
12+
Ксения Воловик
На волне
спокойствия и силы

Ксения Воловик

На волне спокойствия и силы

https://litres.ru/74152488
ISBN 9785007015288

Аннотация

Устали от внутреннего шума, тревоги и усталости? Эта книга — практический гид для тех, кто хочет разобраться с хаосом в голове, но далёк от эзотерики. Здесь нет сложной теории. Только два работающих инструмента: медитация, чтобы успокоить ум, и аффирмации, чтобы изменить ход мыслей. Вы научитесь применять их в повседневной жизни, чтобы снять стресс, вернуть энергию и найти опору внутри. Это инструкция по настройке собственного сознания. Для тех, кто ценит ясность, практику и хочет жить легче.

Содержание

Введение 7
Приглашение в мир вашего спокойствия. 7
Личное обращение
Как работать с этой книгой 8
Краткий обзор того, что ждет впереди 8
Ваша первая практика: «Точка опоры. Здесь и Сейчас» 9
Что важно запомнить 10
Задание на сегодня 11
Часть 1. Фундамент. Почему в голове темно и как зажечь свет 12
Глава 1. Автопилот стресса: Откуда берутся груз и усталость 13
Простыми словами о реакции «бей или беги» и как мы в ней застреваем 14
Накопленный груз проблем: эффект «снежного кома» мыслей 17
Почему это так выматывает? 18
Негативный внутренний диалог как главный источник боли 20
Что важно запомнить из Главы 1 24
Практическое задание на сегодня: «Осознанный перехват» 25

Глава 2. Магия нейропластичности: Мозг, который может меняться 28
Научное обоснование: как мысли формируют нейронные пути 29
Почему важно «перепрошивать» мозг сознательно 32
Роль медитации и аффирмаций в создании новых, «светлых» путей 36
Медитация: расчистка пространства и создание карты 36
Аффирмации: прокладка новой тропы по карте 37
Объяснение «на грани эзотерики»: энергия мысли и закон притяжения простыми словами 39
Что важно запомнить из Главы 2 41
Практическое задание на день: «Посадка первого семени» 42
Глава 3. Два ключа к изменениям: Медитация (тишина) и Аффирмации (слово) 45
Что такое медитация на самом деле? Это не «не думать», а «наблюдать и отпускать» 46
Конец ознакомительного фрагмента. 47

На волне спокойствия и силы

Ксения Воловик

© Ксения Воловик, 2026

ISBN 978-5-0070-1528-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

На волне спокойствия и силы

Простой гид, который снимет стресс, уберет груз проблем и настроит ваш мозг на успех

Устали носить тяжёлый рюкзак тревог, который тянет вас ко дну? Знаете, что пора что-то менять, но сил хватает только на то, чтобы дотянуть до вечера?

Эта книга — практический инструмент, который вы ждали. Прямой, ясный и по-настоящему работающий.

Внутри вас уже есть источник спокойствия и сил. Но доступ к нему перекрыт хаосом мыслей, усталостью и вечным внутренним диалогом критики. Всего два ключа могут открыть эту дверь: медитация и аффирмации. И эта книга покажет вам, как пользоваться ими в современной жизни, без мистики, сложных терминов и часов сидения в позе лотоса.

Здесь вы найдёте:

Честное объяснение, почему мозг создаёт стресс и как его «перепрошить».

Простые техники медитации для всех, даже если у вас есть только 5 минут и вы никогда этого не делали.

Искусство составления аффирмаций, которые не будут пустыми словами, а станут реальными «ступеньками» из состояния «я в тупике» к «я справляюсь».

Готовые ритуалы на утро и вечер, чтобы день начинался с намерения, а заканчивался спокойным сном.

Экспресс-помощь для моментов паники, гнева и бессонницы.

Системные программы на неделю, чтобы глубоко проработать обиду, неуверенность, научиться благодарности и привлечь энергию для свершений.

Это ваш пошаговый план по возвращению к себе. К тому, кто умеет быть лёгким, ясным и способным на большие дела. Перестаньте бороться с жизнью. Начните создавать её из состояния покоя, а не паники. Откройте книгу и сделайте первый вдох к своей новой жизни.

Введение

Приглашение в мир вашего спокойствия. Личное обращение

Если вы устали носить тяжелый рюкзак переживаний, в котором камень старой обиды давит на плечо, колючие ветки тревог цепляются за спину, а груз «надо» и «должен» тянет вниз с каждым шагом — остановитесь. Сделайте глубокий вдох. И знайте: вы можете снять этот рюкзак. Прямо сейчас.

Эта книга не про то, чтобы научиться нести свой груз терпеливее. Она про то, чтобы развязать лямки, открыть его, перебрать содержимое и навсегда оставить на обочине то, что отравляет вашу жизнь. А на освободившееся место положить легкость, ясность и ту самую энергию, о которой вы, возможно, уже забыли.

Перед вами не сборник теорий и не отстраненные рассуждения о «высоких материях». Это — практический инструмент. Точнее, два самых мощных и проверенных временем инструмента для работы с сознанием: медитация и аффирмации. Вместе они действуют как мягкий, но безотказный дуэт: медитация успокаивает шторм в голове, а аффирмации помогают перенастроить внутренний компас на свет,

спокойствие и новые возможности.

Здесь не будет сложных схем. Только конкретные, пошаговые инструкции, понятные объяснения «как это работает» и множество примеров, которые вы сможете адаптировать под себя. Эта книга станет вашим личным тренером по созданию жизни, в которой больше воздуха, сил и вдохновения.

Как работать с этой книгой

Читайте последовательно. Мы начнем с основ, разберемся, почему наш мозг любит тревожиться, и постепенно перейдем к практике. Каждая глава — это новый шаг, и он опирается на предыдущий.

Выполняйте практики. Чтение о плавании не научит вас держаться на воде. Поэтому в конце каждой главы вас будет ждать небольшое, но важное задание на день. Сегодня будет ваша первая практика. Она займет всего 2 минуты.

Не требуйте от себя идеальности. Пропустили день? Забыли про аффирмации? Ничего страшного. Это не экзамен, а путь. Просто вернитесь к практике, когда вспомните. Доброта к себе — главное условие успеха.

Краткий обзор того, что ждет впереди

В первой части мы разберемся, как устроен наш «автопи-

лот стресса» и почему мы так часто застреваем в негативных мыслях. Вы поймете научную и не очень магию того, как медитация и аффирмации меняют мозг.

Во второй части мы перейдем к самой практике: вы освоите простые техники медитации и научитесь составлять свои, самые точные и сильные аффирмации, которые будут резонировать именно с вашей душой.

В третьей части вы получите инструменты для конкретных ситуаций — от внезапной паники до поиска вдохновения, а также готовые программы на неделю для глубоких изменений.

Ваша первая практика: «Точка опоры. Здесь и Сейчас»

Прежде чем читать дальше, давайте сделаем один маленький, но мощный шаг к облегчению. Прямо здесь, сидя с этой книгой.

1. Остановитесь. Отложите книгу или положите руку на страницу.

2. Найдите пятую точку. Ощутите, как ваше тело касается стула, кресла, пола. Почувствуйте опору. Весь ваш вес поддерживается. Вам не нужно держать себя. Можно расслабиться.

3. Сделайте три осознанных вдоха. Вдох. Медленно вдохните через нос, заметьте прохладу воздуха. Выдох. Еще мед-

леннее выдохните через рот, будто выпускаете небольшое напряжение.

4. Повторите еще два раза. Ваше внимание — только на дыхании и точках соприкосновения тела с опорой.

5. Произнесите про себя одну фразу-якорь:

«В этот момент я в безопасности. Я здесь. Я дышу».

Готово. Вы только что совершили микро-медитацию. Вы на мгновение вырвались из потока тревожных мыслей и вернулись в настоящее — единственное место, где возможно спокойствие. Это и есть фундамент всего, о чем мы будем говорить дальше.

А теперь переверните страницу. Давайте разберем, откуда берется тот самый тяжелый рюкзак, и начнем распаковывать его вместе.

Что важно запомнить

Эта книга — практический инструмент для снятия стресса и обретения энергии.

Ключи к изменениям — медитация (тишина) и аффирмации (слово).

Главное правило — доброта к себе и регулярность, а не идеальность.

Способность успокоиться и вернуться в «здесь и сейчас» — базовый навык, доступный вам в любую секунду.

Задание на сегодня

В течение дня трижды вспомните о практике «Точка опоры». Сделайте это в любой момент: стоя в очереди, перед началом рабочей задачи, заваривая чай. Просто найдите опору в теле и сделайте три осознанных вдоха. Этого достаточно, чтобы дать нервной системе сигнал: «Всё в порядке. Можно дышать».

Часть 1. Фундамент. Почему в голове темно и как зажечь свет

Прежде чем строить дом спокойствия и силы, нужно исследовать почву и расчистить участок. Нельзя навести порядок, не понимая, откуда взялся беспорядок.

Эта первая часть — наша дорожная карта к пониманию себя. Мы не будем себя винить или пугаться. Мы будем с любопытством ученых исследовать, как устроен наш ум и почему он иногда, желая нам только добра, заводит в дебри тревоги и истощения. Мы найдем корни того самого «тяжелого рюкзака» и, что самое главное, увидим, где находится выключатель света.

Здесь мы заложим основу для всех будущих изменений. Потому что осознание — это уже 50% решения. А теперь перейдем к нашей первой и самой важной остановке: к механизму, который часто управляет нашей жизнью без нашего ведома.

Глава 1. Автопилот стресса: Откуда берутся груз и усталость

Представьте, что вы ведете машину. Дорога — это ваш день. Идеально, когда вы спокойно ведете её сами: видите светофоры, повороты, наслаждаетесь видом. Но что, если ваше сознание — не единственный водитель? Рядом сидит древний и очень заботливый со-пилот. Его задача — одна: обеспечить ваше выживание любой ценой. И он верит, что опасность подстерегает за каждым кустом. Он постоянно тянет руль в сторону тревоги, жмет на тормоз страха или без предупреждения давит на газ паники. И часто делает это тогда, когда на дороге, по сути, ничего не происходит.

В этой главе мы познакомимся с этим древним «со-пилотом» — нашей врожденной системой реагирования на угрозы. Мы поймем, как её благородная миссия — спасать нас — в современном мире оборачивается хроническим стрессом и выгоранием. И самое главное — узнаем, почему мы так легко попадаем в эту ловушку и как начать мягко, но уверенно возвращать себе управление.

Простыми словами о реакции «бей или беги» и как мы в ней застреваем

Ваш древний со-пилот имеет имя — амигдала (или миндалевидное тело). Представьте её как самую преданную, но немного паникёрскую внутреннюю няньку, которая отвечает за одну-единственную задачу: ваше сиюминутное выживание. Она не думает о долгосрочных целях, карьере или счастье. Её девиз: «Опасность! Спасайся сейчас!»

Как это должно работать (в идеальном древнем мире):

Угроза. Вы видите в саванне саблезубого тигра.

Сигнализация. Амигдала кричит «ТРЕВОГА!» в миллион раз громче любого другого сигнала. Она мгновенно отключает «медленное» логическое мышление (чтобы вы не стали вычислять скорость тигра, а просто действовали) и запускает режим ЧП.

Мобилизация тела. В кровь выбрасывается коктейль гормонов — адреналин и кортизол.

Происходит чудо инженерии:

Сердце стучит чаще, чтобы быстрее качать кровь к мышцам.

Дыхание учащается, чтобы насытить кровь кислородом.

Мышцы напрягаются, готовые к рывку или удару.

Пищеварение и другие «неважные сейчас» процессы замирают.

Реакция. Вы бьёте (если уверены в силах) или, что чаще, бежите. Спасаетесь.

Завершение. Тигр отстал. Вы в безопасности. Уровень гормонов стресса падает, тело расслабляется, логика и спокойствие возвращаются. Всё заняло несколько минут.

Это гениальная система, которая миллионы лет спасала наших предков. Проблема в том, что ваша амигдала не отличает саблезубого тигра от строгого начальника, ипотеки или тревожной новости в ленте.

Как мы «застреваем» в этом состоянии (в нашем современном мире):

Угрозы стали абстрактными и постоянными. Тигр нападал редко и быстро исчезал. Сегодня наша «сигнализация» срабатывает десятки раз в день: просроченный дедлайн, ссора с близким, страх не справиться, мысли «а что, если…». Угроза не убегает. Она висит в нашем уме фоновым шумом.

Реакции «бей или беги» некуда применить. Вы не можете убежать от ипотеки или ударить свой критикующий внутренний голос. Физиологической реакции не находится выхода. Адреналину и кортизолу некуда деваться. Они продолжают циркулировать в крови, держа тело в состоянии хронической тревоги.

Формируется порочный круг. Постоянный фон стресса делает амигдалу ещё более чувствительной и бдительной. Она начинает кричать «Тревога!» даже на нейтральные события, как гиперопекающая нянька, которая видит опас-

ность в сквозняке. Лобные доли, отвечающие за логику и контроль, просто не успевают «успокоить» эту панику. Мы живём в перманентной мобилизации.

Что мы чувствуем, когда «застряли»:

Физически: постоянная усталость (мышцы напряжены!), проблемы со сном, учащённое сердцебиение, головные боли, проблемы с пищеварением.

Эмоционально: раздражительность, ощущение «как на иголках», туман в голове, невозможность сконцентрироваться, опустошённость, тревога «на ровном месте».

Мыслительно: катастрофизация («всё пропало»), негативный внутренний диалог, зацикленность на проблемах.

Самое важное, что нужно понять: вы не сломаны, не слабы и не «делаете что-то не так». Ваша система работает именно так, как была спроектирована — она пытается вас спасти. Она просто не адаптировалась к миру, где главные угрозы — не физические, а ментальные.

Но здесь и кроется наша сила. Если мы научились случайно «запускать» эту систему мыслями, значит, мы можем научиться и «выключать» её. Мы можем дать своей верной, но уставшей от тревоги амигдале сигнал: «Всё в порядке. Угрозы нет. Можно стоять снять с боевого дежурства».

И первые инструменты для этого — осознанное дыхание (которое мы уже попробовали) и медитация — являются прямым и физиологически обоснованным способом сообщить нервной системе: «Тигр ушёл. Можно отдыхать».

Вы не виноваты в том, что носите этот груз. Но теперь у вас есть карта, чтобы начать его снимать. Шаг за шагом.

Накопленный груз проблем: эффект «снежного кома» мыслей

Теперь давайте посмотрим, что происходит с теми самыми «угрозами», на которые сработала наша амигдала, но которые мы не смогли разрешить бегством или боем. Куда девается неотправленное письмо, невысказанное слово, нерешенный вопрос, маленькая обида или большой страх?

Они не растворяются в воздухе. Они остаются с нами. И вот здесь начинается самый коварный процесс, который сравним с эффектом «снежного кома» мыслей.

Как растёт снежный ком:

Первая снежинка (исходное событие). Допустим, утром вы получили короткое и сухое письмо от коллеги. Ваша амигдала мигом оценивает его как потенциальную угрозу статусу («он мной недоволен?») и запускает лёгкий стресс-ответ. Но вы на совещании, отреагировать нельзя. Вы откладываете переживание «на потом».

Первые обороты (прокручивание). По дороге на обед ваш ум, всё ещё находящийся в слегка тревожном тонусе, возвращается к этой снежинке. Он начинает её обдумывать: «А что он имел в виду? Может, я вчера что-то сделал не так? А если он пожалуется начальнику?» Каждый такой оборот

мысли — это словно новый слой инея, налипающий на исходную снежинку. Она становится больше, тяжелее.

Притягивание «снега» (катастрофизация и связывание). Это самый энергозатратный этап. Ваша мысль, уже ставшая небольшим комком, начинает притягивать к себе всё, что даже отдалённо похоже на проблему. Вспоминается, как вас критиковали в прошлом году. Приплетается страх не пройти аттестацию. Добавляется тревога о кредите. Вы начинаете видеть не просто сухое письмо, а целую цепь неудач и угроз. Ком набирает массу и скорость.

Неуправляемый ком (ментальная перегрузка). Теперь этот ком — уже не просто воспоминание об одном письме. Это тяжёлый, липкий шар из тревоги, старых обид, чувства несправедливости и беспомощности. Он катится впереди вас, заслоняя собой всё светлое. Вы тратите колоссальную психическую энергию не на решение задачи, а на удержание этого кома, на постоянное фоновое беспокойство о нём. Именно это состояние мы и называем «грузом проблем». Это не сами проблемы (их часто можно решить за час), а их гигантские, раздутые мысленные проекции, которые мы таскаем за собой целый день.

Почему это так выматывает?

Прямая аналогия: представьте, что вы пришли в спортзал. Реальная проблема — это поднять 10-килограммовую гирю

один раз. Вы подняли, и дело сделано. Эффект снежного кома — это когда вы берёте 10-килограммовую гирю и держите её на вытянутой руке без перерыва шесть часов. Неудивительно, что к вечеру вы чувствуете себя полностью разбитым, хотя, казалось бы, «ничего особенного не делали». Ваши ментальные мышцы находятся в постоянном, невидимом напряжении.

Как снежный ком влияет на нас:

Эмоционально. Фоновая тревога, раздражительность (потому что ресурсов терпеть мелочи уже нет), чувство подавленности и безысходности («проблемы нарастают как лавина»).

Физически. Тело, получив сигнал о хронической «угрозе», остаётся в напряжении. Отсюда — боли в шее, спине, челюстях (мы неосознанно сжимаем зубы), хроническая усталость.

Интеллектуально. «Туман в голове». Всё внимание и оперативная память мозга забиты удерживанием этого «кома». На креативность, ясное мышление, на простую радость от книги или разговора просто не остаётся ресурсов.

Самое важное, что нужно осознать прямо сейчас:

Груз — это не реальность. Груз — это ваша мысль о реальности, накрученная до гигантских размеров.

Письмо коллеги — это факт. «Снежный ком» из страха потерять работу, чувства несправедливости и воспоминаний о прошлых неудачах — это мысленная конструкция, кото-

рую вы, не осознавая того, построили и теперь несёте на себе.

И здесь нас ждёт прекрасная новость. Если груз создан мыслями, значит, с помощью других мыслей — осознанных, добрых, направленных — его можно разбирать на части, останавливать его рост и постепенно растапливать. Вы не обречены таскать его вечно.

Вы уже сделали первый шаг — осознали механизм. Следующий шаг — научиться останавливать безудержное «прокручивание» и «накручивание». И для этого у нас есть два мощных инструмента, которые мы начнем осваивать уже скоро: наблюдающее осознание (медитация) и сознательный выбор мысли (аффирмация).

Помните: снежный ком тает от тепла внимания и света осознанности. Мы просто научимся направлять этот свет.

Негативный внутренний диалог как главный источник боли

А теперь давайте заглянем в самый центр этого «снежного кома». Что заставляет его нарастать с такой скоростью? Что накручивает слой за слоем, превращая маленькую снежинку в лавину? Ответ — это ваш собственный внутренний голос. Но не тот, что вдохновляет и поддерживает, а другой — критикующий, строгий, испуганный. Его называют по-разному: внутренний критик, саботажник, голос трибунала.

Это непрекращающийся мысленный комментарий к ва-

шей жизни, который работает в фоновом режиме, как токсичный радиоведущий, вещающий прямо в ваше сознание.

Почему он — главный источник боли? Потому что он делает три разрушительные вещи:

Он принимает мысли за факты. «Я ничего не успеваю» — это чувство усталости и перегруза. Но внутренний критик преподносит это как неопровержимую истину о вас как о личности. Он не говорит: «Сейчас я чувствую себя непродуктивно». Он вещает: «Ты — непродуктивный человек». И мы верим.

Он говорит на языке катастроф. Его любимые слова: всегда, никогда, всё, ничего, всё время, хуже всех. «Я всегда всё порчу». «У меня никогда не получится». «Всё идёт не так». Это черно-белое, искаженное мышление, которое не оставляет места для полутонов, исключений и надежды.

Он отнимает будущее, заражая его прошлым. Он берёт старую неудачу (проваленный проект, болезненное расставание) и проецирует её на все ваши завтрашние начинания: «Зачем пытаться? Ты уже знаешь, чем это кончится. У тебя не получалось и раньше». Он крадет у вас право на новый опыт.

Откуда берется этот голос? Часто — из далекого прошлого: критика родителей, учителей, сверстников, травмирующие ситуации, где мы чувствовали себя беспомощными. Это заученная программа выживания, которая когда-то, возможно, пыталась уберечь нас от ошибок или боли. Но сейчас она

превратилась в тюремщика, который держит нас в камере собственных страхов.

И самое главное: мы настолько привыкли к его шепоту, что даже не замечаем его. Он становится фоном, «белым шумом» нашей души. А боль, которую он вызывает, мы принимаем как данность: «Ну да, жизнь такая, все устают и сомневаются».

Давайте распознаем его в лицо. Вот его голос в жалобах, которые знакомы каждому из нас:

«Я не высыпаюсь, но мозг не выключается».

Что на самом деле говорит внутренний критик: «Ты должен всё контролировать. Отпустишь контроль на секунду — случится катастрофа. Прокрути ещё раз тот разговор, найди, где ошибся. Планируй завтрашний день до мелочей, иначе провалишься. Ты не имеешь права на отдых, пока всё не идеально. А так как идеально не бывает — ты не имеешь права на отдых вообще».

«Меня всё раздражает».

Что на самом деле говорит внутренний критик: «Мир не соответствует моим ожиданиям. Люди слишком громкие, медленные, некомпетентные. Проблема не в моей истощенной нервной системе, а вовне. Я не могу изменить мир, значит, я в ловушке. Это безнадёжно».

«Я ничего не успеваю».

Что на самом деле говорит внутренний критик: «Твоя ценность равна твоей продуктивности. То, что ты сделал, не

считается. Считается только то, что ты НЕ сделал. Ты недостаточно быстр, умен, организован. Посмотри на других — они успевают. Значит, с тобой что-то не так».

«Чувствую, что не справляюсь».

Что на самом деле говорит внутренний критик: «Ты должен справляться со всем в одиночку. Просить помощи — признак слабости. Если ты не можешь вынести эту тяжесть, ты неполноценен. Ты одинок в своей ноше. И ты заслуживаешь это чувство, потому что недостаточно силён».

«Потерял (а) интерес ко всему».

Что на самом деле говорит внутренний критик: «Зачем пытаться? Всё бессмысленно. Ничего не изменится. Ты уже пробовал — и не получилось. Твоего запала, твоей искры недостаточно. Лучше лечь на дно, чем снова испытать разочарование. Ты выгорел, и это твой потолок».

Узнаёте? Эти мысли причиняют боль не потому, что они правдивы, а потому, что мы в них верим. Мы отождествляем себя с этим голосом, принимая его за свою суть. Но это не вы. Это — ментальная привычка, глубоко укоренившийся паттерн.

Прекрасная новость в том, что привычки можно менять. Вы не можете просто заставить этот голос замолчать. Но вы можете:

Научиться его замечать (осознавать: «Ага, это снова говорит мой критик»).

Отделить себя от него (понять: «Это мысль, а не я. Я —

тот, кто эту мысль наблюдает»).

Сознательно выбрать другой, поддерживающий ответ.

Именно на этом — на разотождествлении с негативным диалогом и выращивании нового, доброго внутреннего голоса — и будет строиться вся наша работа с аффирмациями и медитацией.

Ваш следующий шаг — не борьба, а любопытство. Сегодня просто понаблюдайте: как звучит ваш внутренний критик? Какими фразами он пользуется? Не ругайте его и не пугайтесь. Просто признайте его существование, как признаете существование погоды. Иногда идет дождь — это не значит, что вы и есть дождь. Иногда в голове идут токсичные мысли — это не значит, что вы и есть эти мысли.

Вы — небо, которое наблюдает и за солнцем, и за дождем. И наша задача — просто чаще возвращаться к этому ощущению чистого, спокойного неба внутри себя.

Что важно запомнить из Главы 1

Ваш «со-пилот» — амигдала. Это часть мозга, отвечающая за реакцию «бей или беги». Она гениальна для спасения от сиюминутной физической угрозы, но в современном мире срабатывает на ментальные «угрозы» (дедлайны, конфликты, тревоги), держа тело в хроническом напряжении.

Эффект «снежного кома». Неразрешённые стрессы и мелкие переживания не исчезают. Мы мысленно «прокручива-

ем» их, накручивая вокруг исходного события слои тревоги, старых обид и страхов. Так формируется тяжелый ментальный груз, который мы таскаем с собой, тратя на это колоссальную энергию.

Главный источник боли — внутренний критик. Это автоматический негативный внутренний диалог, который говорит языком катастроф («я никогда не справлюсь»), принимает мысли за факты и крадет у нас будущее, проецируя на него прошлые неудачи. Мы часто настолько с ним срослись, что даже не замечаем его.

Ключевое осознание: вы не сломаны. Ваша нервная система работает так, как была спроектирована. Груз — это не реальность, а мысленная конструкция, которую вы научились создавать. А раз так, то можно научиться и разбирать её.

Практическое задание на сегодня: «Осознанный перехват»

Цель этого задания — не избавиться от внутреннего критика, а впервые увидеть его в действии со стороны, как наблюдатель. Это фундаментальный навык.

Шаг 1. Приготовьте «Блокнот Наблюдателя».

Возьмите любой блокнот, Notes в телефоне или даже чат с самим собой. Назовите его «Блокнот Наблюдателя». Сегодня он — ваш научный дневник.

Шаг 2. Поймайте одну мысль-критика.

В течение дня, в тот момент, когда вы почувствуете знакомую волну раздражения, усталости или опустошения, остановитесь на секунду и спросите себя:

«Что ТОЛЬКО ЧТО промелькнуло у меня в голове? Какая фраза, какое убеждение вызвало эту эмоцию?»

Не ищите сложного. Это может быть простая фраза вроде: «Опять я всё завалю», «Бесполезно что-то начинать», «Я так устал (а) от всего этого».

Шаг 3. Запишите её — но по особому правилу.

Запишите пойманную мысль в блокнот, но начните запись не с «Я», а с фразы:

«Мой внутренний критик говорит, что…»

Пример: Не «Я ничего не успеваю». А «Мой внутренний критик говорит, что я ничего не успеваю».

Эта простая лингвистическая уловка — магия. Она мгновенно создает дистанцию между вами (наблюдателем) и мыслью (объектом наблюдения). Вы — не мысль. Вы — тот, кто её услышал и записал.

Шаг 4. Поставьте «галочку осознанности».

Рядом с записью просто поставьте галочку ✓ или смайлик. Это ваш знак: «Увидел. Поймал. Отделил. Молодец». Ничего больше делать не нужно. Не надо спорить с мыслью, оправдываться или искать контр-доводы. Только осознать и записать.

Достаточно поймать и записать 1—3 такие мысли за весь день. Цель — качество внимания, а не количество.

Почему это работает: вы начинаете разматывать клубок, беря в руки не сам «снежный ком» боли, а первую, самую свежую снежинку мысли, которая к нему ведет. Вы тренируете самый важный мускул — мускул осознанного внимания. И с этого шага начинается ваша настоящая свобода.

Завтра мы с этим новым знанием двинемся дальше — к тому, как мозг может меняться, и как мы можем ему в этом помочь.

Глава 2. Магия нейропластичности: Мозг, который может меняться

Если первая глава была диагнозом — честным и сочувственным разбором того, как мы оказались в ловушке стресса и негатива, то эта глава — приговор. И этот приговор невероятно оптимистичен.

Приговор звучит так: вы **не** приговорены к пожизненному заключению в клетке своих привычных реакций. Ваш мозг — это не застывший в камне монумент, а живой сад. Да, в нём протоптаны глубокие, ухабистые тропинки, по которым автоматически бегут мысли тревоги и критики. Но рядом с ними можно проложить новые пути — ровные, солнечные, ведущие к спокойствию и уверенности.

Эта глава — о самой надежной научной магии, которая у нас есть: нейропластичности. О том, что каждый раз, когда вы делаете осознанный выбор мысли, вы буквально — физически — меняете структуру своего мозга. Мы отойдём от метафор и мягко посмотрим на устройство этого чуда. А для начала — на самый важный принцип: как из простой мысли рождается проторенная дорога в нашем сознании.

Научное обоснование: как мысли формируют нейронные пути

Представьте, что ваш мозг — это огромный, густой лес. А ваши мысли — это вы, идущий по этому лесу.

В самом начале нет тропинок. Вы можете пойти в любую сторону. Но вот вы в плохом настроении, чувствуете тревогу и раздражение, и ваш мысленный взгляд автоматически выхватывает из пейзажа колючие кусты, бурелом и темные чащи. И вы, думая «всё плохо», раз за разом пробираетесь одним и тем же маршрутом через эти заросли. Первый раз это тяжело — нужно раздвигать ветки, продираться сквозь высокую траву. Но вы идёте.

Что происходит потом? На второй, третий, десятый раз трава под ногами приминается. Колючие ветки ломаются. Земля утаптывается. Через месяц ежедневных прогулок по этому маршруту в лесу появляется чёткая, утоптанная тропа. Теперь вам даже не нужно думать, куда идти. Ноги сами несут вас по знакомому пути. Вы попадаете в темную чащу быстро и на автопилоте.

А что же светлая поляна на опушке, куда падает солнце? Она была в том же лесу всегда, в паре сотен метров в сторону. Но вы туда ни разу не свернули. Тропинки к ней нет. Кажется, что добраться туда сложно, нужно снова продираться сквозь заросли… Проще и привычнее пойти старой, на-

катанной дорогой, хоть она и ведёт в темноту.

Это и есть ключевой принцип работы нашего мозга — нейропластичность. Вместо деревьев и тропинок в нём — нейроны (клетки мозга) и связи между ними (синапсы).

Мысль — это электрический импульс, пробегающий от одного нейрона к другому.

Повторяющаяся мысль (например, ежедневное «я не справлюсь») — это импульс, бегущий одним и тем же маршрутом.

Каждый раз, когда импульс проходит по этому маршруту, связи между этими конкретными нейронами укрепляются. Биохимическая «дорожка» становится шире, сигнал проходит быстрее.

Так формируется нейронный путь — «тропинка» в вашем мозге. Чем чаще вы её используете, тем она становится устойчивее, превращаясь в скоростное шоссе для определённого типа мыслей.

Живой пример — «тропа тревоги» Анны. Анна — талантливый дизайнер. Но каждый раз перед сдачей проекта её мозг выбирал хорошо накатанный путь: мысль «а вдруг клиенту не понравится?» → немедленный всплеск тревоги → мысль «я недостаточно хороша» → бессонная ночь в попытках всё переделать. За годы эта нейронная тропа стала такой же глубокой, как каньон. Мысль о дедлайне автоматически скатывалась в пропасть паники, потому что другого пути просто не было проложено.

Вот где кроется волшебство (и надежда!): если вы можете протоптать тропу негатива, вы можете протоптать и тропу спокойствия.

Как? Сознательным, повторяющимся выбором новой мысли.

Вы замечаете, что стоите на пороге старой тропы (ловя себя на мысли «опять я всё завалю»).

Вы сознательно решаете сделать шаг в сторону (говорите себе: «Стоп. Я выбираю другую мысль. Я сосредоточусь на том, что я уже сделал хорошо»).

Первый раз это будет непривычно. Мозг будет сопротивляться: «Куда ты прешь? Здесь же заросли! Вернись на старую тропу, она же знакомая!» Это будет требовать усилий.

Но вы настойчиво делаете этот новый мысленный шаг снова и снова. Вы посылаете электрический импульс по новому маршруту.

С каждым разом новая тропинка будет становиться отчётливее. Связи между нейронами спокойствия и уверенности будут укрепляться. А старая тропа, без использования, начнёт потихоньку зарастать — нейронные связи, которые не активируются, ослабевают.

Возможно, прямо сейчас вам кажется, что ваш «лес» сплошь состоит из тёмных, непролазных троп тревоги. Это иллюзия. Это лишь значит, что вы слишком долго ходили только по ним. Светлые участки в вашем мозге есть всегда. Ваша врождённая способность к радости, любопытству и по-

кою никуда не делась. Она просто ждёт, когда вы начнёте регулярно навещать её, прокладывая к ней новые тропы.

Вы не заложник архитектуры своего мозга. Вы — его главный архитектор и садовник. Каждая осознанная, добрая мысль — это семя. Каждая медитация — это полив. Каждая аффирмация — это шаг по прокладке новой, цветущей аллеи в саду вашего сознания.

Почему важно «перепрошивать» мозг сознательно

Теперь, когда мы знаем, что тропинки в лесу нашего мозга могут меняться, возникает вопрос: а зачем прикладывать усилия? Почему нельзя просто плыть по течению, доверившись автопилоту? Ведь ходить старой, накатанной тропой так легко и привычно.

Ответ прост и суров: потому что автопилот, если им не управлять, ведёт не туда, куда хотите вы, а туда, куда его случайно запрограммировали обстоятельства, страхи и чужие голоса.

Давайте вернёмся к нашей метафоре леса, чтобы понять это глубже. Чей это лес и кто прокладывал тропы?

Представьте, что вы получили в наследство огромный, дикий, но невероятно прекрасный лес — ваше сознание. Когда вы родились, в нём были лишь едва заметные звериные тропки — базовые инстинкты. Но вы были слишком малы,

чтобы им управлять.

Пока вы росли, по вашему лесу начали ходить другие люди. И они протаптывали свои тропы, исходя из своих представлений о мире:

Ваша тревожная мама, беспокоясь, сотни раз прошлась маршрутом «осторожность → подозрение → страх». И вы, держа её за руку, невольно утоптали эту тропу.

Строгий учитель, акцентируя внимание на ошибках, прокладывал тропу «критика → стыд → чувство неполноценности».

Обидчивый одноклассник мог протоптать тропинку «доверие → предательство → боль».

Вы не выбирали эти маршруты. Вы просто жили в этом лесу и ходили дорогами, которые были под ногами. Так, к взрослому возрасту, ваш лес оказался перекрещен сетью троп, большинство из которых ведут к тревожным полянам, болотцам сомнений и темным тупикам безысходности. И поскольку это всё, что вы видели, вам могло казаться, что весь ваш лес именно такой — мрачный и сложный для передвижения.

А где же ***ваши*** тропы? Тропа к солнечной поляне внутреннего покоя? К ручью радости от простых вещей? К высокой горе собственной уверенности, с которой видно далёкие горизонты ваших истинных желаний? Они заросли, потому что ими почти не пользовались.

«Перепрошивать» мозг сознательно — это не какая-то

технократичная процедура. Это акт величайшей заботы о себе и взятия ответственности за свою жизнь.

Это решение стать хозяином и ландшафтным дизайнером собственного леса.

Что происходит, когда вы делаете это сознательно:

Вы перестаёте быть пассивным путником. Вы больше не говорите: «Ну вот, я опять в этой трясине тревоги, значит, так и должно быть». Вы говорите: «Я свернул на старую тропу. Следующим шагом я сознательно развернусь и пойду в сторону той сосны, что светится на солнце».

Вы даёте себе новые варианты. Автопилот предлагает один маршрут — самый привычный. Сознательное перепрошивание создаёт альтернативы. На стресс тело говорит: «Паникуй!». А ваш новый, сознательный путь предлагает: «Сделай три глубоких вдоха. Назови три предмета, которые видишь. Ты здесь и сейчас».

Вы исправляем системные ошибки. Многие наши автоматические тропы — это когнитивные искажения («всё или ничего», «катастрофизация»). Это как тропа, которая из-за эрозии внезапно обрывается в пропасть, хотя когда-то вела к мосту. Сознательно прокладывая новый путь, мы строим надёжный мост реалистичного и доброго восприятия.

Живой пример: у Михаила в мозгу была супермагистраль под названием «я должен». Она вела ко всем важным точкам: работе, семье, обязательствам. Но поблизости почти не было тропинок «я хочу» или «мне приятно». Его лес был эффек-

тивным, но безрадостным. Когда он сознательно начал «перепрошивать» мозг, он не снёс магистраль «долга» (она была важна). Он стал ежедневно, как ритуал, прокладывать боковую тропку. Всего 10 минут в день он спрашивал себя: «А чего бы хотел я сейчас?» и позволял себе это (чашку чая не на бегу, короткую прогулку, любимую музыку). Через месяц эта тропинка стала заметной. Через три — протоптанной. И в его лесу появился долгожданный баланс. Автопилот «долга» перестал быть единственным властителем.

Сознательное перепрошивание — это акт любви. Это как если бы вы много лет жили в заброшенном, неухоженном доме, доставшемся вам по наследству, и вдруг решили: «Стоп. Это мой дом. Я заслуживаю света, уюта и порядка». Вы не сносите его, вы начинаете с малого: моете окно, впуская солнце, красите одну стену в любимый цвет, расставляете цветы.

Каждая сознательная добрая мысль, каждая минута медитации — это акт ухода за своим внутренним домом. Вы медленно, но верно превращаете его из холодного и темного сарая старых страхов в светлое, просторное и безопасное жилище для своей души.

Это не эгоизм. Это базовое самоуважение. Ваш мозг — самый мощный инструмент, который у вас есть. Не логично ли потратить немного времени на то, чтобы настроить его под себя, под свои истинные цели и мечты, а не под сценарии страха?

И для этой тонкой настройки у нас есть два совершенных инструмента. Давайте познакомимся с ними.

Роль медитации и аффирмаций в создании новых, «светлых» путей

Итак, мы поняли: мы — садовники своего мозга, а наш лес полон возможностей. Но чем конкретно мы будем «садовничать»? Какими инструментами будем прокладывать новые, светлые тропы и ухаживать за ними?

Вот они — медитация и аффирмации. Они работают в идеальном тандеме, как левая и правая рука мастера.

Медитация: расчистка пространства и создание карты

Представьте, что вы хотите проложить новую аллею в заросшем уголке сада. Первое, что вам нужно сделать — остановиться, осмотреться и расчистить пространство. Вы не можете строить на территории, захламленной старым хламом (навязчивыми мыслями) и буреломом (хаотичными эмоциями).

Медитация — это и есть этот процесс сознательной остановки и расчистки.

Что она делает на уровне мозга (научный взгляд): регулярная медитация ослабляет связь с «центром трево-

ги» (амигдалой) и укрепляет префронтальную кору — зону осознанного внимания и контроля. Проще говоря, она даёт вам паузу между стимулом (событием) и вашей автоматической реакцией (стрессом, гневом). В эту паузу и можно встроить новый, сознательный выбор.

Что она делает на уровне опыта (практический взгляд): в медитации вы учитесь не вовлекаться в бурный поток мыслей («А что, если…», «Я должен…», «Он опять…»). Вы садитесь на берегу реки своего сознания и просто наблюдаете, как мысли-лодки проплывают мимо. Вы перестаёте быть тем, кто бежит по старой тропе, и становитесь тем, кто с высоты видит все тропы сразу. Эта «высота» — ваше осознанное присутствие. Она даёт вам карту леса. Вы видите: «Ага, вот моя тропа тревоги, вот тропа критика. А вон там, за теми деревьями, — пустое, светлое место, где можно начать прокладывать новый путь».

Медитация не делает вас «пустым». Она делает вас просторным. Она создаёт внутри тишину и порядок, в которых можно услышать шёпот собственной интуиции и иметь место для нового.

Аффирмации: прокладка новой тропы по карте

Теперь, когда вы в тишине медитации увидели, куда хотите проложить новую дорогу, настаёт время действовать. Вы

встаёте и делаете первый шаг по нетронутой земле. Это шаг непривычный, почва ещё мягкая.

Аффирмация — и есть этот сознательный, повторяющийся шаг по новому маршруту.

Что она делает на уровне мозга (научный взгляд): когда вы осознанно выбираете и повторяете новую, позитивную фразу («Я спокоен и уверен в себе»), вы заставляете электрический импульс пробежать по новому нейронному пути. Вы активируете те нейроны, которые раньше молчали. Каждое повторение — это ещё один проход по новому маршруту, который делает его более выраженным. Это физическое строительство новой тропы.

Что она делает на уровне опыта (практический взгляд): аффирмация — это семя новой мысли. Вы сажаете его в расчищенную медитацией почву. Сначала оно кажется чужим, мозг сопротивляется: «Не верю! Это неправда!». Но вы не требуете от себя слепой веры. Вы практикуете осознанный выбор. Даже если сегодня вы не чувствуете спокойствия, вы выбираете слово «спокоен», как выбирали бы тёплую куртку в холодный день — не потому что вам жарко, а потому что вы заботитесь о себе. Вы лепите из слов новый образ себя, кирпичик за кирпичиком.

Вместе они — совершенный цикл:

Медитация даёт ясность и паузу → Аффирмация использует эту паузу для нового выбора → Повторение аффирмации укрепляет новый путь → следующая Медитация помо-

гает заметить прогресс и удержать фокус.

Объяснение «на грани эзотерики»: энергия мысли и закон притяжения простыми словами

А теперь давайте слегка расширим взгляд, выйдя за рамки чистой нейрофизиологии в область, где наука встречается с мудростью веков.

Представьте, что ваше внимание — это луч мощного прожектора. Где бы вы ни направили этот луч, там становится ярко, детали проявляются, жизнь кипит. А что в тени? Оно существует, но размыто, неясно, неактивно.

Ваша реальность — это то, что постоянно освещено лучом вашего внимания.

Если ваш луч постоянно ищет проблемы, опасности и недостатки — вы живете в реальности, перенасыщенной проблемами, опасностями и недостатками. Они реально существуют для вас, потому что вы дали им всю свою энергию внимания.

Если вы (с помощью медитации) забираете луч у «проблем» и направляете его (с помощью аффирмаций) на возможности, красоту и благодарность — вы начинаете жить в реальности, где эти вещи становятся всё более очевидными и реальными.

Это и есть суть «закона притяжения» без мистики. Вы

притягиваете не машины и миллионы силой мысли. Вы притягиваете качество своего опыта. Вы настраиваете свой внутренний «радар» на определенную частоту.

Мысль — это семя. Внимание — это вода и свет. Действие (даже маленькое) — это росток.

Ваша мысль — это не просто абстракция. Это первичный акт творения вашего внутреннего мира. Прежде чем вы что-то сделаете в мире внешнем, это рождается внутри как мысль, образ, чувство.

Когда вы тысячу раз думаете: «У меня нет сил», вы не лжёте. Вы творите реальность истощения. Вы отдаёте свою творческую энергию на лепку этого состояния.

Когда вы, даже через «не верю», начинаете повторять: «Мои силы восстанавливаются с каждым вдохом», вы совершаете акт творения другого будущего. Вы начинаете лепить из энергии своего внимания состояние восстановления.

Это не значит, что стоит произнести волшебные слова — и все болезни уйдут. Это значит, что вы перестаёте подпитывать болезнь своим страхом и отчаянием и начинаете подпитывать выздоровление своим вниманием к маленьким признакам улучшения, к заботе о себе, к вере в ресурсы своего тела.

Вы меняете не мир магическим образом. Вы меняете точку сборки своего восприятия мира. А из этой новой точки начинают вырастать новые решения, новые встречи и новые возможности, которых вы просто не замечали, когда ваш луч

внимания был направлен только в темноту.

Поэтому наша работа так ценна. Медитируя, мы чистим линзу нашего прожектора от пыли прошлых обид. Составляя аффирмации, мы сознательно поворачиваем его в сторону того будущего, которое хотим увидеть. И шаг за шагом, мы не «притягиваем» несбыточное, а проявляем то лучшее, что уже заложено в нас потенциалом, но было скрыто в тени невнимания.

Вы — не жертва обстоятельств. Вы — творец своего внимания. А значит, и творец своей внутренней, а следом — и внешней реальности. Давайте же начнём творить осознанно.

Что важно запомнить из Главы 2

Ваш мозг пластичен, как лес. В нём есть протоптанные «тропы» — нейронные пути, по которым автоматически бегут ваши привычные мысли. Чем чаще вы ходите по тропе (думаете определённым образом), тем она становится глубже и устойчивее.

Вы — главный садовник своего сознания. Многие из этих троп были проложены в детстве или в стрессовых ситуациях без вашего сознательного выбора. «Перепрошивать» мозг — значит взять ответственность за свой внутренний ландшафт и начать прокладывать новые, желанные маршруты к спокойствию и силе.

Медитация и аффирмации — два ключевых инструмента

для изменений. Они работают в тандеме:

Медитация — это «расчистка пространства» и создание карты. Она даёт паузу и ясность, чтобы увидеть свои автоматические мысли со стороны.

Аффирмация — это «первый шаг по новой тропе». Это сознательный, повторяющийся выбор новой мысли, который физически укрепляет в мозгу новые, «светлые» нейронные пути.

Фокус внимания = ваша реальность. На «грани эзотерики» лежит глубоко практичный принцип: куда направлено ваше внимание, туда течёт ваша энергия. Освещая лучом внимания тревогу, вы питаете её. Направляя его (через аффирмации) на покой и возможности, вы начинаете творить именно этот опыт.

Практическое задание на день: «Посадка первого семени»

Сегодня мы перейдём от наблюдения к первому акту созидания. Мы не будем бороться со старой тропой. Мы просто посадим рядом с ней первое семечко новой мысли.

Шаг 1. Вернитесь к «Блокноту Наблюдателя».

Откройте вчерашние записи. Выберите одну самую частую или болезненную фразу вашего внутреннего критика. Например: «Я ничего не успеваю» или «Я не справляюсь».

Шаг 2. «Перепрошейте» фразу по правилам аффирмации.

Превратите её из обвинения в доброе, поддерживающее утверждение. Вспомните правила:

От первого лица (Я).

В настоящем времени.

Позитивно (без «не»).

Коротко и эмоционально.

Пример трансформации:

Критик: «Я ничего не успеваю».

Аффирмация-семечко: «Я фокусируюсь на одном деле и делаю его с заботой о себе.»

(Мы не говорим «я всё успеваю» — это пока не верится. Мы говорим о фокусе и заботе, что уже правда и уже меняет вектор.)

Критик: «Я не справляюсь».

Аффирмация-семечко: «Я делаю достаточно. Я могу просить о помощи и делать перерывы.»

Шаг 3. Посадите это семечко три раза за день.

Не нужно повторять его сто раз как мантру. Важно качество внимания.

Утром (после пробуждения или за чаем). Произнесите свою новую фразу про себя 2—3 раза. Постарайтесь на секунду почувствовать, как бы это было, если бы это было правдой. Не нужно верить, просто прикоснитесь к этому ощущению.

Днём (в момент стресса). Когда почувствуете знакомую волну паники или усталости, вместо того чтобы скатывать-

ся в старую мысль, сделайте вдох и мягко вспомните свою новую фразу. Как будто показываете себе табличку с другим указателем.

Вечером (перед сном). Снова произнесите фразу, вспоминая один маленький момент за день, когда вам хоть чуть-чуть удалось ей следовать (даже если вы просто сделали перерыв на 5 минут). Поблагодарите себя за эту попытку.

Почему это работает: вы не пытаетесь снести старую тропу ломом силы воли. Вы просто начинаете ходить параллельной, более удобной и красивой дорожкой. С каждым разом новая тропа будет становиться отчетливее. Вы тренируете мозг видеть альтернативу автоматическому негативу. Это и есть самое начало магии нейропластичности — акт сознательного созидания.

Завтра мы узнаем, как делать медитацию вашим надёжным убежищем.

Глава 3. Два ключа к изменениям: Медитация (тишина) и Аффирмации (слово)

Мы подошли к самому важному повороту. Если первые две главы были картой и инструкцией по эксплуатации вашего сознания, то теперь мы берём в руки инструменты. Не абстрактные, а конкретные, рабочие, тёплые от вашего прикосновения.

Вам не нужно верить в их волшебство — вам нужно просто начать пользоваться ими, как молотком или кистью. Результат проявится в процессе.

Эта глава — снятие мифов и возвращение к сути. Мы разберёмся, чем на самом деле являются медитация и аффирмации, без эзотерического налёта и завышенных ожиданий. Вы увидите, что они гораздо проще, доступнее и мощнее, чем кажется. И первый инструмент, с которым мы познакомимся ближе — это медитация, искусство тишины, которая рождает ясность.

Что такое медитация на самом деле? Это не «не думать», а «наблюдать и отпускать»

Пожалуй, самый большой и пугающий миф о медитации звучит так: «Нужно остановить мысли. Должна наступить полная пустота в голове. Если мысли есть — я делаю это неправильно».

Если вы когда-либо садились в тишине, пытаясь «не думать», и через минуту обнаруживали в голове целый рой воспоминаний, планов и внутренних диалогов — знайте: вы не потерпели неудачу. Вы сделали самое важное открытие: вы осознали, как на самом деле работает ваш ум. И это — блестящее начало.

Цель медитации — не опустошить голову. Голова — не мусорное ведро. Это живой, творческий, постоянно работающий орган.

Медитация — это практика изменения ваших отношений с мыслями.

Представьте, что вы сидите на берегу быстрой реки. Ваши мысли, чувства, воспоминания — это вода, которая несётся мимо. Обычное состояние ума — это когда вы в воде. Вы — это бурлящий поток. Вы захлёбываетесь волной тревоги, вас крутит в водовороте гнева, вы плывёте по течению привычных сценариев. Вы отождествлены с потоком.

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.