

12+ ДМИТРИЙ БОЛЕСОВ



**ПУТЬ К ОСОЗНАННОСТИ:
ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО**

Дмитрий Болесов

Путь к осознанности:

практическое руководство

<https://litres.ru/72743416>

ISBN 9785006846326

Аннотация

Книга представляет собой практико-ориентированное пособие по развитию осознанности — умения быть «здесь и сейчас», управлять вниманием и эмоциями, снижать стресс и выстраивать гармоничные отношения с собой и окружающими. Основная идея: осознанность — не абстрактная философия, а набор конкретных навыков, доступных каждому. Их можно освоить через систематические упражнения и рефлекссию.

Содержание

Введение	6
Глава 1. Как работает наше внимание	10
Два режима работы внимания	11
Признаки рассеянного внимания	12
Глава 2. Тело как точка опоры	15
Почему тело — ключ к осознанности	15
Практика сканирования тела	18
Типичные ошибки новичков	20
Глава 3. Эмоции без суда: как проживать чувства, не теряя осознанности	22
Почему мы боимся эмоций	22
Этапы осознанного проживания эмоции	24
Что делать с «неудобными» эмоциями	27
Как интегрировать практику в жизнь	29
Глава 4. Медитация: просто и эффективно	31
Мифы, которые мешают начать	32
Как справиться с беспокойством ума	35
Научные доказательства пользы	37
Как внедрить медитацию в рутину	38
Глава 5. Осознанность в действиях: как превратить рутину в практику	40
«Микропрактики»: 5 примеров осознанной рутины	41

Научные подтверждения	46
Глава 6. Осознанное общение: как слушать и говорить с присутствием	48
Практика: как научиться слушать	50
Осознанная речь: 5 правил	52
Глава 7. Осознанность в принятии решений: как выбирать из состояния ясности	57
4 признака неосознанного выбора	58
Алгоритм осознанного решения: 5 шагов	59
Техники прояснения истинных желаний	61
Как работать с сомнениями	63
Конец ознакомительного фрагмента.	65

Путь к осознанности: практическое руководство

Дмитрий Болесов

© Дмитрий Болесов, 2026

ISBN 978-5-0068-4632-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста

Введение

Представьте момент, когда вы вдруг осознаёте: последние полчаса вы ехали за рулём, но не помните ни одного поворота, ни одного светофора. Или — что съели обед, не заметив вкуса, текстуры, температуры пищи. Или — что уже в третий раз перечитываете абзац, но смысл слов будто ускользает.

Это не рассеянность и не забывчивость. Это — жизнь на автопилоте, режим, в котором проводит большую часть времени современный человек. Мы действуем, говорим, реагируем, зачастую не присутствуя в происходящем. Наши мысли то уносятся в прошлое с грузом обид и сожалений, то устремляются в будущее с тревогами и планами. А настоящее — единственное, что реально существует — проскальзывает мимо, не оставляя следа.

Что такое осознанность?

Осознанность (*mindfulness*) — это способность пребывать в настоящем моменте с открытым вниманием, без оценочных суждений. Это не эзотерика и не религиозная практика, а научно подтверждённый навык, который:

- снижает уровень стресса и тревожности;
- улучшает концентрацию и память;
- укрепляет эмоциональную регуляцию;
- повышает качество межличностных отношений;
- способствует общему ощущению благополучия.

Исследования нейробиологов показывают: регулярная практика осознанности изменяет структуру мозга, усиливая связи в зонах, отвечающих за внимание, эмпатию и самоконтроль. Психологи подтверждают: люди, развивающие осознанность, реже впадают в депрессию и эффективнее справляются с жизненными вызовами.

Почему это важно именно сейчас?

Мы живём в эпоху информационного перенасыщения. Смартфоны, соцсети, круглосуточный новостной поток — всё это фрагментирует наше внимание, превращая сознание в мозаику обрывочных мыслей. Результат:

- хроническая усталость даже при отсутствии физической нагрузки;
- ощущение «жизни в тумане», когда дни сливаются в однообразное пятно;
- импульсивные реакции на стресс вместо взвешенных решений;
- отчуждение от собственных эмоций и телесных сигналов.

Осознанность — это противоядие. Это навык возвращать себя в «здесь и сейчас», замечать красоту обыденного, реагировать, а не поддаваться автоматическим импульсам.

Разве это не просто медитация?

Медитация — один из инструментов развития осознанности, но далеко не единственный. В этой книге вы найдёте:

- простые техники для включения осознанности в рути-

ну (приём пищи, прогулки, разговоры);

- методы работы с трудными эмоциями без подавления;
- стратегии преодоления прокрастинации через внимание к моментальным ощущениям;
- практики глубокого самонаблюдения без самокритики.

Вы узнаете, как:

- замечать «уходы в мысли» и мягко возвращаться к настоящему;
- слушать собеседника, не планируя ответ заранее;
- принимать решения, опираясь на ценности, а не на страх или привычку;
- превращать даже монотонную работу в тренировку внимания.

Как работать с книгой

Эта книга — не теоретический трактат, а практическое руководство. Каждый раздел содержит:

- **Объяснения** — почему та или иная техника работает, какие механизмы мозга она задействует.
- **Пошаговые инструкции** — чёткие алгоритмы действий без эзотерической терминологии.
- **Упражнения** — от 1-минутных практик до недельных экспериментов.
- **Реальные кейсы** — примеры из жизни, показывающие, как осознанность меняет поведение.

Рекомендации по практике:

- Начиная с того, что кажется простым. Даже 3 мину-

ты сканирования тела или осознанного дыхания в день дают результат.

— Не стремитесь к «идеальной осознанности». Ошибки — часть процесса. Важно не ругать себя, а замечать: «Я отвлёкся. Теперь возвращаюсь».

— Ведите дневник наблюдений. Записывайте, что удаётся, что вызывает сложности, какие изменения вы замечаете в повседневной жизни.

— Будьте терпеливы. Нейронные связи укрепляются постепенно. Первые ощутимые результаты появляются через 4—6 недель регулярной практики.

Ваше путешествие начинается здесь

Эта книга — карта для исследования собственного сознания. Вы не найдёте здесь обещаний мгновенного просветления или чудодейственных техник. Вместо этого — проверенные методы, которые тысячи людей по всему миру используют для:

- снижения тревожности;
- улучшения качества общения;
- обретения ясности в принятии решений;
- возвращения радости от простых моментов жизни.

Осознанность — не цель, а путь. Путь, на котором вы учитесь быть живым. Не «долженствующим», не «идеальным», а настоящим — здесь и сейчас.

Давайте начнём.

Глава 1. Как работает наше внимание

Почему мы «уходим в мысли» и куда это нас приводит

Представьте: вы читаете эту страницу, но вдруг осознаёте, что последние три абзаца прошли мимо сознания. Мысли унесли вас в совещание, которое будет завтра, или в разговор, который произошёл вчера. Это не лень и не глупость — это естественная работа мозга.

Наш ум устроен так, что постоянно генерирует мысли: вспоминает прошлое, прогнозирует будущее, оценивает, сравнивает, критикует. В среднем человек переживает **от 50 000 до 70 000 мыслей в день** — и большая часть из них повторяется по кругу.

Что происходит, когда мы теряем внимание:

- пропускаем важные детали (не замечаем усталости ребёнка, тона голоса собеседника);
- совершаем ошибки по невнимательности (забываем выключить плиту, пропускаем срок сдачи работы);
- испытываем чувство «жизни в тумане» — дни сливаются в однообразный поток;
- накапливаем стресс из-за неосознанных реакций на раздражители.

Два режима работы внимания

Нейронаука выделяет два базовых режима работы внимания:

— **Автоматическое (рефлекторное) внимание**

— срабатывает на яркие стимулы (громкий звук, движение в углу зрения);

— работает без усилий, на уровне инстинктов;

— помогает выживать, но не развивает осознанность.

— **Осознанное (произвольное) внимание**

— требует волевого усилия;

— позволяет фокусироваться на выбранном объекте (дыхании, ощущении в теле, словах собеседника);

— тренируется через практику и становится привычкой.

Пример из жизни. Вы идёте по улице и вдруг слышите резкий сигнал машины. Ваше внимание автоматически переключается — это рефлекторный режим. Но если вы намеренно останавливаетесь, чтобы рассмотреть цветок у тротуара, — это осознанное внимание.

Признаки рассеянного внимания

Проверьте, знакомы ли вам эти ситуации:

- вы перечитываете текст, но не понимаете смысла;
- забываете, куда положили вещь, которую держали в руках минуту назад;
- отвечаете собеседнику, но позже осознаёте, что не слушали его;
- едите, не замечая вкуса пищи;
- ложитесь спать, но не можете вспомнить, чем занимались днём.

Это не признаки «плохой памяти», а симптомы **автоматического режима** — жизни на автопилоте.

Как вернуть себя в «здесь и сейчас»

Первый шаг к осознанности — научиться замечать моменты «ухода в мысли». Для этого попробуйте простое упражнение:

Практика «Три вдоха»

- В любой момент дня остановитесь и сделайте три медленных вдоха и выдоха.
- Сосредоточьтесь на физических ощущениях:
- как воздух проходит через ноздри;
- как расширяется грудная клетка;
- как живот мягко поднимается и опускается.
- Если мысли отвлекают — мягко верните внимание к

дыханию.

Цель: не «очистить ум», а заметить момент отвлечения и вернуться к настоящему. Даже 30 секунд такой практики перезагружают внимание.

Почему это работает: научный взгляд

Исследования с помощью МРТ показывают, что регулярная тренировка осознанного внимания:

- укрепляет префронтальную кору (зону самоконтроля);
- снижает активность миндалевидного тела (центра страха и тревоги);
- усиливает связи между областями мозга, отвечающими за внимание и эмоциональную регуляцию.

Другими словами, осознанность — это не «духовная практика», а **тренировка нейронных путей**, которые делают вас внимательнее, спокойнее и устойчивее к стрессу.

Что дальше?

В этой главе мы:

- узнали, почему ум склонен «улетать» в мысли;
- различили автоматическое и осознанное внимание;
- научились замечать признаки рассеянности;
- попробовали первую практику возвращения в «здесь и сейчас».

В следующих главах мы углубимся в техники:

- как закрепить осознанное внимание через тело (глава 2);
- как работать с эмоциями, которые отвлекают (глава 3);

— как медитировать (глава 4);

— как внедрить осознанность в повседневные действия (глава 5).

Помните: осознанность — не цель, а инструмент. Её сила в том, что она позволяет вам:

— видеть реальность, а не свои проекции;

— выбирать реакцию, а не поддаваться импульсам;

— проживать каждый момент, а не «пропускать жизнь мимо».

Начните с малого: сегодня сделайте «Три вдоха» хотя бы три раза. Заметьте, как меняется ваше состояние.

Глава 2. Тело как точка опоры

Почему тело — ключ к осознанности

Мы привыкли думать, что осознанность — это «работа с умом». Но парадокс в том, что именно **тело становится самым надёжным якорем в настоящем моменте**.

Почему так?

— **Тело всегда «здесь и сейчас»**. Мысли могут уносить нас в прошлое или будущее, но физические ощущения существуют только в текущем мгновении.

— **Тело сигнализирует о состоянии психики**. Напряжение в плечах — признак стресса, тяжесть в груди — сигнал подавленных эмоций, дрожь в руках — маркер тревоги.

— **Телесные практики быстро «перезагружают» внимание**. В отличие от ментальных упражнений, они дают мгновенную обратную связь через ощущения.

Как мозг и тело общаются друг с другом

Нейронаука подтверждает: между мозгом и телом идёт непрерывный диалог через:

— **вегетативную нервную систему** (контролирует дыхание, сердцебиение, пищеварение);

— **проприоцепцию** (ощущение положения тела в пространстве);

— **висцеральную чувствительность** (сигналы от внутренних органов).

Когда вы учитесь слушать тело, вы:

— улучшаете регуляцию эмоций (миндалевидное тело получает сигналы безопасности);

— повышаете концентрацию (активируется префронтальная кора);

— снижаете уровень кортизола (гормона стресса).

Техники заземления: как вернуться в «здесь и сейчас»

Эти упражнения работают даже в состоянии сильного волнения. Их цель — **переключить внимание с мыслей на физические ощущения**.

1. «Пять чувств»

Остановитесь и последовательно отметьте:

— 5 предметов, которые видите;

— 4 звука, которые слышите;

— 3 тактильных ощущения (например, ткань одежды, поверхность стула, воздух на коже);

— 2 запаха (если возможно);

— 1 вкус (можно мысленно вспомнить любимый вкус).

Эффект: активирует сенсорные зоны мозга, прерывая цикл тревожных мыслей.

2. «Стояние на земле»

— Поставьте стопы ровно, распределите вес.

— Представьте, что из подошв растут корни вглубь земли.

— Сосредоточьтесь на ощущении опоры: как пол держит вас, как меняется напряжение в икрах и бёдрах.

Эффект: снижает гиперактивность лимбической системы, возвращает чувство безопасности.

3. «Дыхание в точку напряжения»

— Найдите участок тела, где чувствуется скованность (шея, плечи, живот).

— На вдохе направьте поток воздуха мысленно в эту зону.

— На выдохе представьте, как напряжение растворяется.

— Повторите 5—7 раз.

Эффект: улучшает кровообращение, снимает мышечные блоки, связанные с эмоциями.

Практика сканирования тела

Это базовое упражнение для развития телесной осознанности. Выполняйте его ежедневно (5—10 минут).

Инструкция:

- Примите удобное положение (сидя или лёжа).
- Сфокусируйтесь на дыхании, сделайте 3 глубоких вдоха-выдоха.

— Перенесите внимание на кончики пальцев левой ноги.
Заметьте:

- температуру;
- давление поверхности;
- любые ощущения (тепло, покалывание, тяжесть).
- Медленно перемещайте фокус вверх по ноге: стопа → голень → колено → бедро.
- Повторите для правой ноги.
- Перейдите к области таза, живота, груди, спины.
- Осмотрите руки: пальцы → кисти → предплечья → плечи.
- Завершите головой: челюсть, глаза, лоб, макушка.
- В конце снова сосредоточьтесь на дыхании, ощутите тело как единое целое.

Важные нюансы:

- Не пытайтесь «исправить» ощущения. Ваша задача — наблюдать, а не оценивать.

— Если внимание отвлекается, мягко верните его к текущей зоне.

— В начале могут возникать «мёртвые зоны» (участки, которые плохо чувствуются). Это нормально — просто отмечайте их.

Осознание дыхания: простой инструмент с мощным эффектом

Дыхание — мост между сознанием и телом. Оно:

- автоматически регулируется, но поддаётся контролю;
- меняет частоту в зависимости от эмоций (ускоряется при страхе, замедляется при расслаблении);
- влияет на работу мозга (глубокое дыхание активирует парасимпатическую нервную систему).

Практика «Квадратное дыхание»

- Вдох на 4 счёта (медленно наполняйте живот и грудь).
- Задержка на 4 счёта.
- Выдох на 4 счёта (плавно освобождайте воздух).
- Задержка на 4 счёта.
- Повторите 5 циклов.

Когда применять:

- перед важным разговором;
- при бессоннице;
- в момент раздражения.

Типичные ошибки новичков

— **«Я ничего не чувствую».** На первых этапах ощущения могут быть слабыми. Это не проблема — важно само намерение наблюдать.

— **«Нужно расслабиться полностью».** Цель не в идеальном расслаблении, а в осознании текущего состояния.

— **«Если отвлекаюсь — я неудачник».** Отвлечения — естественная часть практики. Каждый раз, замечая их, вы тренируете внимание.

Как интегрировать телесную осознанность в повседневность

— **Утренний чек-ап.** Перед подъёмом с кровати потратьте 1 минуту на сканирование тела. Отметьте, какие зоны напряжены.

— **Осознанные паузы.** Каждые 2 часа останавливайтесь на 30 секунд: почувствуйте стопы на полу, плечи, дыхание.

— **Еда без автопилота.** Перед приёмом пищи задайте себе: «Какую температуру я ощущаю в руках? Как пахнет еда? Какой первый вкус на языке?»

— **Ходьба с вниманием.** Во время прогулки переключайте фокус: сначала на движение ног, затем на ветер на коже, затем на звуки вокруг.

Что дальше?

В этой главе мы:

— узнали, почему тело — лучший проводник в осознанность;

— освоили техники заземления для экстренных ситуаций;

— попробовали сканирование тела и дыхательные практики;

— разобрались с типичными трудностями начинающих.

В следующей главе мы углубимся в работу с эмоциями:

— как распознавать чувства до того, как они захлёстывают;

— почему подавление эмоций вредит осознанности;

— как проживать переживания, не теряя присутствия.

Помните: осознанность через тело — это не про «достижение идеального состояния», а про **честное признание того, что есть прямо сейчас**. Даже если сейчас вы чувствуете усталость или напряжение — это уже шаг к осознанности. Просто назовите это: «Сейчас я чувствую тяжесть в плечах». И этого достаточно.

Глава 3. Эмоции без суда: как проживать чувства, не теряя осознанности

Почему мы боимся эмоций

В культуре, ценящей «рациональность» и «контроль», эмоции часто воспринимаются как:

- помеха продуктивности;
- признак слабости;
- нечто, требующее немедленного подавления.

Но эмоции — не враги. Это **сигнальная система**, сообщающая:

- о наших потребностях («Я устал — нужно отдохнуть»);
- о границах («Мне неприятно, когда со мной так говорят»);
- об истинных желаниях («Радость от этой картины показывает, что мне важно творчество»).

Когда мы игнорируем эмоции, они:

- накапливаются, превращаясь в хроническую тревогу или апатию;
- прорываются в неосознанных реакциях (вспышки гнева, слёзы без причины);

— проявляются через тело (головные боли, проблемы с ЖКТ, мышечные зажимы).

Как мы искажаем эмоции: 4 типичных механизма

— Подавление

— *«Не стоит злиться — это некрасиво»* → эмоция загоняется вглубь, но не исчезает.

— Рационализация

— *«Я не расстроен, просто день был тяжёлый»* → отрицание истинного чувства.

— Катастрофизация

— *«Если я расстроюсь, то не смогу работать»* → страх перед эмоцией усиливает её.

— Проекция

— *«Он меня раздражает, потому что сам нервный»* → перенос ответственности за своё состояние на другого.

Этапы осознанного проживания эмоции

Чтобы эмоция не управляла вами, нужно **пройти через неё, а не обойти**. Алгоритм:

— Признание

— Назовите чувство: *«Сейчас я испытываю гнев»* (даже если кажется, что это «неправильно»).

— *Ключевой вопрос:* «Какую эмоцию я ощущаю в теле прямо сейчас?»

— Локализация

— Найдите, где эмоция «живёт» в теле:

— тревога — в груди или животе;

— гнев — в челюсти, руках, шее;

— печаль — в горле, груди.

— *Ключевой вопрос:* «Где я чувствую это физически?»

— Наблюдение

— Не оценивайте эмоцию («плохо/хорошо»), а просто отмечайте:

— интенсивность (слабая/сильная);

— динамику (усиливается/ослабевает);

— сопутствующие мысли («Он всегда так делает!»).

— *Ключевой вопрос:* «Что происходит в моём теле и уме в этот момент?»

— Разрешение

— Позвольте эмоции быть: *«Я принимаю свой гнев. Он имеет право существовать»*.

— *Важно:* это не значит «дать волю гневу» (кричать, бить предметы), а признать его наличие.

— **Действие (если нужно)**

— После того как эмоция «продышана», спросите:

— *«Что я могу сделать сейчас, чтобы позаботиться о себе?»*

— Примеры:

— выйти на прогулку;

— написать письмо (не отправляя);

— сказать: «Мне нужно время, чтобы успокоиться».

Практика: дневник эмоций

Ведите записи 2—4 недели.

Формат:

— **Ситуация** (что произошло?)

— **Эмоция** (как я назвал чувство?)

— **Тело** (где ощущал? какие физические симптомы?)

— **Мысли** (о чём думал в этот момент?)

— **Реакция** (что сделал/хотел сделать?)

— **Вывод** (что узнал о себе?)

Пример:

— Ситуация: коллега перебил меня на совещании.

— Эмоция: раздражение.

— Тело: сжаты кулаки, жар в лице.

— Мысли: «Он меня не уважает!»

— Реакция: замолчал, сжал губы.

— Вывод: я чувствителен к нарушению границ в профессиональной среде.

Зачем это нужно:

— тренирует навык распознавания эмоций;

— выявляет триггеры (ситуации, запускающие реакции);

— снижает импульсивность (вы успеваете «остановиться» до действия).

Практика: наблюдение за эмоцией без реакции

Выполняйте, когда чувствуете нарастающее напряжение.

Инструкция:

— Остановитесь. Сделайте 3 глубоких вдоха.

— Назовите эмоцию вслух или мысленно: «*Это гнев*».

— Сосредоточьтесь на телесных ощущениях:

— температура кожи;

— напряжение мышц;

— ритм дыхания.

— Представьте, что эмоция — волна. Наблюдайте, как она поднимается, достигает пика и опускается.

— Не пытайтесь изменить её. Просто будьте свидетелем.

Время: 1—5 минут.

Эффект: снижает активацию симпатической нервной системы, возвращает осознанность.

Что делать с «неудобными» эмоциями

1. Гнев

— **Не подавляйте**, но и не выплескивайте.

— **Практика:** сожмите и разожмите кулаки 5 раз, затем положите руки на бёдра — это «заземляет» энергию.

— **Вопрос:** «Что именно меня задело? Какая потребность не удовлетворена?»

2. Тревога

— **Не убегайте** от ощущения.

— **Практика:** положите ладонь на грудь, сделайте выдох длиннее вдоха (4 счёта вдох, 6 счётов выдох).

— **Вопрос:** «Что самое страшное может произойти? Насколько это реально?»

3. Печаль

— **Не спешите «взбодриться».**

— **Практика:** разрешите себе 5 минут погрузиться, наблюдая за дыханием.

— **Вопрос:** «О чём эта печаль? Что я теряю?»

4. Вина

— **Разделите** на конструктивную (помогает исправить ошибку) и токсичную (парализует).

— **Практика:** напишите: «Я беру ответственность за... Но я не отвечаю за...»

— **Вопрос:** «Что я могу сделать, чтобы исправить ситуацию?»

Типичные ошибки

— «**Я должен избавиться от этой эмоции**» → цель не в устранении, а в принятии.

— «**Если я признаю гнев, то стану агрессивным**» → признание снижает импульсивность.

— «**Мои чувства неправильные**» → все эмоции легитимны, даже если их причина кажется неважной.

— «**Нужно сразу найти решение**» → иногда эмоция требует просто проживания, а не действий.

Как интегрировать практику в жизнь

— **Утренний чек-ап:** перед началом дня спросите: «Какие эмоции я несу из вчерашнего дня?»

— **«Стоп-сигнал»:** когда чувствуете раздражение, сделайте паузу и назовите эмоцию.

— **Вечерний разбор:** запишите 1—2 эмоции, которые испытали за день, и их телесные проявления.

— **Язык чувств:** заменяйте «Ты меня бесишь» на «Я чувствую раздражение, когда...».

Что дальше?

В этой главе мы:

- разобрали, почему эмоции не нужно бояться;
- изучили 4 механизма искажения чувств;
- освоили алгоритм осознанного проживания эмоций;
- попробовали ведение дневника и практику наблюдения;
- узнали, как работать с гневом, тревогой, печалью и виной.

В следующей главе мы перейдём к **медитации** — систематическому способу тренировать внимание и принятие. Вы узнаете:

- как начать медитировать без «духовных» установок;
- 5 простых техник для разных ситуаций;
- что делать, если «не получается» сосредоточиться.

Помните: осознанность в отношении эмоций — это не контроль, а **любопытность**. Как учёный, изучающий редкий феномен, вы наблюдаете за своими чувствами без осуждения. И в этом наблюдении рождается свобода.

Глава 4. Медитация: просто и эффективно

Что такое медитация (без мистики)

Медитация — не эзотерический ритуал и не способ «остановить мысли». Это **тренировка внимания** по аналогии с физкультурой для тела.

Суть практики:

- выбирать объект фокуса (дыхание, звук, ощущение в теле);
- замечать отвлечения;
- мягко возвращать внимание к выбранному объекту.

Что происходит в мозге:

- усиливается активность префронтальной коры (зона самоконтроля);
- снижается гиперактивность «сети пассивного режима» (мысленный поток «о себе»);
- укрепляются связи между зоной внимания и эмоциональными центрами.

Мифы, которые мешают начать

— **«Нужно очистить ум»** → цель не в отсутствии мыслей, а в наблюдении за ними.

— **«Надо сидеть в позе лотоса»** → медитировать можно сидя на стуле, лёжа, даже во время ходьбы.

— **«Если отвлекаюсь — я неудачник»** → отвлечения — часть процесса. Важен не результат, а сам акт возвращения внимания.

— **«Это долго и сложно»** → даже 1—2 минуты ежедневной практики дают эффект.

5 базовых техник для разных ситуаций

1. Медитация на дыхании (универсальная)

— Сядьте удобно, спина прямая, но без напряжения.

— Сосредоточьтесь на ощущениях в ноздрах или движении живота.

— Когда мысли уводят — отметьте: «Мысль», — и вернитесь к дыханию.

— Время: 3—10 минут.

Когда применять: утром для настройки на день, перед важной задачей, при тревоге.

2. Звуковая медитация (для новичков)

— Выберите нейтральный звук: тиканье часов, шум дождя, специальный «бинауральный ритм».

— Слушайте, не оценивая: замечайте высоту, громкость,

паузы.

— При отвлечении — вернитесь к звуку.

— Время: 5 минут.

— **Когда применять:** если сложно фокусироваться на телесных ощущениях, в шумном пространстве.

3. Медитация сканирования тела (для расслабления)

— Лягте или сядьте. Начните с ощущений в пальцах ног.

— Медленно перемещайте внимание вверх: стопы → голени → колени → бёдра → живот → грудь → руки → шея → лицо.

— Не пытайтесь «исправить» ощущения — просто наблюдайте.

— Время: 7—15 минут.

— **Когда применять:** перед сном, после физического напряжения.

4. Медитация осознанности к мыслям («Облака в небе»)

— Наблюдайте за мыслями, как за облаками: они появляются, движутся, исчезают.

— Не анализируйте, не цепляйтесь, не осуждайте.

— Если увлеклись мыслью — отметьте: «Зацепился», — и вернитесь к наблюдению.

— Время: 5—10 минут.

— **Когда применять:** при навязчивых размышлениях, перед принятием решения.

5. Ходячая медитация (для занятых)

- Шагайте медленно, сосредоточившись на ощущениях:
- как стопа касается земли;
- движение коленей и бёдер;
- качание рук.

— Если внимание уходит — вернитесь к ощущениям ходьбы.

— Время: 3—7 минут.

— **Когда применять:** во время прогулки, по пути на работу.

Как справиться с беспокойством ума

Проблема 1. «Мысли не останавливаются!»

— **Решение:** перестаньте бороться. Наблюдайте мысли как фон, не вовлекаясь. Представьте, что вы — зритель в кинотеатре, а мысли — фильм на экране.

Проблема 2. «Скучно и хочется бросить»

— **Решение:** сократите время практики (даже 60 секунд полезны). Добавьте элемент исследования: «Какие новые ощущения я замечу сегодня?»

Проблема 3. «Тело немеет, неудобно сидеть»

— **Решение:** меняйте позу. Сидите на подушке, стуле, лягте. Главное — баланс комфорта и бдительности.

Проблема 4. «Чувствую вину за пропущенные дни»

— **Решение:** отбросьте перфекционизм. Один день практики лучше, чем ноль. Начните заново без самобичевания.

Трекер прогресса: от 1 до 20 минут

Используйте таблицу, чтобы отслеживать практику. Не стремитесь к идеалу — важна регулярность.

День	Техника	Время	Заметки («Что заметил?»)
1	Дыхание	2 мин	Часто отвлекался на шум за окном
2	Звук	3 мин	Ощутил расслабление к концу практики
3	Отдых	—	Не было времени, но наблюдал дыхание 1 мин в транспорте

Советы по ведению:

— Записывайте даже короткие сессии.

— Отмечайте не «успехи», а наблюдения (например, «Сегодня легче замечал отвлечения»).

— Раз в неделю перечитывайте записи: вы увидите прогресс.

Научные доказательства пользы

Исследования (с участием тысяч людей) подтверждают:

- **Через 4 недели** регулярной медитации снижается уровень кортизола (гормона стресса).
- **Через 8 недель** улучшается концентрация и рабочая память.
- **Через 12 недель** уменьшается активность миндалины (центра страха).
- **Долгосрочно** растёт объём серого вещества в зонах, отвечающих за самосознание и регуляцию эмоций.

Как внедрить медитацию в рутину

- **Свяжите с привычкой**

- медитируйте сразу после пробуждения;

- перед чашкой чая/кофе;

- во время обеденного перерыва.

- **Используйте напоминания**

- поставьте будильник с названием «3 минуты дыхания»;

- положите коврик для медитации на видное место.

- **Начните с малого**

- неделя 1: 1 мин ежедневно;

- неделя 2: 2 мин;

- неделя 3: 3 мин и т. д.

- **Пробуйте разные форматы**

- аудиогиды (бесплатные приложения: Insight Timer, Smiling Mind);

- групповые онлайн-сессии;

- «молчаливые» паузы (выключите музыку/подкасты на 5 мин).

Что дальше?

В этой главе мы:

- разобрали суть медитации без эзотерики;

- развеяли 4 главных мифа, мешающих начать;

- освоили 5 техник для разных ситуаций;

- узнали, как справляться с типичными трудностями;

- увидели научные доказательства пользы;
- получили инструменты для внедрения практики.

В следующей главе мы перейдём к **осознанности в действиях**:

- как превратить рутину (мытьё посуды, дорогу на работу) в тренировку внимания;
- что такое техника «СТОП» и как она спасает от автоматических реакций;
- как провести «день без автопилота».

Помните: медитация — не цель, а инструмент. Её сила в том, что она учит вас:

- замечать момент «здесь и сейчас»;
- не отождествлять себя с мыслями;
- возвращаться к центру даже в хаосе.

Начните сегодня: выберите одну технику и посвятите ей 2 минуты. Даже этот маленький шаг — уже осознанность.

Глава 5. Осознанность в действиях: как превратить рутину в практику

Почему повседневные действия — лучшая тренировочная площадка

Мы тратим часы на мытьё посуды, дорогу на работу, ожидание в очереди — и чаще всего делаем это «на автопилоте». Но именно в этих моментах скрыта **уникальная возможность** тренировать осознанность:

- нет нужды выделять «особое время» для практики;
- каждый день даёт сотни шансов вернуться в «здесь и сейчас»;
- осознанность становится привычкой, а не «упражнением».

Ключевой принцип: любое действие можно превратить в медитацию, если полностью присутствовать в процессе.

«Микропрактики»: 5 примеров осознанной рутины

— Мытьё посуды

— Ощутите температуру воды, текстуру губки, звук стекающих струй.

— Заметьте, как движутся кисти и пальцы.

— Если ум уносит в мысли — вернитесь к ощущениям:

«Сейчас я чувствую тепло в ладонях».

— Время: 2—5 мин.

— Приём пищи

— Перед едой сделайте 3 глубоких вдоха.

— Обратите внимание на цвет, запах, текстуру блюда.

— Ешьте медленно: откусывайте, жуйте, ощущайте вкус.

— Задайте вопрос: «Что я чувствую в теле после первого кусочка?»

— Время: +3—5 мин к обычной трапезе.

— Прогулка

— Сосредоточьтесь на ощущениях в ступнях: как они касаются земли, как перекачивается вес с пятки на носок.

— Замечайте звуки (шум машин, пение птиц), запахи, движение воздуха на коже.

— Если мысли уводят — вернитесь к шагам: «Левая... правая... левая...»

— Время: любая прогулка от 5 мин.

— **Чистка зубов**

— Ощутите вкус пасты, давление щётки на дёсны, движение руки.

— Следите за дыханием: вдох через нос, выдох через рот.

— Заметьте, напряжены ли плечи — расслабьте их.

— Время: 2 мин.

— **Ожидание (в очереди, на транспорт)**

— Наблюдайте за дыханием: как живот поднимается и опускается.

— Отмечайте ощущения в теле: тяжесть в ногах, напряжение в шее.

— Если раздражаетесь — назовите эмоцию: «Сейчас я чувствую нетерпение».

— Время: любой промежуток ожидания.

Техника «СТОП»: как прерывать автоматические реакции

Используйте этот алгоритм, когда чувствуете:

— раздражение;

— импульсивное желание что-то сказать/сделать;

— «зависание» в тревожных мыслях.

Шаги:

— **С** — *Стоп!* Заморозьте движение, замолчите, замрите на 1 секунду.

— **Т** — *Тело*. Обратите внимание на физические ощущения: где напряжение? Как дышит живот?

— **О** — *Ощущения*. Назовите 2—3 чувства (например,

«жар в лице, сжатие в груди»).

— **П** — *Подумай*. Задайте вопрос: «Что сейчас действительно важно? Как я хочу поступить осознанно?»

Пример:

— Ситуация: коллега резко критикует вашу идею.

— **СТОП:**

— **С** — не отвечаете сразу, делаете паузу;

— **Т** — замечаете, что сжаты кулаки;

— **О** — «Чувствую жар в шее, сердце бьётся чаще»;

— **П** — «Мне важно не наговорить лишнего. Скажу: „Давай обсудим это позже“».

Кейс: «День без автопилота»

Попробуйте один день осознанно выполнять **все** рутинные действия. План:

— **Утро:**

— проснитесь, полежите 1 мин, наблюдая за дыханием;

— умывайтесь, замечая температуру воды и запах мыла;

— завтракайте без телефона, фокусируясь на вкусе еды.

— **День:**

— перед каждым разговором делайте 1 глубокий вдох;

— во время ходьбы ощущайте движение тела;

— на перерывах сканируйте тело: где напряжение?

— **Вечер:**

— перед сном запишите 3 момента, когда вы «присутствовали»;

— отметьте 1 ситуацию, где снова ушли в автопилот (без

осуждения!).

Что это даёт:

- тренирует навык замечать отвлечения;
- показывает, сколько моментов мы проживаем «впустую»;
- укрепляет связь между телом и умом.

Как не бросить: 4 правила интеграции

— Начинайте с одного действия

- выберите одну рутину (например, мытьё рук) и делайте её осознанно неделю.
- добавьте второе действие, когда первое станет привычкой.

— Используйте «якоря»

- привяжите практику к уже существующим сигналам:
- красный свет светофора → наблюдение за дыханием;
- звонок телефона → 3 медленных вдоха перед ответом.
- **Не стремитесь к идеалу**
- даже 10 секунд осознанности в действии — это успех;
- если пропустили момент — отметьте это без самокритики.

— Ведите «дневник присутствия»

- записывайте:
- какое действие выполняли осознанно;
- что заметили (ощущения, мысли, эмоции);
- как изменилось состояние после практики.

Что мешает: типичные препятствия и решения

Препятствие 1. «Не хватает времени»

— **Решение:** осознанность не требует времени — она меняет качество уже существующих моментов. Даже 5 секунд внимания к дыханию — это практика.

Препятствие 2. «Всё равно отвлекаюсь»

— **Решение:** отвлечения — часть процесса. Ваша задача не «не отвлекаться», а замечать это и возвращаться. Каждый возврат внимания — как подъём гантели для мышцы осознанности.

Препятствие 3. «Кажется бессмысленным»

— **Решение:** попробуйте эксперимент: неделю делайте одно действие (например, пить чай) осознанно. Записывайте, что меняется. Чаще всего люди отмечают: «Стало приятнее», «Заметил вкус, которого не чувствовал раньше».

Препятствие 4. «Слишком сложно следить за всем»

— **Решение:** фокусируйтесь на одном ощущении (например, только на дыхании или только на звуках). Постепенно добавляйте другие слои внимания.

Научные подтверждения

Исследования показывают, что осознанная рутина:

- снижает уровень кортизола на 15—20% при регулярной практике;
- улучшает качество сна (если вечером выполнять осознанные ритуалы);
- повышает удовлетворённость жизнью (люди начинают замечать «маленькие радости»);
- укрепляет нейронные связи, отвечающие за саморегуляцию.

Что дальше?

В этой главе мы:

- узнали, как превратить повседневные действия в практику осознанности;
- освоили 5 «микропрактик» для разных ситуаций;
- изучили технику «СТОП» для прерывания автоматических реакций;
- попробовали формат «дня без автопилота»;
- разобрали типичные препятствия и способы их преодоления.

В следующей главе мы перейдём к **осознанному общению**:

- как слушать, не оценивая;
- почему мы реагируем импульсивно в диалогах;

- что такое «осознанная речь» и как её развивать;
- упражнения для улучшения взаимопонимания.

Помните: осознанность — это не «ещё одно дело в списке», а **способ жить**. Она не требует идеальных условий, а расцветает в обычной жизни: в шуме города, в очереди за кофе, в разговоре с близким. Начните с малого — выберите одно действие сегодня и проживите его полностью.

Глава 6. Осознанное общение: как слушать и говорить с присутствием

Почему мы не слышим друг друга

В диалоге мы часто:

- мысленно составляем ответ, не дослушав собеседника;
- интерпретируем слова через призму собственных страхов и ожиданий;
- реагируем на тон голоса, а не на смысл;
- уходим в размышления о том, как выглядим в глазах другого.

Результат: недопонимание, обиды, ощущение одиночества даже в разговоре.

Осознанное общение — это способность:

- полностью присутствовать в диалоге;
- слышать не только слова, но и эмоции за ними;
- говорить из состояния ясности, а не импульса.

4 уровня слушания: от поверхностного к глубокому

- **Автоматическое** («фоновое»)
 - слышим звуки, но не вникаем;
 - мысли заняты другим;
 - пример: «Да-да, понятно» во время просмотра телефона.
- **Избирательное**

- цепляемся за отдельные слова, которые резонируют с нашими переживаниями;
- пропускаем контекст;
- пример: услышав «у меня проблемы», сразу думаем: «Сейчас попросит денег».
- **Внимательное**
- фокусируемся на словах собеседника;
- задаём уточняющие вопросы;
- стараемся понять логику рассказа.
- **Осознанное** (глубинное)
- наблюдаем за невербальными сигналами (мимика, жесты, паузы);
- чувствуем эмоциональный подтекст («за словами»);
- не оцениваем, а принимаем;
- создаём пространство для искренности.

Практика: как научиться слушать

1. Техника «Три минуты молчания»

— Перед разговором сделайте 3 глубоких вдоха.

— Скажите себе: «Сейчас я буду слушать, а не обдумывать ответ».

— В первые минуты диалога сосредоточьтесь на:

— тембре голоса собеседника;

— ритме его речи;

— паузах между фразами.

2. Отражение чувств

— После фразы собеседника назовите эмоцию, которую слышали:

— «Кажется, ты расстроен из-за...»;

— «Я чувствую, что для тебя это важно».

— Не интерпретируйте причины — только фиксируйте чувство.

3. Вопросы вместо суждений

— Замените «Ты всегда так делаешь!» на: «Что тебя подтолкнуло поступить так?»

— Вместо «Это глупо» спросите: «Как ты пришёл к такому решению?»

4. Пауза перед ответом

— После того как собеседник закончил, подождите 2—3 секунды.

— Спросите себя: «Что я действительно хочу сказать? Почему именно это?»

— Ответьте из состояния спокойствия, а не реакции.

Осознанная речь: 5 правил

— Говорите из «Я-позиции»

— вместо «Ты меня раздражаешь» → «Я чувствую раздражение, когда...»;

— это снижает защиту собеседника и переводит диалог в конструктивное русло.

— Проверяйте предположения

— «Я вижу, ты хмуришься. Тебе неприятно это обсуждать?»

— «Мне показалось, что ты злишься. Так ли это?»

— Используйте «мягкие» формулировки

— замените «Ты должен» на «Мне бы помогло, если...»;

— «Это неправильно» → «Для меня это выглядит иначе».

— Наблюдайте за телом

— если чувствуете напряжение в горле или груди — сделайте паузу;

— выровняйте дыхание перед тем, как продолжить.

— Признайте право на молчание

— не заполняйте паузы пустыми словами;

— дайте себе и собеседнику время на осмысление.

Типичные ловушки общения и как их обойти

Ловушка 1. «Я знаю, что он подумает»

— **Механизм:** мы проецируем свои страхи на другого («Он посчитает меня слабым»).

— **Решение:** задавайте прямые вопросы: «Что ты думаешь об этом?»

Ловушка 2. «Нужно срочно исправить его чувства»

— **Механизм:** желание утешить, не дав человеку прожить эмоцию («Не переживай, всё будет хорошо!»).

— **Решение:** подтвердите чувство: «Понимаю, что тебе грустно. Я здесь».

Ловушка 3. «Молчание = согласие»

— **Механизм:** избегаем прояснения, боясь конфликта.

— **Решение:** говорите о наблюдениях: «Ты замолчал. Хочешь обсудить это позже?»

Ловушка 4. «Если я не отвечу резко, меня не услышат»

— **Механизм:** вера, что только агрессия гарантирует внимание.

— **Решение:** тренируйте твёрдость без агрессии: «Я не готов обсуждать это сейчас. Давай вернёмся позже».

Упражнения для развития осознанного общения

1. «Зеркало» (для пары или группы)

— Один человек говорит 1 минуту о чём-то важном для него.

— Второй пересказывает услышанное *дословно*, начиная с «Ты сказал...».

— Первый уточняет: «Да, именно это» или «Нет, я имел в виду...».

— Поменяйтесь ролями.

— **Цель:** научиться слышать точные формулировки, а не свои интерпретации.

2. «Без „но“»

— Ведите диалог, исключая слово «но».

— Заменяйте его на «и»:

— вместо «Хорошо, но...» → «Я понимаю, и мне важно...».

— **Эффект:** снижает сопротивление в общении.

3. «Три вдоха перед ответом»

— В любом разговоре делайте 3 медленных вдоха-выдоха перед тем, как заговорить.

— Наблюдайте:

— как меняется ваше состояние;

— какие мысли уходят;

— что остаётся важным.

4. «Дневник диалогов»

— После значимого разговора запишите:

— что вы *действительно* хотели сказать;

— что сказали на самом деле;

— какую эмоцию собеседника вы заметили;

— что можно было сделать иначе.

Как применять осознанность в сложных разговорах

Ситуация 1. Конфликт

— Шаг 1: назовите свою эмоцию: «Я злюсь».

— Шаг 2: сделайте паузу и вдохните.

— Шаг 3: скажите: «Мне нужно минуту, чтобы собраться».

— Шаг 4: сформулируйте потребность: «Я хочу, чтобы меня слышали».

Ситуация 2. Критика в ваш адрес

— Шаг 1: наблюдайте за телесными реакциями (жар в лице, сжатие кулаков).

— Шаг 2: задайте вопрос: «Что именно тебе не понравилось?»

— Шаг 3: разделите факт и оценку: «Ты опоздал» (факт) vs «Ты безответственный» (оценка).

— Шаг 4: ответьте: «Я понимаю твою досаду. В следующий раз предупрежу заранее».

Ситуация 3. Трудно выразить просьбу

— Шаг 1: сформулируйте её в «Я-позиции»: «Мне важно, чтобы...».

— Шаг 2: назовите причину без обвинений: «...потому что я чувствую...».

— Шаг 3: предложите вариант: «Может, попробуем...».

Что дальше?

В этой главе мы:

— разобрали, почему мы часто не слышим друг друга;

— изучили 4 уровня слушания и как перейти к глубинному восприятию;

— освоили техники осознанного слушания и речи;

— узнали, как обходить типичные ловушки общения;

— попробовали упражнения для тренировки внимания в диалоге;

— получили алгоритмы действий для сложных разговоров.

В следующей главе мы перейдём к **осознанности в принятии решений**:

— как отличать истинные желания от навязанных;

— что такое «осознанный выбор» и как его делать;

— техники прояснения ценностей;

— практика «взгляд из будущего» для важных решений.

Помните: осознанное общение — это не искусство «правильно говорить», а **умение быть настоящим** в диалоге. Когда вы слушаете без оценки, а говорите из тишины, даже простые слова обретают силу. Начните сегодня: в одном разговоре сознательно сделайте паузу перед ответом. Заметьте, как изменится качество общения.

Глава 7. Осознанность в принятии решений: как выбирать из состояния ясности

Почему мы принимаем «не свои» решения

Часто наши выборы определяются не истинными потребностями, а:

- **внешними ожиданиями** («Так принято», «Родители будут гордиться»);
- **страхом осуждения** («А что подумают коллеги?»);
- **импульсами** («Вдруг это последний шанс?»);
- **усталостью** («Ладно, пусть будет так, лишь бы не спорить»).

Результат: разочарование, ощущение «не своей» жизни, хроническая неудовлетворённость.

Осознанное решение — это выбор, сделанный:

- из состояния внутреннего равновесия;
- с пониманием своих ценностей;
- без давления страха или вины.

4 признака неосознанного выбора

— **Чувство принуждения**

— «*Я должен это сделать*» вместо «*Я выбираю это*».

— **Пустота после решения**

— Нет внутреннего одобрения, только облегчение от завершенности.

— **Оправдания**

— «*Так все поступают*», «*У меня не было выбора*».

— **Повторяющиеся ошибки**

— Вы снова и снова выбираете то, что приносит дискомфорт.

Алгоритм осознанного решения: 5 шагов

Шаг 1. Зафиксируйте дилемму

— Чётко сформулируйте вопрос: *«Остаться на текущей работе или уйти в стартап?»*

— Запишите все варианты (даже нереалистичные).

Шаг 2. Проверьте ценности

— Перечислите 3—5 ключевых ценностей (например: свобода, семья, развитие, стабильность).

— Оцените каждый вариант по шкале от 1 до 10 в соответствии с каждой ценностью.

— Пример:

— Вариант А (остаться): стабильность — 9, развитие — 3.

— Вариант Б (уйти): развитие — 10, стабильность — 2.

Шаг 3. Просканируйте тело

— Закройте глаза, представьте каждый вариант.

— Отметьте ощущения:

— где напряжение?

— есть ли лёгкость в груди?

— как меняется дыхание?

— Тело часто «знает» ответ раньше ума.

Шаг 4. «Взгляд из будущего»

— Представьте себя через 1 год после каждого решения.

— Ответьте:

- Что я чувствую?
- Какие последствия вижу?
- О чём сожалею? О чём радуюсь?
- Запишите ответы для каждого сценария.

Шаг 5. Примите решение и зафиксируйте

- Сформулируйте выбор чётко: *«Я выбираю вариант А, потому что...»*
- Запишите причину — это поможет не усомниться позже.
- Определите первый шаг к реализации.

Техники прояснения истинных желаний

1. «10 почему»

— Задайте себе: *«Я хочу это, потому что...»* — и ответьте.

— Повторите вопрос к каждому ответу 10 раз.

— Пример:

— *«Хочу сменить работу».*

— *«Потому что скучно».*

— *«Потому что нет вызовов».*

— *«Потому что не чувствую роста».*

— *«Потому что хочу реализовать потенциал».*

— На 5—7-м «почему» часто открывается истинная потребность.

2. Письмо из будущего

— Напишите письмо себе через 5 лет от лица человека, который сделал выбор.

— Опишите:

— как выглядит ваша жизнь?

— что вы цените?

— о чём благодарны себе за решение?

3. «Два стула»

— Поставьте два стула: «Да» и «Нет».

— Сядьте на стул «Да», представьте, что уже выбрали этот

вариант. Что чувствуете?

— Пересядьте на стул «Нет», повторите.

— Сравните ощущения.

4. Список потерь и приобретений

— Для каждого варианта запишите:

— **Что я потеряю?** (привычки, статус, комфорт).

— **Что приобрету?** (опыт, свободу, рост).

— Не оценивайте «хорошо/плохо», просто фиксируйте.

Как работать с сомнениями

Сомнение 1. «А вдруг я ошибусь?»

— **Ответ:** все решения содержат риск. Ваша задача — выбрать то, которое соответствует ценностям *сейчас*.

— **Действие:** запишите худший сценарий для каждого варианта. Оцените его вероятность.

Сомнение 2. «Я не могу решить»

— **Ответ:** нерешительность часто маскирует страх перемен.

— **Действие:** выберите *любой* вариант на 24 часа. Понаблюдайте за реакцией тела и мыслей.

Сомнение 3. «А если есть третий вариант?»

— **Ответ:** да, он может быть. Но пока вы его не видите, выбирайте из имеющихся.

— **Действие:** дайте себе срок (например, неделю) на поиск альтернативы. Если не найдёте — вернитесь к алгоритму.

Сомнение 4. «Я боюсь разочаровать других»

— **Ответ:** вы не можете нести ответственность за чужие эмоции.

— **Действие:** представьте, что человек, чьё мнение вас волнует, говорит: «*Я уважаю твой выбор*». Как изменится ваше решение?

Практика: «Дневник решений»

Ведите записи 2—4 недели. Формат:

— **Ситуация** (что нужно решить?).

— **Варианты** (минимум 2).

— **Ценности** (какие ценности затронуты?).

— **Телесные ощущения** (как тело реагирует на каждый вариант?).

— **Выбор** (какое решение принято?).

— **Первый шаг** (что сделаю завтра?).

— **Результат через неделю** (что изменилось? о чём жалею/радуюсь?).

Пример:

— Ситуация: выбрать курс для обучения.

— Варианты: А — маркетинг, Б — программирование.

— Ценности: развитие (10), творчество (8), доход (7).

— Ощущения: при мысли о программировании — лёгкость в плечах; о маркетинге — напряжение в животе.

— Выбор: программирование.

— Первый шаг: записаться на вводный урок.

— Результат: через неделю — чувство азарта, нет сомнений.

Что мешает осознанному выбору: 4 ловушки

— **Перфекционизм**

— *«Нужно найти идеальное решение».*

— **Решение:** примите, что идеальных вариантов нет. Выбирайте «достаточно хорошее».

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.