

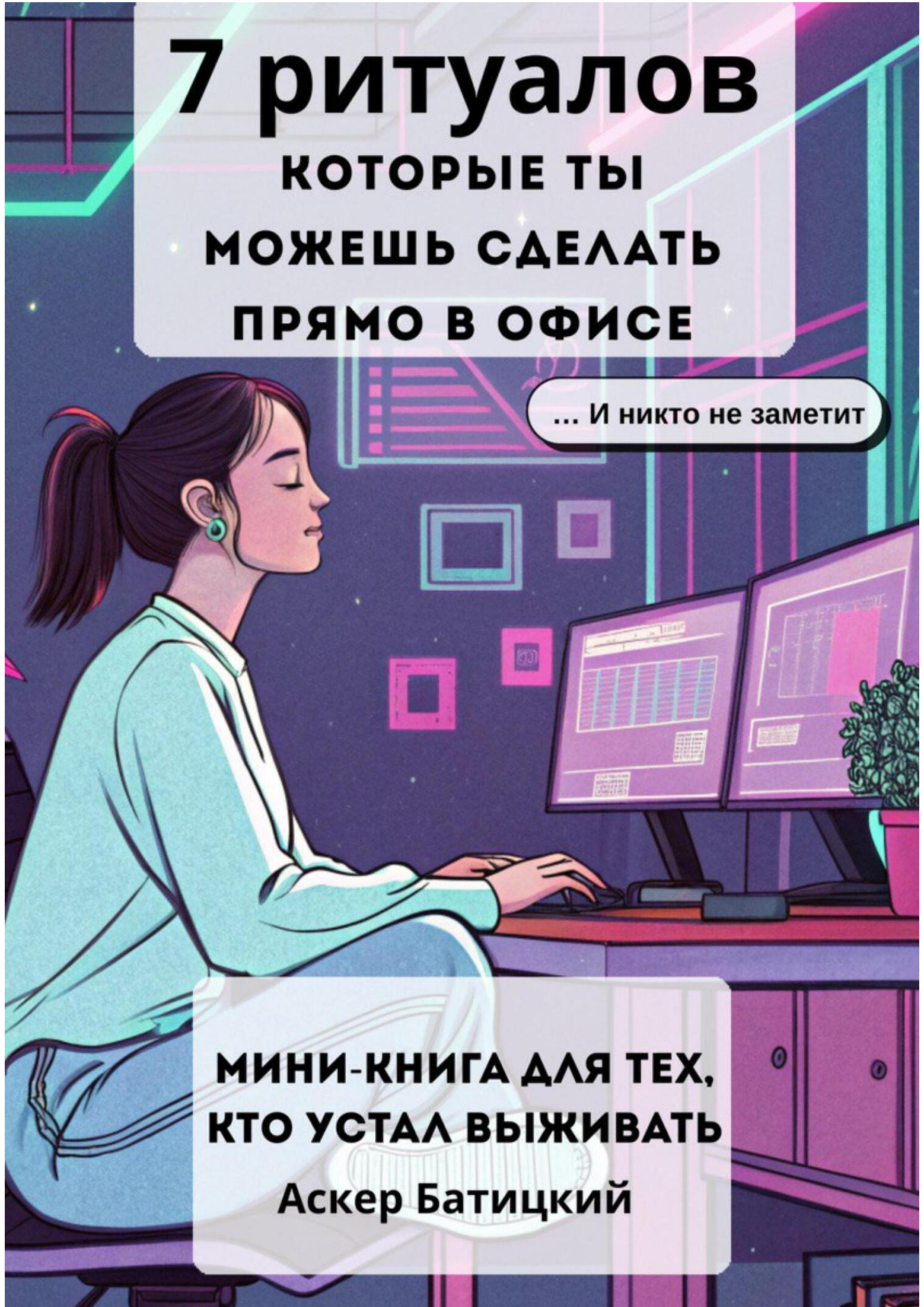
7 ритуалов

КОТОРЫЕ ТЫ
МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ
ПРЯМО В ОФИСЕ

... И никто не заметит

МИНИ-КНИГА ДЛЯ ТЕХ,
КТО УСТАЛ ВЫЖИВАТЬ

Аскер Батицкий



Аскер Батицкий

**7 ритуалов, которые ты можешь
сделать прямо в офисе (и
никто не заметит) Мини-книга
для тех, кто устал выживать.**

«Автор»

2025

Батицкий А.

7 ритуалов, которые ты можешь сделать прямо в офисе (и никто не заметит) Мини-книга для тех, кто устал выживать. /
А. Батицкий — «Автор», 2025

Иногда появляется ощущение, что ты живёшь на автопилоте. Дни идут, дела не заканчиваются, а внутри — усталость и напряжение. Мысли крутятся без остановки, тело будто не слышат, и связь с собой постепенно теряется. Эта мини-книга создана для таких состояний. Она помогает остановиться, вернуть внимание внутрь и снова почувствовать опору. Без сложных техник и долгих практик — только простые действия, которые действительно работают. В книге собраны семь коротких ритуалов. Они помогают успокоить ум, расслабить тело и вернуть внутренний баланс. Их можно использовать где угодно: дома, на работе, в дороге. Нужно всего несколько минут, чтобы почувствовать облегчение и ясность. Эти практики поддерживают в трудные моменты и постепенно учат жить в настоящем. Ты начинаешь лучше чувствовать себя, находить тишину даже там, где раньше её не было. Маленькие шаги — заметные изменения. Открой для себя силу простых практик, которые меняют жизнь. Начни прямо сейчас и почувствуй разницу уже сегодня!

© Батицкий А., 2025

© Автор, 2025

Аскер Батицкий

7 ритуалов, которые ты можешь сделать прямо в офисе (и никто не заметит)

Мини-книга для тех, кто устал выживать.

7 ритуалов, которые ты можешь сделать прямо в офисе и никто не заметит

Мини-книга для тех, кто устал выживать.

Семь способов вернуть себе себя – незаметно, быстро и очень тихо.

Введение

Каждое утро начинается с бега. Мы просыпаемся не для того, чтобы прожить день, а чтобы успеть. Успеть на работу. Успеть ответить на все сообщения. Успеть выполнить все задачи. Успеть быть на высоте. И так – день за днём, неделя за неделей, месяц за месяцем. Мы живём в мире, где пауза воспринимается как слабость, а тишина – как ошибка. Где важно быть продуктивным, собранным, включённым. Всегда. Без перерыва.

Никто не учил нас, как быть в моменте. Как не растворяться в ежедневной гонке. Как не потерять себя, когда мир вокруг тебя требует от тебя всё больше. Ставя перед собой новые цели, создавая бесконечные списки дел, мы забываем о самом важном: о себе. Мы забываем, что мы – не машины. И что у нас есть право не только на отдых, но и на внимание к себе.

И вот тут возникает тот момент, когда система даёт сбой. В теле накапливается усталость, в голове – шум, а в душе – пустота. Ты всё ещё работаешь, разговариваешь, улыбаешься. Всё выглядит, как прежде. Но внутри – опустошение. Ты не замечаешь, как утратил связь с собой, потому что нет времени остановиться. Время всегда диктует свои правила. Ты живёшь по ним, но не ощущаешь жизни в себе.

Эта книга – не о долгих перерывах. Она не обещает магических решений, которые изменят твою жизнь за ночь. Это книга о возвращении. Возвращении к себе, к своему внутреннему состоянию. Это путь, который можно пройти прямо здесь и сейчас, не уезжая на ретриты и не отключая телефон. Эта книга для тех, кто устал от постоянной гонки, но не может остановиться. Для тех, кто находится в круговороте дел, но не хочет потерять себя в этом потоке. Для тех, кто готов быть настоящим, а не просто функцией в системе.

В этой книге нет мистики, эзотерики или сложных техник. Всё очень просто. Всё – на уровне тела, дыхания, ощущений. Это ритуалы, которые можно выполнять в любой момент, в любой ситуации: на совещаниях, за компьютером, в лифте, даже между звонками. Эти практики не требуют усилий, но они дают момент осознанности, возвращая тебе контроль над собой, даже когда кажется, что вокруг всё выходит из-под контроля. Эти ритуалы – твоя возможность напомнить себе: ты есть. Ты не часть системы. Ты – человек.

И даже если окружающий мир постоянно требует от тебя внимания, ты можешь дать его себе. Ты можешь вернуться в момент, когда ты просто есть. Когда ты живёшь, а не просто существуешь. Когда ты не забываешь, что важно для тебя, даже если весь мир продолжает вращаться в бешеном темпе.

Вот семь простых ритуалов, которые помогут тебе вернуть себя в любой момент. Они незаметны, но в их простоте – сила:

1. Ритуал ладони: «Ты существуешь»

Положи руку на стол. Ощути тёплую тяжесть. Сосредоточься на прикосновении. Скажи про себя: "Я есть. Я здесь." Ощути, как возвращается контроль.

2. Ритуал шеи: «Останови бег»

Поверни голову влево. Медленно. Задержи на секунду. Потом вправо. Почувствуй, как с плеч уходит груз. Ты перестал бежать. Ты вернулся.

3. Ритуал дыхания: «Вдох в себя»

Один глубокий вдох. На счёт 4. Задержка на 2. Медленный выдох. Повтори 3 раза, не поднимая взгляда. Ты в себе. Ты дышишь.

4 Ритуал взгляда: «За пределами экрана»

Отведи взгляд в сторону. Найди точку вдаль. Посмотри, будто ты не в офисе, а в лесу. Позволь глазам отдохнуть. Твоя психика скажет спасибо.

5. Ритуал воды: «Тайная перезагрузка»

Пей воду как лекарство. Медленно. Осознанно. Представь, как она течёт сквозь тебя, смывает усталость. Ты не просто пьёшь – ты перезапускаешься.

6. Ритуал касания: «Я держу себя»

Незаметно коснись своей ладони, локтя, плеча. Будто говоришь себе: "Я рядом. Я держу." Ты не падаешь. Ты поддержан.

7. Ритуал тишины: «Никто не знает, что ты перезагрузился»

Закрой глаза на 5 секунд. Просто 5. Никто не заметит. А ты – заметишь всё. Ты снова в себе.

Один вдох. Одно прикосновение. Один взгляд в сторону. Это – твой момент. Он уже внутри тебя, в твоих ощущениях, в дыхании. Ты не нуждаешься в огромных усилиях или долгих паузах. Тебе нужно всего несколько секунд, чтобы вернуть себе себя.

Ты готов? Тот момент, который ты ищешь, – начинается прямо сейчас. С простого решения быть собой, быть живым и настоящим, несмотря на шум и суматоху вокруг.

1. Практика ладони: «Ты существуешь»

Вступление

Иногда, среди бурных мыслей и постоянных забот, мы забываем, что находимся здесь и сейчас. Нам нужно вернуться в тело, ощутить, что мы существуем, что мы живы. Эта практика поможет тебе остановиться и вернуть своё внимание в настоящее. Через простой, но мощный ритуал ты сможешь почувствовать своё тело, ощутить свою связь с миром и вернуться в момент.

Задача этой практики – напомнить тебе о самом важном: ты есть, ты здесь. Ты не просто существуешь, ты живёшь. И этот момент – твой, он сейчас. Вдохни и отпусти все мысли, позволь себе быть в этом моменте.

Практика

Сделай паузу. Остановись на мгновение и удели себе это время. Поставь руку на стол или любую поверхность перед собой. Почувствуй, как твоя рука мягко опускается и ложится на поверхность. Это движение плавное и естественное, не спеши, позволь себе насладиться этим моментом. Почувствуй, как ладонь встречает поверхность, и начни осознавать её вес – тёплый и немного тяжёлый. Почувствуй, как рука ложится, словно она находит своё место в этом пространстве, как её форма мягко переключается с текстурой поверхности, с её особенностями.

Не торопись. Замедли дыхание, и пусть с каждым вдохом и выдохом ты всё глубже погружаешься в этот момент. Почувствуй, как воздух наполняет твои лёгкие, и с каждым выдохом ты освобождаешься от ненужных мыслей, от внутреннего шума. Заметь, как кожа ладони ощущает не только поверхность, но и её температуру – может быть, она чуть холоднее или теплее твоей руки. Почувствуй, как это тепло, передающееся от твоей кожи, наполняет пространство вокруг тебя, словно мягкий и нежный поток энергии. Каждый миллиметр контакта твоей ладони с предметом – это момент полного присутствия, здесь и сейчас.

Постепенно ощути, как рука начинает «вливаться» в объект, с которым она соприкасается. Это не просто контакт, это взаимодействие, в котором ты ощущаешь единство с окружающим миром. Почувствуй, как каждый миллиметр твоей ладони глубже входит в предмет, как ты сливаешься с этим объектом, словно он становится продолжением твоего тела. Это не просто прикосновение, это акт связи, акт осознания, акт возвращения к себе. Позволь себе почувствовать, как это прикосновение соединяет тебя с миром, с этим моментом. Ты ощущаешь, как твоё тело становится всё более живым, а ум – всё более спокойным.

Сделай глубокий вдох. Почувствуй, как с каждым вдохом твоё тело наполняется спокойствием и умиротворением. Ты начинаешь ощущать, как рука всё легче и легче ложится, как её движение становится плавным и свободным. В этом моменте нет спешки, нет необходимости куда-то торопиться. Ты просто здесь, ты просто с собой. Почувствуй, как твоя ладонь всё больше и больше укореняется в этом моменте. В этом прикосновении ты находишь стабильность, уверенность, покой. Всё вокруг становится тихим, а ты – частью этого спокойствия.

С каждым выдохом отпускай все внутренние напряжения, все мысли, которые отвлекают тебя. Почувствуй, как с каждым выдохом ты освобождаешься от всего лишнего. Напряжение покидает твои мышцы, а ум становится всё более ясным. Ты освобождаешься от внутреннего шума и снова становишься целым. Ты в теле, ты здесь, ты в моменте. В этом простом акте прикосновения ты снова соединяешься с собой.

Теперь, сделай ещё один глубокий вдох, и скажи про себя: «Я есть. Я здесь». Эти слова – твой якорь, твой напоминатель о том, что ты жив, что ты существуешь. Почувствуй, как с каждым произнесённым словом ты становишься всё более уверенным в себе, как твоя сила возвращается. С каждым словом ты ощущаешь, как центр твоего мира снова находится в тебе. Ты здесь. Ты в теле. Ты в моменте. Это твоя реальность. Ты – жив, ты – присутствуешь.

Позволь себе почувствовать, как эта сила наполняет твоё тело. Ты не просто существуешь, ты активно присутствуешь, ты осознаёшь каждое своё действие. Почувствуй, как контроль возвращается к тебе, как ты становишься центром всего, что происходит. Это твой момент, твоя сила, твоя жизнь. Почувствуй, как ты обретаешь свою основу, свою твердость и уверенность.

Ты здесь. И это прекрасно.

Завершение

Когда ты завершишь практику, оставайся на мгновение в тишине. Почувствуй, как твоя рука всё ещё ощущает поверхность, как она отзывается на твоё внимание. Ты вернулся в момент, ты вернулся к себе. Теперь ты можешь продолжить свой день с новым ощущением стабильности и осознанности.

Эта практика может быть твоим маленьким напоминанием о том, что ты есть, что ты жив. И в любой момент, когда почувствуешь, что теряешь связь с собой, возвращайся к этому простому ритуалу. Почувствуй, как ты снова становишься здесь, в настоящем, в своём теле.

2. Ритуал шеи: «Останови бег»

Вступление

В нашей жизни часто случаются моменты, когда мы не успеваем поймать себя, когда поток мыслей и дел уносит нас в бесконечное движение, и мы забываем о том, что есть настоящая остановка, покой. Этот ритуал поможет тебе вернуть внимание к своему телу и замедлить темп внутреннего бегства. Он мягко напоминает, что можно остановиться и почувствовать, как напряжение уходит, как тело снова становится лёгким, а ум – спокойным.

Погрузись в этот момент и позволь себе стать здесь. Убери из головы все мысли о будущем и прошлом. Только ты и твоя шея. Через это простое движение ты остановишь не только своё тело, но и внутренний поток, который не даёт тебе передохнуть.

Практика

Сядь удобно или встань, почувствуй, как твоя спина вытягивается и становится прямой. Представь, как каждый позвонок выстраивается на своём месте, как в твоём теле появляется пространство. Сделай несколько глубоких вдохов, ощущая, как воздух плавно заполняет твои лёгкие, а с каждым выдохом ты освобождаешься от всего лишнего и ненужного. Почувствуй, как твое тело постепенно начинает освобождаться от напряжения, как ты возвращаешься в своё тело, в настоящее.

Теперь медленно поверни голову влево. Позволь своему вниманию сосредоточиться на том, как твоя шея и плечи начинают растягиваться. Ощути каждую клеточку, которая начинает расслабляться. Сосредоточься на своих ощущениях. Задержи в этом положении на несколько секунд. Почувствуй, как шея начинает растягиваться, а плечи раскрываются. С каждым вдохом ощущай, как напряжение уходит из этих областей, как ты погружаешься в мягкое растяжение. Пусть каждый выдох будет моментом освобождения. Почувствуй, как твоя шея становится мягче, как расслабляются мышцы плеч и спины.

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.