познакомить широкую западную аудиторию с осознанной медитацией, основой буддистской практики.

В книге Кабат-Зинна «Самоучитель по исцелению»* описывается его работа первопроходца в этом направлении и поразительные результаты, которые он получил, преподавая осознанную медитацию людям, страдающим от хронических заболеваний, стресса и боли.

* Кабат-Зинн Дж. Самоучитель по исцелению. — Мн.: Попурри, 2002.

Каковы доказательства ее эффективности?

.....

Эффективность осознанности получает все больше и больше научных подтверждений. Исследования ученых по всему миру показали, что при регулярной медитации:

- снижается тревожность и ослабевает депрессия;
- повышается иммунитет к простудам, гриппу и другим заболеваниям;
- уменьшаются хронические боли, даже вызванные раком;
- усиливается ощущение счастья и положительный настрой, а регулярно практикующие медитацию люди больше других довольны своей жизнью;
- снижается стресс, ведущий к гипертонии и заболеваниям сердца;
- повышается концентрация внимания и физическая выносливость, улучшается память.

В целом считается, что осознанная медитация приводит к более долгой и здоровой жизни.

С чего начать?

Начать можно всего-навсего с пяти минут. Вам понадобится таймер, стул с высокой спинкой и спокойное место.

.....

Базовая медитация

Сядьте в спокойном месте, предупредив всех, что вас нельзя тревожить. Повесьте на дверь табличку «Не беспокоить». Переведите телефон в беззвучный режим. Поставьте таймер на пять минут.

Сядьте удобно — так, чтобы спина опиралась на спинку стула. Сложите руки на коленях или положите их на бедра. Закройте глаза. Сделайте медленный вдох через нос, мысленно произнося слово «подъем». Теперь медленно выдыхайте через рот, мысленно произнося слово «спуск». Сфокусируйтесь на точке прямо за центром своего лба.

Продолжайте вдыхать и выдыхать, мысленно произнося «подъем» на вдохе и «спуск» на выдохе. Слушайте фоновые звуки и просто отпускайте их. Продолжайте дышать — «подъем» на вдохе, «спуск» на выдохе. Если у вас где-нибудь зачесется, не реагируйте на это — отпустите. Если мысли уйдут в сторону, плавно верните внимание к точке за центром лба.

Когда прозвучит сигнал таймера, осторожно откройте глаза. Осознайте, как вы себя чувствуете. Потянитесь, встаньте и снова потянитесь. Сделайте секундную паузу. Подключитесь к своему телу, разуму, чувствам. Как вы себя чувствуете?

Регулярная ежедневная практика

Начните с малого.

Выполняйте эту базовую медитацию по пять минут в день в течение недели. Потом переходите к десяти минутам, чуть позже — к пятнадцати. Когда вы хорошо освоите эту технику, возможно, вам захочется медитировать по полчаса, а то и по часу.

Один из самых важных моментов в медитации осознанности — возвращение внимания к точке, находящейся прямо за серединой лба. Эта практика помогает создать новые нейронные пути в мозгу — она буквально переучивает разум, делая его более спокойным и сосредоточенным.

Это всего лишь одно базовое упражнение, которое поможет вам начать. Развиваясь, вы освоите другие способы практиковать осознанность с помощью медитации, визуализации и иных упражнений. В итоге вы научитесь делать пятиминутный перерыв на медитацию в любой момент, когда вам захочется сосредоточиться. Вы можете сократить или увеличить продолжительность медитации. Выбирайте подходящие упражнения для разных условий — например, вы едете в машине или в поезде, идете пешком, не можете заснуть, ждете приема у врача или направляетесь на работу. Они хороши в любой ситуации, когда вы чувствуете напряжение и вам нужно успокоиться. Выделите время и упражняйтесь регулярно.

Учитывайте свои особенности: выбирайте для занятий время и место, которые вам действительно подойдут. Поставьте будильник и проснитесь на десять минут раньше обычного. Или помедитируйте в кровати, перед тем как уснуть, покончив с делами дня.

Возможно, вы думаете, что у вас нет на это времени. Но как только выработается привычка, вы обнаружите, как мотивирует положительный эффект. Стоит потратить несколько минут, чтобы весь день в итоге прошел лучше.

Если вам сложно концентрироваться, не беспокойтесь и не сдавайтесь. Это новый навык, и на его освоение требуется время. Вы не поехали на велосипеде сразу, как только сели на него. Вам приходилось учиться плавать и водить машину. Дайте себе время привыкнуть, и вскоре вы освоитесь. А в ходе обучения будьте к себе терпеливы.

Просто попробуйте. Потом попробуйте еще. И еще. Скоро вы будете наслаждаться процессом.

Не останавливайтесь

Регулярность — самое важное для достижения успеха. Она необходима, чтобы получить положительный эффект, и существует масса подтверждений этому. Регулярно успокаивая разум и избавляясь от навязчивых мыслей, вы получаете мощный кумулятивный эффект.

Если пропустите день, не ругайте себя. Для медитации осознанности нужно положительно и по-доброму

относиться к себе. Если забыли сделать упражнения сегодня, просто продолжайте завтра.

Даже двухминутная медитация способна грандиозно изменить ваше душевное состояние.

Помните: чтобы получить наибольшую пользу, нужна регулярность.

Польза осознанности

Польза осознанности как формы медитации подтверждена многочисленными психологическими и нейрофизиологическими исследованиями.

- **Осознанность уменьшает стресс**, положительно влияя на мозговые волны.
- **Она облегчает боль**, позволяя контролировать «рукоятку громкости», управляющую болезненными ощущениями и эмоциями, и таким образом помогает страдающим от хронических болей, вызванных, например, артритом, раком или волчанкой.
- **Она успокаивает**, помогая сосредоточиться, справиться с трудностями и взять под контроль реакции на проблемные ситуации.
- **Она делает музыку приятнее**, помогая по-настоящему ею наслаждаться и расслабляться под ее звуки.
- **Она улучшает вкус еды**, повышая способность получать удовольствие от пищи — а начав есть медленнее, вы легко сможете сократить порции.
- **Она помогает лучше понимать себя и других**, повышая способность сопереживать.
- **Она помогает принять себя**, что облегчает другим контакт с вами.

- **Она повышает концентрацию внимания**, что способствует обучению и улучшает результаты тестирования памяти и когнитивных способностей.
- **Она улучшает память**, действуя как защитное поле для нейронной активности мозга и препятствуя забыванию.
- **Она повышает эффективность работы**, способствуя концентрации внимания и уверенности в своих силах.
- **Она помогает справляться с раком**, успокаивая и снижая стресс от лечебных процедур.
- **Она помогает избавиться от навязчивых мыслей**, разрывая их порочный круг и прекращая повторяющиеся циклы.
- **Она повышает иммунитет**, помогая противостоять простудам, гриппу и другим заболеваниям.

Быть или делать

В современной жизни главное — **ДЕЛАТЬ**.

«Что вы делаете сегодня?»

«Что вы делаете вечером?»

«Что вы делаете на выходных?»

«Что вы сейчас делаете?»

Мы несемся на работу в поездах, в автобусах и на машинах, а когда застреваем в пробке или очереди, терзаемся из-за того, что не можем быстро попасть в точку назначения.

Мы экономим время, поедая бутерброды на ходу, за рабочим столом, в машине и даже дома — у нас почти нет времени готовить или сделать паузу и разделить с кем-то трапезу.

Чтобы справиться с вечно растущими списками дел, мы становимся многозадачны. Мы таращимся в телефоны во время разговора с друзьями. Опустив голову и уставившись на экраны, мы не смотрим другим в глаза и почти не замечаем, что нас окружает. Мы не общаемся по-настоящему.

Осознанность учит нас **БЫТЬ**, а не **ДЕЛАТЬ**.

БЫТЬ — это значит:

- идти, смотреть и слышать — воспринимать воздух, свет, природу, здания, людей;
- спокойно сидеть;

- сидеть в саду и смотреть на цветы, небо, насекомых, облака, домашних животных;
- наблюдать за морским прибоем или течением реки;
- на несколько минут задержаться в постели перед тем, как приступить к дневным заботам;
- держать на руках младенца, обнимать ребенка или любимого человека;
- сидеть с довольно мурлычущим котом на коленях;
- лежать на солнцепеке с закрытыми глазами, дышать и слушать, как жужжит пчела.

Быть — это значит находиться в моменте.
Находится в **СЕЙЧАС**.

Пусть эта книга станет вашим проводником

.....

Этот дневник поможет вам практиковать осознанность. Упражнения, цитаты для обдумывания, иллюстрации и чистые страницы для ваших собственных заметок станут окошком, в котором вы в любой момент сможете найти мир и внутреннее спокойствие. Заглядывайте в него время от времени, возвращайтесь к упражнениям, которые понравились больше всего, и заполняйте пустые страницы мыслями и рисунками.

Не торопитесь. Чтобы научить разум успокаиваться, требуется практика, но скоро вы пожнете ее плоды. Самое важное: поставьте себя на первое место. Находите время для осознанности каждый день без исключения ради своего физического и эмоционального здоровья. Это улучшит ваши отношения с собой и людьми вокруг.

Наслаждайтесь этими упражнениями.

Будьте осознанны.

Начните день

Осознанное начало поможет сосредоточиться и подготовиться к предстоящему дню — дню, полному событий. Утром дайте себе время, чтобы подготовиться к наступающему дню.

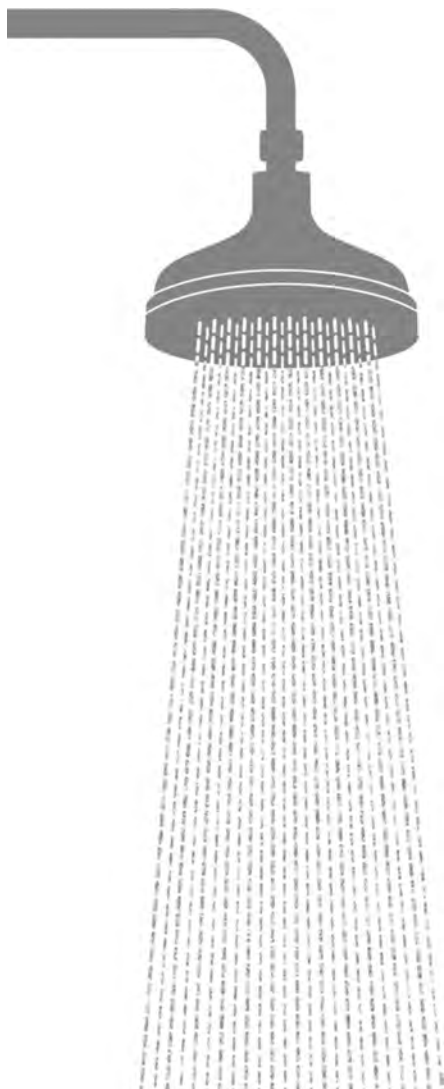
.....

Стоя под душем, почувствуйте воду, струящуюся по телу. Пусть ее тепло пробудит ваши мышцы. Представьте, как вода смывает все заботы. Вдохните запах геля для душа — пусть его аромат вас взбодрит. Ненадолго пустите прохладную воду, чтобы ощутить покалывание.

Когда закончите принимать душ, насладитесь ощущением сухого полотенца на мокрой коже. Почувствуйте свежесть и чистоту.

Не торопитесь за завтраком. Ешьте медленно, без телевизора, радио и электронной почты. Даже если это всего лишь фрукт или тост, насладитесь хотя бы кусочком. Почувствуйте его плотность и вкус.

Перед выходом из дома убедитесь, что взяли все необходимое. Старайтесь не торопиться. Улыбнитесь себе. Выходите из дома и отправляйтесь на работу — вы готовы к новому дню.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

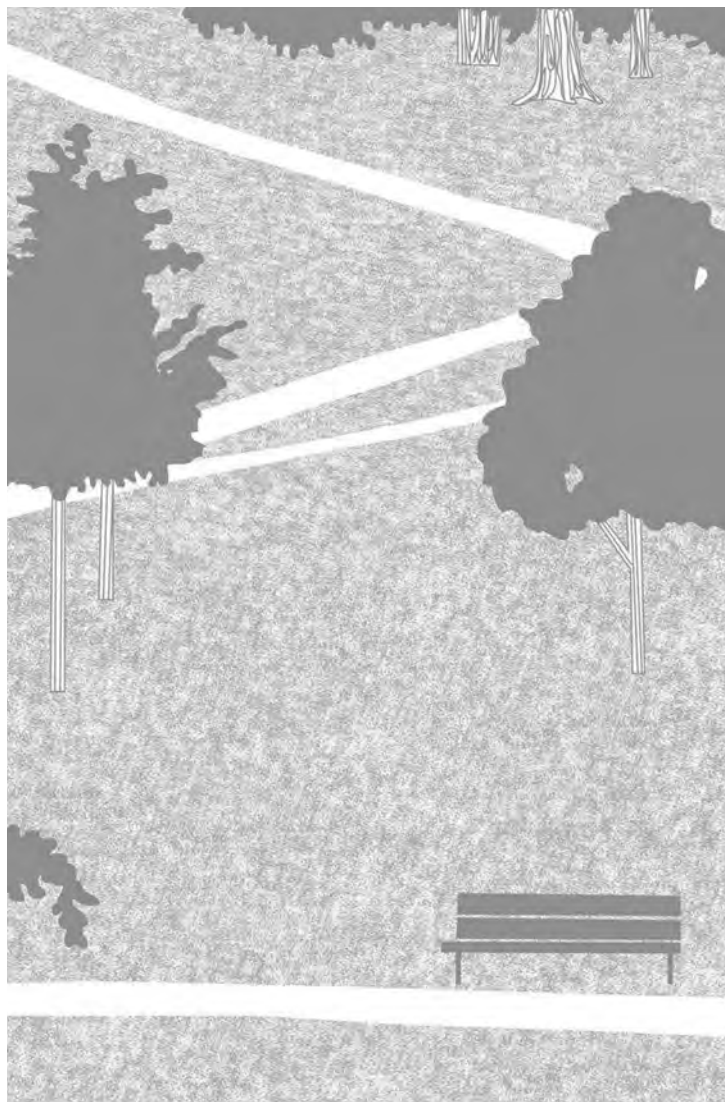
[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Внутренняя свобода позволяет насладиться ясной простотой настоящего момента, не сдерживаемого прошлым и не ограниченного будущим.

МАТЬЕ РИКАР.

Счастье. Как развить самый важный в жизни навык

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Осознанная прогулка

Простая короткая прогулка поможет привести мысли в порядок.

.....

Шагайте ритмично, в удобном темпе. Ровно дышите в такт шагам. Двигайте руками — не надо слишком ими размахивать, достаточно легких покачиваний, которые расслабят плечи.

Подмечайте, что вас окружает: небесный свет, рисунок облаков, очертания деревьев и листьев, цвета дверей, машин и домов. Ощущайте, как ноги ступают по земле, как покачиваются руки. Следите за осанкой, высоко держите голову.

Подмечайте, что вы видите, обращайтесь внимание на запахи и звуки. Осознавайте, как движется ваше тело. Оставайтесь в настоящем моменте.

*Печальным реял я туманом
Среди долин и гор седых,
Как вдруг очнулся перед станом,
Толпой нарциссов золотых...**

Уильям Вордсворт.

Печальным реял я туманом

* Пер. И. Лихачева.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Беспокойные мысли

*Порой мы беспокоимся и не можем остановиться.
Мы не спим по ночам. Вместо того чтобы
пережевывать проблему, отдалитесь от нее.*

.....

Поставьте таймер на двадцать минут. Удобно сядьте на стул с высокой спинкой или прилягте. Представьте, как ваши мысли прыгают вокруг, словно мячики или мартышки. Заметьте, как они «жужжат», и понаблюдайте за их мельтешением. Сосредоточьтесь на дыхании — думайте «подъем» на вдохе и «спуск» на выдохе.

Вернитесь к мыслям: может быть, они немного отступили? Если нет, продолжайте осознанно дышать. Делайте вдохи и выдохи, периодически отмечая, как беспокойные мысли отступают все дальше. Если вы ощущаете в теле дискомфорт, представьте, что выдыхаете в это место.

Когда прозвучит сигнал таймера, какое-то время оставайтесь в неподвижности. Пусть осознанность потихоньку вернется к вам. Осознайте, где вы находитесь, и почувствуйте, что за спиной есть опора. Все хорошо.