

**Елена Лифантьева**

# ОСОЗНАННАЯ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

Как улучшить качество жизни



Елена Лифантьева

**Осознанная внимательность.  
Как улучшить качество жизни**

«Издательские решения»

**Лифантьева Е.**

Осознанная внимательность. Как улучшить качество жизни /  
Е. Лифантьева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-515617-4

Практика осознанной внимательности помогает справляться с проблемами, повысить самооценку, стать более спокойным и стрессоустойчивым. Она для тех, кто хочет добавить в свою жизнь больше красок и вкуса, улучшить физическое и психическое состояние. Книга содержит информацию об осознанной внимательности, упражнения и медитации.

ISBN 978-5-00-515617-4

© Лифантьева Е.  
© Издательские решения

# Содержание

День 1	6
И, первые задания	7
День 2	8
А теперь – задание	9
День 3	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Осознанная внимательность

## Как улучшить качество жизни

**Елена Лифантьева**

© Елена Лифантьева, 2020

ISBN 978-5-0051-5617-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

### **Вступление**

Автор книги – Елена Лифантьева, апробированный врач психиатр-психотерапевт с многолетней практикой в клиниках России и Германии, врач-эксперт. В последние годы Елена Лифантьева работает в своём психотерапевтическом кабинете в Гамбурге. В лечении своих клиентов Елена применяет наряду с глубинной психотерапией техники осознанной внимательности – метода, разработанного профессором медицины клиники Университета Массачусетса господином Джоном Кабат-Зинн, основанного на многовековых принципах буддизма.

Эта книга возникла в результате проведения программ-тренингов по Осознанной внимательности. Цель программы и книги – помочь как можно большому количеству людей, которые хотят укрепить своё психическое и физическое здоровье, повысить самооценку, стать более спокойными и стрессоустойчивыми. Практика осознанной внимательности помогает справиться с проблемами, понять себя и добавить в жизнь больше красок и радости.

Книга построена в виде ежедневных писем автора читателю с информацией, небольшими заданиями и практиками. Рекомендуем начать чтение во вторник, читать по одной главе в день и выполнять задания.

## День 1

Что же это такое – Осознанная внимательность?

Это особая форма внимательности, которая позволяет осознавать и ощущать настоящий момент, находиться в «здесь и сейчас». Осознанная внимательность освещает каждый момент с различных перспектив без того, чтобы давать ему оценку или стараться что-то в него добавить, позволяет увидеть и прочувствовать жизнь ярче и богаче. Осознанная внимательность позволяет вступать в непосредственный контакт с проявлениями жизни, а также и с самим собой, со своими чувствами и переживаниями. Осознанная внимательность означает, максимально внимательно и сознательно воспринимать настоящий момент и находиться в нем с нейтральной, принимающей и открытой позицией к нему. Но это не означает, со всем соглашаться или не иметь своего мнения!

Большая часть нашей жизни состоит из различных потоков деятельности и рутины. В нашей часто суматошной жизни с обязательствами и необходимостями действий мы часто теряем себя, забываем о своих личностных, внутренних потребностях. Часто мы живем на автопилоте, не осознавая, не замечая и не задумываясь, что мы делаем, мы просто функционируем. Практика осознанного внимания означает, полнее и осознаннее воспринимать внешние проявления жизни и свои внутренние переживания, брать ответственность за свою жизнь, лучше понимать себя и других, внимательно относиться к своим ресурсам и помогать себе в трудных ситуациях.

Практика осознанной внимательности основывается на тысячелетнем опыте буддизма. В конце 70х годов прошлого века профессор медицины Кабат-Цин адаптировал практики буддизма и разработал в клинике Университета Массачусетса программу осознанной внимательности, которая применялась для дополнительного лечения больных с различными заболеваниями. Действенность принципов этой программы была научно подтверждена. Многие авторы и практики дополняют или видеоизменяют эту программу, встраивая ее в действующие реалии.

## **II, первые задания**

– приобрести (или найти дома) блокнот или тетрадь для записей. Обрати внимание, чтобы она тебе нравилась внешне, была приятна на ощупь и ей было удобно пользоваться.

– в следующий раз, когда будешь принимать душ, обрати своё внимание на свои телесные ощущения – температуру и напор воды, запах и консистенцию шампуня или мыла, ощущения на коже от мочалки...

## День 2

Сегодня я расскажу о первых 2 принципах осознанной внимательности (и завтра о других).

### **Нейтральность в оценке**

Классификация или оценка всего (хороший/плохой, друг/враг и т.д) происходит из нашей глубинной потребности в безопасности. Когда мы оцениваем что-то или кого-то, мы считаем, что имеем правильное представление об этом. Но в действительности мы отделяем себя нашей оценкой от объективной действительности и уменьшаем свои возможности. Ведь часто мы поддаёмся влиянию бессознательных или импульсивно принятых оценок, принимаем их за реальности и основываем на них наши часто противоречивые решения. Практика осознанной внимательности означает стараться принимать нейтральную, безоценочную позицию и таким образом приближать к себе реальность. Это, конечно, не просто. Для начала нужно просто обращать внимание на свои оценки и определения. Когда замечаешь, что ты даёшь оценку чему-либо или вносишь что-то в свою квалификацию, попробуй занять нейтральную позицию наблюдателя. Это поможет тебе вместо того, чтобы неосознанно реагировать, действовать осознанно. При нейтральности в оценке мы принимаем решения на основе максимально возможной объективности и открытости миру, а не из страха, нашего плохого опыта или общественного давления.

### **Терпение**

Иметь терпение позволяет нам сохранять нашу энергию и ресурсы. Многие вещи и события в нашей жизни развиваются без влияния с нашей стороны, не поддаются нашим усилиям и контролю. Поэтому важно принять то, что какие-то процессы занимают своё время и протекают по своему, не зависящем от нашего желания, сценарию. Терпение означает внутреннее понимание, что процессам нужно своё время, и возможность дать его. Настоящее терпение ощущается чувством расслабленности и спокойным состоянием. И от нас зависит, как мы справляемся со сложными ситуациями. Например, мы попали в автомобильную пробку. От нас зависит, как мы реагируем. 1. Мы можем сердиться, ругаться или нервничать. 2. А можем расслабиться и просто ждать, применив этот принцип осознанной внимательности. И в том, и в другом случае мы не повлияем на пробку и не достигнем нашей цели быстрее. Но во втором случае, когда мы используем навык терпения, мы чувствуем себя гораздо лучше, спокойнее, сохраняем свои психические силы или даже можем каким-то другим образом использовать это время (медитация, обратить внимание на окрестности, послушать книгу или музыку).

## **А теперь – задание**

– записывай каждый день в свой блокнот (из вчерашнего задания) два пункта, которые доставили тебе положительные эмоции. Это не должны быть обязательно какие-то глобальные, экстраординарные вещи (хотя могут быть и они). Речь идёт о мелочах, которые могут происходить с тобой каждый день. Например, в какой-то момент погода показалась тебе особенно приятной, или твоё внимание привлекло интересное растение, или капли дождя красиво стекали по стеклу, или твой чай или кофе был вкусным и нужной температуры, или произошла встреча с друзьями, или спорт или прогулка доставили тебе удовольствие.

– обращай внимание на ситуации, когда ты слишком быстро ставишь оценки или необдуманно составляешь своё мнение

– обращай внимание на ситуации, которые требуют твоего терпения – как ты себя при этом чувствуешь, как реагируешь на такие ситуации



## День 3

Надеюсь, у тебя уже была возможность выполнить первые упражнения! Старайся почаще концентрировать своё внимание на проявлениях жизненной реальности и своих ощущениях. Когда ты выполняешь задание «душ» – обращай своё внимание по очереди на части тела, которые ты моешь в данный момент, как на них ощущается вода, мыло и т. д. Если твои мысли отвлекаются от ощущений – просто мягко возвращай их к упражнению.

А теперь – продолжение о принципах осознанной внимательности.

### **Исследовательский интерес**

Как часто мы отвлекаемся от действительности, совершая какие-то действия автоматически, «на автопилоте». Возможно, мы ходим каждый день по одному и тому же маршруту или производим одну и ту же работу, не замечая, как это происходит. Наверное, у каждого был такой случай, когда, добравшись до пункта назначения, толком не вспомнить, каким же был путь, как мы это сделали, что, например, встретилось на пути.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.