



АЛЕКСЕЙ ГОЛЬДМАН

# ПРАКТИКИ MINDFULNESS

# Алексей Гольдман

# Практики mindfulness

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72382717](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72382717)*

*ISBN 9785006783225*

## **Аннотация**

Устали от тревог и жизни на автопилоте? Эта книга – ваш гид по mindfulness без сложных терминов. 14 практических глав научат: ловить дыхание-якорь в стрессе, дружить с мыслями и эмоциями, превращать рутину в островки покоя, слушать себя и других. Конкретные упражнения, микро-практики для занятых и метафоры (ум – небо, мысли – погода) помогут вернуться в настоящее, снизить стресс и найти радость в малом. Пора выключить автопилот!

# Содержание

Алексей Гольдман	5
Введение: зачем вам эта тишина?	5
Глава 1: Ваш главный якорь – Дыхание	10
Глава 2: Мир вокруг: Проснитесь своими чувствами	15
Глава 3: Ваше тело здесь и сейчас	21
Глава 4: Мысли – это просто мысли (а не приказы!)	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# **Практики mindfulness**

**Алексей Гольдман**

© Алексей Гольдман, 2025

ISBN 978-5-0067-8322-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Алексей Гольдман

## ПРАКТИКИ MINDFULNESS

### Введение: зачем вам эта тишина?

Представьте: Вы завтракаете. Ваша рука автоматически подносит ложку ко рту. Глаза скользят по экрану телефона. Ум уже на совещании, которое начнется через час, или вчерашнем разговоре, который вас задел. А вкус еды? Его как будто и не было. Вы просто «заправились», пока ваш ум был где-то в другом месте.

Знакомо? Это и есть «автопилот» – состояние, в котором мы проводим львиную долю нашей жизни. Мы физически здесь, но наши мысли – там: в прошлом (сожаления, анализ), в будущем (тревоги, планирование), или просто в бесконечном потоке мысленной жвачки. А настоящее мгновение, единственное, где мы действительно живем, ускользает.

И вот тут появляется mindfulness (осознанность).

Проще говоря, mindfulness – это умение быть здесь и сейчас, намеренно и без осуждения. Это не магия, не религия и не побег от реальности. Это навык внимания. Навык замечать:

Что происходит вокруг: Звук дождя за окном, ощущение

теплой чашки в руках, игра света на стене.

Что происходит внутри: Напряжение в плечах, легкая тревога перед выступлением, мимолетная радость от сообщения друга, поток мыслей («А вдруг я опоздаю?», «Что она имела в виду?»).

Зачем это вам? Потому что жизнь на автопилоте имеет цену:

Мы упускаем красоту: пропускаем мимо тысячи маленьких радостей – улыбку ребенка, вкус кофе, первый луч солнца.

Мы накапливаем стресс: постоянные мысли о прошлом и будущем создают хроническое напряжение. Мы реагируем на события автоматически, часто не лучшим образом.

Мы теряем связь с собой: перестаём понимать, что мы действительно чувствуем и чего хотим. Действуем по привычке или под давлением.

Мы упускаем возможность выбора: на автопилоте наша реакция – это привычка. Осознанность дает паузу, чтобы выбрать свой ответ.

Чего можно реально ожидать от практики mindfulness (если заниматься регулярно)?

Больше спокойствия среди хаоса: Умение замечать тревожные мысли и не погружаться в них с головой. Снижение уровня стресса.

Ясность ума и фокус: Улучшение концентрации на задачах. Меньше рассеянности.

Лучшее понимание себя: Вы начнете замечать свои истинные чувства и реакции, а не то, что «должны» чувствовать.

Умение наслаждаться жизнью: замечать простые радости, которые раньше проходили мимо.

Больше контроля над реакциями: Пауза между стимулом (что-то случилось) и вашей реакцией (что вы сделаете/скажете). Меньше импульсивных поступков.

Лучший сон и больше энергии: когда ум меньше гоняет мысли по кругу, отдых становится качественнее.

А чего не стоит ждать?

Волшебной палочки: Mindfulness не сделает все проблемы исчезнут. Но даст вам инструменты, чтобы встречать их устойчивее.

Постоянного блаженства: Жизнь – это спектр эмоций. Осознанность учит быть с любыми эмоциями, включая трудные, без паники.

Остановки мыслей: Цель – не пустая голова, а умение замечать мысли, не увлекаясь ими, как поездом.

Мгновенных результатов: это навык, как игра на пианино или спорт. Чем регулярнее практика, тем заметнее эффект. Небольшие шаги ведут к большим переменам.

Самое важное прямо сейчас:

Ваш ум обязан будет блуждать. Это его природа! Ключ не в том, чтобы «поймать» его и удержать силой, а в том, чтобы замечать, когда он убежал, и мягко возвращать его обратно, к настоящему моменту. Без ругани, без раздражения.

С добротой к себе. Каждое такое возвращение – и есть ваша практика. Это как тренировка мышцы внимания.

Давайте попробуем прямо сейчас? Упражнение «Стоп!»: Остановитесь. Прямо сейчас, читая эти строки.

Перенесите внимание с мыслей на тело. Почувствуйте контакт вашего тела со стулом или полом. Ощутите вес тела.

Сделайте один полный вдох. Медленно, через нос. Почувствуйте, как воздух наполняет легкие.

Сделайте один полный выдох. Медленно, через рот или нос. Почувствуйте, как тело расслабляется.

Прислушайтесь. Какие звуки есть вокруг вас прямо сейчас? Не ищите их специально, просто заметьте те, что есть. Хотя бы 3 секунды.

Вернитесь к чтению. Что вы заметили? Всего 20—30 секунд, а вы уже немного «приземлились».

Эта книга – ваш проводник из мира постоянной умственной беготни в мир большей осознанности, спокойствия и ясности. Мы начнем с самых простых шагов – с вашего дыхания и ощущений здесь и сейчас. Каждая глава даст вам понятные инструменты и маленькие задания, которые можно встроить в самую обычную жизнь. Вам не нужны специальные коврики или часы свободного времени. Нужно только ваше любопытство и готовность уделить себе несколько минут в день.

Готовы открыть для себя ту самую «тишину внутри», которая всегда была с вами, но которую заглушал шум мыс-

лей? Переверните страницу – начнем с вашего самого верного спутника, с дыхания.

# Глава 1: Ваш главный якорь – Дыхание

В прошлой главе мы с вами сделали маленькую остановку – упражнение «Стоп!». Вы ненадолго перенесли внимание с мыслей на тело и дыхание. Возможно, вы почувствовали легкое замедление, крошечную паузу в беге мыслей. Это и есть первый шаг к осознанности.

А теперь представьте: Вы в лодке посреди моря. Волны качают вас, ветер сносит с курса. Вам нужна точка опоры, чтобы не потерять ориентацию, якорь. В мире постоянного движения мыслей и внешней суеты таким якорем для вашего внимания может стать... ваше собственное дыхание.

Почему именно дыхание?

Оно всегда с вами. Не нужно никаких специальных приспособлений. Вы дышите прямо сейчас, читая эти строки.

Оно постоянно меняется. Каждый вдох и выдох уникален – глубже или мельче, быстрее или медленнее. Это дает богатую пищу для наблюдения.

Оно связано с вашим состоянием. Когда вы спокойны, дыхание ровное и глубокое. Когда волнуетесь или злитесь – оно становится поверхностным и частым. Наблюдая за ним, вы получаете моментальную обратную связь о себе.

Оно происходит в настоящем моменте. Дыхание всегда здесь и сейчас. Оно не может быть в прошлом или буду-

щем. Фокусируясь на нем, вы автоматически возвращаетесь в «здесь и сейчас».

Дыхание – это не объект для контроля! Не нужно пытаться дышать «правильно», глубоко или как-то особенно. Цель – просто наблюдать. Как будто вы любопытный ученый, изучающий удивительное природное явление – свое собственное дыхание.

Практика: Наблюдение за дыханием (3—5 минут)

Найдите относительно тихое место, где вас не побеспокоят пару минут. Сядьте удобно, с прямой, но не напряженной спиной (можно сидеть на стуле, диване или даже на полу). Руки положите на колени или бедра. Закройте глаза или мягко опустите взгляд вниз перед собой.

Настройтесь: Сделайте один-два обычных вдоха и выдоха, просто чтобы почувствовать свое тело в этом положении. Почувствуйте контакт со стулом или полом.

Найдите точку внимания: Выберите место, где вам легче всего ощущать дыхание:

Кончик носа: Ощущение прохлады входящего воздуха и тепла выходящего.

Грудь: как поднимается и опускается грудная клетка.

Живот: как на вдохе живот мягко выпячивается, а на выдохе опадает.

Общее ощущение потока воздуха: По всему пути – от носа до легких и обратно.

Выберите одну точку, которая кажется вам наиболее за-

метной или удобной для наблюдения прямо сейчас. Не нужно переключаться.

Наблюдайте: Сосредоточьте все свое внимание на выбранном ощущении, связанном с дыханием.

Вдох... Замечайте сам момент начала вдоха, его течение, момент перехода к выдоху.

Выдох... Замечайте, как воздух покидает тело. Чувствуете ли вы паузу перед следующим вдохом?

Не управляйте! Просто будьте наблюдателем. Дышите так, как дышится само по себе.

Когда ум уходит (а он уйдет!): это абсолютно нормально и неизбежно! Через несколько секунд (или даже мгновений) вы заметите, что внимание уплыло. Вы думаете о списке дел, о прочитанном, о том, правильно ли вы делаете упражнение, о звуке за окном...

Не ругайте себя! Это не провал. Это ключевой момент практики.

Просто заметьте: «Ага, я думаю о [том-то]» или «Ум уплыл».

Мягко верните: без усилия, как будто берете легкую пушинку, перенесите внимание обратно на ощущение дыхания в выбранной точке. Снова почувствуйте следующий вдох или выдох.

Повторяйте: Этот цикл – наблюдение за дыханием -> ум уходит -> замечаем это без осуждения -> мягко возвращаемся к дыханию – и есть суть практики. Каждое такое возвра-

щение – это «отжимание» для вашей мышцы внимания. Делайте это столько раз, сколько понадобится за эти 3—5 минут.

Завершите: По истечении времени (можно поставить мягкий таймер или просто прикинуть), сделайте еще один-два осознанных вдоха и выдоха. Почувствуйте свое тело сидящим. Медленно откройте глаза (если закрывали). Отметьте про себя, как вы себя сейчас чувствуете.

Что делать, если...

Дыхание сбилось, когда я начал (а) за ним наблюдать? Это частая реакция! Как только вы замечаете это, просто отпустите попытки контролировать. Вернитесь к роли наблюдателя. Дыхание само успокоится.

Я не чувствую дыхание в выбранной точке? Попробуйте положить руку на живот или грудь, чтобы усилить ощущение. Или просто переключите внимание на ту точку, где дыхание ощущается яснее. Это не экзамен!

Мне скучно/неудобно/я засыпаю? Это тоже нормальные реакции. Заметьте их («О, скучно», «О, дискомфорт», «О, клонит в сон»), примите как факт и снова мягко вернитесь к дыханию. Если засыпаете – попробуйте практиковать сидя, а не лежа, или выберите более бодрое время суток.

Микро-практика для дня: «Три Осознанных Вдоха»

Вам не нужно ждать специального времени для практики. Используйте дыхание как якорь в течение дня:

Остановитесь на мгновение (перед важным звонком,

в очереди, когда чувствуете, что начинаете нервничать, просто так).

Перенесите внимание на свое дыхание.

Осознанно проследите за тремя полными циклами «вдох-выдох». Не меняя ритм, просто замечая ощущения воздуха, движения тела.

Продолжайте свой день. Эти 15—30 секунд могут стать вашим островком спокойствия в потоке дел.

Ваша дыхание – это ваш внутренний руль. Когда мысли и эмоции бушуют, как шторм, этот руль всегда в вашем распоряжении. Вам не нужно усмирять шторм силой – просто возьмитесь за руль (вернитесь к дыханию), чтобы не сбиться с курса.

В следующей главе мы расширим наше внимание за пределы дыхания и откроем для себя целый мир ощущений, которые нас окружают прямо сейчас. Мы будем просыпать наши чувства.

## Глава 2: Мир вокруг: Проснитесь своими чувствами

В прошлой главе вы познакомились со своим внутренним якорем – дыханием. Вы учились возвращаться к нему, когда ум уносился в прошлое или будущее. Это фундамент. Но жизнь – это не только дыхание внутри. Это еще и целый мир вокруг нас, наполненный красками, звуками, запахами, вкусами и ощущениями. И большую часть времени мы проходим мимо всего этого богатства, как лунатики.

Представьте: Вы идете по улице. Ваш ум занят: вы думаете о работе, планируете ужин, переживаете из-за разговора. А что вокруг? Пение птицы на дереве? Цвет неба? Текстура асфальта под ногами? Запах свежескошенной травы или кофе из ближайшей кофейни? Скорее всего, вы этого даже не заметили. Ваши чувства были включены, но ваше внимание было где угодно, только не здесь.

Mindfulness – это пробуждение ото сна на автопилоте. Это открытие дверей вашего восприятия и возвращение в мир ощущений, который доступен нам прямо сейчас, в каждое мгновение. Наши пять чувств – зрение, слух, обоняние, вкус, осязание – это прямые проводники в реальность настоящего момента.

Почему это важно?

Якорь в настоящем: когда ум начинает метаться, ощущение

ния здесь и сейчас – мощный способ вернуться в реальность, даже более яркий, чем дыхание.

Источник радости: Мир полон маленьких чудес: игра света, шелест листьев, тепло солнца на коже. Замечая их, мы наполняем жизнь красками.

Успокоение ума: Фокус на конкретных ощущениях дает передышку от бесконечного потока мыслей. Это как переключить канал.

Глубже в реальность: Мы начинаем видеть, слышать, чувствовать мир более полно и насыщенно. Жизнь становится богаче.

Как мы «отключаем» чувства? Не физически, конечно. Мы просто перестаем замечать сигналы, которые они посылают. Наш мозг фильтрует огромное количество информации, чтобы не перегружаться. На автопилоте он оставляет только то, что кажется «важным» для выживания или текущих задач (сигнал машины, имя в толпе). Все остальное – красота, детали – отсекается. Mindfulness учит временно снимать эти фильтры.

Практика: Минутный сенсорный сканер (3—5 минут)  
Это упражнение можно делать где угодно: дома, в парке, в транспорте (только не за рулем!), в очереди. Сядьте или встаньте удобно.

Настройтесь: Сделайте 1—2 осознанных вдоха и выдоха (как в Главе 1). Почувствуйте контакт тела с опорой.

Откройте «радары»: теперь мы последовательно напра-

вим внимание на каждое из пяти чувств. Не ищите чего-то особенного, просто замечайте то, что уже есть.

**Зрение (Что я вижу?):** мягко оглядитесь вокруг. Не анализируйте, не оценивайте («красиво/некрасиво»). Просто замечайте цвета, формы, свет, тени, движение. Как будто впервые видите это место. Что находится на периферии вашего зрения? Удерживайте внимание на зрительных образах 20—30 секунд.

**Слух (Что я слышу?):** Перенесите внимание на звуки. Близкие и далекие. Громкие и тихие. Человеческие голоса, техника, природа, музыка, тишина... (Да, тишина – это тоже звуковой фон!). Просто слушайте, как звуки возникают и исчезают, как волны. 20—30 секунд.

**Обоняние (Что я чувствую запах?):** обратите внимание на запахи вокруг. Воздух в комнате, запах еды, духов, улицы, бумаги, ткани... Возможно, запахов почти нет. Это тоже нормально. Просто исследуйте этот канал. 20—30 секунд.

**Осязание (Что я чувствую кожей?):** Перенесите внимание на ощущения, которые касаются вашей кожи. Температура воздуха (прохладно/тепло)? Движение воздуха (ветерок, сквозняк)? Текстура одежды? Ощущение от стула под вами или пола под ногами? Вес тела? Давление ремешка часов или очков? Заметьте эти ощущения. 20—30 секунд.

**Вкус (Что я чувствую вкус?):** обратите внимание на вкус во рту прямо сейчас. Возможно, это остатки еды или напитка, вкус зубной пасты, или просто нейтральный вкус слюны.

Просто отметьте его. 20—30 секунд.

Вернитесь к дыханию (опционально): закончите одним-двумя осознанными вдохами и выдохами, чувствуя свое тело здесь и сейчас.

Отметьте: Что было самым ярким ощущением? Что удивило? Как вы себя чувствуете после этого «сканирования»?

Что делать, если...

Ум блуждает? Как всегда! Как только заметили, что думаете о чем-то другом, мягко верните внимание к тому чувству, на котором вы сейчас фокусировались (например, «Ага, я отвлекся на мысли о работе. Возвращаюсь к звукам»).

Ощущения неприятные? (Громкий шум, неприятный запах). Не убегайте от них! Просто заметьте факт: «О, громкий звук», «О, резкий запах». Наблюдайте за самой реакцией в теле (напряглись? сжались?). Безоценочное наблюдение часто снижает дискомфорт.

Я почти ничего не чувствую по какому-то каналу? Это нормально! Не нужно «выдавливать» ощущения. Просто констатируйте: «Сейчас запахи почти не чувствуются» или «Вкус нейтральный». Сам акт внимания к этому каналу — уже практика.

Микро-практика для дня: Осознанное чаепитие/кофепитие (или любая еда/питье)

Превратите обычный перерыв в мини-медитацию на чувства:

Приготовьте: Налейте чашку вашего любимого напитка (или возьмите небольшой кусочек еды – фрукт, печенье).

Остановитесь: перед тем как пить/есть, сделайте паузу. Поставьте чашку/предмет.

Исследуйте чувствами:

Зрение: рассмотрите напиток/еду. Какой цвет? Какие блики? Консистенция?

Обоняние: Поднесите к носу. Вдохните аромат. Какие ноты чувствуете? Как аромат меняется?

Осязание: Возьмите чашку/предмет в руки. Какая температура? Какая текстура? Вес?

Слух: если есть звуки (наливание, хруст), заметьте их.

Первый глоток/кусочек: совершите первое действие очень медленно.

Вкус: Дайте напитку/еде коснуться языка. Какие вкусы? Сладкий, горький, кислый, соленый, умами? Как вкус меняется?

Осязание во рту: Какая текстура? Тепло/прохлада?

Послевкусие: что остается после глотка/проглатывания?

Продолжайте пить/есть: Старайтесь сохранять часть внимания на ощущениях, хотя бы в начале. Не обязательно анализировать каждый глоток, просто будьте присутствующими в процессе.

Вы только что разбудили свои чувства! Мир вокруг – это не просто фон для ваших мыслей. Это живой, вибрирующий поток ощущений. Каждый момент – это возможность

проснуться и ощутить его всем своим существом. Не нужно ехать на край света за впечатлениями. Они здесь, в чашке чая, в звуке дождя, в прикосновении ветра к коже.

В следующей главе мы продолжим наше исследование настоящего момента, но теперь мы обратим наше внимание внутрь – на удивительный мир ощущений вашего собственного тела. Мы научимся слышать его тихие (и не очень) сигналы.

## Глава 3: Ваше тело здесь и сейчас

В прошлой главе мы с вами открыли для себя целый мир ощущений вокруг – звуки, запахи, краски, текстуры. Мы учились «просыпать» наши внешние чувства. Но есть еще один невероятно важный источник информации о настоящем моменте, который мы часто игнорируем или воспринимаем искаженно – наше собственное тело.

Представьте: Вы сидите за рабочим столом уже пару часов. Голова занята проектом. И только когда вы встаете, чтобы размяться, вдруг замечаете: спина затекла, плечи каменные, челюсти сжаты, а в животе – легкое беспокойство. Тело посылало сигналы все это время, но вы их не слышали, потому что ум был погружен в мысли.

Наше тело – самый честный барометр нашего состояния. Оно мгновенно реагирует на стресс (напряжением), на радость (теплом, легкостью), на усталость (тяжестью). Но на автopilоте мы либо не замечаем этих сигналов, либо воспринимаем их как помеху («Опять спина болит, мешает работать!»). Mindfulness учит нас восстанавливать контакт с телом, слышать его язык и относиться к нему с добротой и вниманием.

Почему это важно?

Раннее предупреждение: Тело сигнализирует о стрессе, усталости или дискомфорте гораздо раньше, чем ум это осо-

знает. Заметив напряжение в плечах сейчас, вы можете сделать паузу и снять его, не доводя до боли.

**Якорь в реальности:** Ощущения в теле – мощный и конкретный способ вернуться в «здесь и сейчас», особенно когда ум перегружен.

**Понимание эмоций:** Эмоции живут не только в голове, но и в теле. Гнев может ощущаться как жар в груди, страх – как холод в животе, радость – как легкость. Наблюдая за телом, мы лучше понимаем, что действительно чувствуем.

**Забота о себе:** Осознавая потребности тела (отдых, движение, комфорт), мы учимся лучше о нем заботиться.

**Практика:** Простое сканирование тела (5—10 минут)

Это упражнение (часто называемое Body Scan) – один из краеугольных камней практики mindfulness. Его лучше делать лежа на спине (на коврике, кровати или диване) или сидя в удобном кресле с прямой спиной. Руки лежат вдоль тела или на коленях.

**Цель:** не расслабить тело (хотя это часто происходит), а просто замечать любые ощущения, которые есть в каждой части тела, безоценочно. Нет «правильных» или «неправильных» ощущений.

**Настройтесь:** Закройте глаза. Сделайте 3—5 глубоких, спокойных вдохов и выдохов. Почувствуйте вес своего тела, его контакт с поверхностью, на которой вы лежите/сидите.

**Пальцы ног:** Перенесите внимание на пальцы правой ноги. Что вы там чувствуете? Тепло, прохладу? Покалывание,

пульсацию? Легкое прикосновение носка или одеяла? А может, вы почти ничего не чувствуете? Это тоже нормально! Просто отметьте то, что есть. Побудьте с ощущениями в пальцах правой ноги 20—30 секунд.

Стопа: теперь расширьте внимание на всю правую стопу – подошву, пятку, верх стопы. Какие ощущения здесь? Напряжение, расслабление? Тепло, холод? Текстура поверхности под ней? Просто наблюдайте.

Лодыжка и голень: медленно поднимайте внимание вверх по правой ноге – лодыжка, икра, голень. Замечайте любые ощущения – мышечное напряжение, пульс, температуру, контакт с одеждой или поверхностью. Не нужно ничего менять, просто осознавайте.

Колено и бедро: Продолжайте движение внимания вверх – колено, бедро. Исследуйте ощущения.

Правая нога целиком: на мгновение почувствуйте всю правую ногу как единое целое. Какое общее ощущение?

Повторите для левой ноги: теперь перенесите внимание на пальцы левой ноги и повторите шаги 2—6 для левой ноги: пальцы -> стопа -> лодыжка/голень -> колено -> бедро -> вся нога.

Таз и живот: переместите внимание в область таза (ягодицы, копчик, бедра) и живота. Какие ощущения здесь? Дыхание? Напряжение или мягкость? Тепло? Просто замечайте.

Спина: теперь направьте внимание на спину. Почувствуйте контакт спины с поверхностью. Какие ощущения вдоль

позвоночника? В нижней, средней, верхней части спины? Напряжение, тепло, тяжесть?

Грудь и плечи: Перенесите внимание на грудную клетку. Чувствуете ли вы движение дыхания здесь? Ощущения в груди? Теперь – плечи. Часто здесь скапливается напряжение. Просто отметьте, что есть, без попытки сразу расслабить.

Руки: обратите внимание на пальцы правой руки -> ладонь -> запястье -> предплечье -> локоть -> плечо. Затем почувствуйте всю правую руку. Повторите для левой руки: пальцы -> ладонь -> запястье -> предплечье -> локоть -> плечо -> вся рука.

Шея и горло: Перенесите внимание на шею – переднюю и заднюю часть. Ощущения? Напряжение? Затем – горло. Чувствуете ли вы дыхание здесь?

Лицо и голова: Направьте внимание на лицо: челюсть (часто сжата?), губы, язык, щеки, нос, глаза, лоб, кожа головы. Что вы чувствуете? Мимическое напряжение? Тепло, прохлада? Затем – вся голова в целом.

Все тело: на несколько мгновений расширьте внимание на все тело целиком. Почувствуйте его как единое целое, дышащее, живое, присутствующее здесь и сейчас. Отметьте общее ощущение – тяжесть, легкость, тепло, вибрацию, или просто факт его существования.

Завершите: Сделайте еще несколько осознанных вдохов и выдохов. Пошевелите пальцами рук и ног. Медленно по-

тянитесь. Медленно откройте глаза. Отметьте, как вы себя чувствуете сейчас.

Что делать, если...

Я ничего не чувствую в какой-то части тела? Это совершенно нормально! Не нужно «выдумывать» ощущения. Просто констатируйте: «В правой стопе сейчас нет ярких ощущений» или «Ощущение нейтральное» и мягко переходите к следующей области. Сам факт направления внимания – уже практика.

Возникают неприятные ощущения (боль, сильное напряжение)? Не концентрируйтесь на них! Заметьте их факт («О, здесь боль/напряжение»), признайте их наличие без борьбы («Да, вот оно»), и мягко направьте внимание на следующую область. Не анализируйте и не усиливайте боль вниманием. Если боль острая, прервите упражнение.

Я засыпаю? Это частая реакция, особенно если вы устали или лежите. Попробуйте практиковать сидя с прямой спиной. Можно приоткрыть глаза. Или выберите более бодрое время суток.

Ум постоянно отвлекается? Как всегда! Просто замечайте: «Ага, я думаю о...» и мягко возвращайте внимание к той части тела, где вы остановились. Каждое возвращение – это успех.

Микро-практика для дня: «Телесный стоп-сигнал»

В течение дня, особенно в моменты спешки, стресса или просто автоматических действий, делайте короткие «про-

верки» тела:

Остановитесь на 10—15 секунд (стоя, сидя, даже идя).

Быстро спросите себя: «Что сейчас чувствует мое тело?»

Где есть напряжение? (Плечи? Челюсти? Лоб? Живот?)

Какая поза? Удобно ли?

Какое общее ощущение? (Тяжесть, легкость, усталость, энергия?)

Сделайте одно корректирующее действие: если заметили напряжение – сделайте глубокий вдох и на выдохе слегка расслабьте эту область (например, опустите плечи, разожмите челюсти). Если сидите неудобно – скорректируйте позу. Если устали – по возможности, сделайте мини-перерыв.

Продолжайте свой путь. Эта моментальная «диагностика» помогает снять накапливающееся напряжение и вернуть себя в настоящее.

Ваше тело – ваш постоянный спутник в настоящем моменте. Оно не живет в прошлом или будущем. Оно всегда здесь. Уделяя ему внимание, вы не только заботитесь о своем физическом благополучии, но и строите надежный мост между умом и реальностью «здесь и сейчас».

В следующей главе мы сделаем еще один шаг внутрь – мы будем учиться наблюдать за самым активным и часто неуправляемым жителем нашего внутреннего мира: за потоком наших мыслей. Мы узнаем, как не попадать в их «поезд» без билета.

## **Глава 4: Мысли – это просто мысли (а не приказы!)**

В предыдущих главах мы учились замечать дыхание, ощущения вокруг и внутри тела. Мы укрепляли наше внимание в настоящем моменте. Но есть один «шумный сосед», который постоянно пытается перетянуть одеяло на себя и утащить нас из сейчас в прошлое или будущее. Это наш беспокойный ум и его бесконечный поток мыслей.

# 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.