

Секреты настоящего

внутренний баланс для тех,

кто всегда в движении



Олег Лебедев

Олег Лебедев

**Секреты настоящего:
Внутренний баланс для
тех, кто всегда в движении**

«Автор»

2024

Лебедев О.

Секреты настоящего: Внутренний баланс для тех, кто всегда в движении / О. Лебедев — «Автор», 2024

В современном мире, где каждый миг наполнен спешкой, стрессом и бесконечным потоком дел, легко потерять связь с настоящим моментом. Эта книга — проводник ко внутреннему спокойствию и балансу, которые помогут вам справляться с напряжением и сохранять ясность даже в самые загруженные дни. Здесь вы найдете практические методы и техники осознанности, которые легко интегрировать в повседневные дела: от короткой утренней медитации, настраивающей на продуктивный день, до мгновенных дыхательных упражнений, снижающих тревожность в любой ситуации. В этой книге, используя исследования и философские размышления, показано, как осознанность может стать частью даже самого насыщенного графика. "Секрет настоящего" поможет вам открыть путь к спокойствию, обрести новый взгляд на каждое мгновение и научиться оставаться в гармонии с собой и миром вокруг, независимо от ритма жизни.

© Лебедев О., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Введение: "Для чего нам осознанность и как она может изменить жизнь"	5
Часть 1:	10
1. Что такое осознанность и почему она работает	11
2. Утренняя рутина с осознанностью: зарядка на весь день	16
Пошаговые упражнения: утренние медитации, визуализация задач, техника благодарности.	18
3. Осознанность во время еды и утреннего кофе	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Олег Лебедев

Секреты настоящего: Внутренний баланс для тех, кто всегда в движении

Введение: "Для чего нам осознанность и как она может изменить жизнь"

В мире, где каждый день напоминает гонку за временем, мы часто забываем остановиться, чтобы просто почувствовать момент. Мы торопимся из одной задачи в другую, находимся в постоянном движении – и, увы, теряем связь с тем, что действительно важно. Ощущение усталости, стресс и тревога становятся нашими спутниками, а дыхание становится быстрым и поверхностным, как сам ритм жизни.

Но что если я скажу вам, что существует способ вернуть себе контроль, замедлить этот поток и, несмотря на всю напряженность, научиться быть спокойными, сосредоточенными и уверенными? Что если я скажу, что секрет этого кроется не в том, чтобы двигаться быстрее, а в том, чтобы двигаться осознанно, быть в моменте и научиться управлять своим вниманием, даже когда мир вокруг вас стремится к хаосу?

Эта книга о том, как вернуть себе спокойствие и ясность в самых быстрых и напряженных днях. В ней вы найдете не просто теоретические размышления, но и практические, легко применимые техники, которые помогут вам научиться быть здесь и сейчас. Осознанность – это не что-то, что нужно делать лишь в моменты покоя. Это сила, которую можно применять даже в самых динамичных и насыщенных ситуациях. Вы научитесь строить свою утреннюю рутину так, чтобы начать день с зарядом энергии и позитива. Вы освоите методы расслабления, которые помогут вам оставаться собранными на совещаниях и при встречах. Вы научитесь восстанавливать силы за несколько минут, что поможет избежать выгорания и сохранить внутренний баланс.

В этой книге не будет никаких сложных техник, которые требуют много времени или специальных условий. Вместо этого мы будем работать с теми моментами, которые уже есть в вашем дне. Вместо того чтобы искать время на осознанность, мы будем учиться интегрировать её в каждый момент: в паузах между задачами, в глотке утреннего кофе или в минуты перед важной встречей.

Готовы начать? Приготовьтесь быть в моменте и открыться тем возможностям, которые принесет вам настоящая осознанность.

История

Представьте: Наталья, успешная, но постоянно занятая профессионалка, каждое утро спешит к работе. Она просыпается от громкого звона будильника и сразу начинает думать о предстоящем дне: совещания, дедлайны, встречи. Даже пока чистит зубы, в ее голове уже крутится список дел, и это ощущение, будто она живет в вечной гонке, кажется неизбежным. Завтракает она на бегу, быстро пролистывая новости на телефоне, уже с тревогой представляя, что может пойти не так.

Однажды, на работе, коллега замечает, что Наталья выглядит уставшей, и советует ей попробовать практиковать осознанность. Сначала Наталья недоумевает: ей, кажется, совсем не до медитаций и занятий «в духе дзен», как она думала. Но по пути домой она решает почитать об этом. Прокручивая статьи, она начинает понимать: осознанность – это вовсе не что-то

оторванное от реальности. Это способ научиться сосредотачиваться на настоящем, замедлить внутренний ритм и перестать постоянно тревожиться о будущем.

На следующее утро Наталья решает попробовать: она ставит будильник на пять минут раньше обычного и, когда просыпается, вместо привычного порыва схватить телефон, остается в кровати на несколько секунд, глубоко дыша и замечая каждое свое вдох и выдох. Затем, умытая и завтракая, она осознанно отказывается от чтения новостей и просто обращает внимание на свои действия: на вкус кофе, на тепло чашки в руках, на ощущения от каждого глотка. Пусть всего на пару минут, но эти моменты кажутся ей по-новому спокойными и приятными.

По пути на работу Наталья замечает, что чувствует себя чуть менее напряженно и будто бы более готовой к предстоящему дню. В течение дня она пробует короткие остановки на несколько минут: закрывает глаза, делает пару глубоких вдохов и просто возвращается к настоящему моменту, отпуская беспокойство о задачах, которые еще только предстоят. Сначала ей было непросто, но с каждым днем такие паузы становятся легче и естественнее. Наталья замечает, что ее тревожность снижается, и к концу недели она чувствует себя заметно бодрее.

Пояснение: как осознанность может изменить жизнь

История Натальи – пример того, как даже небольшие шаги в сторону осознанности могут изменить жизнь человека, который привык жить в постоянной суете. Осознанность не требует часов медитации, поездок на ретриты или полного изменения образа жизни. Напротив, это привычка находить несколько минут в течение дня, чтобы вернуть внимание к настоящему. Специалисты по осознанности, такие как Марша Лайнен, подчеркивают, что даже кратковременные практики осознанности помогают нашему мозгу адаптироваться к стрессу и тревоге, не избегая их, но находя способы обрабатывать и отпускать беспокойные мысли.

Когда мы живем в настоящем, мы постепенно учимся смотреть на свои эмоции и реакции с позиции наблюдателя, а не захватываемся ими с головой. Это позволяет не только снижать уровень тревожности, но и улучшать концентрацию, быть более продуктивными и восприимчивыми к окружающим. Вместо того чтобы переживать о будущих задачах или прокручивать прошлые события, осознанность возвращает нас в настоящий момент, где мы можем принять все таким, какое оно есть.

Эта книга – практическое руководство для тех, кто хочет попробовать привнести осознанность в свою жизнь постепенно, как это сделала Наталья. Шаг за шагом вы научитесь справляться со стрессом, находя опору внутри себя, и сможете развивать привычку сохранять спокойствие даже в самых насыщенных буднях.

Философское осмысление: как принятие настоящего момента и сострадание к себе могут преобразить повседневную жизнь

Когда мы говорим о философии осознанности, неизбежно вспоминаются имена таких мыслителей, как Экхарт Толле и Далай-лама. Они учат нас простым, но глубоким истинам о жизни, которые могут изменить наш подход к повседневным заботам и стрессам. Суть их философии заключается в принятии настоящего момента, что помогает избавиться от излишней тревоги и внутреннего напряжения. В то же время, важным аспектом этого подхода является сострадание к себе, которое позволяет нам быть более мягкими и терпимыми к собственным недостаткам и ошибкам.

Принятие настоящего момента: осознанность как путь к свободе

Экхарт Толле в своей книге *"Сила настоящего момента"* утверждает, что вся наша жизнь существует только в настоящем. Мышление о прошлом или будущем – это лишь иллюзия, создающая напряжение и тревогу. Мы постоянно поглощены мыслями о том, что было или что будет, и это мешает нам жить полноценно. Наши эмоции и переживания становятся "реальными", только если мы фокусируем на них внимание. Однако, как только мы осознаем, что наши переживания – это лишь мысли, мы начинаем воспринимать их с большей дистанцией.

Важно научиться не идентифицировать себя с мыслями и эмоциями, а просто быть с ними, наблюдая, но не поддаваясь им.

Принятие настоящего момента дает нам свободу от беспокойства. Если мы не уходим в прошлое и не тревожимся о будущем, то начинаем ощущать каждую минуту своей жизни как ценную. Даже в самых напряженных ситуациях мы можем учиться быть присутствующими, спокойно наблюдая за происходящим и реагируя с осознанием, а не на основе автоматических реакций. Это умение позволяет нам не поддаваться стрессу, а воспринимать его как естественную часть жизни, с которой можно справиться, не теряя внутреннего равновесия.

Сострадание к себе: принятие своих несовершенств

Далай-лама, в свою очередь, учит нас, что настоящее сострадание начинается с себя. Мы часто предъявляем к себе слишком высокие требования, стремясь быть идеальными, и это становится источником стресса. Мы обижаемся на себя за ошибки, переживаем по поводу несовершенств и не можем простить себе промахи. Но, как говорит Далай-лама, чтобы проявить сострадание к другим, нужно сначала научиться быть добрым к себе.

Сострадание не означает прощение без ответственности, это скорее процесс принятия. Мы осознаем свои ошибки и недостатки, но не отрицаем их, не осуждаем, а принимаем как часть своего пути. Это отношение к себе помогает нам перестать быть нашими худшими критиками и начать заботиться о себе с любовью и пониманием. Когда мы учимся быть добрыми к себе, мы тем самым создаем пространство для роста и изменений, потому что находим в себе силы и желание исправлять ошибки, а не бояться их.

Как это меняет повседневную жизнь

Принятие настоящего момента и сострадание к себе могут значительно изменить наше восприятие повседневной жизни. Когда мы начинаем практиковать осознанность, каждый момент становится ценным и значимым. Например, если вы встаёте утром и практикуете осознанность, просто ощущая каждый свой вдох и выдох, вы начинаете видеть красоту даже в простых вещах: в звуке капель дождя, в теплоте чашки с чаем, в звуках города или природы. Ваши переживания становятся более насыщенными и живыми, потому что вы больше не спешите к следующему моменту, не пропускаете жизни.

Кроме того, если в повседневной жизни мы начинаем проявлять больше сострадания к себе, вместо того чтобы обвинять себя за каждую ошибку или недоработку, мы учимся быть более терпимыми и любящими к себе. Это значит не стыдиться своих слабостей, а принимать их с пониманием. Этот подход освобождает нас от тяжести самокритики, и в результате мы начинаем чувствовать себя более легкими и уверенными в себе. Мы понимаем, что не обязаны быть идеальными, чтобы быть достойными любви и уважения – как от себя, так и от других.

Когда мы принимаем настоящий момент и проявляем сострадание к себе, мы освобождаемся от внутреннего давления и начинаем жить более осознанно. Стресс, тревога и чувство беспокойства начинают уходить, потому что мы больше не позволяем себе быть поглощенными мыслями о том, что было или что будет. Мы учимся быть здесь и сейчас, и это помогает нам оставаться в гармонии с собой и с окружающим миром.

Таким образом, философия осознанности Экхарта Толле и Далай-ламы помогает нам вернуть связь с настоящим моментом и научиться заботиться о себе, независимо от внешних обстоятельств. Это простые, но глубоко преобразующие практики, которые могут сделать нашу жизнь более целостной, спокойной и наполненной смыслом.

Основная цель книги – помочь читателям научиться быть осознанными в плотном ритме дня, находить баланс и управлять энергией

В современном мире мы сталкиваемся с постоянной гонкой за временем, где каждая минута на счету, а список дел растёт без конца. Рабочие задачи, личные обязательства, социальные сети, новости – все эти потоки информации и обязанностей часто приводят к перегрузке. Люди пытаются быть везде и сразу: успеть выполнить работу, уделить внимание

близким, заботиться о своем здоровье, а при этом не забывать о собственном внутреннем состоянии. В итоге, мы теряем чувство баланса и часто оказываемся на грани выгорания.

В этой книге мы ставим перед собой задачу показать, что можно и нужно жить осознанно даже в условиях плотного графика и постоянного стресса. Осознанность не обязательно требует часовых медитаций или кардинальных изменений в жизни. Основная цель книги – научить читателя встраивать осознанность в повседневные действия, маленькие моменты и привычки, которые занимают минимум времени, но имеют мощное воздействие на общее состояние и восприятие жизни.

Как осознанность помогает быть продуктивным и энергичным

Один из центральных аспектов, который мы затронем в книге – это то, как осознанность позволяет нам научиться управлять нашей энергией, а не просто временем. Важнейший момент: наш ресурс – это не только время, но и энергия. Часто мы можем успевать выполнять множество задач за день, но в конце чувствовать себя полностью истощенными. Как это происходит? Потому что мы слишком часто действуем на автомате, не уделяя внимания процессу и реагируя на стресс, что снижает нашу продуктивность и эмоциональное состояние.

Осознанность помогает нам вернуть внимание к себе, к своим ощущениям и эмоциям в каждый момент времени. Когда мы научимся быть в моменте, мы избавляемся от множества отвлекающих факторов, которые истощают нашу энергию. Например, вместо того чтобы переживать о том, что не успеем сделать все задачи, мы учимся концентрироваться на том, что делаем сейчас. Это не только повышает нашу продуктивность, но и снижает уровень стресса. Осознанность позволяет нам не «тратить» энергию на излишние беспокойства о будущем или вину за прошлые ошибки.

Как найти баланс, несмотря на плотный график

Жизнь в условиях постоянного давления и многозадачности может привести к потере баланса. Мы начинаем думать, что должны «успеть» все: быть хорошими коллегами, родителями, партнерами и друзьями, при этом не забывая о собственных нуждах. Но такой подход часто приводит к перегрузке и истощению. Важный аспект практик осознанности – это умение поставить свои потребности на первое место, научиться выделять время для себя и восстанавливать силы.

Читатели этой книги получают инструменты для того, чтобы более эффективно управлять своим временем, направлять внимание на действительно важные вещи, а не на мелкие, но энергозатратные задачи. Мы будем работать с тем, как поставить здоровые границы, как делегировать задачи, когда это необходимо, и как более грамотно распределять свое внимание между работой, личной жизнью и самыми важными аспектами, чтобы избежать перегрузки и выгорания.

Баланс, о котором мы говорим, не обязательно означает равенство во всем, но скорее возможность свободно переключаться между разными сферами жизни без чувства вины или стресса. Мы учим, как научиться уделять внимание важному, а не отвлекаться на постоянные задачи, которые не приносят удовлетворения.

Управление энергией: как не перегореть в условиях стресса

Не менее важный аспект – это умение управлять своей энергией в условиях стресса. В повседневной жизни, где с нами постоянно происходят события, которые требуют внимания, важно научиться не только эффективно работать, но и вовремя восстанавливать силы. Научиться быть осознанным в плане своей энергии – это способность заметить признаки усталости и вовремя остановиться, чтобы не довести себя до состояния выгорания.

В книге мы расскажем, как простые практики осознанности помогают поддерживать уровень энергии на оптимальном уровне: от коротких дыхательных упражнений до минимальных пауз в течение рабочего дня, которые позволяют не только сосредоточиться, но и восстано-

вить силы. Это может быть пару минут глубокого дыхания или остановка на несколько секунд, чтобы оценить своё физическое и эмоциональное состояние.

Практики и стратегии: как внедрить осознанность в повседневную жизнь

Основной задачей книги является дать читателю конкретные инструменты для того, чтобы осознанность стала неотъемлемой частью его жизни. Мы не предлагаем сложных философских концепций, а приводим практические советы и пошаговые инструкции, которые можно применить прямо сейчас.

Например, как использовать медитацию для быстрого восстановления, когда у вас не хватает времени на полноценный отдых? Как сделать осознанность частью обычной рутины, чтобы она не отнимала больше времени, чем привычные действия? Как научиться контролировать свою реакцию на стрессовые ситуации и при этом сохранять внутреннее спокойствие? Все эти вопросы имеют простые, но мощные решения, которые мы подробно рассмотрим в книге.

Заключение

Цель этой книги – помочь читателям найти свой путь к гармонии и балансу, даже когда мир вокруг кажется нестабильным и напряженным. Мы не обещаем мгновенных изменений или волшебных решений, но даем реальный инструмент для того, чтобы каждый день становился немного легче, продуктивнее и более осознанным. Осознанность в ритме дня – это не утопия, а реальность, к которой можно прийти, если внедрять её шаг за шагом. Управление энергией, внимание к себе и способности находить баланс помогут вам преодолеть стресс, не теряя себя в этой бесконечной гонке.

Часть 1:

Начать с малого: Осознанность в повседневных действиях

1. Что такое осознанность и почему она работает

Короткая история: пример из реальной жизни, показывающий, как небольшая осознанная практика может изменить состояние и восприятие.

Мария была типичным примером современного человека, поглощенного бесконечным потоком дел и забот. Она работала в высокострессовой компании, часто оставалась на работе допоздна и постоянно чувствовала, что не успевает сделать всё, что запланировала. Каждый день был похож на предыдущий: она просыпалась в спешке, часто на ходу проверяла электронную почту, ела на бегу и, как правило, завершала день с чувством усталости и неудовлетворенности. Несмотря на успехи на работе, она ощущала постоянное напряжение и тревогу. Эти чувства стали для неё привычными, и она думала, что это нормальная часть её жизни.

Но всё изменилось, когда однажды она прочитала статью о практиках осознанности и их влиянии на психоэмоциональное состояние. Статья говорила, что небольшие практики, такие как осознанное дыхание или медленное внимание к простым действиям, могут существенно улучшить качество жизни и снизить уровень стресса. Вдохновленная, Мария решила попробовать.

Первое, что она сделала, – это выделила пять минут утром на простое дыхательное упражнение. Она устроилась в удобном кресле, закрыла глаза и сосредоточилась на своём дыхании. Вдох – и выдох. Просто наблюдала за этим процессом, не пытаясь ничего изменить, просто ощущая, как воздух входит в её тело и выходит из него. По мере того как она практиковала, её ум всё чаще успокаивался, а тело расслаблялось. Вначале ей было трудно сосредоточиться: мысли о работе, проблемах и планах постоянно возникали, но она училась отпускать их, возвращая внимание к дыханию.

Через несколько дней Мария начала замечать, что даже в самых стрессовых ситуациях, когда её коллеги на работе нервничали из-за срочных задач, она могла сохранять спокойствие. Она уже не реагировала на каждое слово с тревогой или раздражением, а умела отстраниться и воспринимать происходящее более осознанно. Когда Мария снова чувствовала, что находит себя в стрессе, она использовала технику дыхания, чтобы успокоиться – это сразу приносило результат. Спокойствие становилось её внутренним ресурсом.

Однако изменения были не только в её реакции на стресс. На работе, где прежде она ощущала перегрузку, теперь она могла принимать более взвешенные решения, делая паузы между задачами. Она обнаружила, что даже простое осознание текущего момента, например, когда она сидела за столом и вела разговор с коллегой, помогало улучшить её концентрацию и снизить внутреннюю тревогу. Это позволило ей чувствовать больше контроля над ситуацией и свою собственную эффективность.

Мария также заметила, что её уровень энергии изменился. Оказавшись в круговороте дел, она больше не чувствовала себя как машина, которая без усталости работает на автомате. Она научилась разделять свою активность на моменты полного вовлечения в задачу и паузы для восстановления, что позволяло ей быть более продуктивной и собранной.

Почему это работает?

Осознанность работает по принципу возвращения к самому себе, к своему внутреннему состоянию. Она не заставляет нас избегать стрессовых ситуаций или закрывать глаза на трудности жизни. Вместо этого, она предлагает подход, при котором мы осознаём свои реакции, мысли и чувства в момент их возникновения, не позволяя этим реакциям управлять нами.

Когда мы практикуем осознанность, мы учимся «выходить» из автоматического режима, в котором часто действуем по привычке. Вместо того чтобы реагировать на стресс и тревогу с эмоциональными всплесками или чрезмерным беспокойством, мы развиваем способность

наблюдать за происходящим, воспринимать его без осуждения, без излишней оценки. Это даёт возможность выбирать более конструктивные и спокойные способы реагирования на стресс.

Научные исследования подтверждают, что осознанность активирует в мозге те участки, которые отвечают за контроль эмоций, принятие решений и саморегуляцию. Таким образом, регулярная практика осознанности помогает укрепить нашу способность справляться с трудностями, снижать уровень стресса и тревоги, а также сохранять энергию и ясность мысли в самых напряжённых ситуациях.

Возвращение внимания к настоящему моменту помогает не только снизить стресс, но и улучшить общее восприятие жизни. Осознанность позволяет нам наслаждаться простыми моментами, как, например, вкусом кофе утром или звуком дождя за окном, что, в свою очередь, делает нашу жизнь более насыщенной и приятной.

Таким образом, как показала история Марии, небольшие практики осознанности могут создать эффект «падающего камня», который начнёт менять повседневную жизнь, улучшая её качество и делая нас более устойчивыми к внешнему давлению и внутреннему беспокойству. Осознанность работает, потому что она возвращает нас в момент здесь и сейчас, где и находится источник нашего истинного покоя и силы.

Научное обоснование с обзором исследований: как осознанность влияет на мозг и снижает тревожность.

Осознанность – это способность быть полностью присутствующим в моменте, осознавая свои мысли, чувства и ощущения, без стремления к оценке или изменению этих переживаний. Исследования показывают, что регулярная практика осознанности может значительно снизить уровень стресса, тревожности и депрессии, а также улучшить общую психоэмоциональную устойчивость. Но почему это происходит? Чтобы понять, как именно осознанность влияет на мозг и наше эмоциональное состояние, нужно рассмотреть ряд научных фактов и исследований.

1. Как осознанность влияет на мозг: активация и нейропластичность

Одним из первых ученых, который начал систематически исследовать влияние осознанности на мозг, был доктор Джон Кабат-Зинн – основатель программы *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). В 1979 году он разработал эту программу, направленную на снижение стресса с помощью медитации и осознанности. Кабат-Зинн показал, что осознанность активирует различные области мозга, которые отвечают за регулирование эмоций и восприятие стресса. Но что именно происходит на уровне мозга, когда мы начинаем практиковать осознанность?

Одно из ключевых исследований, которое проводил Кабат-Зинн и его коллеги, показало, что регулярная медитация может изменять структуру мозга, способствуя нейропластичности – способности мозга перестраиваться и адаптироваться. В частности, учёные обнаружили, что у людей, практикующих осознанность, увеличивается плотность серого вещества в таких областях мозга, как **префронтальная кора, передняя часть поясной извилины и гиппокамп**. Эти области связаны с регуляцией эмоций, вниманием и памятью. Более того, у таких людей наблюдается уменьшение активности в **миндалевидном теле** – области мозга, отвечающей за обработку страха и эмоциональные реакции.

Исследования, проведённые в Гарвардском университете, показали, что даже 8 недель практики осознанности могут привести к физическим изменениям в мозге, повышая его способность к адаптации и снижая активность тех областей, которые участвуют в стрессовых реакциях. Это исследование подтвердило важность осознанности не только с психологической, но и с нейробиологической точки зрения.

2. Осознанность и снижение уровня тревожности: как это работает?

Одним из самых значимых эффектов, которые оказывает осознанность на психоэмоциональное состояние, является **снижение тревожности**. Исследования, проведённые на про-

тяжении последних нескольких десятилетий, показали, что регулярная практика осознанности снижает уровень хронической тревожности и помогает людям более эффективно справляться с переживаниями. В одном из крупных исследований, проведённых University of Warwick в Великобритании, было показано, что участники программы MBSR продемонстрировали значительное снижение уровня тревожности и депрессии по сравнению с контрольной группой.

Как это происходит? Когда мы сталкиваемся с стрессом или тревогой, часто реагируем на эти эмоции инстинктивно, пытаясь избежать их или бороться с ними. Эта реакция вызывает активизацию миндалевидного тела, что увеличивает уровень стресса и тревоги. Однако с помощью осознанности мы учимся не бороться с тревожными мыслями, а принимать их, наблюдая за ними без оценки. Это помогает нам дистанцироваться от эмоций, которые создают тревогу, и снижает её интенсивность.

Более того, осознанность помогает развить **метакогнитивные навыки** – способность наблюдать за своими мыслями, не вовлекаясь в них. Когда мы осознаем свои переживания, вместо того чтобы погружаться в них и усиливать тревогу, мы можем принять их как естественные процессы, которые не обязательно должны контролировать наше поведение.

Исследования показали, что практика осознанности помогает снизить активацию **миндалевидного тела** и способствует усилению активности в **префронтальной коре**, которая отвечает за саморегуляцию, внимание и принятие решений. Это позволяет человеку лучше управлять своими реакциями на стресс и тревогу, а также более осознанно подходить к решению проблем.

3. Влияние осознанности на эмоциональную регуляцию

Одним из ключевых механизмов, благодаря которому осознанность снижает тревожность, является улучшение способности к **эмоциональной регуляции**. Практикуя осознанность, мы учимся не только осознавать свои эмоции, но и управлять ими, принимая их без излишней реакции. Это особенно важно в условиях стресса и тревоги, когда люди часто реагируют на эмоции импульсивно, что только усиливает их.

В одном из исследований, проведённом в Университете штата Колорадо, участникам предложили пройти курс медитации осознанности, после чего они показали значительное улучшение в регулировании эмоций. Они лучше справлялись с трудными ситуациями, снижая уровень стресса, а их эмоциональная реакция становилась более сдержанной и обоснованной. Это связано с тем, что осознанность помогает создать паузу между стимулом (стрессовой ситуацией) и реакцией на него, что даёт возможность сделать более осознанный выбор.

4. Осознанность как инструмент для борьбы с тревожными расстройствами

В последние годы осознанность активно используется в лечении тревожных расстройств. Одно из наиболее известных исследований, проведённых в рамках клинических испытаний, показало, что программа MBSR значительно уменьшает симптомы тревожности у людей, страдающих от генерализованного тревожного расстройства (ГТР). В других исследованиях, например, при паническом расстройстве, показано, что осознанность помогает людям уменьшить частоту и интенсивность панических атак, улучшить восприятие их симптомов и повысить уверенность в способности справляться с ними.

Особенность осознанности заключается в том, что она помогает **перестроить восприятие** тревожных ситуаций, заменяя автоматические реакции на более адаптивные и конструктивные. Люди, регулярно практикующие осознанность, реже подвергаются резким эмоциональным всплескам, а тревога перестаёт быть доминирующим состоянием, как это часто бывает у людей с тревожными расстройствами.

Заключение

Таким образом, осознанность имеет глубокое нейробиологическое и психологическое обоснование. Она активирует те области мозга, которые отвечают за эмоциональную регуляцию и саморегуляцию, одновременно снижая активность центров, связанных с страхом и тре-

вогой. Исследования показывают, что регулярная практика осознанности может значительно уменьшить уровень стресса, тревожности и депрессии, а также улучшить способность справляться с трудными ситуациями, повышая качество жизни и эмоциональное благополучие.

Используя осознанность, мы учимся быть не просто наблюдателями своих эмоций и мыслей, но и активными участниками процесса саморегуляции. Это помогает нам преодолевать тревогу, управлять стрессом и восстанавливать баланс, даже в самых напряжённых условиях.

Философский взгляд на жизнь в моменте и принятие настоящего.

Одним из самых известных философов и духовных учителей современности, который глубоко исследует тему осознанности, является Экхарт Толле. Его работы, в частности, книга *"Сила настоящего"*, произвели революцию в осмыслении того, как важно жить в настоящем моменте. В своих трудах Толле учит нас, как научиться быть полностью присутствующими в жизни, отказавшись от вечных поисков прошлого или будущего, и научиться принимать тот момент, который есть прямо сейчас. Этот подход оказывает мощное влияние на психоэмоциональное состояние человека и является важным аспектом осознанности.

1. Принятие настоящего момента как ключ к внутреннему миру

Одной из центральных тем философии Экхарта Толле является идея о том, что большинство людей живёт не в настоящем, а в прошлом или будущем. Мы постоянно переживаем прошлые события, обвиняя себя или других, или же беспокоимся о будущем, строя сценарии и переживая о том, что может произойти. По словам Толле, такая жизнь связана с состоянием "психического времени", когда человек постоянно уходит в воображаемые миры, не замечая, что происходит здесь и сейчас.

Принятие настоящего, по мнению Толле, не означает отказа от планирования или размышлений о прошлом. Это, скорее, признание того, что настоящее – единственное реальное время, в котором мы живем. Будущее и прошлое – лишь концепции, созданные нашим сознанием, и мы не можем контролировать их. Когда мы пытаемся жить либо в прошлом, либо в будущем, мы теряем связь с настоящим моментом, в котором происходят все события и чувства.

Экхарт Толле утверждает, что «в моменте происходит жизнь». То есть всё, что мы переживаем, переживаем именно в данный момент. Беспокойство о будущем или сожаления о прошлом только мешают нам полноценно воспринимать и переживать этот момент. И если мы научимся принимать этот момент таким, какой он есть, мы освободим себя от множества внутренних конфликтов и страданий, которые возникают в попытке контролировать то, что невозможно контролировать.

2. Эго как преграда на пути к осознанности

Одной из самых важных концепций в философии Толле является идея о **эго** – нашем внутреннем чувстве «я», которое часто становится преградой на пути к полному восприятию настоящего. Эго питается прошлым и будущим, оно привязано к мыслям о том, что мы сделали, что нас сделали, или о том, что ещё предстоит. Толле утверждает, что «эго – это иллюзия, которая препятствует нашему осознанию глубины настоящего».

Эго заставляет нас постоянно искать подтверждение нашего статуса, нашей значимости, нашего успеха. Это непрерывная гонка за достижениями и признанием – она забирает нашу энергию и внимание, уводя нас от настоящего. Мы постоянно стремимся к будущим целям или оглядываемся на достижения прошлого, что лишает нас возможности быть здесь и сейчас. На пути к осознанности важно осознать эту тенденцию и научиться отпускать её.

Чтобы избавиться от чрезмерной власти эго, Толле предлагает наблюдать за своими мыслями без привязки к ним, замечать, как они возникают, но не идентифицировать себя с ними. Это требует практики, но именно этот процесс позволяет освободить разум от постоянных переживаний и стать более открытым к моменту здесь и сейчас.

3. Принятие как путь к внутреннему покою

Толле также подчеркивает важность **принятия** всего, что происходит в нашей жизни, как способа внутреннего освобождения. Принятие настоящего – это не просто «соглашение» с тем, что происходит, но осознание того, что каждый момент, каждое переживание имеет свой смысл. Если мы можем принять этот момент, как он есть, без сопротивления, мы освобождаем себя от внутреннего стресса и напряжения.

Принятие не означает бездействие или пассивность. Это активное признание того, что мы не всегда можем контролировать внешние обстоятельства, но всегда можем контролировать свою реакцию на них. Экхарт Толле говорит: «Когда ты полностью принимаешь момент, ты осознаешь, что тебя больше ничего не тревожит. Ты находишься в покое».

Принятие не равно одобрению. Мы можем не согласиться с тем, что происходит, но принятие позволяет нам отпустить эмоциональное напряжение, которое возникает из-за сопротивления. Например, если мы переживаем трудную ситуацию, принятие её означает, что мы позволяем себе пережить боль, не стремясь избавиться от неё. Это даёт возможность трансформировать страдание в осознание и внутреннюю силу.

4. Присутствие как путь к глубокой связи с собой и окружающим миром

Когда мы начинаем практиковать принятие настоящего момента, мы также открываем для себя глубокую связь с собой и окружающим миром. Осознанность учит нас не только осознавать происходящее в нашей жизни, но и углубляться в восприятие окружающего мира, включая природу, людей, отношения и даже повседневные действия.

Толле утверждает, что присутствие в моменте – это путь к соединению с более глубокими уровнями сознания. Мы начинаем осознавать, что мы – не просто мысли и эмоции, а бесконечно большее присутствие, которое переживает этот момент. Когда мы перестаем быть привязанными к нашему эго и беспокойствам, мы становимся открытыми к миру в его истинной форме. Мы видим красоту и смысл в обычных вещах, и наша жизнь наполняется более глубоким смыслом.

Заключение

Экхарт Толле учит нас, что для того чтобы изменить свою жизнь, необходимо осознать, что настоящий момент – это единственная реальность, которую мы можем переживать. Все, что происходит в нашей жизни, происходит именно здесь и сейчас. Принятие настоящего, освобождение от прошлого и будущего, а также избавление от контроля эго – это ключевые аспекты философии Толле. Эти практики не только помогают справиться с тревогой, стрессом и внутренними конфликтами, но и открывают путь к более осознанной и полноценной жизни. Когда мы учимся быть в моменте, мы возвращаем себе контроль над своей жизнью, обретая внутренний мир и гармонию.

2. Утренняя рутина с осознанностью: зарядка на весь день

Однажды, в одном большом офисе, работала женщина по имени Анна. Её дни начинались с постоянной гонки – наспех приготовленный завтрак, переполненная почта, множество задач, которые требовали её внимания. Она часто чувствовала, что её день не начинается с чистого листа, а с излишней нагрузки. В итоге она застревала в бесконечной борьбе за время, испытывая стресс и тревогу ещё с самого утра.

Однако однажды, по совету подруги, Анна решила начать свои утра с маленького эксперимента – посвятить себе хотя бы 10 минут перед началом работы для того, чтобы настроиться на день. Она начала с простых дыхательных практик и короткой медитации, чтобы создать себе утреннюю рутину, которая принесла бы не только физическую активность, но и внутренний баланс.

Каждое утро она вставала немного раньше, закрывала глаза и сосредотачивалась на своём дыхании. Просто наблюдая, как воздух входит и выходит из её тела, она успокаивала ум и начинала день с чувством умиротворения. Эти несколько минут позволяли ей освободиться от навязчивых мыслей, снизить уровень стресса и повысить свою осознанность.

Затем она добавляла короткую серию утренних растяжек. Она начинала с простых упражнений для шеи и спины, выполняла несколько наклонов и глубоких вдохов, чувствуя, как тело постепенно пробуждается и освобождается от напряжения, накопленного за ночь. Эти утренние практики стали для неё «зарядкой» для всего дня: не только физической, но и психоэмоциональной.

Анна обнаружила, что, начиная утро с осознанности, её день наполнялся ясностью и спокойствием. Вместо того чтобы сразу бросаться в дела с чувством тревоги, она училась замедляться, оценивать свои ощущения и мысли. Это давало ей возможность подходить к задачам более уравновешенно и с лучшим настроением. Даже самые сложные встречи перестали казаться такими стрессовыми, и она начала замечать больше радости в мелочах.

Всё это стало возможным благодаря небольшому, но значимому изменению в её утренней рутине. Эти простые дыхательные практики и медитации стали для неё не только способом борьбы со стрессом, но и ключом к тому, чтобы начать день с внутреннего спокойствия и настроив на продуктивность. Анна убедилась, что даже 10 минут осознанности способны кардинально изменить её восприятие дня и самочувствие.

Медитация и дыхание: утренний ключ к позитивному настрою

Медитация и дыхательные практики, которые используются на протяжении дня, особенно в утренние часы, дают мозгу возможность настроиться на позитивный лад. Исследования подтверждают, что утренние медитации могут уменьшать уровень стресса, повышать концентрацию и улучшать общую эмоциональную стабильность. Простое внимание к дыханию в начале дня позволяет нам «снять» тяжесть с утра, установив баланс для последующего времени.

Один из самых простых методов, который можно использовать, – это **дыхание 4-7-8**. Эта техника заключается в том, чтобы на вдохе набрать воздух через нос на 4 секунды, задержать дыхание на 7 секунд и затем выдохнуть через рот на 8 секунд. Простая и доступная, эта техника помогает успокоить нервную систему, снизить уровень тревожности и сделать утро более мягким и сбалансированным.

Сначала может показаться сложным выделить время на такие практики, особенно в утренней спешке, но даже 5-10 минут осознанного дыхания и небольшой медитации могут существенно изменить восприятие дня и настроить нас на более продуктивную и спокойную работу. Важно помнить, что эти моменты для себя – не роскошь, а необходимость, особенно для людей, которые постоянно заняты. Осознанность в утренней рутине становится основой

для всего последующего дня, давая вам контроль над тем, как вы воспринимаете происходящее.

Когда Анна начала практиковать эти простые утренние ритуалы, она поняла, что они дают ей возможность не только физически подготовиться к работе, но и справиться с внутренним состоянием. Это стало её важным шагом к снижению стресса и улучшению качества жизни.

Пошаговые упражнения: утренние медитации, визуализация задач, техника благодарности.

Джон Кабат-Зинн, один из ведущих специалистов по осознанности, подчёркивает, что осознанность не требует особых усилий или «сложных» техник. Он убежден, что всё, что нам нужно для гармоничной жизни, уже есть в нас самих, нужно лишь научиться правильно направлять внимание и быть настоящим в каждом моменте. Одним из важнейших моментов для достижения внутреннего спокойствия и продуктивности является утренний настрой, который помогает встать на правильный путь с самого начала дня. Кабат-Зинн предлагает несколько практик, которые легко интегрировать в утреннюю рутину, чтобы начать день с ясностью и намерением.

1. Утренние медитации: дыхание и осознанность

Одной из базовых практик, которую Кабат-Зинн рекомендует для начала дня, является **медитация осознанности**. Эта практика не требует специальной подготовки или длительного времени. Нужно просто найти спокойное место, сесть в удобную позу и уделить несколько минут медитации, сосредотачиваясь на дыхании.

Пошаговое упражнение:

Найдите тихое место, где вас никто не будет отвлекать. Сядьте в удобное положение, спина прямая, руки на коленях или бедрах.

Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, ощущая, как воздух входит и выходит из вашего тела.

Переведите внимание на дыхание. Не пытайтесь его контролировать, просто следите за тем, как оно происходит. Почувствуйте, как ваш живот поднимается и опускается с каждым вдохом и выдохом.

Если ваши мысли начинают отвлекать вас, не судите себя за это. Просто мягко возвращайте внимание к дыханию, как бы «наблюдая» за ним.

Практикуйте это упражнение хотя бы 5–10 минут, постепенно увеличивая время по мере комфорта.

Эта практика помогает настроиться на день, успокаивает ум, снижает уровень тревожности и стрессов. Постоянная практика утренней медитации позволяет лучше контролировать свои эмоции и реакции в течение всего дня, а также улучшает концентрацию.

2. Визуализация задач: настрой на продуктивный день

Другим важным элементом утренней рутины по Кабат-Зинну является **визуализация задач**, которая помогает нам осознанно подходить к тому, что нам предстоит сделать. Этот метод помогает не только настроиться на продуктивность, но и позволяет избавиться от чувства перегрузки и тревоги перед большим количеством задач.

Пошаговое упражнение:

После утренней медитации или дыхательных упражнений найдите несколько минут для тишины.

Закройте глаза и представьте, как вы начинаете свой день. Вообразите каждую задачу, которая стоит перед вами. Это может быть работа, встречи, семейные дела – всё, что вам предстоит сделать.

Постарайтесь в деталях представить, как вы подходите к каждой задаче с ясным умом и спокойным состоянием. Представьте, что вы справляетесь с задачами с легкостью, чувствуете уверенность и продуктивность.

Подумайте, как именно вы будете работать над каждой задачей. Попробуйте мысленно прожить весь день, «переживая» момент за моментом, как бы чувствуя его в настоящем времени.

Завершите упражнение, ощутив, как в теле появляется чувство уверенности, что вы способны справиться со всем, что предстанет перед вами. Мысленно поблагодарите себя за этот настрой и переходите к реальной жизни.

Эта визуализация позволяет вам настроиться на продуктивный день, снизить уровень стресса и тревоги, а также уменьшить чувство перегрузки, которое часто возникает перед большим списком задач. Чем яснее вы представите, как справляетесь с трудностями, тем легче будет действовать в реальности.

3. Техника благодарности: настрой на положительный лад

Техника благодарности – это простая, но мощная практика, которую Кабат-Зинн рекомендует как один из способов повысить внутренний уровень осознанности и позитивного настроения. Благодарность не только помогает избавиться от негатива, но и открывает наше сердце для радости и принятия текущего момента.

Пошаговое упражнение:

После выполнения дыхательной медитации и визуализации задач, сядьте в тишине и задумайтесь о том, за что вы благодарны в своей жизни. Это могут быть как большие вещи, так и маленькие – например, поддержка близких, здоровье, возможность заниматься тем, что вам нравится, или даже простая возможность проснуться этим утром.

Сконцентрируйтесь на этих чувствах благодарности, позвольте себе почувствовать их в теле. Почувствуйте, как эти чувства наполняют ваше сердце, как лёгкость и покой охватывают вас.

Теперь проговорите вслух или про себя 3–5 вещей, за которые вы благодарны. Это можно делать каждый день, добавляя новые аспекты благодарности.

Завершите упражнение с ощущением полного удовлетворения и тепла внутри себя, зная, что вы начали день с позитивного настроения.

Эта практика помогает не только обрести внутренний покой и радость, но и настроиться на продуктивный и гармоничный день. Благодарность учит ценить каждое мгновение и открывает нас для положительных изменений.

Заключение

Утренние медитации, визуализация задач и практика благодарности – это три простых, но мощных инструмента, которые помогают настроиться на продуктивный и осознанный день. Джон Кабат-Зинн подчеркивает, что для того, чтобы начать день с внутренним спокойствием и ясностью, достаточно уделить несколько минут вниманию к себе. Эти практики позволяют не только снизить уровень стресса, но и повысить концентрацию, улучшить эмоциональное состояние и подготовиться к любым трудностям, которые могут возникнуть в течение дня. Постоянная практика этих утренних ритуалов становится важным шагом на пути к осознанной жизни.

Вопросы для размышления: «Что я хочу привнести в этот день?»

Брене Браун, известная исследовательница в области психологии и автор книг о уязвимости, смелости и эмоциональном благополучии, часто акцентирует внимание на важности осознанности и намерения в нашей жизни. Один из самых мощных инструментов для настройки на продуктивный и осознанный день – это задавание себе вопросов, которые помогают нам лучше понять, что мы хотим привнести в каждый конкретный момент и в целом в нашу жизнь.

Вопрос, который она предлагает: «**Что я хочу привнести в этот день?**» – это приглашение осознанно взглянуть на сегодняшний день не как на просто набор дел и обязательств, но как на возможность создать определённый опыт, который будет соответствовать нашим ценностям и целям. Этот вопрос может стать мощным инструментом для личной трансформации и создания большего смысла в нашей повседневной жизни.

Почему этот вопрос важен?

Часто мы начинаем день, не осознавая, что хотим от него получить. Мы можем автоматически погружаться в рутину, увлекаясь суетой, не давая себе времени для осознания того, что действительно важно. Вопрос **«Что я хочу привнести в этот день?»** помогает нам вернуть контроль над тем, как мы проживаем каждый момент, и сознательно формировать наше поведение и намерения. Это вопрос не о том, какие задачи нужно решить, а о том, как мы хотим быть в этот день – с каким состоянием духа, с какой энергией, с каким отношением к себе и окружающим.

Пошаговое размышление с этим вопросом

Встав на утро, посвятите себе пару минут молчания. Отложите телефон, закройте глаза, почувствуйте своё тело и осознайте, как вы себя чувствуете. Это время, когда можно настроиться на день и задать себе нужные вопросы.

Задайте себе вопрос: «Что я хочу привнести в этот день?» Спросите себя, что важно именно для вас. Может быть, вы хотите быть более терпимыми к себе, создать больше гармонии в отношениях с коллегами или привнести больше радости в повседневные действия. Спросите, какие чувства и энергии вы хотите культивировать. Возможно, вы хотите быть более внимательными и осознанными или настроиться на продуктивность, но с заботой о своём состоянии.

Принятие решения: Как только вы обдумали свой ответ, выберите одну или две основные цели или качества, которые вы хотите привнести в день. Эти цели не должны быть связаны с выполнением конкретных задач, а скорее с настройкой на внутреннее состояние. Например, вы можете решить привнести в день спокойствие, терпение или благодарность.

Создайте намерение: Теперь сформулируйте намерение, которое вы будете носить с собой в течение дня. Это может быть краткая фраза, напоминающая вам о вашем выборе. Например: «Сегодня я выбираю быть внимательным и терпеливым» или «Сегодня я намерен сосредоточиться на радости и благодарности».

Останьтесь с этим намерением в течение дня: Напоминайте себе о своем намерении, особенно в моменты, когда почувствуете стресс или необходимость в принятии решений. Это поможет вам оставаться на пути и действовать в соответствии с тем, что вы хотите привнести в этот день.

Как этот вопрос меняет восприятие дня?

Когда мы задаём себе такой вопрос, мы не просто ставим себе задачи, но и фокусируемся на своих ценностях и переживаниях. Это позволяет нам избежать механического выполнения дел и способствует глубокой осознанности. Например, вместо того чтобы просто «поставить галочку» рядом с делом, мы можем спросить себя, как лучше всего выполнить его с тем состоянием и качеством, которое мы стремимся привнести.

Этот вопрос помогает выйти из автоматизма и нацелиться на более осознанное, внимательное и ценностное восприятие повседневных действий. Даже в самых стрессовых и требовательных ситуациях этот вопрос может стать ориентиром, который возвращает нас к состоянию «здесь и сейчас», давая возможность пережить день более полно и осознанно.

Что можно привнести в день? Примеры:

Привнести спокойствие: Решение начать день с внутреннего покоя и умиротворения поможет вам легче справляться с трудными ситуациями, не теряя контроля над собой.

Привнести доброту и понимание: Вы можете постараться быть добрее и терпимее к себе и другим, чтобы создавать более положительную атмосферу вокруг себя.

Привнести ясность и фокус: В моменты многозадачности, вы можете сосредоточиться на одной задаче за раз, чтобы избежать перегрузки и сохранять продуктивность.

Привнести благодарность: Начать день с благодарности за то, что у вас есть, поможет вам настроиться на позитивный лад и повысить свою удовлетворённость.

Привнести радость и веселье: Даже в самых обыденных делах можно найти что-то, что приносит радость, будь то улыбка коллеги или наслаждение чашечкой кофе.

Заключение

Вопрос **«Что я хочу привнести в этот день?»** – это мощный инструмент для настройки на осознанную и ценностную жизнь. Это не просто вопрос о том, что нужно сделать, а о том, какой внутренний настрой и эмоциональный фон вы хотите создать для себя и окружающих. Важно помнить, что с каждым таким вопросом мы открываем себе возможность глубже проживать каждый момент, а также быть более гибкими и внимательными к себе и своим переживаниям.

3. Осознанность во время еды и утреннего кофе

Практика медленной еды и осознанного потребления утреннего напитка для того, чтобы начать день спокойно, с ощущением настоящего момента

Один из основных принципов осознанности, который Джон Кабат-Зинн активно пропагандирует, заключается в том, чтобы быть полностью присутствующим в каждом моменте своей жизни. Это касается не только больших событий и сложных задач, но и тех повседневных моментов, которые мы часто выполняем на автомате. Одним из таких моментов является утренний ритуал еды и питья. Для многих из нас утренний кофе или завтрак – это не просто питание, а важная часть дня, которая задает темп и настроение на весь день. Однако часто мы не осознаем, как быстро и механически выполняем эти действия. Мы можем выпить кофе, не заметив вкуса, или съесть завтрак, думая о том, что нам предстоит сделать в ближайшее время. Это и есть «автоматичность», от которой осознанность призвана нас освободить.

Что такое осознанная еда?

Осознанное потребление пищи – это практика, которая требует от нас полного внимания к процессу еды. Вместо того чтобы есть на ходу или делать это автоматически, мы учимся быть полностью присутствующими в процессе, ощущая вкус, текстуру, аромат и даже визуальное восприятие пищи. Это не означает, что нужно долго разжевывать каждый кусочек или задумываться о философии еды, но важно уделить внимание каждому моменту, связанному с приемом пищи, и насладиться им.

Джон Кабат-Зинн описывает осознанность как способность «быть здесь и сейчас», и эта концепция также применима к еде. Еда – это не только способ утолить голод, но и момент для восстановления, наслаждения и благодарности. Когда мы подходим к еде с осознанием, мы не только наполняем тело необходимыми питательными веществами, но и заботимся о своем внутреннем состоянии, создавая пространство для настоящего момента.

Пошаговое упражнение: Медленная еда и осознанное питье утреннего кофе

1. Подготовка к моменту: настройтесь на осознанность

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.