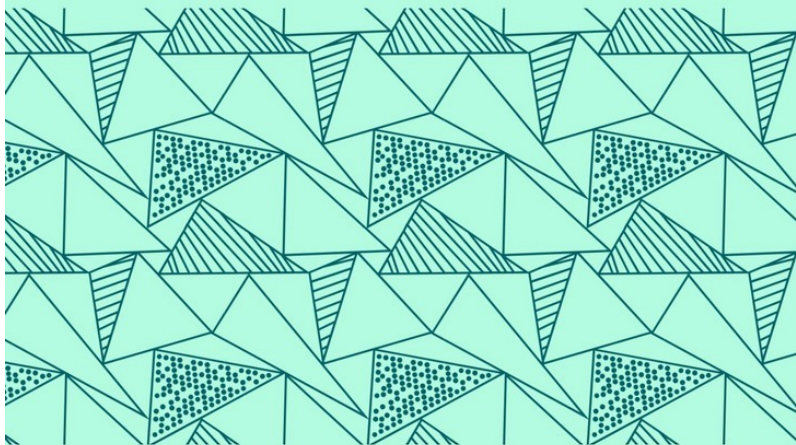


Луиса Хьюз



**ИСКУССТВО  
ОСОЗНАННОСТИ  
В МИРЕ ХАОСА,  
КАРЬЕРЫ  
И БОЛЬШИХ ДЕНЕГ**

Луиса Хьюз

# Искусство осознанности в мире хаоса, карьеры и больших денег

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73387603](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73387603)*

*ISBN 9785006933460*

## Аннотация

Эта книга – для женщин, уставших быть «успешными» любой ценой. В мире бесконечной гонки, многозадачности и тревоги она учит возвращаться к себе – через тело, дыхание, тишину и осознанность. Это не про замедление жизни, а про обретение внутренней опоры, ясности и силы. О том, как выйти из сценария «белки в колесе», перестать жить на автопилоте и стать хозяйкой своего внимания, энергии и судьбы.

# Содержание

Введение	5
Глава 1: Миф о многозадачности	10
Глава 2: Сценарий «Белка в колесе»	17
Глава 3: Анатомия осознанности	22
Глава 4: Твое тело – твой первый дом	28
Глава 5: Дыхание как валюта	35
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# **Искусство осознанности в мире хаоса, карьеры и больших денег**

**Луиса Хьюз**

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0069-3346-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Ты когда-нибудь замечала, как быстро летит время, когда ты находишься в самом центре своей «успешной» жизни, которая на поверку оказывается бесконечным марафоном с препятствиями? Мы просыпаемся под пронзительный звук будильника, который звучит не как приглашение в новый день, а как стартовый выстрел, и с этой самой секунды наш мозг превращается в перегретый процессор. Ты еще не успела коснуться ногами пола, а в твоей голове уже разворачивается масштабная шахматная партия: нужно ответить на те письма, которые пришли ночью, подготовить детей к школе, не забыть про отчет, записаться к стоматологу и, конечно, выглядеть при этом так, будто ты только что вернулась с двухнедельного ретрита на Бали. Этот шум не прекращается ни на минуту. Он заполняет пространство твоей ванной, когда ты механически чистишь зубы, глядя в зеркало, но не видя своего отражения, а видя лишь список дел на сегодня. Он гремит в твоих наушниках, когда ты пытаешься «с пользой» провести время в пробке, слушая очередной подкаст о том, как стать еще продуктивнее, еще быстрее, еще богаче.

Мы живем в эпоху величайшего парадокса человеческой истории. У нас есть доступ к любым знаниям мира, мы можем связаться с человеком на другом конце планеты за до-

ли секунды, наши дома напичканы технологиями, которые должны были освободить наше время, но почему-то мы чувствуем себя более загнанными и опустошенными, чем наши предки, которые стирали белье в реке. Мы стали заложниками собственной эффективности. Мы научились оптимизировать каждый вдох, превратили отдых в еще одну задачу, которую нужно выполнить «качественно», и даже наше стремление к счастью превратилось в проект с жесткими дедлайнами и показателями KPI. Но за всей этой глянцево-витриной достижений часто скрывается звенящая пустота и тихий, почти неразличимый шепот нашей собственной души, которая просто хочет, чтобы ее услышали.

Я помню одну свою клиентку, назовем ее Анной. Она была воплощением современного успеха: высокая должность в крупной финансовой компании, безупречный стиль, квартира в центре, муж, дети – полная картинка из журнала о красивой жизни. Она пришла ко мне, села в кресло и несколько минут просто молчала, глядя в окно. А потом она сказала фразу, которая стала для меня отправной точкой в понимании того, зачем нужна эта книга. Анна сказала: «Я чувствую себя так, будто я смотрю кино о собственной жизни, сидя в последнем ряду кинотеатра. Я вижу, как эта женщина на экране ходит на встречи, улыбается друзьям, покупает дорогие вещи, но я не чувствую вкуса еды, которую она ест, и не чувствую тепла кожи своих детей, когда их обнимаю. Я везде и нигде одновременно».

Эта книга – не просто еще одно пособие по саморазвитию, которое расскажет тебе, как вставать в пять утра и делать планку. Боже упаси, я сама люблю поспать и считаю, что насилие над собой никогда не ведет к истинной трансформации. Эта книга о том, как вернуться в первый ряд своего собственного кинотеатра. Она о том, как найти ту самую точку тишины в эпицентре шторма, который мы называем современной жизнью. Мы привыкли думать, что покой – это отсутствие движения, что это что-то, что случается только в отпуске или в глубокой старости. Но истинный покой, истинный миндфулнесс – это не отсутствие шторма снаружи, это знание того, что в самой глубине твоего океана всегда царит безмолвие, какая бы буря ни бушевала на поверхности.

Давай будем честными: мир вокруг нас не станет медленнее. Хаос не испарится. Конкуренция в карьере будет только расти, инфляция будет пугать, а количество уведомлений в твоем телефоне будет множиться в геометрической прогрессии. Пытаться остановить этот поток – все равно что пытаться остановить океанский прилив ладонями. Ты только устанешь и захлебнешься. Но ты можешь научиться нырять. Ты можешь научиться опускаться на ту глубину, где давление обстоятельств перестает сжимать твои виски, где мысли замедляются и становятся прозрачными, как вода в лагуне, и где ты наконец-то можешь встретиться с самой собой – настоящей, не отфильтрованной ожиданиями общества и требованиями близких.

В этих главах я буду вести тебя за руку. Мы пройдем через лабиринты твоих страхов, через завалы чужих установок о том, что значит быть «успешной женщиной», и через колючие кусты чувства вины за то, что ты «ничего не делаешь», когда просто сидишь и смотришь на закат. Мы будем говорить о деньгах не как о сухих цифрах в приложении банка, а как об энергии, которая течет только туда, где есть внимание и ясность. Мы будем говорить о карьере не как о лестнице, по которой нужно карабкаться, сбивая ногти в кровь, а как о пространстве для реализации твоего уникального дара, который невозможно раскрыть в суете.

Осознанность – это не привилегия монахов в оранжевых одеждах. Это самый практичный, самый прагматичный навык, который может развить в себе современная деловая женщина. Когда ты осознанна, ты не тратишь энергию на пустые споры, ты не принимаешь импульсивных решений, основанных на страхе, ты видишь возможности там, где другие видят стены. Ты становишься хозяйкой своего внимания, а внимание в двадцать первом веке – это самая дорогая валюта, дороже биткоина или золота. Тот, кто владеет твоим вниманием, владеет твоей жизнью. Цель этой книги – вернуть тебе право собственности на твое внимание, а значит, и на твою судьбу.

Я хочу, чтобы ты читала эту книгу не как учебник, а как длинное письмо от старой подруги, которая уже прошла через это выгорание, через эти слезы в туалете офиса и через

это гнетущее чувство, что ты всем должна, кроме самой себя. Я здесь не для того, чтобы поучать, а для того, чтобы напомнить тебе о том, что ты уже знаешь в глубине души, но просто забыла в этой бесконечной гонке. Ты – это не твои достижения. Ты – это не твой банковский счет. Ты – это не твой статус и не количество подписчиков. Ты – это тот самый океан, глубокий, мудрый и бесконечный, в котором есть место для всего: и для яростной бури амбиций, и для нежного штиля любви.

Приготовься к тому, что иногда тебе будет неудобно. Осознанность часто начинается с боли, потому что нам приходится снимать анестезию вечной занятости и смотреть в лицо своим реальным чувствам. Мы будем плакать об утраченном времени, мы будем злиться на тех, кто нарушал наши границы, мы будем смеяться над тем, как нелепо мы иногда выглядим в своей погоне за призраками. Но в конце этого пути, на последней странице, я обещаю тебе: ты обнаружишь, что маяк, который ты так долго искала во внешнем мире, всегда светил внутри тебя. Просто нужно было немного убавить шум, чтобы его заметить. Добро пожаловать домой, в твой внутренний океан. Начнем.

# Глава 1: Миф о многозадачности

Мы живем в мире, который возвел способность делать десять дел одновременно в ранг высшей добродетели, превратив человеческий мозг в подобие перегруженного сервера, который вот-вот задымится от напряжения. На собеседованиях мы с гордостью заявляем о своей стрессоустойчивости и умении работать в режиме мультитаскинга, не осознавая, что фактически подписываем приговор собственной способности мыслить глубоко, чувствовать искренне и созидать по-настоящему. В этой безумной гонке за продуктивностью мы потеряли нечто фундаментальное – право на целостность своего внимания, которое теперь раздроблено на тысячи мелких осколков, разбросанных между вкладками браузера, уведомлениями в мессенджерах и бесконечными списками дел, которые никогда не заканчиваются. Мы свято верим, что если будем бежать быстрее и жонглировать большим количеством задач, то когда-нибудь достигнем заветного финиша, где нас ждет покой, но горькая правда заключается в том, что этот финиш – иллюзия, а цена, которую мы платим за свою «эффективность», слишком высока.

Я вспоминаю историю Марины, блестящего маркетолога, которая пришла ко мне в состоянии такого глубокого эмоционального и когнитивного истощения, что едва могла сфокусировать взгляд на чашке чая. Марина была королевой

многозадачности: она могла вести совещание в Zoom, параллельно отвечая на срочные сообщения в рабочем чате, заказывая продукты на ужин и обдумывая концепцию нового бренда. Она искренне верила, что это ее суперсила, что именно так выглядит современная успешная женщина. Однако цена этой суперсилы проявилась внезапно, когда на дне рождения своей дочери Марина поймала себя на том, что физически находясь рядом с ребенком и задувая свечи, она мысленно редактировала презентацию для завтрашнего совета директоров. В этот момент она осознала, что ее жизнь превратилась в череду механических действий, лишенных эмоционального присутствия, и что она фактически пропускает самые важные моменты своего существования, обменивая их на иллюзию контроля над рабочими процессами.

На самом деле, то, что мы называем многозадачностью, с точки зрения нейробиологии является катастрофическим заблуждением, потому что наш мозг биологически не приспособлен к параллельной обработке нескольких когнитивно сложных процессов. То, что происходит в нашей голове, – это не одновременное выполнение задач, а их бешеное, дискретное переключение, которое сжигает колоссальное количество ресурсов, вызывает микрострессы и снижает наш реальный IQ на несколько пунктов в моменты такого перенапряжения. Каждый раз, когда ты отрываешься от написания важного финансового отчета, чтобы взглянуть на всплывающее уведомление о скидках в любимом мага-

зине или прочитать «срочный» вопрос коллеги, твой мозг тратит от нескольких секунд до двадцати минут, чтобы вернуться в состояние глубокого погружения в основную задачу. В итоге мы проводим свой рабочий день в состоянии постоянного когнитивного похмелья, удивляясь, почему к вечеру чувствуем себя так, будто по нам проехался каток, хотя мы «всего лишь» сидели за компьютером.

Этот миф о многозадачности проникает во все поры нашей жизни, отравляя даже те моменты, которые должны служить нам источником силы и вдохновения. Мы не можем просто гулять по парку, не слушая при этом аудиокнигу или не проверяя почту; мы не можем ужинать с партнером, не поглядывая на экран телефона, лежащего экраном вверх на скатерти, словно это алтарь, требующий постоянных жертвоприношений в виде нашего внимания. Мы стали рабами оперативной памяти, боясь упустить что-то эфемерное и внешнее, и при этом безнадежно упуская то вечное и глубокое, что происходит внутри нас. Эта фрагментарность сознания лишает нас возможности чувствовать интуицию, которая никогда не говорит криком, а всегда шепчет в тишине, и которую невозможно услышать, когда в твоей голове одновременно звучит хор из дедлайнов, чужих мнений и страха не соответствовать образу идеальной женщины.

Осознанность в контексте борьбы с этим мифом начинается с горького признания: я не компьютер, и я не хочу им быть. Нам нужно заново учиться искусству однозадачности,

понимая, что в каждый конкретный момент времени мы способны по-настоящему качественно проживать только один опыт. Если ты пьешь кофе – пей кофе, чувствуя его горечь, тепло чашки и аромат, не пытаясь в этот момент спланировать бюджет на следующий квартал. Если ты ведешь переговоры – будь в них на сто процентов, слыша не только слова оппонента, но и тон его голоса, замечая его микрожесты, потому что именно там скрыта истинная информация, которую ты обязательно пропустишь, если твои мысли будут заняты вечерней тренировкой. Это возвращение к монохромности внимания не делает нас медленнее, напротив, оно делает нас невероятно точными и эффективными, потому что энергия, которая раньше расплывалась на сотни направлений, теперь превращается в лазерный луч, способный прорезать любые препятствия.

Многие женщины боятся, что если они откажутся от многозадачности, мир вокруг них рухнет, а они сами станут неконкурентоспособными. Но парадокс заключается в том, что именно те, кто умеет управлять своим вниманием и глубоко погружаться в одну задачу, в итоге становятся лидерами, создают бестселлеры и принимают решения, меняющие рынки. Суета – это удел тех, кто не уверен в своей ценности и пытается компенсировать внутреннюю пустоту внешней активностью. Когда же ты обретаешь смелость сказать «нет» десяти второстепенным вещам, чтобы сказать тотальное «да» одной главной, ты выходишь из системы, которая

эксплуатирует твоё выгорание, и входишь в пространство, где правит ясность. Твой внутренний океан не может быть спокойным, если ты постоянно бросаешь в него камни мелких дел; только перестав множить круги на воде, ты сможешь увидеть дно и те сокровища, которые там сокрыты.

Задумайся, когда в последний раз ты чувствовала полное, ничем не замутненное присутствие в моменте? Возможно, это было в детстве, когда ты могла часами наблюдать за улиткой, ползущей по листу, или строить замок из песка, не думая о том, как это выглядит со стороны и сколько лайков соберет фотография этого замка. Это состояние – не инфантильность, это высшая форма интеллекта, к которой нам нужно вернуться, будучи взрослыми, ответственными и успешными. Мы должны осознать, что наша жизнь состоит не из количества выполненных пунктов в приложении-планировщике, а из качества тех мгновений, которые мы действительно заметили. Многозадачность – это способ прожить жизнь, не приходя в сознание, это механизм защиты от встречи с собой, потому что в тишине однозадачности нам приходится сталкиваться со своими настоящими чувствами, которые могут быть неудобными. Но именно за этой дверью, которую мы так старательно заваливаем грудой дел, и находится та свобода, по которой мы так отчаянно тоскуем.

Разрушение мифа о многозадачности требует от нас радикальной честности. Посмотри на свой рабочий стол, на свои открытые вкладки, на свои привычки общения. Как часто ты

начинаешь предложение и не заканчиваешь его, потому что твое внимание переключилось? Как часто ты задаешь вопрос близкому человеку и не слышишь ответа, потому что в этот момент читаешь текст на экране? Это не просто плохие привычки – это симптомы болезни века, которая лишает нас человечности. Мы превращаемся в функции, в интерфейсы, в передаточные звенья информации. Но миндфулнесс предлагает нам путь исцеления: через замедление, через возвращение к телу, через осознанный выбор того, на что мы трагитим бесценный ресурс своего внимания. Ты имеешь право делать одно дело за раз. Ты имеешь право не отвечать на сообщения мгновенно. Ты имеешь право на роскошь глубокого размышления. И в тот момент, когда ты позволишь себе это, ты увидишь, как хаос начинает отступать, а твоя карьера и финансы парадоксальным образом начинают расти, потому что они теперь подпитываются не твоим истощением, а твоей силой и ясностью.

Помни, что каждый раз, когда ты выбираешь концентрацию вместо распыления, ты делаешь шаг к своему внутреннему океану. Ты учишься не просто существовать, а присутствовать. Ты перестаешь быть щепкой, которую несет поток случайных уведомлений, и становишься капитаном, который четко знает свой курс. Мир будет продолжать кричать, требовать и пытаться растащить тебя на части, но теперь у тебя есть знание: многозадачность – это ловушка, а однозадачность – это свобода. И эта свобода начинается с одного

глубокого вдоха и решения посвятить следующие несколько минут только одной вещи, самому важному процессу во вселенной – твоему собственному бытию здесь и сейчас.

## Глава 2: Сценарий «Белка в колесе»

Мы привыкли воспринимать свою жизнь как бесконечную эстафету, где каждый следующий этап должен быть пройден быстрее предыдущего, а ценность человека измеряется исключительно его способностью генерировать результаты, не сбавляя темпа. Однако если мы на мгновение остановимся и заглянем за кулисы этой лихорадочной деятельности, то обнаружим там не только амбиции и стремление к успеху, но и глубоко укоренившийся психологический механизм, который заставляет нас бежать даже тогда, когда мы смертельно устали. Сценарий «белки в колесе» – это не просто метафора перегруженного графика, это сложная защитная система нашей психики, которая использует суету как заслон от встречи с экзистенциальной пустотой, неуверенностью в себе и теми неудобными вопросами, которые неизбежно возникают в тишине. Мы боимся остановки не потому, что мир без нас рухнет, а потому, что в момент неподвижности мы рискуем услышать голос своего настоящего «Я», которое может оказаться совершенно недовольным тем направлением, в котором мы движемся.

Я вспоминаю Елену, одну из самых ярких женщин, которых мне доводилось консультировать. Она была владели-

цей сети образовательных центров, и её жизнь напоминала кадры из фильма на ускоренной перемотке: бесконечные звонки, запуск новых филиалов, выступления на конференциях и постоянное ощущение, что она вот-вот опоздает на какой-то очень важный рейс. Когда она впервые вошла в мой кабинет, она не села, а буквально приземлилась на край кресла, продолжая сжимать в руке телефон, словно это был аппарат искусственного дыхания. Елена жаловалась на бессонницу и потерю вкуса к жизни, но при этом панически боялась даже идеи о недельном отпуске без связи. В ходе нашего долгого и порой болезненного разговора выяснилось, что её бесконечный бег начался много лет назад, когда маленькой девочкой она поняла, что любовь родителей нужно заслуживать пятерками, вымытой посудой и победами в конкурсах. Став взрослой, она просто сменила школьный дневник на банковские выписки и бизнес-отчеты, но механизм остался прежним: «Если я остановлюсь, я стану невидимой, я перестану существовать, я буду никому не нужна». Её колесо крутилось не ради цели, а ради самого процесса бегства от чувства собственной недостаточности.

Этот сценарий коварен тем, что он социально одобряем. Общество аплодирует нашей занятости, коллеги восхищаются нашей трудоспособностью, а социальные сети создают иллюзию, что все вокруг живут в режиме перпетуум-мобиле. Мы попадаем в ловушку дофаминового вознаграждения: каждое выполненное дело, каждый ответственный звонок

и каждое новое достижение дают нам кратковременный выброс гормона удовольствия, который на мгновение приглушает фоновую тревогу. Однако этот эффект крайне недолговечен, и вскоре нам требуется новая «доза» активности, чтобы не провалиться в яму апатии. Так формируется зависимость от суеты, где остановка воспринимается психикой как угроза выживанию. Мы начинаем отождествлять себя со своими функциями: «Я – это моя работа», «Я – это мои достижения в семье», «Я – это моя полезность для окружающих». Но если убрать эти функции, кто останется в сухом остатке? Именно этот вопрос является самым пугающим для человека, живущего в сценарии белки.

Психологический разбор этого состояния показывает, что за гиперреактивностью часто скрывается так называемая «тревога покоя». Когда внешние стимулы исчезают, наш мозг, привыкший к постоянной бомбардировке информацией, начинает генерировать внутренние помехи. Всплывают старые обиды, невыплаканные слезы, осознание того, что отношения с близкими стали формальными, а личные мечты были отложены в долгий ящик, который уже зарос паутиной. Чтобы не чувствовать эту боль, мы снова прыгаем в колесо. Мы придумываем себе новые проекты, берем на себя чужую ответственность, записываемся на очередные курсы, которые нам не нужны, лишь бы не оставаться в тишине наедине с собой. Это превращается в замкнутый круг: стресс порождает потребность в контроле, контроль требует еще больше-

го количества действий, а избыток действий ведет к выгоранию, которое мы снова пытаемся лечить «новыми начинаниями».

Осознанность в данном случае выступает не как способ стать еще продуктивнее, а как инструмент для того, чтобы аккуратно и бережно остановить это колесо. Нам нужно научиться замечать моменты, когда наше желание «что-то срочно сделать» продиктовано не реальной необходимостью, а попыткой убежать от дискомфорта. Это требует колоссального мужества – просто сесть и разрешить себе чувствовать свою усталость, свою растерянность или даже свою скуку. Мы должны признать, что суета – это не признак значимости, а признак потери контакта с собой. Когда мы начинаем осознавать свои истинные мотивы, сценарий «белки в колесе» теряет свою власть над нами. Мы вдруг обнаруживаем, что многие задачи, которые казались нам жизненно важными, на самом деле являются лишь шумом, который мы сами создаем, чтобы не слышать тишины.

Переход к осознанной жизни для женщины, привыкшей к вечному бегу, похож на выход из скоростного поезда на тихую перронную платформу в лесу. Сначала тебя оглушает тишина, тебе кажется, что ты что-то упускаешь, что жизнь проходит мимо, пока ты стоишь здесь и вдыхаешь запах хвои. Твой ум будет подбрасывать тебе аргументы в пользу того, чтобы немедленно запрыгнуть обратно в вагон. Но если ты выдержишь этот первый порыв, ты начнешь

замечать детали, которые раньше были размыты: цвет неба, глубину собственного дыхания, истинные желания своего сердца. Ты поймешь, что деньги и карьера гораздо легче приходят к той, кто действует из состояния избытка и ясности, а не из дефицита и паники. Колесо белки – это тесная клетка, даже если она сделана из золота и украшена бриллиантами достижений. Истинный успех – это способность выйти из этой клетки и пойти по земле своими ногами, чувствуя каждый шаг и наслаждаясь самим путем, а не только надеждой на призрачный финиш.

В этой главе мы будем детально исследовать, как именно ты строишь свое «колесо». Какие убеждения в твоей голове смазывают его оси? Кто из твоего прошлого стоит рядом и одобряюще кивает, когда ты падаешь от усталости? Мы будем учиться различать здоровую активность, наполненную смыслом, и невротическую суету, которая этот смысл вымывает. Это путь трансформации, где мы меняем количество на качество, а скорость на глубину. Твой внутренний океан ждет, когда ты перестанешь бегать по берегу, пытаясь собрать все ракушки мира, и просто позволишь себе войти в воду. Там, на глубине, нет никакого колеса – там есть только ты и бесконечное пространство твоего истинного потенциала, который невозможно реализовать в спешке. Признание сценария – это уже половина пути к освобождению. Давай вместе сделаем этот первый осознанный шаг к выходу из бессмысленной гонки.

## Глава 3: Анатомия осознанности

Когда мы слышим слово «осознанность» или его западный эквивалент «миндфулнесс», наше воображение зачастую рисует идиллические, но бесконечно далекие от реальности картинки: безмятежная женщина в белоснежных одеждах сидит в позе лотоса на вершине горы, окутанной туманом, или монах, отрешенный от всех мирских забот, созерцает падение лепестка сакуры. Эти стереотипы создают опасную дистанцию между нами и этим мощнейшим инструментом трансформации, заставляя нас верить, что осознанность – это некая эзотерическая роскошь, доступная лишь тем, у кого нет дедлайнов, ипотеки и капризничающих детей. Однако истинная анатомия осознанности не имеет ничего общего с побегом от реальности или впадением в блаженное оцепенение; напротив, это предельная форма присутствия в самой гуще жизни, это биологически обоснованная настройка нашего внимания, которая позволяет нам видеть мир не через мутное стекло своих страхов и проекций, а таким, какой он есть на самом деле. Нам крайне важно отделить зерна научного подхода от плевел мистификаций, чтобы понять: миндфулнесс – это не религия и не магия, это фундаментальная гигиена ума, необходимая современной женщине так же сильно, как физическая активность или чистая вода.

Чтобы понять, как это работает «под капотом» нашей психики, давай обратимся к структуре нашего мозга, который за последние тысячи лет не претерпел значительных эволюционных изменений, в то время как среда нашего обитания изменилась до неузнаваемости. Внутри каждой из нас живет древняя система – миндалевидное тело, или амигдала, наш внутренний сторожевой пес, который отвечает за реакцию «бей, беги или замри». В первобытные времена этот механизм спасал нам жизнь при встрече с саблезубым тигром, но сегодня он реагирует точно так же на критическое замечание начальника, задержку рейса или резкое сообщение от партнера. Когда амигдала захватывает управление, наша префронтальная кора – центр рационального мышления, эмпатии и принятия взвешенных решений – фактически отключается. Мы становимся заложницами своих импульсов. Осознанность же является своего рода «тренажером» для префронтальной коры, позволяя нам создавать тот самый крошечный, но жизненно важный зазор между стимулом и реакцией, о котором говорил Виктор Франкл. Именно в этом зазоре и лежит наша свобода: возможность не накричать в ответ на агрессию, не скупить половину магазина на эмоциях и не провалиться в яму самобичевания после мелкой неудачи.

Я помню одну свою встречу с женщиной по имени Виктория, успешным адвокатом, чья жизнь была построена на жестком контроле и анализе. Она пришла ко мне скепти-

чески настроенной, считая, что медитация – это «шарлатанство для тех, кому нечем заняться». Виктория жаловалась, что ее мозг никогда не выключается, она постоянно прокручивает в голове судебные баталии, спорит с оппонентами в воображении даже во время сна и чувствует, что ее интеллект, который всегда был ее главным активом, начинает ее предавать, превращаясь в источник непрерывной тревоги. Мы начали разбирать анатомию ее состояний, и она с удивлением обнаружила, что почти 90% времени ее внимание занято либо прошлым (анализом ошибок), либо будущим (катастрофизацией рисков). Она жила в виртуальной реальности своих мыслей, полностью игнорируя сигналы своего тела и настоящий момент. Когда Виктория поняла, что осознанность – это не попытка «остановить мысли», а способность замечать их и возвращать внимание к реальности, ее восприятие изменилось. Она осознала, что может наблюдать за своей тревогой, как за проплывающим облаком, не становясь этим облаком. Это и есть анатомия миндфулнесс: переход из режима «действия» и постоянного решения проблем в режим «бытия» и наблюдения.

Часто миндфулнесс путают с позитивным мышлением, но это еще одно глубокое заблуждение, которое стоит разоблачить. Позитивное мышление заставляет нас надевать розовые очки и игнорировать боль, гнев или страх, что в конечном итоге ведет к эмоциональному подавлению и взрыву. Осознанность же учит нас радикальному принятию лю-

бого опыта. Если тебе больно – ты осознаешь боль. Если ты злишься – ты замечаешь гнев, не осуждая себя за него. Это научный подход: мы становимся исследователями своего внутреннего мира. Вместо того чтобы тонуть в океане эмоций, мы строим лодку и учимся управлять веслами. Это дает колоссальное преимущество в мире бизнеса и финансов, где холодная голова и способность видеть факты без искажений стоят миллионы. Женщина, владеющая анатомией своего внимания, видит рынок таким, какой он есть, а не таким, каким она его боится или хочет видеть. Она замечает нюансы в поведении партнеров, которые скрыты от тех, кто поглощен своим внутренним монологом.

Важно понимать, что наш мозг обладает нейропластичностью – способностью физически менять свою структуру в ответ на повторяющийся опыт. Когда мы практикуем осознанность, даже по несколько минут в день, плотность серого вещества в областях, отвечающих за регуляцию эмоций и концентрацию, увеличивается, а активность амигдалы снижается. Это не просто «хорошее самочувствие», это фактическая перепрошивка твоего биологического компьютера. Ты становишься менее реактивной и более устойчивой. Представь, что твое внимание – это фонарик в темной комнате. Обычно этот фонарик дрожит в руках пьяного человека, выхватывая случайные и пугающие тени. Осознанность – это когда ты кладешь фонарик на устойчивую подставку и направляешь его туда, куда нужно тебе. Это дает ясность, которая прони-

зывает все сферы жизни: от того, как ты выбираешь продукты в супермаркете, до того, как ты выстраиваешь стратегию развития своей компании.

Еще одно распространенное заблуждение гласит, что миндфулнесс – это способ стать спокойной и кроткой, эдакой «удобной» женщиной, которая на всё улыбается. На самом деле, осознанность часто делает нас «неудобными», потому что мы начинаем ясно видеть манипуляции, токсичность и нарушение наших границ. Когда ты осознаешь свою ценность и понимаешь анатомию своих реакций, ты перестанешь быть легкой добычей для тех, кто привык играть на твоём чувстве вины или страхе. Ты обретаешь тихую силу, которая не нуждается в крике. Это состояние глубокой честности с собой, когда ты признаешь: «Да, сейчас я чувствую опустошение, и я не буду притворяться, что всё в порядке». Из этой точки честности и начинаются истинные изменения в карьере и личной жизни. Ты перестаешь тратить энергию на поддержание фасада и направляешь ее на созидание того, что для тебя действительно важно.

Осознанность – это также и путь к возвращению радости, которая была утрачена в суете достижений. Когда мы восстанавливаем связь между умом и телом, мы начинаем снова чувствовать вкус жизни в прямом смысле слова. Мы замечаем, как солнечный свет падает на рабочий стол, как звучит смех близкого человека, как приятно телу соприкасаться с качественной тканью одежды. Эти микро-моменты

присутствия накапливаются, создавая фундамент глубокого удовлетворения, которое не зависит от внешних успехов. Это и есть истинное богатство – владеть каждым мгновением своей жизни, не позволяя ему просочиться сквозь пальцы в ожидании «лучшего будущего». Анатомия осознанности – это анатомия любви к жизни в ее первоизданном, не отфильтрованном виде.

В завершение этого глубокого погружения в структуру миндфулнесс, я хочу, чтобы ты поняла: тебе не нужно становиться кем-то другим, чтобы начать практиковать. Тебе не нужно ждать идеальных условий. Твой «внутренний океан» уже здесь, под толщей наносных мыслей и тревог. Изучая анатомию своей осознанности, ты просто учишься убирать мусор с поверхности воды, чтобы увидеть ту чистоту, которая была там всегда. Это путь возвращения к своей истинной природе – мудрой, ясной и непоколебимой. Мы будем продолжать это исследование, переходя от теории к практике, но помни: сам факт того, что ты сейчас читаешь эти строки и задумываешься о своем внимании, уже активирует в твоём мозге процессы исцеления. Ты уже начала нырять, и глубина твоего океана примет тебя со всей любовью и спокойствием, на которые способна сама жизнь.

## **Глава 4: Твое тело – твой первый дом**

Большинство из нас живет так, словно наше тело – это всего лишь такси для головы, утомительная и порой капризная оболочка, чья единственная задача заключается в том, чтобы доставлять наш интеллект на важные встречи, конференции и свидания. Мы привыкли игнорировать этот невероятно сложный, живой и мудрый организм до тех пор, пока он не начинает кричать о помощи через невыносимую головную боль, спазм в пояснице или хроническую бессонницу. Мы тратим тысячи часов на развитие своего когнитивного интеллекта, изучаем финансовые стратегии, оттачиваем навыки ведения переговоров, но при этом остаемся абсолютно безграмотными в самом важном языке в мире – языке собственных телесных ощущений. В этой главе мы совершим возвращение к истокам, потому что истинная осознанность начинается не в абстрактных размышлениях, а в ощущении того, как твои стопы касаются пола, как расширяются твои легкие на вдохе и как напрягаются плечи в моменты, когда ты пытаешься взять на себя слишком много. Твое тело – это единственный дом, из которого ты не можешь выселиться до конца своих дней, и пришло время перестать относиться к нему как к арендованному офису, в котором постоянно за-

бывают сделать ремонт.

Я помню одну историю, которая наглядно иллюстрирует, насколько глубоко мы можем быть отделены от своего физического «Я». Однажды ко мне обратилась Наталья, владелица крупного логистического бизнеса. Это была женщина удивительной внутренней силы, которая привыкла «проламинать стены» своим упорством. Она рассказывала о своих финансовых успехах, о новых контрактах, о том, как она мастерски разруливает кризисы, но когда я попросила ее просто закрыть глаза и сказать, что она чувствует в своем теле прямо сейчас, Наталья впала в ступор. После долгой паузы она открыла глаза и с искренним недоумением произнесла: «Я не знаю. Я чувствую, что я существую, но я не чувствую ничего конкретного внутри». Это состояние «отключенной головы» – типичный диагноз современной успешной женщины. Мы настолько привыкли жить в виртуальных чертогах своего разума, анализируя прошлое и конструируя будущее, что наше тело превращается в белое пятно на карте сознания. Наталья не замечала, что последние три года она дышала лишь верхушками легких, находясь в состоянии перманентной готовности к прыжку, и что ее желудок сжимался в тугий узел каждый раз, когда на экране телефона всплывало имя партнера. Мы начали с самого простого: учились заземляться. Я попросила ее разуться и походить босиком по ковру, концентрируясь на том, как вес тела перекачивается с пятки на носок. Через пять минут такой практики

Наталья неожиданно для себя расплакалась. Это были слезы возвращения – тело, которое так долго игнорировали, наконец-то почувствовало, что на него обратили внимание.

Заземление – это не просто красивый термин из психологии, это физиологическая необходимость. Когда мы испытываем стресс, наша энергия буквально «поднимается вверх», концентрируясь в голове в виде хаотичного потока мыслей и в груди в виде тревожного сердцебиения. Мы становимся похожи на деревья с огромной кроной и почти отсутствующими корнями: малейший ветерок обстоятельств сбивает нас с ног. Практики заземления возвращают нас в реальность «здесь и сейчас». Это может быть ощущение текстуры ткани платья на твоих бедрах, тяжесть твоих кистей, лежащих на коленях, или прохлада воды, которой ты умываешь лицо. В бизнесе это умение незаменимо. Представь, что ты находишься в центре сложного конфликта. Твой оппонент повышает голос, воздух вокруг буквально искрит от напряжения. Если ты «живешь в голове», ты либо впадешь в агрессию, либо в паралич. Но если в этот момент ты вспомнишь о своем теле, почувствуешь опору под стопами и расслабишь челюсть, твоя нервная система получит сигнал: «Я в безопасности, я здесь, я устойчива». Из этого состояния ты примешь совершенно иное решение – более глубокое, спокойное и стратегически верное. Твое тело – это твой личный детектор лжи: оно всегда знает правду о ситуации раньше, чем твой логический ум успеет ее обработать.

Проблема в том, что современная культура потребления приучила нас воспринимать тело как объект для тюнинга. Мы оцениваем его через призму весов, зеркала и соответствия трендам, забывая, что его главная функция – быть проводником нашего опыта. Мы изнуряем себя тренировками не ради здоровья, а ради формы; мы сидим на диетах не из любви к себе, а из ненависти к своим «недостаткам». Осознанность предлагает радикально иной подход: тело как субъект, как лучший друг. Когда ты начинаешь практиковать сканирование тела – медленное прохождение вниманием от кончиков пальцев ног до макушки – ты обнаруживаешь целые архивы невыраженных эмоций. Наши обиды живут в шее, наши страхи – в пояснице, наше невыплаканное горе – в области сердца. Игнорируя эти сигналы, мы тратим колоссальное количество жизненной энергии на поддержание этих мышечных панцирей. Но стоит нам направить туда мягкое, безоценочное внимание, как напряжение начинает таять. Это похоже на то, как если бы ты годами носила тесную обувь и вдруг наконец-то ее сняла. Именно это освобождение дает тот ресурс, который мы так тщетно ищем во внешних стимуляторах, будь то кофеин или бесконечный скроллинг ленты.

Давай попробуем интегрировать это в твою повседневную жизнь, в твой плотный график карьеры и больших денег. Осознанность не требует от тебя специальных условий. Твои встречи, поездки в машине и даже проверка банковских сче-

тов – это всё возможности для заземления. Каждый раз, когда ты садишься в кресло, почувствуй, как оно держит тебя. Тебе не нужно «держаться» самой, кресло достаточно прочное, чтобы принять твой вес. Отпусти живот – мы, женщины, часто привыкаем втягивать его, чтобы казаться стройнее, тем самым блокируя свободное дыхание и работу органов пищеварения. Позволь своему животу быть мягким, позволь своему дыханию опуститься в самый низ таза. Это не сделает тебя слабой; напротив, женщина, которая дышит животом и чувствует свои стопы, обладает магнетической силой. Она транслирует уверенность, которую невозможно имитировать дорогой одеждой или командным голосом. Это уверенность хозяйки собственного дома.

Мы также должны поговорить о том, как тело реагирует на наши финансовые отношения. Ты когда-нибудь замечала, что происходит с твоим телом, когда ты тратишь крупную сумму или, наоборот, когда на счет приходят большие деньги? Для многих из нас финансовые операции сопровождаются мышечным зажимом – страхом потери или эйфорией, которая лишает почвы под ногами. Осознанное присутствие в теле позволяет превратить управление деньгами в спокойный, текучий процесс. Если ты чувствуешь сжатие в горле, когда обсуждаешь свою зарплату или стоимость своих услуг, это знак того, что твоя внутренняя самооценочность в этот момент находится под угрозой. Вместо того чтобы уговаривать себя логически, просто направь внимание в это сжатие, по-

дыши в него, расслабь плечи. Твой голос станет глубже, твои аргументы – весомее, потому что они будут исходить из твоей целостности, а не из твоего дефицита.

Твое тело – это еще и мост к твоей интуиции, о которой мы будем подробно говорить позже. Но интуиция невозможна без телесного резонанса. Она проявляется как легкое покалывание, как чувство расширения в груди или, наоборот, как неприятный холодок в животе. Если ты отрезана от шеи вниз, ты не слышишь этих подсказок «внутреннего океана». Ты становишься рабом алгоритмов и чужих советов. Но когда ты возвращаешься домой, в свое тело, ты обретаешь компас, который никогда не ошибается. Это путь возвращения к своей природной мудрости, к той дикой и свободной части тебя, которая знает, как восстанавливаться, как радоваться простым вещам и как оставаться непоколебимой в мире хаоса.

Каждый вечер, ложась в постель, уделяй пять минут тому, чтобы поблагодарить свое тело. Не за то, как оно выглядит, а за то, как оно служило тебе весь этот день. Оно перекачало литры крови, оно сделало тысячи вдохов, оно выдержало твой стресс и твою суету. Почувствуй тепло своей кожи, биение сердца, покой мышц, которые наконец-то могут расслабиться. Это и есть начало великой любви к себе, без которой любой успех в карьере или финансах остается лишь сухим гербарием. Ты – не просто мысль. Ты – это живое, пульсирующее, чувствующее присутствие. Помни об этом,

когда в следующий раз рука потянется к телефону в момент стресса: вместо того чтобы уходить в цифровой мир, просто вернись в свои стопы. Вспомни, что ты дома. И в этом доме всегда есть тишина, ожидающая твоего возвращения.

## Глава 5: Дыхание как валюта

Задумывалась ли ты когда-нибудь о том, что самая ценная валюта в твоём распоряжении – это не цифры на банковском счете и даже не количество акций в твоём портфеле, а тот невидимый, тихий поток воздуха, который входит и выходит из твоих легких тысячи раз в день? В мире больших скоростей, где мы привыкли конвертировать свое время в успех, мы совершенно забыли о базовом обмене, который происходит в каждой клетке нашего организма. Дыхание – это мост между твоим сознанием и твоей физиологией, это единственный пульт управления твоей нервной системой, который всегда при тебе, но которым большинство из нас пользуется на уровне автоматического, поверхностного выживания. Мы дышим так, будто нам постоянно не хватает воздуха, будто мы находимся в состоянии вечного дефицита, и этот паттерн дыхания напрямую отражается на том, как мы ведем бизнес, как распоряжаемся финансами и как чувствуем себя в моменты неопределенности.

Я помню одну свою встречу с женщиной по имени Ирина, которая была финансовым директором крупного холдинга. Ирина пришла ко мне с классической жалобой на «хроническую тревогу», которая, по её словам, преследовала её даже во сне. Когда мы начали анализировать её состояние, я заметила, что во время разговора о деньгах, о рисках или о пред-

стоящем аудите её дыхание становилось практически незаметным. Она замирала, затаив дыхание, словно жертва перед хищником, а затем делала резкий, короткий вдох верхней частью грудной клетки. Это было дыхание стресса, дыхание паники, которое транслировало её мозгу сигнал: «Вокруг опасность! Ресурсов мало! Бей или беги!». И неудивительно, что в таком состоянии Ирина принимала решения из точки дефицита. Она боялась рисковать, она слишком остро реагировала на колебания рынка, и её тело буквально каменело от малейшего финансового шока. Мы начали работать не с её стратегиями инвестирования, а с тем, как она вдыхает жизнь. Я учила её тому, что каждый вдох – это инвестиция в собственное спокойствие, а каждый выдох – это освобождение от токсичного напряжения, которое мешает видеть реальную картину.

Дыхание – это физиологический фундамент твоего финансового изобилия. Когда ты дышишь глубоко и осознанно, задействуя диафрагму, ты активируешь блуждающий нерв, который посылает сигнал расслабления всему телу. Твой мозг переходит из режима выживания в режим стратегического планирования и творчества. В этом состоянии ты перестаешь цепляться за крохи и начинаешь видеть масштабные возможности. Представь себе ситуацию на важных переговорах, где на кону стоит контракт всей твоей жизни. Твой оппонент давит, атмосфера накаляется, и ты чувствуешь, как внутри поднимается волна раздражения или страха. Если

В ЭТОТ МОМЕНТ ТЫ ОСТАНЕШЬСЯ В СВОЕМ ПРИВЫЧНОМ, «БЕДНОМ» ДЫХАНИИ, ТЫ ПРОИГРАЕШЬ, ПОТОМУ ЧТО ТВОИ ЭМОЦИИ ВОЗЬМУТ ВЕРХ НАД ЛОГИКОЙ. НО ЕСЛИ ТЫ СДЕЛАЕШЬ ГЛУБОКИЙ ВДОХ, РАСШИРЯЯ РЕБРА, И МЕДЛЕННЫЙ, ПЛАВНЫЙ ВЫДОХ, ТЫ ВЕРНЕШЬ СЕБЕ ВЛАСТЬ НАД СИТУАЦИЕЙ. ТВОЙ ГОЛОС СТАНЕТ НИЖЕ И УВЕРЕННЕЕ, ТВОИ МЫСЛИ – ЯСНЕЕ, И ТЫ СМОЖЕШЬ ДИКТОВАТЬ УСЛОВИЯ, ИСХОДЯ ИЗ СОБСТВЕННОЙ УСТОЙЧИВОСТИ. ЭТО И ЕСТЬ КОНВЕРТАЦИЯ ДЫХАНИЯ В РЕАЛЬНУЮ ВЛАСТЬ И ДЕНЬГИ.

# 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.