

ТРЕНАЖЕР ОПТИМІЗМУ

12 книжок в одній про те,
як зберігати позитивний настрій і почуватися
краще не час від часу, а завжди



«Моноліт Bizz»
Харків — 2025

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

УДК 159.922
Т 66

Т 66 Тренажер оптимізму. 12 книжок в одній про те, як зберігати позитивний настрій і почуватися краще не час від часу, а завжди / упор. ТОВ «Моноліт Бізз». — Харків : Моноліт Бізз, 2025. — 240 с.

ISBN ISBN 978-617-8278-03-8

«Оптиміст чи песиміст... Хіба це має значення?» — запитаєте ви. Як доводять численні дослідження, має. Оптимісти рідше страждають на серцево-судинні захворювання, їхня тривалість життя вища. І це далеко не всі бонуси. «А хіба можна песиміста навчити оптимізму?» — знову запитаєте ви. І знову отримаєте ствердну відповідь. Завдяки цьому збірнику, де ми зібрали самарі 12 світових бестселерів, присвячених дослідженню щастя й оптимізму, ви навчитеся не тільки бачити красу світу а й сформуєте в цілому позитивний погляд на життя. Книжка буде корисна всім, хто мріє жити довго, щасливо і з задоволенням.

УДК 159.922

Аудіоверсія

Код для завантаження:  за адресою: bit.ly/TReOp

© ТОВ «Видавництво “Моноліт Бізз”», 2025 

Усі права застережено, зокрема й право часткового або повного відтворення в будь-якій формі.

ISBN ISBN 978-617-8278-03-8

Зміст

1

Думай, як чернець. Посібник із досягнення внутрішньої гармонії..... 9

Джей Шетті

Два розуми
Хто ви?
Яким є ваш шлях?
До чого прагнути?
Що далі?
10 найліпших думок

2

Медитації для смертних. Чотири тижні, щоб усвідомити свої обмеження та приділити час тому, що справді важливе..... 31

Олівер Буркеман

Життя схоже на пачку печива
Перший тиждень.
Відпускаючи...
Другий тиждень. Діючи...
Третій тиждень.
Не стаючи заручником

Четвертий тиждень.
Не заважаючи життю
Порядок речей
10 найліпших думок

3

**Як навчитися оптимізму.
Змініть погляд на світ і своє життя. 53**

Мартін Селіґман

Як ми дивимося на світ
Оптимізм важливий повсюдно
Як стати оптимістом
Вчимо оптимізму дітей
Керуючи собою,
зберігаючи баланс
10 найліпших думок

4

**Внутрішня інженерія.
Шлях радості. Практичний посібник від йога. 69**

Садхгуру (Джаґгі Васудев)

Відкриваючи себе
Виходячи за межі себе
Почнемо?
10 найліпших думок

5

**Побудуйте життя, якого прагнете.
Мистецтво і наука щасливішого буття 85**

Артур Брукс, Опра Вінфрі

З чого складається щастя
Навчитися керувати емоціями
Побудувати те,
що справді важливе
Стати вчителем
10 найліпших думок

6

**Любити те, що є.
Чотири запитання, які можуть змінити ваше життя ... 105**

Кейті Байрон, Стівен Мітчелл

Чотири запитання,
щоб вийти з депресії
Основні засади
Шлях до свободи
10 найліпших думок

7

Формула щастя. Спроектуй свій шлях до радості. 123

Мо Гавдат

Чи можна бути щасливим, втративши дитину
У пошуках щастя: рівняння
Модель щастя 6–7–5
Шість ілюзій
Сім сліпих плям
П'ять істин
10 найліпших думок

8

Трепет — нова наука повсякденного дива. Як уміння дивуватися може змінити ваше життя. 149

Дешер Келтнер

Невивчене почуття
Велике дослідження трепету
Що викликає трепет
Як нас змінює трепет
Як відчувати трепет
10 найліпших думок

9

Щасливе життя. Уроки найдовшого у світі дослідження щастя. 165

Роберт Вольдінґер, Марк Шульц

Початок Гарвардського дослідження
Що робить життя щасливим?
Головна умова щасливого життя
Різні типи стосунків
Ще один важливий урок
10 найліпших думок

10

Ви не народжені для страждання. Подолайте страх, невпевненість і депресію та полюбіть себе знову, щоб знайти щастя, упевненість та спокій . . . 183

Блейк Бауер

Що таке любов до себе
13 правил любові до себе
Свобода та відповідальність
10 найліпших думок

11

Стати собою майбутнім просто зараз. Наука свідомої трансформації 203

Бенджамін Гарді

Людина — істота, яка планує
Чим небезпечно уникнення майбутнього
Істини про майбутнє
Сім кроків до майбутнього
Лист із майбутнього
10 найліпших думок

12

Когнітивно-поведінкова терапія для подолання тривожності, страху, занепокоєння та паніки 219

Метью Маккей, Марта Девіс, Патрік Феннінг

Основи когнітивно-поведінкової терапії
Техніки подолання проблем
Проблеми психіки
та застосування технік
10 найліпших думок

1

Думай, як чернець

Посібник із досягнення
внутрішньої гармонії

Джей Шетті

Think Like a Monk: Train Your Mind for Peace and Purpose Every Day
by Jay Shetty

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

🕯 Два розуми

Чому не «Живи, як чернець» чи не «Дій, як чернець»? Відповідь — у притчі.

Два ченці стояли під прапором, який майорів на вітрі, і сперечалися. Один казав: «Прапор рухається». Другий заперечував: «Вітер рухається». Повз проходив настоятель монастиря, почув суперечку і похитав головою:

— Ні, рухається розум.

Розум може працювати у двох режимах. Перший — повсякденні «скандали-інтриги-розслідування», що крутяться в наших головах, — буддисти напівжартома називають його *monkey brain* («мозок мавпи»). Він нетерплячий, невсидливий і діє в автоматичному режимі.

Другий — «розум ченця». Це здатність бачити за повсякденними турботами причини та наслідки. Зберігати ясний розум навіть посеред хаосу. Такий режим мислення не працює за замовчуванням. Його треба засвоювати, і на це потрібен час. Ченці недаремно віддаляються від світу в монастирі, де день за днем виконують непросту фізичну та ментальну роботу.

- Джей Шетті кілька місяців прожив в індійському ашрамі, а потім
- повернувся до світу, щоб ділитися з іншими тим, про що дізнався.
- Ключові буддистські принципи він адаптував до повсякденного життя
- звичайної людини.

Бажаєте познайомитися зі своїм внутрішнім «ченцем»?

🕯 Хто ви?

Чуже відображення в дзеркалі

«Весь світ — театр, а люди в ньому — актори», — казав Шекспір. І не помилявся. Щодня всі ми виконуємо якісь ролі. На роботі ми одні, вдома інші, із цими друзями такі, з тими — інші. По-різному говоримо, по-різному поводимося. Тож нічого дивного — адже таке соціальне життя.

Однак поміркуйте: у ваших колег, друзів, родичів зберігаються в пам'яті досить різні версії вас. Збігаються лише паспортні дані. Ви, своєю чергою, пам'ятаєте образи інших людей, які не зовсім схожі на них самих. Ми ніби відбиваємось одне для одного в десятках дзеркал.

Однак ми зовсім не завжди знаємо, хто саме стоїть перед дзеркалом.

Ваші цінності. Почнімо з невеликої вправи.

Випишіть цінності, які вважаєте ключовими у своєму житті. Що ви цінуєте найбільше?

Поряд із кожною цінністю коротко запишіть, як саме, коли, від кого ви засвоїли цю цінність. Хто вселив вам ідею працьовитості? Звідки у вас схильність накопичувати чи, навпаки, витратити?

Чи всі цінності зі списку ви готові беззастережно прийняти?

Виконувати цю вправу потрібно наодинці, не радячись навіть із найближчими людьми. Загалом, що більше ми будемо виховувати в собі розум монаха, то частіше в нашому житті траплятимуться ось такі періоди усамотнення.

Ба більше, вони мають траплятися. Ми постійно існуємо в режимі «на зв'язку». Вловлюємо і беремо до уваги думки тих, хто нас оточує, поради експертів, музичне тло в барі, базікання телевізора. І цим заглушуємо самих себе.

- «Той, хто закликає тебе до себе, відволікає тебе від себе самого», — сказав
- філософ Сенека дві тисячі років тому, задовго до винайдення смартфонів.

Частіше влаштовуйте зустрічі із самим собою. Щодня перед сном розмірковуюте про минулий день. Відвідуйте незнайомі місця і спостерігайте, як ви там почуваетесь (згодиться навіть поїздка в інший район міста). Приділяйте час тому, що ви самі вважаєте важливою та гідною справою.

Наші цінності не даються даремно. Подумайте про те, на що витрачаєте час (крім сну й роботи) та гроші (крім необхідних витрат на житло і їжу). Це лише витрати чи все ж таки інвестиції — у стосунки, у розвиток, у хороший настрій?

Ваш вибір. Щодня ми ухвалюємо десятки рішень. До всіх неможливо ставитися серйозно. Щось відбувається через наївність, щось — заради миттєвої вигоди.

Однак згадайте три найкращі й три найгірші рішення за все життя. Які цінності за ними стояли?

- Радикальний, але корисний варіант такого завдання: кожне своє рішення протягом тижня осмислювати з погляду особистих цінностей.
- Це потребує зовсім не багато часу. Проте до кінця тижня стаєш значно розсудливішим.

Ваше оточення. Бізнес-тренер Джим Рон якось зауважив: «Ви — це середнє тих п'яти осіб, з якими проводите найбільше часу». Можна розширити це коло до десяти, двадцяти осіб — залежно від вашої товарищескості. Але суть залишиться незмінною: наше оточення впливає на нас. Протягом тижня відзначайте час, що його витрачаєте на спілкування з тими чи тими людьми. Хто з них дотримується тих самих цінностей, що й ви? Скільки уваги ви приділяєте таким людям?

Тут ви можете подумати: «Джею, книжка тільки почалася, а ти вже заморочив нас якимись нескінченними записами: рахуйте те, рахуйте це. Що це таке?» Усе правильно: це облік. Така собі бухгалтерія подумки. Ми приводимо розум до ладу — такого, який потрібен нам самим, а не оточенню. А записування прояснює думки. Отже, кого тепер ви бачите у дзеркалі?

Хто кому псує настрій?

Чітке розуміння того, за якими принципами хочеш жити, не робить це життя милостивим до нас одразу. Радше навпаки. Довколишній світ

не забариться продемонструвати свою гнітючу недосконалість. Однак по-справжньому нас дратують лише три загрози:

- загроза втратити спокій;
- загроза втратити кохання;
- загроза втратити повагу.

Не завжди вони реальні, що аж ніяк не заважає нам нервувати із цього приводу. Вихід у тому, щоб будувати стосунки з негативом на своїх умовах:

- **уникайте того, що позбавляє вас спокою.** Навіщо читати новини, якщо знаєш, що реакція буде одна — сум і тривога? Якщо уникати не можете, приділяйте неприємній події / людині мінімум необхідного часу;
- **не витрачайте сил там, де від вас цього не вимагають.** Якщо співрозмовник просить поради, досить обмежитися порадою, не обов'язково поспішати йому на допомогу;
- **визначте джерело негативу: він у вчинках інших людей чи у ваших власних судженнях?** Зазвичай ми схилиємося до першого, але... упередженість не дарма називають матір'ю всіх ментальних помилок.

Якщо прибрати з аеропортів митний контроль, у країну ринуть контрабандисти. Так і нашим думкам потрібен огляд. Геть не всі потребують ретельної перевірки. Але ж ми говоримо тут про підозрілі елементи! Шетті називає це методикою «зауваж-завмири-заміни».

Зауваж: «Так, я злий / розлючений / сумний...»

Завмири: «Чому я це відчуваю, як воно до мене прийшло, ким чи чим нав'язно, як відгукується в тілі?»

Заміни негативне переживання на позитивне. Скаргу можна замінити рішенням, яке допоможе впоратися з прикрою проблемою; заздрість — метою досягти того, що мають інші.

- Так ми вчимося точніше називати свої відчуття. Ми ображені чи радше скривджені? Відчуваємо глухе роздратування чи досаду із цілком конкретного приводу? Коли Шетті став практикувати «зауваж-завмири-заміни», то з подивом зрозумів, що слів для поганих переживань значно більше, ніж для хороших. Лихослів'я є, а доброслів'я?
- Зловтіха є, а як щодо спільної радості?

Для практики «зауваж-завмири-заміни» не потрібні, як для танго, двоє. Це завжди глибоко особисте переживання. Будда говорив, що ніхто інший не зможе зробити нас щасливими чи нещасними — ми дозволяємо чи не дозволяємо іншим зробити це. Усе, що робить людина, вона робить для себе і через себе — навіть якщо думає, що на зло іншим. «Пам'ятай, що завданий тобі біль — не твій. Це біль іншої людини. Розчавиш лимон — витече лимонний сік», — нагадує Шетті. Що нам залишається робити з чужим болем? Тільки поспівчувати йому і пробачити «хворого».

- Добре, якщо можеш пробачити людині або попросити в неї
- пробачення особисто. Іноді такої можливості немає, тоді
- варто написати листа з пробаченням. Навіть якщо вирішите
- не надсилати листа, прочитайте його вголос і запишіть
- це читання на диктофон. Потім прослухайте — начебто ви поза
- ситуацією. Темою такого листа може стати і пробачення самого
- себе.

Негативні емоції неминучі — досить прийняти це як факт. Але якщо ми знаємо, як і чому вони виникають, ми стаємо вільними.

Ми почали цей розділ із того, що нас виводять із рівноваги три загрози. Будь-яка загроза означає страх. А з ним як бути?

Наші чудові страхи

У житті безліч приводів, коли ми можемо відчувати вдячність. Одна з тих речей, яку важко переоцінити, — наша здатність боятися. Не любити страх — приблизно те саме, що ненавидіти неприємний звук пожежної сигналізації. Він гучний і пронизливий, але інакше не можна. Нерозумно затикати вуха чи терпіти його — треба шукати вихід, доки дорогу не перетнув вогонь. Зі страхом та сама історія. Природа навчила нас боятися, щоб ми вміли розпізнавати небезпеку. Страх — це попередження. До цього сигналу важливо ставитися правильно.

Багато що може налякати, але страхи відрізняються один від одного. Важливо платити за страх ту ціну, якої він справді вартий, ні більше, ні менше. Подумайте про те, чого ви боїтеся найбільше у світі. Дайте цій гіпотетичній події оцінку 10/10 і у важких ситуаціях зв'яжіть відчуття з нею.

- Звертайте увагу і на те, коли і як саме приходить страх. Чи можна змінити
- ці обставини? Що такий страх може сказати про вас і ваші звички?

Хай би чого ми боялися, це завжди страх щось втратити — здоров'я, близьких, гроші, повагу, роботу. Чим із цього ми володіємо назавжди? Нічим. Усе в цьому світі минуще. Усе зазнає змін. Із цієї істини розпочинається буддизм. Прихильності тому й породжують страждання, що ми намагаємося сперечатися з ключовим законом природи. Іноді ми можемо керувати цією мінливістю, іноді ні. Вилікувати вірус, який захопив наше тіло, ми можемо здужати. Припинити вмирання — ні. Якщо страх сигналізує про те, що ми можемо змінити, це корисний страх. Якщо ми боїмося того, чого виправити не можемо, страх нас убиває.

- Сигнал страху може бути помилковим — у тому разі, коли ми захоплені
- поточним моментом, не бачимо загальної картини. Напевно, такий страх
- навідував нас і в минулому, проте все закінчувалося добре. Згадайте
- щасливі події свого життя, напередодні яких ви, можливо, відчували
- тривогу та невпевненість. Скажімо, хвилювалися з приводу переїзду
- до іншої країни, проте з'ясувалося, що саме це вам і було потрібно.
- Відновіть у пам'яті ті події, ваші тодішні уявлення. Усвідомте, що тривоги
- бувають марними. Ця думка надихає.

Така глибинна природа страху. Але іноді не до філософії — потрібна негайна допомога. Так буває під час панічних страхів. Прийти до тями можна за допомогою дихання. Глибоко вдихніть на рахунок «чотири», затримайте дихання на чотири секунди і видихніть так само на рахунок «чотири». Зробіть кілька таких вдихів і видихів, поки не повернеться спокій. Дихання — важливий метод контролю свого стану. Саме тому воно — невід'ємна частина медитації. Увівши дихальні медитації до повсякденного життя, ви значно швидше зрозумієте його.

Що вас мотивує?

Страх спонукає діяти. На щастя, це не єдиний мотиватор. Ще нас мотивують:

- **прагнення до успіху.** Для більшості людей успіх — це те, що можна помацати руками або сфотографувати для соцмереж. У цьому немає нічого лихого, поки ми не плутаємо успіх зі щастям. Різниця в тому, що успіх сяє зовні, а щастя ховається всередині нас. Тож не дивно,

що вілли, машини та інші ознаки розкішного життя щастя не гарантують;

- **почуття обов'язку, любов.** Заради них ми здатні зробити значно більше, ніж заради прибутку. Саме вони роблять наше життя повним. Як сказав німецький філософ Фрідріх Ніцше (і повторив потім психолог Віктор Франкл): «Якщо є навіщо жити, можна здолати будь-яке як».

Страх, прагнення до успіху, обов'язок, любов — тут зростають усі наші наміри. Усвідомлювати їх — означає пояснити своє життя. Буддійські ченці дуже люблять запитання «навіщо?» — не тому, що ліниві, а тому, що звикли надавати зрозумілості своїм намірам. Навіщо вам робота, про яку ви мрієте? Навіщо переїжджати до іншого міста? Навіщо заробляти мільйон доларів? Що стоїть за цим насправді?

- Визначивши свою мету, ми намічаємо список дій, які потрібно виконати. Скажімо, ви вирішили наступного року пробігти марафон.
- Для досягнення такої мети треба розробити план тренувань, правильно харчуватися тощо. Але є ще одне запитання, яке ставлять собі не всі: «Яким я маю бути, щоб досягти цієї мети?» Марафонцю потрібна наполегливість, дисциплінованість. Ці якості відповідні плану намінених дій. Але при цьому надають йому глибини. Ставлячи таке запитання, ми краще усвідомлюємо свої наміри.

Наші наміри — суто особиста річ, проте чому б не надихатися чийось прикладом? Це вимагатиме не лише спостережливості, а й критичного погляду на речі. Адже наміри бувають різними — і не завжди безкорисливими. Що саме рухає нашим зразком для наслідування? А нами самими?

🕯 Яким є ваш шлях?

Знайдіть свою дхарму

Досі ми говорили про те, що заважає нам на життєвому шляху. Тепер поговоримо про те, у якому напрямку рухатися. У Європі це називають самореалізацією, у Японії — ікігай, а на Сході — дхармою. Слідувати своїй дхармі означає використовувати свої переваги для свого задоволення та іншим на благо. У житті, звісно, усе дещо складніше. Кар'єра кожного з нас розвивається за одним із чотирьох сценаріїв.

Реалізується і дає задоволення

Чудово, ви живете за дхармою. Продовжуйте робити так само. Тільки прочитайте далі про варни.

Не реалізується, але подобається

Ви граєте на гітарі, однак до слави Джимі Гендрікса вам далеко. Є два шляхи: або докласти всіх зусиль задля вдосконалення улюбленої навички, або просто отримувати скромне задоволення від свого заняття.

Реалізується, але не до душі

Робота, яку не любиш, — дуже поширена ситуація. Але є кілька уточнень. Чи правда, що жодна з ваших сильних рис характеру не має свого застосування на нинішній роботі? А якщо все ж таки має? А якщо навички, яких ви через силу набуваєте зараз, знадобляться вам у майбутньому? Інакше кажучи, знайдіть у нинішній ситуації всі можливі переваги

Не реалізується і не до душі

На щастя, навколо багато людей, які люблять і вміють робити те, що ми не любимо і не вміємо. Делегуйте неприємні завдання. Якщо не зможете делегувати, слід замислитися, чи не є це снобізмом і чи неприємна справа справді аж така неприємна.

Буддисти вважають, що дхарма зводиться до чотирьох «спеціальностей» — варн:

- наставники (такі люди стають інструкторами, вчителями, коучами);
- творці (такими є маркетологи, підприємці, продюсери...);
- діячі (інженери, лікарі, кухарі, художники, теслярі...);
- лідери (політики, глави держав, судді).

У суспільстві все взаємопов'язане. Заповзятливим лідерам потрібні мудрі наставники. Активним діячам важлива підтримка творців. Творцям своєю чергою важливо мати при собі грамотних виконавців — діячів.

Можливо, такий підхід надихне вас. Подумайте про свої сильні риси характеру, а краще розпитайте про них друзів, колег, знайомих. У чому ви найкращий(-а)? Як це співвідноситься із варнами? Спробуйте себе в тій ролі, яку вважаєте за потрібну, і оцініть результат.

- Найголовніший критерій тут такий: це дає мені щире задоволення
- чи ні? Якщо відповідь ствердна, подумайте, наскільки це заняття корисне
- для тих, хто вас оточує.

Слідувати за своєю дхармою — значить не втомлюватися на роботі, а заряджатися від неї. Це позбавляє заздрості. Відвертає від думок про несправедливість всього сущого. І ще: дхарма ширша, ніж особиста зона комфорту. Якщо ви природжений наставник, але звикли до аудиторії не більше шкільного класу, чому б не вийти за межі зони комфорту та не знайти нових учнів за допомогою подкасту чи публічних лекцій?

Внесіть у життя гармонію

Ідея дхарми охоплює все життя. А щоб добре прожити життя, потрібно добре проживати кожен його день. Важливо починати та закінчувати день правильно.

Правильний ранок. Прокидайтеся на годину раніше за звичний час. Річ не в тім, щоб прокинутися рано, а в тім, щоб, маючи додатковий час, провести початок дня без поспіху. В ідеалі — присвятити його не лише звичайним ранковим турботам, а й приємним справам, що надихають: читанню, заняттям йогою, медитації.

Правильний вечір. Не відбирайте додаткову годину від сну. Лягайте напередодні раніше. Перед сном вирішіть, що робитимете вранці. Засинаючи, налаштовуйте себе на спокій та завтрашню продуктивність. Уявіть ваш ідеальний ранок.

Правильний день. А як ми проживаємо час від пробудження до сну? Із цього приводу є одна притча.

Юнак прийшов до майстра дзена, щоб поділитися своїми сумнівами: ніяк йому не дається мудрість. Той насамперед запитав, чи бачив учень дорогою до хатини кипарис у дворі. Ні, нічого такого юнак не помітив. «Той, хто дорогою до будинку вчителя не звертає уваги на прекрасний кипарис, той не помітить і самого вчителя», — похитав головою чернець.

Сеанси усвідомленості. Усе на світі можна робити двома способами: усвідомлено та розсіяно. Той, хто діє усвідомлено, бере від життя більше. Звісно, у стані постійної загостреності розуму перебувати важко. Однак

можна й потрібно влаштовувати собі такі сеанси. Внесіть до рутини щось незвичайне. Спробуйте нову страву. Вирушайте на прогулянку за новим маршрутом. Заговоріть із малознайомим колегою.

Однозадачність. Що більше ми відволікаємося, то послідовніше привчаємо себе до неувважності. У результаті і робота нас не тішить, бо подумки ми на курорті, і відпочинок не відпочинок, позаяк затьмарюється думками про справи. Але що частіше ми практикуємо зосередженість навіть на звичайних справах, то більш зібраними будемо в будь-якій ситуації.

- Одна справа за один раз. Візьміть це за правило, особливо на роботі.
- У багатозадачності немає нічого хорошого, вона хіба що draжнить «розум мавпи». Це стосується і засвоєння нових звичок. Вирішивши змінити
- життя в кількох аспектах, робіть це по черзі, а не все одразу.

Енергія простору. Протягом дня ми перебуваємо в різних просторах: у спальні, на кухні, у машині, в офісі... У кожного простору своя енергія. Ось чому порада не брати смартфона у спальню та не працювати на кухні цілком виправдана. Зверніть увагу на акустику. Які звуки супроводжують ваше життя? Чи приємні вони? Змініть рингтон у телефоні на свій смак, купіть навушники, створюйте плейлисти для різних випадків життя.

- Якщо певне місце в певний час асоціюється у нас із певним завданням
- (одним, ключовим!), нам значно простіше взятися за справу.

Звільніть розум

Порядок довкола — порядок у голові. Проте «ментальне прибирання» має особливості. Як не відволікатися на нав'язливі думки?

Ми звикли ставитися до них, як до продовження себе, але логічніше було б сприймати їх як радіотрансляцію. Адже радіо може передавати найрізноманітнішу інформацію. І зовсім не обов'язково нам приймати її як щось особисте. Думати, як чернець, означає дивитися на розумовий процес ніби збоку.

- Буддійські ченці уподібнюють спонтанні чи нав'язливі думки до лепету
- дитини: вони не безглузді, але мають контролюватися батьками —
- нашим раціональним «я». У стародавніх індійських текстах натрапляємо
- й на іншу аналогію: п'ятірка коней (наші почуття) несуть колісницю (тіло),
- керує цими кіньми візник (розум) за допомогою повіддя (мислення).

Будьте байдужі до того, що спокушає. Розумний візник знає, що може повернути коней не туди, куди треба. А тому стежить за дорогою. У перекладі з метафоричного: у світі багато спокус. Навіщо взагалі дивитись у їхній бік, якщо знаєш, що не втримаєшся?

Влаштуйте допит нав'язливим думкам. Думки, породжені невпевненістю, спростовуйте фактами реальних досягнень. Думки, породжені тривогою, замініть на конструктивні рішення («Виступ приречений на провал». — «Щоб цього не сталося, потрібно...»)

Піднімайте самооцінку щодня за допомогою мікродосягнень. Переведіть стареньку через вулицю. Розберіться в тому, що таке бозон Гігса. Зробіть дрібну справу, яку досі відкладали...

Фіксуйте потік думок на папері або за допомогою диктофона. Приділіть цьому десять-п'ятнадцять хвилин. Не думайте про красу стилю та редагування, просто записуйте. Потім прочитайте / послухайте те, що написали. Такий погляд збоку допоможе обмірковувати важку ситуацію тверезо.

Будьте добрішими до «дитячого розуму». Було б дивним вважати якусь частину свого розуму ворогом. Усі хочуть як краще, і наша внутрішня мавпа також. Будьте до неї більш поблажливими.

Звертайтеся до себе так само, як звернулися б до близької людини. Інших людей ми, зрозуміло, лаяти та критикувати остерігаємось, але себе не шкодуємо. А якщо змінити правила внутрішнього діалогу?

Зрештою, будь-яка неприємна думка — сигнал про те, що просто зараз щось діється не так. Що саме? Що змінити, щоб стало краще? Думки ведуть нас у минуле чи майбутнє, але виростають вони завжди із проблем сьогодення.

Однак сьогоднішній день лише один із низки багатьох. Усе тече, усе змінюється. Не піддавайтеся почуттю прихильності до власних негативних думок, не давайте їм перетворитися на повноцінне почуття страху.

- До чого ще ви надто прив'язані, де вразливі? Які заняття забирають
- більше часу/енергії, ніж хотілося б, а дають менше? Чи не краще буде

- скоротити цю прихильність або ж геть звільнитися від неї? Як стверджує
- видатний знавець психології звички Чарльз Дахігг, звичку не можна
- знищити, але можна замінити. Знайдіть заняття, яке дає вам не менше
- задоволення, ніж колишня звичка, але має більше сенсу.

Не служіть своєму его

Що послідовніше ми прояснюємо власні наміри і усвідомлюємо минулу природу реальності, то дужче помічаємо, як певні риси нашої особистості гаснуть, тьмяніють, деактивуються. Ну, так їм і треба. Тому що гасне наше его.

Що це таке? В его багато імен. Самолюбівання, самовихваляння, гординя — це все воно. Его обоюдно хвалювати фото в соцмережах, плітки на свою користь, довгі багатозначні розмови ні про що, вишукування порошків у чужому оці замість виявлення колоди у власному.

- Егоцентричними є не лише люди, а й корпорації, держави. Enron*,
- що маніпулювала бухгалтерською звітністю з ініціативи провідних
- менеджерів, — типова компанія з роздутим его.

Его ніколи не каже нам правди. То ми надто гарні, то нікудишні. І те, і те не відповідає дійсності. Его — каламутна вітрина, що затуляє реальність. Як її роздивитися?

Для цього буддійських ченців навчають про дві речі, які слід завжди пам'ятати, і ще дві, які треба назавжди викинути з голови.

Пам'ятай все погане, що ти зробив людям, і все добре, що вони зробили для тебе.

Забудь усе добре, що зробив людям, і все погане, що вони зробили тобі.

Звісно, терпіти будь-які образи не можна. Утім, і образи дуже різняться. Що змусило нашого кривдника сказати лихе слово? Чи не перебував він

* Enron — найбільша енергетична компанія, яка зі скандалом збанкрутувала в 2001 році. На той час це було найбільше банкрутство в історії США.

в омані, не знав чогось? А що в нас самих відгукнулося на його слова — чи не було це его?

- Власне, завжди корисно дивитися на речі ширше. Спокійно ставитися
- і до похвали, і до наклепу та не сперечатися з дурнями. Так, і до похвали
- також треба ставитися спокійно! Чи маємо ми право приписувати власні
- заслуги тільки собі? Як не згадати людей, які ділилися з нами знаннями,
- допомагали?

Его боязке: воно завжди чекає на поразку, та ще й незмінно її перебільшує. Вихід у тому, щоб шукати здорові джерела впевненості в собі.

Визнавати і свою силу, і слабкість, міркуючи, де застосувати силу, а де позбавитися від слабкості.

Не порівнювати себе з іншими, а йти за своєю дхармою.

Ставити реалістичні цілі, відзначаючи на шляху до них проміжні перемоги, навіть незначні.

Его обожнює самотність — звісно, у такому разі вона не має нічого спільного з медитативним усамітненням. Тому не соромтеся звертатися за порадою та просити підтримки. Однак переконайтеся, що ці поради кваліфіковані. Вузкі фахівці кращі за тих, хто переконаний в універсальності своїх знань.

- До речі, ось ще одна річ, яку его не розуміє: критика теж порада, тільки
- завуальована.

Протилежність его — смиренність. Є лише два способи виховати смиренність у собі:

- 1 Використовуйте свої навички на благо інших. Найкраще застосування своїх навичок — навчання тих, хто цього хоче.
- 2 Не зупиняйтеся на досягнутих цілях, послідовно підвищуйте планку. Завжди є до чого прагнути.

Увімкніть уяву!

Вище йшлося про дихання як опору для медитації. А на шляху до цілей допоможе їхня візуалізація — її також можна зробити частиною медитації.

Мозок однаково реагує і на реальне, і на уявне. Саме тому нас можуть загнати в цілком реальний стрес надумані картини катастроф. І саме тому предметом усвідомленої візуалізації мають бути лише позитивні образи:

- бажані зміни в житті;
- місця та обставини, у яких вам добре та спокійно.

- Для усвідомленої візуалізації потрібно небагато. Усамітніться там,
- де вам ніхто не заважатиме. Заплющте очі, а потім спрямуйте погляд
- униз. Налаштуйтеся на спокій. Уявіть бажане місце у всіх подробицях:
- звуки, запахи, відчуття тіла. Візуалізація супроводжується розміреним
- диханням (наприклад, вдих-видих на рахунок «чотири»). Усвідомлюйте,
- що вдихаєте спокій, а видихаєте втому. Подумки перебувайте в цьому
- місці стільки, скільки потрібно для підтримки сил.

🕯 До чого прагнути?

У першій частині книжки йшлося про те, що заважає нам зрозуміти самих себе. У другій автор розкаже про пошук істинного шляху. Ну а зараз поговоримо про три найважливіші речі, яким ми можемо приділяти певний час свого життя.

Вдячність

Що більше ми розуміємо, буцімто все у світі минуло, а роль інших людей у нашому житті значно важливіша, ніж переконувало нас его, то частіше починаємо відчувати вдячність за те, що маємо просто зараз.

Психологи давно довели: у вдячних людей значно кращі справи зі стресостійкістю, вони більш товариські, у них здорова самооцінка. Не всі такі від народження. На щастя, вдячність можна в собі культивувати:

- прокинувшись вранці, подумки висловіть вдячність: чистому повітрю — за те, що дає вам життя, своєму тілу — за те, що дає вам можливість енергійно функціонувати, майбутній роботі — за те, що дає вам засоби для існування... Між іншим, висловлення вдячності — перше, що роблять буддистські ченці, прокинувшись;
- засинаючи ввечері, згадайте минулий день і знайдіть усі приводи для вдячності;
- помічайте те, за що ви можете бути вдячним, записуйте в щоденник або просто залишайте в телефонних нотатках;

- зробить висловлення подяки частиною медитації;
- іноді згадуйте досвід, який ви звикли вважати неприємним. За що ви вдячні тим подіям? Що зрозуміли завдяки їм? Чого б не зрозуміли, якби цього не сталося?
- не забувайте дякувати тим, хто оточує вас, навіть за дрібниці. Подяку формулюйте якомога конкретніше.

Гармонія у стосунках

Усі ми колись відчували самотність та нерозуміння. Годі й казати, це траплялося частіше, ніж хотілося б. Скролінг соцмереж та роздуми про особливо «вдалі» епізоди життя це почуття посилюють. І як із ним бути?

Річ у тім, що ми отримуємо від інших стільки тепла, скільки віддаємо. Такий собі четвертий закон термодинаміки по-буддійськи. І не тільки тепла, а будь-якої енергії. Диво! Вона завжди повертається до нас. Іноді зовсім від іншої людини та за інших обставин.

- Буддисти розуміють це як процес постійного учнівства. Хтось чогось навчається у нас, ми своєю чергою навчаємося чогось в інших. Ролі вчителя й учня умовні: кожен із нас є тими або тими за різних обставин.
- У кого навчаєтеся ви? Хто навчається у вас?

Наші душевні якості та здібності надзвичайно різноманітні. Когось цінуєш за компетентність та професіоналізм. Когось — за чуйність. Когось — за те, що на нього можна покластися. Когось — за вірність принципам. І нас самих цінують за такі самі властивості натури.

Довіра — цінна валюта. Не годиться скнарити, але не варто й роздавати її всім. Придивляйтеся до людей. Хтось з'являється в нашому житті назавжди, хтось лише на якийсь час. Якщо ми цілковито довіряємо комусь, це не означає, що довіра є взаємною. Зрештою, ми всі дивимося на світ по-різному. Варто пам'ятати, що чужі наміри ніколи не збігаються з нашими на сто відсотків. Це не розділяє нас, навпаки, допомагає цінувати різноманітність стосунків.

Довіра зміцнюється, якщо ми:

- дотримуємося слова;
- пропонуємо конструктивну допомогу тим, хто нам важливий, і готові бути з ними навіть у найскладніших обставинах.

Окрема тема — романтичні, подружні стосунки. На перший погляд ченці з їхньою обітницею безшлюбності тут мало що можуть підказати. Насправді їх уроки усвідомленості універсальні.

Якщо ви читаєте цю книжку не дорогою до тибетського монастиря, де вирішили провести найближчі роки життя, то слід мати на увазі ось що.

Ви не зможете побудувати міцні стосунки з іншою людиною, поки не побудуєте їх із самим собою. Отож, хто не любить себе, не довіряє своїм рішенням, тому і з іншими складно.

Помірність годиться не для всіх, проте вона краща за безладні стосунки.

Зовнішність, манери, навіть інтелект... гм-м, не те щоб оманливі, але недостатні для міцних стосунків. «Тільки емоційна та духовна спорідненість вказують на вашу повну сумісність та можливість тривалого зв'язку», — упевнений Шетті.

Важливо не те, скільки часу ми проводимо з людиною, а те, що отримуємо від цього часу.

В одному з ключових індуїстських текстів «Упадешамрита» сказано, що зв'язки партнерів зміцнюються трьома діями:

- щедрим даруванням;
- вдумливою бесідою;
- усвідомленим прийманням їжі (при цьому під словом «їжа» розуміють і страви — скажімо, вечеря при свічках, і враження — припустімо, перегляд улюбленого фільму).