

ПОНЯТЬ СЕБЯ

A person is shown from behind, sitting in a meditative lotus position on a rocky ledge. They are wearing a blue long-sleeved shirt and pants. In front of them is a vast, ethereal landscape. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, with a large, glowing, multi-layered orb or sphere in the center. From this orb, a stream of white, fibrous energy or light descends towards the person. The landscape features trees with autumn-colored leaves (red, orange, yellow) and a body of water in the distance. The overall atmosphere is one of spiritual connection and inner exploration.

Радик Яхин

Радик Сайфетдинович Яхин

ПОНЯТЬ СЕБЯ

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73411913

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга учит развивать осознанность – способность пребывать «здесь и сейчас», наблюдать за мыслями и эмоциями без оценки – и достигать душевного равновесия через повседневные практики.

В главах автор раскрывает ключевые аспекты осознанности:

- основы концепции и её влияние на мозг и тело (на основе научных данных и программы MBSR Джона Кабат-Зинна);
- техники дыхания и телесного осознания для снижения стресса;
- методы работы с мыслями (распознавание когнитивных искажений) и эмоциями (ведение дневников, называние чувств);
- способы внедрения осознанности в рутину: питание, общение, работу, сон;
- связь осознанности с творчеством, финансами, обучением и отношениями.

Издание подойдёт тем, кто хочет снизить тревожность, лучше понять себя и привнести осознанность в разные сферы жизни – через небольшие, но регулярные практики.

Радик Яхин

ПОНЯТЬ СЕБЯ

ПОНЯТЬ СЕБЯ. ОСОЗНАННОСТЬ. КЛЮЧИ К ЖИЗНИ В ДУШЕВНОМ РАВНОВЕСИИ

Введение: История одного утра, которое могло стать последним.

Алекс проснулся в 6:43. Не потому, что зазвенел будильник, а потому что сердце колотилось так, будто пыталось пробить грудную клетку. Он лежал неподвижно, глядя в потолок, и чувствовал, как по спине стекает холодный пот. Мысли неслись вскачь: «Не успею на встречу. Забыл ответить маме. Нужно заплатить за кредит. Почему она не позвонила вчера? Я ничего не успеваю. Я разваливаюсь».

Он попытался вдохнуть глубже, но дыхание споткнулось о спазм в горле. Тогда Алекс сел на кровати и заплакал. Тихо, чтобы не разбудить жену. В 34 года, с хорошей работой, любящей семьёй и ипотекой на 15 лет, он вдруг понял: он не живёт. Он бежит. Бежит так быстро и так давно, что забыл, как выглядит собственное лицо, когда оно не напряжено в ожидании следующей проблемы.

В тот день Алекс не пошёл на работу. Он сидел на кухне с кружкой остывшего чая и смотрел, как за окном дворник методично сгребает листву. Движения дворника были мед-

ленными, почти сонными. Он не спешил. Он просто делал своё дело. И Алекс поймал себя на странной мысли: «Этот человек есть. А меня нет».

Эта книга родилась из того самого утра. Из тысяч таких же утр, которые проживаете вы, ваши друзья, коллеги, близкие. Мы научились быть эффективными, успешными, удобными. Мы научились планировать, контролировать, достигать. Но мы разучились быть. Просто быть – здесь, сейчас, в собственной жизни, а не в бесконечной гонке за призрачным «потом».

Я не буду обещать вам, что через 32 главы вы станете просветлённым мастером дзен. Я обещаю другое: вы начнёте замечать. Замечать, когда дыхание сбивается. Замечать, когда мысли уносят вас в прошлое, где уже ничего не изменить. Замечать, когда вы едите, но не чувствуете вкуса. Замечать, когда вы рядом с близкими, но вас нет.

Осознанность – это не техника релаксации. Это способ вернуть себе себя. Это акт гражданского неповиновения против мира, который требует, чтобы вы были машиной. Вы не машина. Вы человек. И право быть человеком – единственное право, которое никто не может у вас отнять, пока вы сами его не отдадите.

В каждой главе мы будем разбирать один ключ. Один инструмент. Один способ остановиться и вдохнуть. Вы не обязаны читать книгу подряд. Можете начать с той главы, которая отзывается сейчас сильнее всего. Но я прошу вас об

одном: пробуйте. Не просто читайте – делайте. Упражнения здесь не для красоты. Это лестница, по которой можно спуститься из головы в жизнь.

Мы поговорим о дыхании и теле, о мыслях и эмоциях, о работе и любви, о деньгах и смерти, о городе и природе. Обо всём, из чего соткана обычная человеческая жизнь. Потому что осознанность – это не про то, как уйти из мира. Это про то, как наконец-то в нём появиться.

Алекс, кстати, теперь каждое утро начинает с трёх минут тишины. Он не стал идеальным. Он просто перестал убегать. Иногда он снова срывается в гонку – это нормально. Но теперь он знает дорогу назад. Туда, где есть он настоящий.

Давайте отправимся в этот путь вместе. Медленно. Шаг за шагом. Как тот дворник за окном.

Часть первая. ТЕЛО И ДЫХАНИЕ

Глава 1. Что такое осознанность

1. Определение осознанности

Осознанность – это способность наблюдать за своими мыслями, чувствами и действиями без оценки. Это не медитация как таковая, а состояние присутствия здесь и сейчас. Оно включает внимание к дыханию, телу, эмоциям и окружающей среде.

Представьте, что вы стоите на берегу реки. По реке плыв-

вут листья – это ваши мысли. Обычно вы прыгаете в воду, хватаетесь за каждый лист, плывёте с ним, тонете, выплываете. Осознанность – это решение остаться на берегу. Вы видите листья. Вы знаете, что они есть. Но вы не в реке. Вы на берегу.

Это простое определение часто путают с концентрацией или расслаблением. Но осознанность – это не расслабление. Вы можете быть осознанным в гневе, в боли, в отчаянии. Вы просто присутствуете при этом, не сливаясь с состоянием полностью. Это как смотреть на шторм из окна прочного дома: шторм есть, но вы не стали этим штормом.

Когда мы говорим «без оценки», мы имеем в виду радикальное принятие реальности такой, какая она есть. Если у вас болит голова, осознанность не требует думать «какая замечательная боль». Она предлагает заметить: «Есть боль. Она здесь». Без добавления «это ужасно», «я не должен болеть», «опять из-за погоды». Оценка – это то, что превращает физическое ощущение в страдание. Боль есть, страдание добавляем мы сами.

2. Происхождение концепции

Термин пришёл из буддийской традиции (пали – сати), что переводится как «памятование» или «удержание в уме». Будда учил, что корень человеческого страдания – в неспособности видеть вещи такими, какие они есть, без искажений желания и отвращения. Сати – это качество ума, которое помнит: «я здесь, это сейчас, это временно».

На Запад осознанность пришла не как религия, а как научно обоснованная практика. В 1979 году профессор медицины Джон Кабат-Зинн создал в Массачусетском университете программу MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction – снижение стресса на основе осознанности). Он убрал из практики буддийскую терминологию и оставил только то, что работает: внимание, дыхание, наблюдение. Пациенты с хронической болью, тревогой, депрессией начинали чувствовать себя лучше без таблеток. Медицина заинтересовалась.

Сегодня осознанность преподают в Гарварде и Стэнфорде, её используют в Google и Apple, её рекомендуют врачи NHS в Британии. Но важно помнить: это не просто модный тренд. За 40 лет исследований накоплены тысячи научных работ, подтверждающих: осознанность реально меняет мозг и тело.

3. Осознанность и внимание

В психологии внимания есть два основных режима: фокусировка и открытое наблюдение. Фокусировка – это когда вы решаете задачу, читаете книгу, целитесь в мишень. Всё остальное уходит на периферию. Осознанность работает иначе.

Представьте, что ваше сознание – это прожектор. Обычно он узкий: вы светите на проблему, остальное в темноте. Осознанность учит включать «широкий прожектор». Вы одновременно слышите звуки за окном, чувствуете, как стопа

касается пола, замечаете дыхание и где-то на фоне – мысль о завтрашней встрече. Вы не хватаетесь ни за что, вы просто освещаете всё поле.

Этот режим непривычен. Мы привыкли или фокусироваться, или рассеиваться. Осознанность предлагает третий путь: широкое, но ясное присутствие. Как кошка, которая одновременно слышит мышь в норе, чувствует ветер и видит движение занавески. Она расслаблена, но готова.

4. Психологические механизмы

Чтобы понять, как работает осознанность, нужно заглянуть в мозг. У нас есть структура, которую нейробиологи называют сетью пассивного режима работы мозга (default mode network, DMN). Эта сеть активна, когда мы не делаем ничего конкретного: мечтаем, вспоминаем, планируем, переживаем. Это наш внутренний голос, который комментирует жизнь 24/7.

Проблема в том, что у многих людей DMN работает слишком активно и слишком негативно. Мы не просто мечтаем – мы тревожимся. Не просто вспоминаем – застреваем в обидах. Не просто планируем – катастрофизируем. Чем активнее DMN, тем выше уровень тревоги и депрессии.

Осознанность снижает активность DMN. Когда вы учитесь возвращать внимание к текущему моменту – к дыханию, к звуку, к ощущению в стопе – внутренний диалог затихает. Не потому что вы его подавляете, а потому что вы перестаёте его питать своим вниманием. Мысль без внимания затухает,

как костёр без дров.

5. Практическое применение в повседневности

Самое прекрасное в осознанности – её можно практиковать всегда. Вам не нужно специальное место, время, одежда. Чистка зубов может стать медитацией, если вы делаете её с полным вниманием.

Упражнение «Одна минута осознанности»

Прямо сейчас, читая эту книгу, отложите её на одну минуту. Сядьте удобно, закройте глаза или опустите взгляд. Просто слушайте. Что вы слышите? Дальние звуки: машина за окном, шум холодильника, шаги соседей. Ближние звуки: ваше дыхание, шелест страниц, тиканье часов. Не оценивайте звуки – просто отмечайте их появление и исчезновение. Через минуту откройте глаза. Заметили, как мысли пытались увести вас? Как вы начинали думать о том, что услышали, а не просто слушать? Это и есть практика: заметить уход и вернуться. Сто раз ушли – сто раз вернулись. В этом всё дело.

Осознанность в быту – это не специальные сессии, а качество каждого момента. Когда моете посуду, почувствуйте воду. Когда идёте по улице, почувствуйте ветер. Когда едите, почувствуйте вкус. Вы всё равно это делаете. Почему бы не делать это с присутствием?

Глава 2. Дыхание как якорь

1. Дыхание и нервная система

Дыхание – удивительная вещь. Это единственная автономная функция тела, которую мы можем контролировать сознательно и которая при этом влияет на всё остальное. Сердце бьётся само, желудок переваривает сам, но дыхание – мост между телом и умом.

Когда мы волнуемся, дыхание становится частым и поверхностным. Это готовит тело к опасности: мышцы получают команду «беги или сражайся». Но если опасности нет, а дыхание остаётся поверхностным, мозг получает ложный сигнал: «мы всё ещё в стрессе». Возникает порочный круг: тревога учащает дыхание, частое дыхание усиливает тревогу.

Сознательное замедление дыхания ломает этот круг. Когда вы делаете медленный, глубокий вдох и растянутый выдох, вы активируете парасимпатическую нервную систему – отдел, отвечающий за отдых и восстановление. Блуждающий нерв (вагус) получает сигнал: «всё спокойно, можно расслабиться». Снижается уровень кортизола, замедляется сердцебиение, падает давление.

2. Техника 4-7-8

Доктор Эндрю Вейл, гарвардский врач, популяризировал простую технику, которая работает как транквилизатор, но без побочных эффектов.

Техника «4-7-8»

Сядьте прямо. Положите кончик языка на нёбо за перед-

ними зубами. Выдохните полностью через рот со звуком. Закройте рот. Вдохните через нос на 4 счёта. Задержите дыхание на 7 счётов. Выдохните через рот на 8 счётов со звуком. Это один цикл. Повторите 4 раза.

Важно: не гонитесь за секундами, если у вас не получается. Делайте в своём ритме, но сохраняйте пропорцию: вдох короче выдоха. Выдох – это активация парасимпатки. Чем длиннее выдох, тем спокойнее система.

Эта техника особенно эффективна при панических атаках, бессоннице, гнев. Она даёт телу сигнал: опасности нет, можно выдохнуть.

3. Диафрагмальное дыхание

Большинство из нас дышит грудью. Посмотрите на себя: когда вы вдыхаете, поднимаются плечи? Это грудное дыхание – режим стресса. Природа задумала иначе: мы должны дышать животом.

Диафрагма – это куполообразная мышца под лёгкими. При вдохе она сокращается и опускается вниз, массируя внутренние органы и создавая давление, которое помогает венозной крови возвращаться к сердцу. При грудном дыхании диафрагма почти не работает, лёгкие наполняются только сверху, кислорода поступает меньше.

Упражнение «Дыхание животом»

Лягте на спину, согните колени. Положите одну руку на грудь, другую на живот. Вдыхайте так, чтобы поднималась только рука на животе. Рука на груди должна оставаться

неподвижной. На выдохе живот мягко опускается. Делайте так 5 минут ежедневно. Через неделю заметите, что в стрессе автоматически начинаете дышать животом – тело запомнило.

4. Дыхание в движении

Дыхание можно синхронизировать с ходьбой, бегом, плаванием. Это превращает обычное движение в движущуюся медитацию.

Техника «Дыхание на шаги»

Начните ходить в спокойном темпе. Вдыхайте на 3 шага. Выдыхайте на 4 шага. Если хотите успокоиться, удлиняйте выдох: 3 шага вдох, 5 шагов выдох. Если нужно взбодриться, делайте вдох длиннее выдоха: 4 шага вдох, 3 шага выдох.

Когда войдёте в ритм, просто наблюдайте, как дыхание и движение становятся одним целым. Ноги идут сами, воздух входит и выходит сам, вы просто присутствуете.

5. Дыхание как сигнал тревоги

Самое ценное в дыхании – оно всегда с вами и всегда честно. Оно не может соврать о вашем состоянии. Если вы напряжены, дыхание станет поверхностным. Если вы в гневе, оно станет прерывистым. Если вы в страхе, вы начнёте задерживать выдох.

Научитесь замечать своё дыхание в течение дня. Просто спрашивайте себя: «Как я дышу?». Это мгновенно возвращает вас в тело и показывает реальное состояние. Увидели, что дыхание поверхностное? Значит, пора сделать паузу. Три

глубоких вдоха – и вы уже не в реактивном режиме, а в осознанном.

Упражнение «Дыхательные паузы»

Поставьте на телефоне 5 случайных напоминаний в день. Когда срабатывает сигнал, не смотрите в телефон – просто сделайте 3 осознанных вдоха и выдоха. Почувствуйте, как воздух входит и выходит. Это займёт 15 секунд, но вернёт вас в тело 5 раз за день.

Глава 3. Телесное осознание

1. Скан тела (body scan)

Скан тела – это классическая практика осознанности, которая учит перемещать внимание по телу, замечая ощущения без попытки их изменить.

Практика «Скан тела» (15–20 минут)

Лягте на спину, руки вдоль тела, ноги на ширине плеч. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов. Направьте внимание на левую стопу. Чувствуете ли вы пальцы? Подушечки? Пятку? Есть ли тепло, прохлада, покалывание, давление? Не нужно ничего менять. Просто отмечайте. Через 30–60 секунд переместите внимание на левую голень, потом колено, бедро. Затем правая нога. Затем таз, живот, спина, грудь. Пальцы рук, кисти, предплечья, плечи. Шея, лицо, голова.

Если где-то не чувствуете ничего – это тоже ощущение,

назовите его «нейтрально». Если замечаете напряжение – просто отметьте «напряжение». Не пытайтесь расслабить, просто наблюдайте. Когда практика заканчивается, пошевелите пальцами, потянитесь, откройте глаза.

Это упражнение тренирует способность удерживать внимание на теле, не отвлекаясь на мысли. Оно же показывает, где в теле хранится стресс.

2. Мышечное напряжение и эмоции

Тело – это книга эмоций. Каждая эмоция имеет телесный коррелят, и если вы научитесь читать тело, вы научитесь понимать эмоции до того, как они захватят ум.

Зажатые плечи почти всегда говорят о тревоге и гиперответственности. Плечи поднимаются вверх, как бы защищая шею – это древний рефлекс: ожидание удара. Сжатые кулаки – подавленный гнев. Напряжённая челюсть, стиснутые зубы – часто признак того, что вы «держите лицо», не позволяете себе сказать то, что хотите. Ком в горле – непролитые слёзы, непроговорённая печаль.

Упражнение «Карта напряжения»

Три раза в день (например, утром, в обед и вечером) проводите быстрый скан тела в поисках напряжения. Когда находите зажим, не пытайтесь его убрать. Просто спросите: «Какая эмоция здесь живёт?». Часто ответ приходит сам: страх, злость, обида. Признание эмоции часто расслабляет мышцу сильнее, чем прямое усилие.

3. Поза и внутреннее состояние

Связь между телом и психикой работает в обе стороны. Не только эмоции влияют на позу, но и поза влияет на эмоции. Это открытие социальной психологии (Эми Кадди, Гарвард) подтверждает: изменив тело, можно изменить состояние.

Когда вы сутулитесь, сжимаете грудную клетку, опускаете голову, мозг получает сигнал «я в опасности» или «я подавлен». Уровень тестостерона падает, кортизол растёт. Когда вы выпрямляете спину, расправляете плечи, поднимаете подбородок, мозг интерпретирует это как уверенность. Даже если вы её не чувствуете.

Упражнение «Пять минут достоинства»

Если вы чувствуете упадок сил или тревогу, сядьте прямо. Представьте, что вас тянут за макушку вверх. Расправьте плечи, положите руки на колени. Дышите ровно. Побудьте в этой позе 5 минут. Заметьте, как меняется восприятие. Не потому что вы «надуваете» себя, а потому что тело посылает мозгу сигнал: я в порядке, я сижу прямо, мир не опасен.

4. Телесные сигналы усталости

Мы привыкли игнорировать тело. Оно посылает сигналы, а мы их глушим кофе, адреналином, бесконечным «ещё чуть-чуть». Но у тела есть чёткие сигналы усталости, которые важно распознавать.

Тяжесть в глазах, желание потерять их – сигнал, что зрительная система перегружена. Дрожь в руках или ногах – нервная система на пределе. Зевота – не только недостаток кислорода, но и попытка мозга охладиться и перезагрузить-

ся. Головная боль напряжения – мышцы шеи и головы в спазме. Если вы ловите себя на том, что трёте шею или разминаете плечи, знайте: тело кричит о помощи.

Упражнение «Стоп-сигнал»

Составьте список своих личных сигналов усталости. Для кого-то это зевота, для кого-то раздражительность, для кого-то желание лечь. Когда вы замечаете сигнал, остановитесь на 2 минуты. Закройте глаза. Положите руки на колени. Просто дышите. Этого часто достаточно, чтобы не свалиться в полное истощение.

5. Осязание как инструмент присутствия

Ничто не возвращает в настоящий момент быстрее, чем прикосновение. Когда мысли уносят вас в прошлое или будущее, осязание якорят вас в «сейчас».

Упражнение «Текстура момента»

В течение дня выбирайте случайные предметы и касайтесь их с полным вниманием. Вот вы идёте по улице – коснитесь коры дерева. Почувствуйте шероховатость, температуру, влажность. Вот вы за столом – проведите пальцем по кружке. Глазурь, тепло, выпуклости. Вот вы дома – коснитесь подушки, одеяла, стены. Цель не в том, чтобы получить приятные ощущения, а чтобы на секунду полностью быть в прикосновении.

Это упражнение гениально в своей простоте. Оно не требует ничего, кроме секунды внимания. Но оно переключает мозг из режима мыслей в режим восприятия.

Глава 4. Мысли без оценки

1. Мысли как облака

Мы так привыкли отождествлять себя с мыслями, что фраза «я думаю» для нас равна «я существую». Но если при-смотреться, мысли просто приходят и уходят. Они не вы. Они – продукт деятельности мозга, такой же, как слюна – продукт слюнных желёз.

Представьте, что вы лежите на траве и смотрите на небо. По небу плывут облака. Разные: пушистые, тёмные, лёгкие, тяжёлые. Вы не пытаетесь забраться на облако. Вы не пытаетесь его прогнать. Вы просто наблюдаете. Мысли – такие же облака. Они появляются, плывут, исчезают. Проблема в том, что мы обычно не лежим на траве, а стоим на табуретке и пытаемся облака ловить.

Практика «Наблюдение за мыслями»

Сядьте удобно, закройте глаза. Наблюдайте за дыханием минуту, чтобы успокоиться. Затем перенесите внимание на мысли. Просто смотрите, как они появляются. Не вовлекайтесь. Если мысль увлекла, отметьте «увлёкся» и вернитесь к наблюдению. Можно представлять, что мысли пишутся на экране внутреннего кинотеатра, а вы – зритель. Вы не сценарист, не режиссёр, не критик. Вы просто смотрите.

2. Метафора «автобус с мыслями»

Представьте, что вы водитель автобуса. Автобус едет по

маршруту вашей жизни. На остановках заходят пассажиры – это ваши мысли. Они могут быть шумными, навязчивыми, требовательными. Некоторые кричат: «Поверни налево, там опасность!». Другие: «Ты неправильно ведёшь, ты плохой водитель!». Третьи просто сидят и молчат.

Вы – водитель. Вы держите руль. Вы решаете, куда ехать. Пассажиры могут кричать что угодно, но руль у вас. Самая частая ошибка – водитель начинает спорить с пассажирами или пытается их выкинуть. Это только усиливает шум. Осознанность предлагает другое: вы признаёте, что пассажиры есть, вы слышите их, но продолжаете вести автобус туда, куда считаете нужным.

Когда приходит мысль «я ни на что не годен», не надо с ней спорить. Просто скажите себе: «Ко мне пришёл пассажир с мыслью о никчёмности. Здравствуй. Я продолжаю вести автобус».

3. Идентификация когнитивных искажений

Когнитивные искажения – это систематические ошибки мышления, которые заставляют нас видеть реальность искажённо. Психотерапевт Аарон Бек выделил основные типы, которые особенно важны для осознанности:

Катастрофизация: вы предполагаете худший сценарий и верите в него. «Если я опоздаю, меня уволят, я останусь без денег, умру под мостом». Реальность: опоздание неприятно, но обычно не ведёт к катастрофе.

Сверхобобщение: из одного случая вы делаете глобаль-

ный вывод. «Я не сдал этот экзамен, значит, я вообще неспособный к учёбе».

Поляризация: чёрно-белое мышление. «Если не идеально, значит, ужасно». Нет полутонов.

Чтение мыслей: вы уверены, что знаете, что думают другие. «Она на меня так посмотрела, значит, я ей противен».

Долженствование: вы используете слова «должен», «обязан», «надо» как орудие против себя. «Я должен быть всегда продуктивным».

Упражнение «Ловец мыслей»

В течение дня, когда вы чувствуете сильную эмоцию (тревогу, гнев, стыд), остановитесь и запишите мысль, которая была перед эмоцией. Потом проверьте, нет ли в этой мысли искажения. Например, мысль «Он меня специально игнорирует» может быть чтением мыслей. Простое осознание искажения часто снижает эмоциональный заряд.

4. Запись мыслей в дневник

Письмо – мощный инструмент осознанности. Когда мысли только в голове, они кажутся неопровержимыми истинами. Когда вы их записываете, появляется дистанция.

Практика «Трёхколоночный дневник»

Возьмите тетрадь и разделите страницу на три колонки. В первой записывайте автоматическую мысль (то, что пришло в голову само). Во второй – искажение, которое вы видите (по списку выше). В третьей – более реалистичную мысль.

Пример:

Колонка 1: «Я всё испортил на встрече».

Колонка 2: Сверхобобщение, поляризация.

Колонка 3: «Я не очень удачно ответил на один вопрос, но в целом встреча прошла нормально. Я могу подготовиться лучше к следующей».

Важно: реалистичная мысль не должна быть «позитивной». Она должна быть правдивой. «Я всё испортил» – неправда. «Я был неидеален» – правда.

5. Техника «Я замечаю, что думаю...»

Это маленькая лингвистическая хитрость, которая меняет всё. Когда вы говорите «я неудачник», вы сливаетесь с мыслью. Вы и мысль – одно. Когда вы говорите «я замечаю, что думаю, будто я неудачник», вы создаёте дистанцию. Есть вы, есть мысль. Вы больше, чем мысль.

Попробуйте прямо сейчас. Вспомните какую-то самокритичную мысль. Скажите её про себя обычным способом: «я ленивый». Почувствуйте, как это ощущается в теле. Теперь скажите: «я замечаю, что думаю, будто я ленивый». Чувствуете разницу? Первая фраза сжимает, вторая создаёт пространство.

Упражнение «Переформулирование»

В течение дня, когда ловите себя на негативной мысли о себе, добавляйте эту приставку. «Я замечаю, что думаю...». Через неделю это войдёт в привычку, и вы удивитесь, как много мыслей, которые вы считали истиной, на самом деле просто мысли.

Глава 5. Эмоции: принятие и наблюдение

1. Эмоции как волны

Эмоции имеют естественный жизненный цикл. Они возникают, достигают пика и угасают. Этот цикл длится примерно 90 секунд, если мы не вмешиваемся. Именно столько нужно химическим веществам (нейромедиаторам), чтобы выйти из крови. Но мы вмешиваемся. Мы начинаем думать: «Почему я злюсь? Как это глупо! Как мне от этого избавиться?» – и эмоция получает подпитку мыслями, затягиваясь на часы и дни.

Представьте, что эмоция – это волна в океане. Вы не можете остановить волну. Вы не можете приказать ей уйти. Но вы можете научиться не барахтаться в ней. Вы можете позволить волне поднять вас и опустить. Вы можете плыть, а не тонуть.

Практика «Сёрфинг эмоций»

Когда приходит сильная эмоция, сначала заметьте её. Назовите: «Это гнев». Потом почувствуйте её в теле: где она живёт? В груди? В челюсти? В кулаках? Опишите её физически: горячая, сжимающая, пульсирующая. Просто наблюдайте, не пытаясь изменить. Дышите. Обычно через 1-2 минуты интенсивность спадает. Вы не подавили эмоцию, вы позволили ей пройти.

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.