

ОСОЗНАН НОСТЬ



Простые практики
для познания себя





УРОВЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

Проверь, насколько ты внимателен в своей жизни. Ответь на вопросы по шкале от 1 (редко) до 6 (чаще всего) и запиши свои баллы.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Часто я делаю несколько дел одновременно.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Часто я думаю и что-то делаю «на автопилоте».

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

За рулем я часто реагирую нервно на дорожные ситуации.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

У меня проблемы с концентрацией внимания.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Часто я не замечаю свои мелкие успехи.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Часто я замечаю напряжение только после того, как оно превратилось в физическую боль или мигрень.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Иногда я так сильно задумываюсь, что не понимаю, как мне удалось добраться из пункта А в пункт Б.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Я часто перебиваю собеседников.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Я люблю мечтать про лучшее и более прекрасное будущее.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Часто я ем так быстро, что не успеваю почувствовать вкус пищи.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Общее число баллов: _____

► Чем выше полученное число баллов, тем интенсивнее тебе стоит заниматься упражнениями на развитие внимательности.



ПРОСТО БУДЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Где ты?

Отложи рабочую тетрадь в сторону и просто посмотри, где ты сейчас сидишь. Осознай это. Из чего сделана поверхность твоего сиденья? Какова она на ощупь? Мягкая? Твердая? Подложи руки под ягодицы. Из какого материала сделана обивка? Она холодная или теплая? Теперь встань и рассмотри свой стул или диван с расстояния примерно в полметра: оцени его форму, цвет, очертания. Какие чувства первыми проявляются при этом в твоём сознании? Какие мысли? Телесные ощущения? Удаётся ли тебе просто ощущать и воспринимать?

Это
интересно!

НЕ ОЦЕНИВАЙ, А БУДЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Одно из наиболее часто цитируемых в научной литературе определений внимательности принадлежит американцу Джону Кабат-Зинну, основателю метода MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), то есть снижения стресса на основании внимательности. По его мнению, внимательность — это особая форма внимания, которая «не является оценочной и опирается на настоящее мгновение, а не на прошлое или будущее».

БЕРЕГИ СЧАСТЛИВЫЕ МОМЕНТЫ!



«Пути к счастью не существует. Быть счастливым — единственный путь». Эти слова Будды точно определяют смысл счастья. Счастье всегда рядом! Просто в трудные времена, полные стресса, мы его не замечаем. И все же семена счастья уже брошены в твою душу в качестве скрытой силы. Внимательность помогает возвращать это счастье, чтобы подарить его и себе, и всему миру.

Запиши, как ты можешь поливать семена своего счастья:

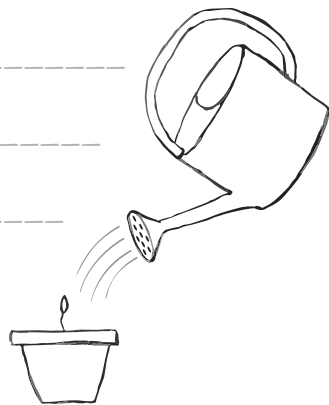
1. Я хочу внимательней наслаждаться природой, когда вывожу гулять собаку, вместо того чтобы считать это досадной повинностью.

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Это
интересно!

ТРЕНИРУЕМ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

Практика внимательности включает в себя две части.

Формальная практика:

Это медитации в положении сидя или в ходьбе. Они закладывают основу традиционной практики внимательности. Во время медитации в положении сидя внимание направлено на дыхание, ощущения в теле, мысли и чувства. Во время медитации в ходьбе человек просто идет, не ставя перед собой каких-либо целей.

Продолжительность: 20–40 минут

Такие упражнения обозначены в этой рабочей тетради как задания средней сложности (две звездочки). (☆☆).

Неформальная практика:

Она предполагает развитие внимательности во время любой деятельности в течение дня.

Продолжительность: время от времени.



ПОЗНАЙ СЕБЯ!

Звучка!

В твоей жизни уже есть такие ситуации, в которых ты действуешь внимательно!

Перечисли моменты, когда ты полностью присутствуешь здесь и сейчас:

1. Когда я танцую танго.

2. _____

3. _____

4. _____

► Благодаря этим ситуациям ты уже знаешь, что такое внимательность: она легка, радостна и дарит внутреннее удовлетворение.

МЕДИТАЦИЯ НА ДЫХАНИЕ



Медитация в положении сидя – сердце формальной практики внимательности. Ты быстро поймешь почему. Когда ты занимаешься медитацией на дыхании со всей возможной внимательностью, твоё тело, мысли и чувства раскрываются во всей глубине!

Прими удобную позу, в которой ты сможешь спокойно просидеть 30 или 40 минут. Закрой глаза и направь все внимание на дыхание, не изменяя его при этом. Если тебя унесит потоком мыслей, осознанно вернись к медитации. При этом мысленно отмечай:

- Как ты ощущал(а) свое дыхание?
- Где именно ощущалось дыхание?

Качество дыхания	Движение дыхания
Поверхностное	В ноздрях
Быстрое	В животе





НАЧИНАЕМ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТУР

Какие стадии проходит твое дыхание и какие качества оно приобретает, если в течение недели внимательно следить за ним по десять минут в день, ничего при этом не меняя?

День	Качество дыхания
Понедельник	Например: сначала поверхностное, потом все глубже
Вторник	Например: сначала легкое, потом...
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

Это
интересно!

ДЫХАНИЕ — ТВОЙ ПОМОЩНИК

Внимательное дыхание — один из наиболее древних и испытанных временем методов тренировки внимательности. Его родоначальником считают самого Будду. Этот метод нужен для того, чтобы сосредоточить внимание и направить его — расслабленно и при этом осознанно — на предмет.

При помощи этого простого упражнения нам удастся удержаться в настоящем и погрузиться в глубину своих переживаний здесь и сейчас.

В буддизме практика применяется чаще всего для того, чтобы лучше познать движения собственного внимания и рано или поздно научиться им управлять, извлекая из этого пользу.

Это происходит тогда, когда мы начинаем внимательно замечать даже те мысли и чувства, которые мешают нам собраться и уводят в другую сторону. Мы учимся различать мысли, отделяя полезные от вредных, и начинаем принимать решения о том, каким из них следовать, а каким — нет. Все это развивает внимательную личность.

Это
интересно!

ПОЗВОЛЬ СЕБЕ РАСЦВЕСТИ

Все расцветает под благотворным влиянием внимательности. А то, что мы игнорируем, со временем ухудшается или уходит из нашей жизни. Поэтому мы поступаем правильно, когда начинаем ценить свое тело, отношения с другими людьми и природу. И ухаживать за ними.

МОЯ ЛИЧНАЯ ЦЕЛЬ



Запиши спонтанно, не задумываясь, на что тебе хотелось бы обратить внимание прямо сейчас (п/с), скоро (с) или когда-нибудь (к/н):

1. Избавиться от болей в спине (п/с)
2. Повысить стрессоустойчивость (с)



3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____