

## О ТОМ, КАК ВАЖНО СЕБЯ ХВАЛИТЬ

Бывает ли так, что ваш ум мечется, его обуревают тревоги и сомнения? Испытываете ли вы панику оттого, что бесконечные дела, кажется, никогда не переделать? Влияют ли на ваше физическое и умственное благополучие внешние стрессоры — дедлайны, семейные обязанности, финансовые проблемы, беспокойство о здоровье, требования, которые накладывают на вас отношения с окружающими? Слышите ли вы негативный внутренний голос, нашепывающий, что вам не суждено испытывать радость, любовь и удовлетворение? Сомневаетесь ли вы в себе? Чувствуете ли, что не имеете значения, что ваших действий всегда недостаточно, а ваши цели недостижимы? Отзывается ли в вас что-то из перечисленного?

Я испытывала все эти чувства, борясь с непонятной болезнью (в итоге мне диагностировали эндометриоз). Годы стресса и боли привели к беспомощности и чувству собственной незначительности. Включился внутренний критик, мне стало сложно сосредоточиться на личной жизни, карьере, желаниях. Между мной и близкими росла пропасть, я избегала даже простейших повседневных дел. Меня преследовали тревога и ощущение, что я не справляюсь.

Именно тогда в поисках средства, которое помогло бы моему уму и телу успокоиться, я открыла для себя *практику осознанности*. Я даже не могла предположить, что она столь положительно и устойчиво повлияет на мое общее состояние. Практика осознанности, как вы вскоре поймете, — не просто упражнение на дыхание, хотя с дыхания начинается внимательность к текущему моменту. Всего пять минут практики в день научили меня сознательно делать паузу и настраиваться на настоящее, выключать внутреннего критика и включать сочувствие к себе.

Стресс разрушительно действует на внутреннее состояние человека и его физические функции. Я написала эту книгу, чтобы вы могли уменьшить стресс кратчайшим путем. Готовы ли вы послушать меня? Я прошу только одного — выделить пять минут в день. Каждый день без исключения находите пять минут, как нахожу я, и ваш ум встанет на путь естественных и стойких перемен к лучшему. Давайте скорее начнем это путешествие вместе.

## Найдите пять минут

Я прекрасно понимаю, что время — ценнейший ресурс. В нашем мире все стремятся сделать как можно больше и как можно быстрее, поэтому вам будет казаться, что эти пять минут на практику осознанности просто нереально найти. Просмотрев ежедневный список личных и рабочих задач, вы можете прийти к выводу, что не получится выделить дополнительное время.

Но у этих пяти минут есть секрет: пять — больше, чем ноль. Даже в таких микроскопических дозах практика осознанности эффективна, особенно если практиковать каждый день.

Но разве может пятиминутная практика быть эффективной? Может. Мозг любит повторение. Это похоже на силовые тренировки. Кто каждый день работает с гантелями 2–5 кг, тот в итоге станет сильнее, его телосложение изменится. Это произойдет не в одночасье, но со временем результат проявится, потому что мышцы, как и мозг, хорошо откликаются на постоянные последовательные тренировки. Мало того, пятиминутные ежедневные занятия в конечном счете более эффективны, чем часовые занятия раз в неделю.

Разумеется, когда речь идет о тренировке мозга, измерить прогресс будет сложно, потому что вы не видите в зеркале, как формируются новые нейронные связи (в отличие от меняющегося рельефа мышц). Но со временем вы ощутите перемены.

Впрочем, хватит о мышцах и зеркалах; моя цель в этой книге — обучить вас пятиминутным практикам осознанности. Иногда эти практики будут встраиваться в повседневные дела, которыми вы и так занимаетесь

(ходьба, утренний кофе). Иногда пять минут нужно будет выделить специально, чтобы намеренно замедлиться, сконцентрироваться на дыхании и просканировать тело. В любом случае мы всё будем делать вместе. Я буду постоянно напоминать, чтобы вы не перетруждались, давали себе время отдохнуть и возвращались к суматохе повседневности лишь после восстанавливающей паузы. А для паузы достаточно пяти минут.

## Как пользоваться этой книгой

Эта книга — практическое руководство, которым можно и нужно пользоваться постоянно; наибольший эффект от нее вы ощутите, если она будет под рукой — рядом с кроватью, на кофейном столике. Не ставьте ее на полку. Из книги вы узнаете, что такое осознанность, что подразумевается под практикой осознанности и как она поможет «перенастроить» мозг — снизить стресс и тревожность, развить безмятежность и умение спокойно реагировать на ситуации, уменьшить хроническую боль и улучшить самочувствие. Я помогу наладить регулярную практику и избавиться от проблем, которые могут ей мешать, и научу вас множеству коротких медитаций.

Из следующих двух глав вы узнаете, что такое осознанность и как ее практиковать. Далее последуют тридцать упражнений, поделенных на разделы: традиционная медитация (для этой практики придется выделить особое время), повседневная медитация (эту практику можно совмещать с привычными делами, время специально выделять не понадобится) и осознанная жизнь (эта практика

должна стать для вас образом жизни). В третьей главе я объясню, как извлечь максимальную выгоду из разных видов упражнений.

У этой книги есть сайт, на котором вы найдете полезные материалы для скачивания: <http://www.newharbinger.com/46080>. Подробнее об этом — в самом конце.

## Для кого эта книга?

Для вас! Для всех, кто хочет улучшить свое физическое и психологическое состояние. Стремление к счастью и благополучию заложено в людях природой, а эта книга поможет его реализовать. Скорее всего, эта книга привлекла вас, потому что вы хотите:

- освоить новые техники улучшения самочувствия или начать накапливать свой арсенал техник, помогающих бороться со стрессорами и сохранять спокойствие в любых жизненных ситуациях;
- научиться снимать стресс, вызванный конкретным раздражителем, например дедлайном или экзаменом;
- освоить методы борьбы с хронической болью;
- уменьшить тревожность, которая может мешать нам в различных сферах жизни;
- повысить способность концентрироваться на конкретных задачах;
- повысить способность оставаться в текущем моменте, общаясь с людьми, что может улучшить отношения с ними;

- стать добрее к себе;
- научиться заботиться о себе и делать это регулярно;
- жить не на автопилоте, а осознанно.

Любые из этих причин могут стать мотивацией для стремления к благополучию и изучения практик осознанности.

## Забота о себе — слабó?

Многим знакомо ошибочное утверждение, что заботиться о себе — эгоистично. Это очень вредная установка — «думать надо только о других, иначе ты эгоист». Регулярная практика осознанности и заботы о себе поможет понять, что это не так, что, думая о себе, вы закладываете основу, которая в дальнейшем хорошо послужит не только вам, но и окружающим. Когда мы находим время прислушаться к себе, распознать тихий голос своего инструмента в громком звучании оркестра, благотворный эффект ощущают все вокруг. Я лично не хотела бы играть в оркестре на расстроенной виолончели. Поверьте, я пробовала!

Мораль сей басни такова: забота о себе идет на пользу всем. Когда мы находим время прислушаться к себе, к своему телу и уму, и осознать, что нам нужен отдых, подзарядка и перегруппировка, у нас появляется больше сил, чтобы помогать окружающим. Освобождается пространство и ресурсы для тех, кто в нас нуждается. Я призываю вас иначе взглянуть на заботу о себе и убедиться, что, ухаживая за собой, мы приумножаем ресурсы, которые впоследствии помогут заботиться о других.

Заметьте, что практика осознанности не ставит цель исправить что-то в нас, потому что мы — не сломанный

механизм. Практика осознанности учит лавировать в океане жизни, распознавать барьеры, препятствующие хорошему самочувствию, и видеть, как много вокруг возможностей быть счастливыми.

Важное замечание: если вы не в силах подниматься по утрам или страдаете от сильной тревожности и не можете заставить себя выйти из дома, обратитесь, пожалуйста, к врачу! То же касается страдающих от посттравматического синдрома. Работа с психологом одновременно с практикой медитации осознанности означает заботу о себе на глубоком уровне. Такая двойная работа поможет залечить старые раны и избавиться от стыда, часто сопровождающего эмоциональную и физическую боль.

Я рада, что мы с вами вместе будем проводить эти пять минут в день. Это большой шаг, но я буду рядом. Далее я объясню, что такое осознанность, чтобы вы понимали суть этой практики и знали, зачем ей заниматься. Лично мне эта информация часто помогает не отлынивать от практики.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

