

# ВРЕМЯ УСЛЫШАТЬ СЕБЯ

ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ, ДОБРОТЫ  
И СОСТРАДАНИЯ К СЕБЕ НА ЦЕЛЫЙ ГОД



АННА БЛЭК

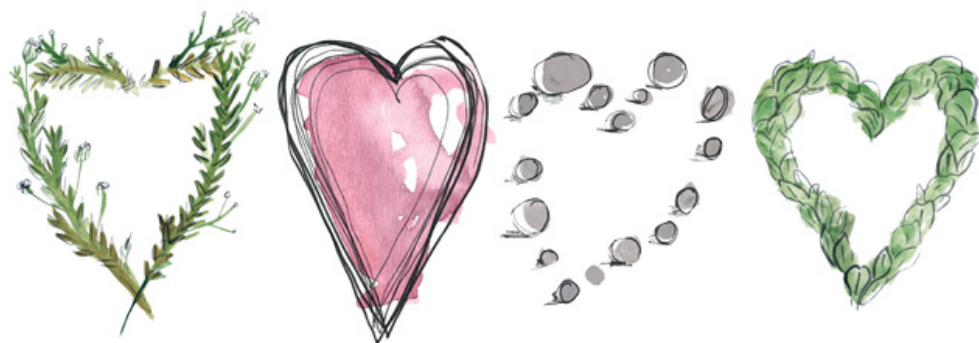




АННА БЛЭК

# ВРЕМЯ УСЛЫШАТЬ СЕБЯ

ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ, ДОБРОТЫ И СОСТРАДАНИЯ К СЕБЕ  
НА ЦЕЛЫЙ ГОД



**Блэк, Анна**

Время услышать себя. Практики осознанности, доброты и сострадания к себе на целый год / Анна Блэк ; пер. с англ. М. Сухотиной.

Эта книга о заботливом отношении к себе и миру расскажет, как наполнить свою жизнь добротой и радостью и достичь душевного равновесия. Еженедельные практики помогут развить чуткость и сострадание к себе и научат жить с сердцем каждый день.



# СОДЕРЖАНИЕ

[ПРЕДИСЛОВИЕ](#)

[ДОБРОТА И СОСТРАДАНИЕ](#)

[ПРАКТИКА ВНИМАТЕЛЬНОСТИ](#)

[ПОЧЕМУ УЧИТЬСЯ ДОБРОТЕ И СОСТРАДАНИЮ ПОЛЕЗНО](#)

[ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ](#)

[ЧТО МЕШАЕТ ДОБРОТЕ И СОСТРАДАНИЮ](#)

[КАК ВОСПИТАТЬ В СЕБЕ ДОБРОТУ](#)

[КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ РЕГУЛЯРНУЮ ПРАКТИКУ](#)

[НАСКОЛЬКО ВЫ ДОБРЫ](#)

[ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ](#)

[КАК ПРАВИЛЬНО МЕДИТИРОВАТЬ](#)

[ОСОЗНАВАНИЕ ДЫХАНИЯ](#)

[ДОБРОЕ ОТНОШЕНИЕ К ТЕЛУ](#)

[ПОД СТУК СЕРДЦА: ОБЛЕГЧИТЬ, УТЕШИТЬ, РАЗРЕШИТЬ](#)

[ОСОЗНАННОЕ ДВИЖЕНИЕ](#)

[ЧТО БЫ ВАМ ХОТЕЛОСЬ УСЛЫШАТЬ?](#)

[МИНУТА СОСТРАДАНИЯ К СЕБЕ](#)

[ВОСПИТАНИЕ ДОБРОТЫ](#)

[ВОСПИТАНИЕ ДОБРОТЫ К СЕБЕ И БЛИЗКИМ](#)

[ВОСПИТАНИЕ ДОБРОТЫ К ТЕМ, КОМУ ТЯЖЕЛО](#)

[ЗАДАНИЯ НА КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ](#)

ВАШИ РАЗМЫШЛЕНИЯ

ЧЕК-ЛИСТ ЗАДАНИЙ

ИСТОЧНИКИ

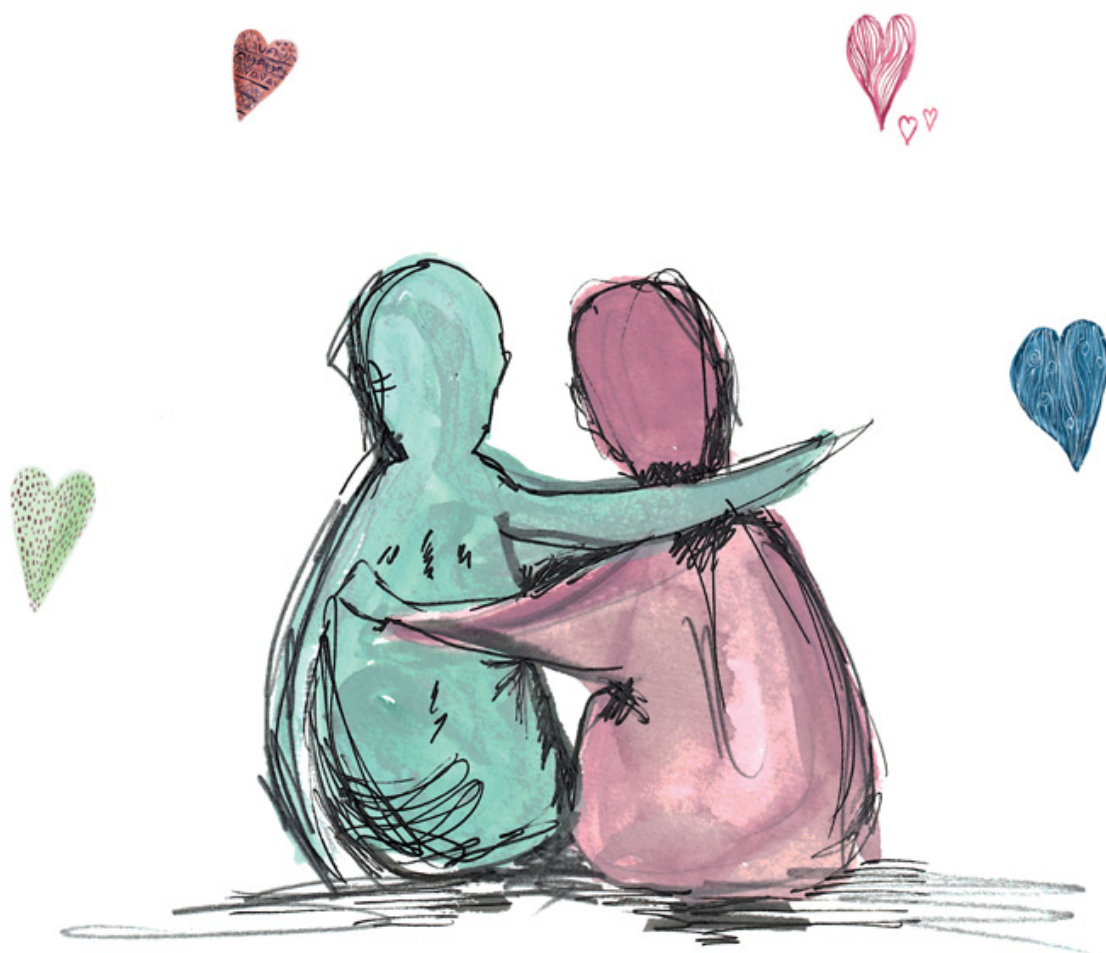
БЛАГОДАРНОСТИ

ПРИМЕЧАНИЯ





ДОБРО + ЗАБОТА  
**= ДОБРОТА**



## ПРЕДИСЛОВИЕ

**Что будет, если вы проведете весь следующий год, проявляя доброту и сочувствие по отношению к тем, кто рядом с нами, — если научитесь жить сердцем? Еженедельные практики и упражнения из этой книги помогут развить чуткость и чувство сострадания к себе, близким и всему миру.**

Доброта и сострадание не появляются в одночасье — их нужно целенаправленно воспитывать в себе. Это долгий процесс, во многом похожий на труд садовника: надо посадить семена, поливать ростки, рыхлить и удобрять почву, выпалывать сорную траву. Порой сад приходит в запустение, а иногда кажется, что усилия бесплодны. Но если не унывать и не бросать работу, часть растений обязательно приживется и окрепнет. Упражнения из этой книги потребуют от вас такого же упорства, только возвращать мы будем добрые мысли и внимательное, чуткое отношение к жизни.

### ВНИМАНИЕ К МИРУ

Буддизм издавна учит заботиться о себе и своем окружении, учит состраданию — через практики любящей доброты и внимательности к миру. Ключ к последней — это доброта, и в ее основе лежит интерес к каждой частичке нашего жизненного опыта. В рамках мировых религий практика внимательного осознания<sup>1</sup> существует уже тысячи лет, однако в «светскую» жизнь ее впервые вывел Джон Кабат-Зинн и его единомышленники в 1970-х годах. Несколько позже Кристофер Гермер и Кристин Нефф объединили практики внимательности и сострадания в программе «Внимательное сострадание к себе» (Mindful Self-Compassion, MSC), а Эрик ван ден Бринк и Фриц Костер — в программе «Сострадательная жизнь» (Mindfulness-based Compassionate Living, MBCL).





Ван ден Бринк и Костер называют внимательность и сострадание двумя сторонами одной монеты: первая позволяет нам более ясно воспринимать и осмысливать свой жизненный опыт, а вторая учит оценивать препятствия, которые встают у нас на пути. Таким образом мы обретаем духовную стойкость и успешно справляемся с невзгодами.

Я заметила, что во время работы над книгой стала более осознанно практиковать доброту — просто потому, что эта тема занимала все мои мысли. Оказывается, в повседневной суете мне некогда задумываться о сострадательном отношении к миру, а если такое и случается, я обычно одергиваю себя: «Не сейчас». Но ведь, проявляя сочувствие к себе и добрую заботу о близких, я делаю свою жизнь полнее и богаче. Моя практика доброты — бесконечный процесс, и это вполне нормально. То, что мне удастся быть добрее к себе, к другим людям или к миру в целом, становится само по себе наградой. Надеюсь, книга покажет вам, что добрые поступки могут стать частью самой жизни и совершаться не из чувства долга. Есть одна практика, которая мне очень нравится своей простотой. В суматохе дня я на секунду останавливаюсь и спрашиваю: «Что мне нужно прямо сейчас?»

## **КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ**

Из первого раздела вы узнаете, как практики доброты и сострадания помогут вам и другим людям, как правильно их выполнять и как преодолеть трудности, которые могут возникнуть у вас на пути.

Собранные здесь практики и упражнения позволят вам проникнуть в глубины собственного опыта, узнать, сколько места отводится доброте в вашей нынешней жизни (достаточно ли?), а также осознанно развить в себе доброту и сострадание. Некоторые упражнения можно выполнять в перерывах между повседневными делами; другие, например [медитация](#), требуют более строгого и формального подхода.

Чтобы завести новые привычки и избавиться от старых, нужно время. Освоение приемов по программе займет 52 недели — у вас будет ровно год на то, чтобы научиться наполнять жизнь добротой и заботой. Если долго и сознательно практиковать сочувствующее отношение к себе и миру, оно станет привычным и естественным. Ниже собраны [советы, которые помогут упражняться регулярно](#), а также [ссылки на дополнительные материалы](#). Конечно же, будут случаться сбои и накладки: все мы порой нарушаем обещания, а иногда в планы вмешивается сама жизнь. Как относиться к себе в таких случаях — беспощадно ругать или проявлять сострадание? Это еще один шанс применить навыки на практике.



Предлагаю вам собраться с силами и целый год уделять внимание своей жизни. Пусть повседневность — с ее тревогами, заботами, испытаниями и успехами, большими и малыми, —



послужит вам материалом для работы. Задайтесь целью стать добрее к себе и к другим.

## **РЕФЛЕКСИЯ**

Развивать в себе доброту и сострадание полезно; [плюсы такого подхода к жизни](#) известны давно. Однако мой вам совет: по мере освоения программы отмечайте, как упражнения влияют лично на вас — на ваше настроение и благополучие.

Считайте, что ставите эксперимент, — отнеситесь к нему непредвзято, не загоняйте себя в рамки представлений о том, что должно произойти и чего вы должны добиться. Осмысляя опыт, записывайте выводы, при этом старайтесь сохранять объективность. Так можно оценить промежуточные результаты, а в конце года — полноценно подвести итоги, проанализировать все, что вы сделали, запомнить ценные мысли и уроки и решить, какие практики оказались более полезными.

## ДОБРОТА И СОСТРАДАНИЕ

**Говоря о доброте, мы обычно подразумеваем дружелюбие, щедрость, великодушие. Для большинства из нас это определенное отношение к другим людям. Но как насчет доброго отношения к самим себе или к миру, где мы живем, будь то двор или вся планета? Как вы представляете эти три грани доброты?**

Вспомните последние несколько дней. Можете ли вы назвать случай, когда проявили доброту по отношению к другому человеку? К окружающей среде? К себе? Что вам давалось легче, а что — сложнее?

Как правило, нам легко быть добрыми к другим людям, но гораздо сложнее тепло и сочувственно относиться к себе. Тому есть [весомые причины](#), однако доброта к себе — действенное противоядие от самокритики и самоосуждения, негативно сказывающихся на душевном здоровье.

**ДРУГИЕ.** Доброе отношение должно распространяться на родных, друзей, сослуживцев, соседей и даже незнакомцев. Что проще — быть добрым к члену семьи или к постороннему человеку? Вероятно, кто-то с неохотой выделит время на помощь незнакомцу, ведь если нет эмоциональной связи, то нет и положительной отдачи. Но так ли это? Что вы чувствуете, когда ваша доброта направлена на постороннего?





**МЫ САМИ.** Доброту или ее противоположность, суровость, по отношению к самим себе можно проявлять **мысленно** — в форме самокритики; **физически** — в том, как мы заботимся (или не заботимся) о собственном теле, что едим и пьем; **эмоционально** — в том, признаем и уважаем ли собственные потребности, подмечаем ли все, что ослабляет, угнетает, сковывает. Часто, чтобы стать добрее к самому себе, нужно для начала отказаться от суровой модели поведения.



**ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА.** Это просто **мир вокруг нас** — двор, лужайка

вдалеке или планета в целом. Добры ли вы к нему? Экономите природные ресурсы или расходуете впустую? Бережно или потребительски относитесь к земле, воде, всему живому: деревьям, цветам, птицам, зверям, насекомым? Не причиняете ли им вреда?

Жить в доброте означает видеть и понимать, что все в мире взаимосвязано и любой ваш поступок оставляет след в жизни других людей. Каким он будет, зависит от вас.

## **СОСТРАДАНИЕ**

Если доброта — это дружелюбие, щедрость и великодушие, то сострадание — это нежность, тепло, чуткость, эмпатия. Почувствовать сострадание означает заметить, что другому человеку плохо, и ощутить «укол в сердце». Между вами возникает связь: вы признаете чужую боль и испытываете желание помочь, облегчить страдания.

Вместо того чтобы воспринимать себя в отрыве от общества, каждый из нас способен мысленно встать на место другого и посочувствовать ему. Такое переживание также дает ощущение, что все мы скроены по одному лекалу и принадлежим к одному — человеческому — роду.

[Кристин Нефф](#) выделяет три компонента сострадательного отношения к себе, и у каждого есть противоположность.

## **ДОБРОТА К СЕБЕ ИЛИ САМООСУЖДЕНИЕ/САМОКРИТИКА**

Сострадать себе — значит относиться к себе точно так же, как и к другому человеку, попавшему в сложную ситуацию, сделавшему ошибку или не оправдавшему собственных надежд. Вы же не станете добивать его беспощадной критикой?

## **СОПРИЧАСТНОСТЬ ИЛИ ОБОСОБЛЕННОСТЬ**

Когда что-то идет не так, как хотелось, многие склонны винить себя: «Наверное, я не заслуживаю другого». Относясь к себе с состраданием, мы признаём, что страдания, утраты и ошибки — неотъемлемая часть человеческого опыта. Совершенных людей

не бывает. Мы можем лишь работать над собой, извлекать уроки из неудач и стараться в следующий раз сделать все лучше.

Сочувствие к себе как форма практики помогает осознать: какие бы трудности мы ни испытывали, где-то всегда найдется человек, переживающий нечто подобное. На каждого из нас влияют наследственность, воспитание, окружение — иначе говоря, совокупность факторов, которые нам неподвластны, но при этом в значительной степени формируют нашу личность. Не стоит винить себя за то, что нам не нравится или никак от нас не зависит. Лучше проявить понимание и терпимость. Мы можем научиться воспринимать себя иначе — более положительно — и брать ответственность за перемены, на которые решились.

## **ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ ИЛИ ЧРЕЗМЕРНОЕ ОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ**

Внимательное осознание помогает заметить и признать, что нам плохо. Благодаря ему мы способны принять истинное положение вещей без лишнего драматизма, взглянуть на ситуацию в целом и осознать, какую роль в ней сыграли сами. Не обладая такой ясностью восприятия, мы рискуем чересчур глубоко погрузиться в анализ проблемы.

Самоосуждение, обособленность и чрезмерное отождествление — это [ответ психики на внутреннюю угрозу](#). Противопоставив ей осознанное сострадание к себе, мы запустим [механизм успокоения](#), который погасит стрессовую реакцию организма.

# ПРАКТИКА ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

**Чтобы понять, что идет — или не идет — нам на пользу, надо в первую очередь начать осознавать, что с нами происходит. Именно в этом помогает практика внимательности. Такой навык можно выработать в себе и развивать. Обычно его определяют как направленное, благожелательное и безоценочное внимание ко всему переживаемому нами.**

Настроившись на волну собственного опыта, мы начинаем воспринимать его более ясно. Благодаря внимательному осознанию можно изучать свой внутренний мир: голову (мысли), сердце (эмоции) и тело (физические ощущения), а также происходящее вокруг. Мы подмечаем не только то, что переживаем, но и **свое отношение к опыту**: одобрение (хочется еще), неприязнь (внутреннее сопротивление, желание перемен), безразличие (утрату интереса, приводящую часто к отключению от процесса).

Характер внимания очень важен, особенно когда речь идет о тяжелом переживании. Нужно взглянуть на него не с осуждением, а с добротой, любопытством, мягкостью, открытым сердцем. Это ключ к осмыслению тех моментов жизненного опыта, которые вызывают инстинктивный протест и желание их изменить. Именно внутреннее сопротивление делает нас несчастными. Лишь преодолев реакцию отторжения и приняв собственную жизнь во всей ее полноте, можно начать воспринимать опыт по-новому. Нельзя изменить то, что с нами происходит, но мы вольны выбирать, как к этому относиться.



Практика внимательного осознания учит нас видеть жизнь такой, какая она есть, — а не такой, какой нам бы хотелось ее видеть.

## **ТРЕНИРОВКА МОЗГА**

Сейчас ученые утверждают, что мозг более пластичен, чем считалось прежде. Его можно тренировать точно так же, как и тело. Что бы мы ни стремились в себе развить — внимательное осознание, сострадание, эмпатию, — чем чаще мы упражняемся, тем прочнее становятся нейронные связи в определенных зонах мозга. Они крепнут, словно мускулы. Актуален здесь и принцип «пользуйся или потеряешь»: если забросить тренировки, нейронные связи ослабнут и распадутся. Упражнения и практики, собранные в этой книге, обеспечат вам нагрузку на целый год. Прокачайте мышцы доброго, сострадательного, ласкового, заботливого и чуткого отношения к себе, окружающим и всему миру.

Важно отметить, что практики сострадания и/или внимательного осознания не избавят вас от всех проблем, словно по волшебству. Их цель — не решить все проблемы, а помочь вам позаботиться о себе и других при столкновении с трудностями (серьезными и не очень).





# ПОЧЕМУ УЧИТЬСЯ ДОБРОТЕ И СОСТРАДАНИЮ ПОЛЕЗНО

**Исследования в области сострадательного отношения к жизни и осознанности стали проводить совсем недавно, но благодаря им ученые успели узнать много ценного и интересного.**



## **ВНИМАТЕЛЬНОЕ ОСОЗНАВАНИЕ**

Результаты исследований говорят о том, что внимательное осознание помогает лучше справляться со стрессом и легче реагировать на обстоятельства. Участники сообщают, что стали добрее относиться к себе и близким, получать больше удовольствия от жизни, реже болеть. Практика внимательности и осознанности не решает проблемы, но меняет наше отношение к опыту, особенно негативному. Человек распознаёт свои паттерны поведения, учится мыслить трезво и брать небольшую паузу, прежде чем реагировать на ситуацию.

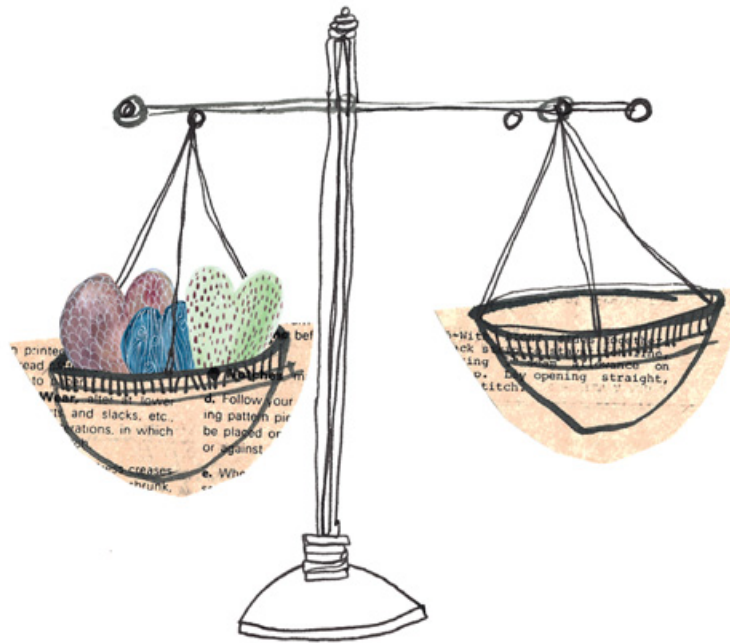
Субъективные выводы подкрепляются результатами анализа МРТ-снимков, сделанных до и после восьминедельных тренировок внимательного осознания. Они показывают возросшую активность нейронов в зонах мозга, которые ассоциируются с состраданием и эмпатией, а также способностью смотреть на ситуацию с разных сторон, фокусироваться и удерживать внимание. При этом активность амигдалы, или миндалевидного тела, — зоны мозга, запускающей стрессовую реакцию, — заметно снижалась.

## **СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ**

Исследования показали, что люди, относящиеся к себе с сочувствием:

- лучше справляются со взлетами и падениями в жизни;

- чаще готовы признавать свои ошибки, извлекать уроки и совершать новые попытки;
- ведут более здоровый образ жизни;
- более терпимы к собственным недостаткам — в том числе к тем чертам, которые объясняются генами, влиянием окружения или воспитания и которые они не могут изменить;
- получают более высокие оценки в тестах на мудрость, оптимизм, активное отношение к жизни, позитивное мышление, стрессоустойчивость;
- более чутки к чужим страданиям, но умеют справляться с эмоциями и потому проявляют деятельное сочувствие, а не бегут от лишней боли.



Регулярная практика сострадания к себе также связана с более высоким уровнем эмоционального интеллекта, удовлетворенности жизнью и более широким кругом общения. Чем лучше у человека развит навык, тем меньше он склонен к самокритике, перфекционизму, тревожности, депрессии и навязчивым мыслям (Germer, 2009<sup>2</sup>).

Нездоровая самокритика побуждает действовать не из любопытства, а из страха неудачи и осуждения. Тогда в случае

провала мы скорее отступим, чем сделаем еще одну попытку. Самокритика нередко заводит нас в дебри бесплодных сомнений, которые окончательно подрывают веру в себя и открывают двери тревоге и депрессии.

## **ЛЮБЯЩАЯ ДОБРОТА**

Любящая доброта — это традиционная буддийская практика, призванная укрепить связь с самим собой и с другими людьми, знакомыми или незнакомыми. Если судить по снимкам активности мозга, она задействует область, связанную с мотивацией (см. [упражнения](#)).

### **МОТИВАЦИЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ НАМЕРЕНИЕ → НАМЕРЕНИЕ ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ КАЖДОГО ПОСТУПКА**

Исследования феномена счастья говорят, что, хотя мы испытываем мощный прилив радости от приятных или неожиданных событий — например, выигрыша в лотерею, — эти эмоции удивительно быстро проходят. Можно было бы предположить, что попытки улучшить переживание счастья безнадежны. Однако рандомизированный эксперимент с контрольной группой (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, Finkel, 2008<sup>3</sup>) показал, что еженедельная часовая практика любящей доброты повышает число ежедневных проявлений тепла и заботы, а значит, способствует восполнению личностных ресурсов (таких как осознанность, чувство предназначения, социальная поддержка). В результате растет общий уровень удовлетворенности жизнью, снижается риск депрессии, а положительные эмоции становятся более яркими, особенно при взаимодействии с другими людьми. Как выяснилось в ходе исследования, у практики любящей доброты долговременный эффект, то есть результат ее действия ощущается и в повседневной жизни, а не только во время медитации.

Практика любящей доброты помогает нам чувствовать солидарность — а значит, развить в себе сострадание, эмпатию и терпимость к другим, что очень ценно в эпоху, когда перемены в

общественной жизни нередко способствуют отчуждению и взаимному недоверию.





# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

**В стрессовых ситуациях очень важно быть добрым к себе — и вот почему.**

У организма есть три системы эмоциональной регуляции: угроза, влечение и успокоение. Мы постоянно переключаемся между ними, и все три необходимы для физического и душевного благополучия.

**УГРОЗА.** Эта система активируется, если мы сталкиваемся с опасностью, чем-то неприятным, нежелательным. Для нее характерны негативные эмоции (страх, отвращение, гнев). Она обеспечивает выживание здесь и сейчас.

**ВЛЕЧЕНИЕ.** Его функция — обеспечить ресурсы, необходимые для выживания в долгосрочной перспективе: пищу, кров, половых партнеров, имущество, власть (все, чего мы хотим). Ему соответствуют приятные, но скоротечные эмоции: предвкушение, удовольствие, возбуждение. Если добыть или сохранить нужный ресурс не удастся, они тут же превращаются в своих негативных двойников.

**УСПОКОЕНИЕ.** Эта система отвечает за душевное спокойствие и межличностные связи. Удовлетворив базовые потребности, мы можем позволить себе обращать внимание и на другие вещи. С успокоением ассоциируются безмятежность, чувство защищенности, безопасности, принадлежности — то есть более долговечные эмоции по сравнению с радостью от удовлетворенного влечения. Выделяются эндорфины и окситоцин («гормон объятий»), отчего мы испытываем прилив теплых чувств к человеку, с которым установлена эмоциональная связь.

## УГРОЗА

Когда мы воспринимаем нечто как угрозу, амигдала, расположенная в самой «древней» части мозга, запускает стрессовую реакцию. Организм приходит в состояние повышенной готовности, включается

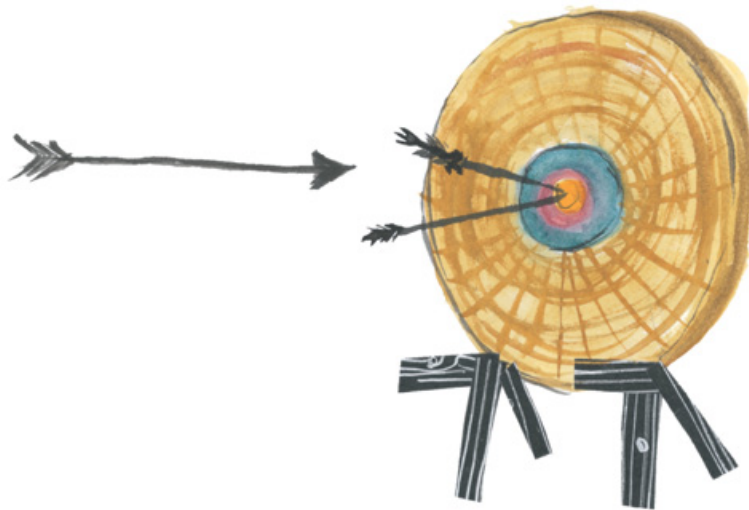
режим «**бей** (нападай), **беги** (спасайся) или **замри** (притворись мертвым)». Тем временем мозг продолжает собирать данные об угрозе, обращаясь в том числе к памяти. Обработав информацию, он либо «выключит» режим, либо оставит его активным. На решение повлияет привычный образ мыслей — пессимисты рискуют надолго застрять в состоянии тревоги. Чем чаще активируется амигдала, тем чувствительнее и возбудимее она становится.



Стрессовая реакция запускается также при психологической угрозе. [Кристофер Гермер](#) утверждает, что при отсутствии видимого врага чувство внутренней — эмоциональной или психологической — угрозы заставляет человека ополчиться против себя самого. Это проявляется в нездоровой **самокритике** («бей»), **обособленности** от других людей («беги») и присутствии **неотвязных негативных мыслей** («замри»). [Три компонента сострадания к себе](#), выделенные Кристин Нефф, дают противоядие от каждой из этих реакций. Доброта к себе защищает от самобичевания; чувство общности и сопричастности пересиливает обособленность, а внимательный, уравновешенный подход к анализу негативного опыта спасает от заикленности.

При сильном стрессе в организме отключаются все физиологические процессы, кроме жизненно необходимых, — даже те, что связаны с пищеварением и размножением. Когда на кону стоит жизнь, уже неважно, сможете ли вы усвоить пищу или зачать

ребенка. Сердцебиение учащается, кровяное давление растет. Выделяются гормоны стресса, в том числе кортизол и адреналин. Они помогают нам выжить при столкновении с опасностью, но в долгосрочной перспективе их избыток приводит к нарушениям сна и замедляет обновление клеток мозга. В результате мы оказываемся заперты в бесконечном цикле тревожных мыслей. Проблемы со сном тянут за собой проблемы с аппетитом, настроением, обучаемостью. Образуется своего рода порочный круг.



Организму требуется около 90 минут, чтобы вернуться к равновесному состоянию после стресса. Если стрессовая реакция часто запускается в течение дня, времени на восстановление не хватает. Естественные физиологические процессы прерываются, что может нанести ущерб здоровью в долгосрочной перспективе.

## **ВЛЕЧЕНИЕ И УСПОКОЕНИЕ**

Влечение и угроза приводят организм в стрессовое состояние и, по сути, должны включаться на короткое время. Именно этим от них отличается режим успокоения — запускающий системы, отвечающие за рост и размножение. Принцип «бей, беги или замри» сменяется противоположным — **«отдыхай и переваривай»**. В режиме успокоения не только формируются привязанности; он же делает возможными творчество, инновацию, игру. Чтобы жить полной и плодотворной жизнью, нам необходимо привести эмоциональную

систему в равновесие: жить в основном в состоянии покоя, с переходами на короткое время в режимы угрозы или влечения. К сожалению, чаще случается обратное.

Помимо классического «бей, беги или замри» ученые выявили еще один возможный паттерн поведения при стрессе — **«заботься и дружи»**. При встрече с опасностью некоторые инстинктивно стараются защитить тех, кто младше и слабее («заботься»), и заручиться поддержкой окружающих («дружи»). Эти режимы — как и «бей, беги или замри» — могут быть полезными, но временами включаются некстати. Например, когда мы заботимся о другом человеке в ущерб себе или мучительно волнуемся за своих детей, тогда как им ничего не угрожает.

Практикуя внимательное осознание, доброту и сострадание к себе, можно привести эмоциональную систему в равновесие даже при столкновении с угрозой — физического или психологического характера.

## ЧТО МЕШАЕТ ДОБРОТЕ И СОСТРАДАНИЮ

**Как правило, нам легче быть добрыми к другим людям. Мы боимся проявлять сострадание по отношению к себе — во многом из-за распространенных мифов, о которых пишет Кристин Нефф.**

**ЭТО ЭГОИЗМ.** Считается, что тратить время на себя эгоистично, особенно если у вас есть дети или подопечные. Тем не менее невозможно как следует позаботиться о другом человеке, если вы сами истощены физически и морально. Вспомните, что говорят перед полетом стюардессы: в чрезвычайной ситуации нужно сначала надеть кислородную маску на себя, а потом уже помогать остальным. Забота о других в ущерб себе — как раз тот случай, когда стрессовая реакция «заботься и дружи» может завести вас не туда. [Ван ден Бринк и Костер](#) советуют вырабатывать у себя установку «мы совместно» (сотрудничество), а не «сначала ты» (самоотречение) или «сначала я» (эгоизм).

**ЭТО ПОТАКАНИЕ.** Однако люди, которые относятся к себе сострадательно, напротив, чаще ведут здоровый образ жизни: качественно питаются, занимаются спортом и т. п.

**ЭТО НАРЦИССИЗМ.** Сострадание к себе — не самолюбование, берущее начало в постоянной оценке и переоценке своих качеств. Кристин Нефф определяет сострадание к себе как способность «вглядеться в переменчивый пейзаж нашей души с сочувствием и пониманием», особенно когда дела идут не так хорошо, как хотелось бы. Сострадание к себе поддерживает и в темные, и в светлые времена, в отличие от самооценки — завышенной или заниженной (причем в последнем случае человеку приходится намного хуже).





**ЭТО ПРИЗНАК СЛАБОСТИ.** Человек, который относится к себе с состраданием, умеет регулировать собственные эмоции — его психика более устойчива. Он лучше переживает взлеты и падения, легче признает собственные ошибки и недостатки и охотнее занимается саморазвитием. Он способен помогать другим, не забывая о себе.

**ЭТО ВЕРНЫЙ СПОСОБ УТРАТИТЬ МОТИВАЦИЮ И СНИЗИТЬ ПРОДУКТИВНОСТЬ.** В действительности все обстоит совершенно иначе. Если человек добр к самому себе, им движет не страх перед неудачей и осуждением, а интерес и азарт. Не достигнув цели в первый раз, он учитывает этот опыт и совершает новую попытку. Он извлекает уроки из ошибок. Если нужно мотивировать других, он щедро делится энтузиазмом, оказывает поддержку, но честно говорит, что стоит исправить.

**ЭТО ПРОСТО ПОВОД ПОЖАЛЕТЬ СЕБЯ.** Не путайте сострадание к себе с жалостью. Оно позволяет нам признать и принять собственную боль, отнестись к ней с пониманием, а не подавлять эмоции, что гораздо менее конструктивно. Мы приобщаемся к универсальному опыту переживания горя и утрат, без которых не обходится жизнь. Какие бы тяготы ни обрушились на нас, всегда найдется кто-то, кто переживает нечто подобное. Это ничуть

не умаляет наших чувств, не обесценивает их, но помогает понять, что страдания — часть человеческой жизни, что никто не насылает их на нас за какие-то проступки. Иногда они вызваны факторами, которые нам неподвластны, — депрессией или тревожностью. Не стоит винить или считать себя слабым и никчемным. Намного мудрее проявить к себе сострадание.

# КАК ВОСПИТАТЬ В СЕБЕ ДОБРОТУ

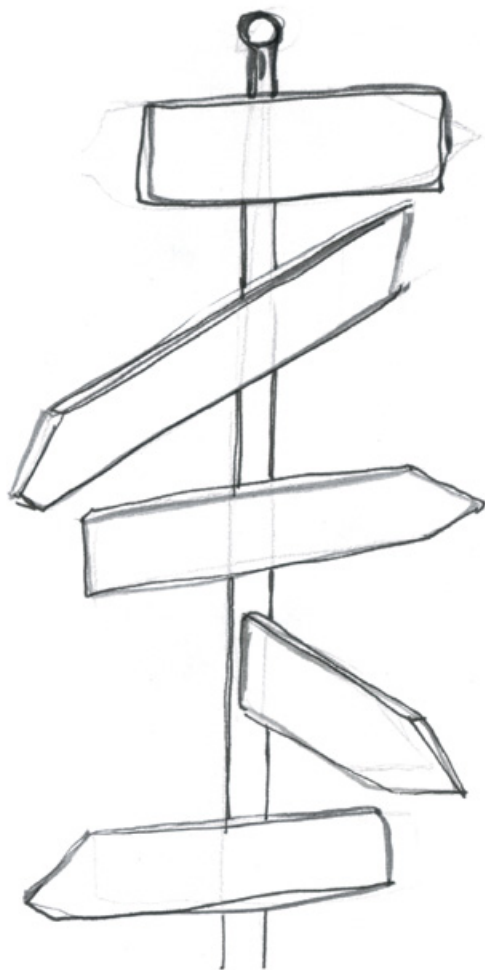
**Кристофер Гермер выделил пять способов привнести в жизнь сострадание к себе. Вы можете сосредоточиться на одном из них или выбрать несколько. Есть формальные практики (медитация) и неформальные (небольшие изменения в привычных действиях).**

Итак, сострадание к себе можно развивать:

1. **На физическом уровне** (через заботу о теле — с помощью вкусной и питательной еды, отдыха, расслабления).
2. **На эмоциональном уровне** (признавая и принимая негативные эмоции, утешая себя, словно мать — плачущего ребенка).
3. **На уровне мыслей** (принимая происходящее, а не оценивая и осуждая; подмечая, как мысли приходят и уходят, подобно облакам на небе).
4. **На уровне отношений** (поступая с другими так, как вы хотите, чтобы поступали с вами).
5. **На духовном уровне** (сознавая собственные ценности и посвящая себя тому, что придает жизни смысл).

В [практическом разделе](#) собраны приемы медитации, которые помогут развить доброту к себе и другим. Вы можете опробовать их самостоятельно, когда будете выполнять еженедельные задания. Но если вам хочется медитировать под руководством опытного наставника, откройте [ссылки на бесплатные уроки](#).

В еженедельных упражнениях вы найдете подсказки о том, как наполнить повседневную жизнь добротой и состраданием. Постарайтесь сделать практику частью рутины — так она принесет больше пользы. Воспринимайте ее как образ жизни, а не как отдельную задачу, которую нужно выполнить, чтобы добиться конкретного результата.



## КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ РЕГУЛЯРНУЮ ПРАКТИКУ

**При любом подходе, формальном и неформальном, сложнее всего не забывать об упражнениях и не бросить дело на полпути.**

На обучение всегда требуется время. Привычки формируются за счет многократного повторения действий. В ходе жизни у нас складывается определенный образ мышления и поведения — далеко не всегда конструктивный. Практиковать внимательное осознание и сострадание — значит планомерно развивать в себе чуткое отношение к миру. Не ждите быстрых перемен. Начните проявлять доброту к себе сразу во время практики, особенно когда вы о ней забываете, теряете энтузиазм, сомневаетесь в собственных силах, плохо (как вам кажется) справляетесь с упражнениями и мечтаете все бросить. Это совершенно нормально. И все же я могу посоветовать несколько приемов, которые помогут заниматься регулярно.

### **СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ЧЕМ-ТО ОДНОМ**

Если возьметесь за несколько заданий сразу, голова пойдет кругом. Не усложняйте себе жизнь, попробуйте трезво оценить, сколько времени можете выделить на практику. Что бы вы ни выбрали — формальные или неформальные занятия, — постарайтесь сократить количество решений, которые нужно принять в течение дня.

### **СФОРМИРУЙТЕ НАМЕРЕНИЕ**

Допустим, вы хотите провести время с детьми или супругом/супругой, ни на что не отвлекаясь (неформальная практика), или же научиться следить за дыханием (медитация). Решите, **когда** вы будете заниматься этим и как долго. Если вы выполните упражнение один или два раза, то изменений не увидите. Если же станете повторять многократно, то в вашем мозге сформируются [новые нейронные связи](#), что повлияет на мышление и поведение. На каждое задание отводится неделя, но при желании можно выполнять его и дольше. Запишите намерение — это укрепит его



и сделает подлинным, а также подтолкнет вас к решительным действиям.



## РЕФЛЕКСИРУЙТЕ

Когда мы подмечаем интересные явления и их взаимосвязь, информация усваивается намного быстрее и надежнее. Не полагайтесь исключительно на память — записывайте наблюдения и мысли.

## ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Когда нам плохо, мы инстинктивно стремимся отгородиться от источника боли или сделать вид, что его не существует. Бывает трудно преодолеть себя и обратить на него внимание — это связано с дискомфортом, ведь нам приходится подмечать негативные мысли, неприятные чувства и ощущения. Вот почему так важно в первую очередь заботиться о себе. Безопаснее и мудрее будет двигаться вперед небольшими шажками, словно пробуя воду и отступая при необходимости. Чтобы успокоиться, можно прибегать к [осознанию дыхания](#) или просто делать для себя что-то приятное (во время

выполнения еженедельных занятий вы выясните, что помогает вам лучше всего). Это и есть доброта. Не нужно стискивать зубы и терзать себя физически или эмоционально.

### **Перегрузка**

Если на каком-либо этапе практики вы испытаете ошеломление, вам станет тяжело, сразу же возьмите паузу. При медитации с сознания словно бы срывается защитный покров. Открывая сердце навстречу миру, мы можем разбередить старые раны и давно подавленные обиды. Это нормально (хотя происходит не всегда); Кристин Нефф и Кристофер Гермер называют такую реакцию «обратной тягой». Чтобы справиться с ней, попробуйте остановиться и использовать практики заземления, например дыхание через ступни. Однако иногда приходится признавать, что сейчас не лучшее время для этой практики, особенно если у вас сложный период в жизни.

Новые приемы лучше осваивать в спокойные времена — пусть они прочно войдут в вашу жизнь к тому моменту, когда действительно понадобятся. Лучше начинать с небольших перемен, не вызывающих эмоциональной перегрузки. Обращайте внимание на меры предосторожности, указанные в упражнениях.

### **УМЕРЬТЕ ОЖИДАНИЯ**

Описанные здесь практики не предполагают погони за определенным опытом, особенно это касается практик доброты и сострадания. Не стоит ждать теплых, уютных ощущений во время медитации. Обычно человек не чувствует ничего, и это нормально. Результаты должны проявиться не «на коврике», а в повседневной жизни — в отношении к себе и другим. Не ждите, что практики непременно доставят удовольствие, и не стремитесь его получить — это лишь увеличит эмоциональное давление.

## ПОЛЕЗНЫЕ УСТАНОВКИ

Программа помогает воспитать в себе не только теплое, доброе и сострадательное отношение к миру, но и другие полезные установки. Их можно развивать осознанно и планомерно.

**ЛЮБОПЫТСТВО.** Учитесь интересоваться всем, что происходит с вами и миром. Спрашивайте себя, **что** именно вы испытываете, а не только **почему**. Если не удастся вызвать в себе любопытство, как насчет простого интереса? Это незамедлительно переключит вас из режима сопротивления в режим принятия или направит к нему. И в светлые, и в темные периоды жизни спрашивайте себя: «Что происходит — в голове, сердце, теле?» Изучайте ландшафт собственной души и ума при любой эмоциональной погоде.

**ОТКАЗ ОТ РЕЗУЛЬТАТОВ.** Нацелиться на конкретный результат легко, но это может загнать нас в жесткие рамки и лишить шанса открыть для себя нечто другое. Кроме того, есть риск, что вы станете постоянно оценивать свой опыт, прикладывать к нему воображаемую мерную ленту и разочаровываться, если результат не будет соответствовать ожиданиям. Всякий раз, устремившись к определенной цели, вслушайтесь в себя. Что чувствуете в голове, сердце, теле? Постарайтесь уловить все оттенки ощущений — так вы сможете их лучше распознать. А какие ощущения возникают, когда, наоборот, даете жизни идти своим чередом?

**ПРИНЯТИЕ.** Это просто способность позволять тому, что есть, быть таким, какое оно есть (раз уж оно появилось), и не пытаться от него избавиться. Что вы делаете, когда чувствуете зуд или неудобство? Разумеется, чешетесь или меняете позу — это естественная реакция. Но какие-то части и сферы нашего опыта нельзя улучшить или изменить. Можно внутренне сопротивляться, желать, чтобы все было по-другому, или прекратить бесплодную борьбу и «подружиться» с собственным опытом. Узнать его получше — как он проявляется на физическом уровне, как воздействует на мысли и чувства. Принятие — совсем не то же, что покорность; это позитивный, осознанный шаг, требующий немалого мужества.

**ТЕРПЕНИЕ.** На перемены нужно время. У вас есть вся жизнь, чтобы учиться доброте. Будем реалистами: никто не способен сохранять доброе отношение к себе, к другим и к миру в ста процентах случаев. Но десять процентов — это ведь достижимый результат? Если вас одолеет нетерпение, вслушайтесь в себя. Что вы чувствуете? Вероятно, вам нужен перерыв, чтобы проявить по отношению к себе немного сострадания. Делая что-то новое и непривычное, вы каждый раз помогаете себе. Вот почему так важно и полезно записывать все свои дела, мысли и наблюдения. От природы мы склонны больше подмечать негатив — помнить о том, чего не сделали, — и забывать о позитивных впечатлениях. Благодаря письменным заметкам вы фиксируете в памяти **все** происходящее (плохое, хорошее или скучное) и извлекаете из него уроки.

**НЕОСУЖДЕНИЕ.** Бессмысленно осознавать и изучать собственный опыт только ради того, чтобы потом себя отругать. Вместо этого постарайтесь подметить, **какие чувства он у вас вызывает** — нравится или не нравится? Что происходит у вас в голове (о чем думаете), сердце (что чувствуете) и теле (что ощущаете)? Можно впасть и в другую крайность — осуждать себя за осуждение. Если такое случится, отнеситесь к себе с пониманием и мягко скажите: «Эх, вот опять я начинаю». Осознанно проживая собственный опыт и подмечая реакции тела, мы словно бы отходим на шаг в сторону и переключаемся в режим наблюдения, что помогает преодолеть нежелательную инерцию.

**УМ НОВИЧКА<sup>4</sup>.** Пресыщенность нередко мешает воспринять жизнь во всей ее полноте. Нам кажется, что мы уже все знаем, все видели и все перепробовали. Такое умонастроение препятствует непосредственному восприятию нашего опыта. Постарайтесь напомнить себе, что каждое переживание уникально — нужно лишь подойти к нему с открытой душой и искренним интересом.

Время от времени ваш энтузиазм станет слабеть, и это тоже нормально. Вернитесь к упражнениям, когда почувствуете новый прилив сил, — они будут вас ждать на том же месте. Готовность

продолжить после перерыва — важная часть практики.

## НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАКТИКЕ

Если хотите медитировать регулярно, делайте это в строго определенное время. Выбирайте его ответственно; если нужно, пользуйтесь таймером и напоминаниями в телефоне. Постарайтесь выработать определенный ритуал, чтобы не отвлекаться на лишние действия и решения. Ниже вы найдете более [подробные советы](#).



В суматохе дня особенно сложно бывает не забыть о неформальных занятиях. Есть несколько способов напомнить себе о программе:

- «Привязать» одно из заданий к уже выполняемому действию. Практикуйте осознанное присутствие при общении с детьми, когда забираете их из школы или укладываете спать, а при общении с супругом, партнером или другом — во время совместного приема пищи. Чем конкретнее план, тем лучше, так что заранее решите, завтрак это будет, обед или ужин. По возможности подберите несколько вариантов. Вы можете забывать о своих планах, но, вспоминая о них, старайтесь практиковаться. Очень важно не отступать от своих намерений. Рассматривайте каждый сбой как возможность вернуться к практике. Не теряйте решимости и не изводите себя упреками.
- Создать визуальную или звуковую ассоциацию с

упражнением/практикой. Например, установить напоминание в телефоне, надеть определенное украшение, наклеить яркий стикер на видное место. Можно назначить на роль подсказки какой-нибудь цвет — допустим, красный. Увидев нечто красное, вы будете вспоминать о заданиях. Дайте волю фантазии.

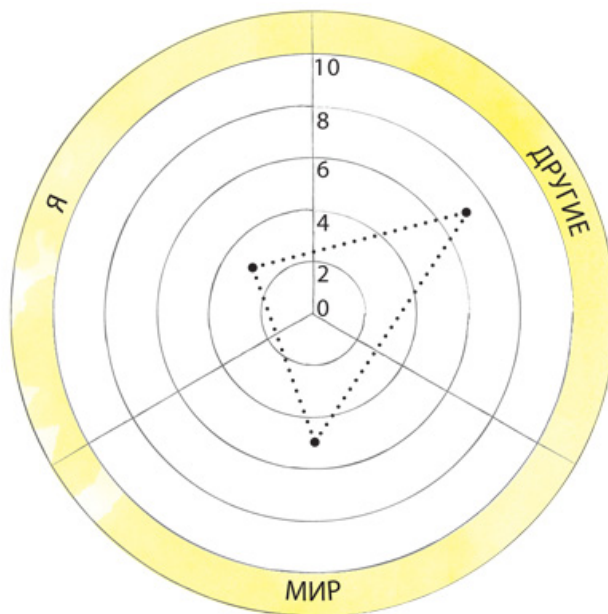
- Разобраться, почему вы вообще взялись за [эти упражнения](#), — тогда их выполнение станет для вас приоритетом.
- Взять за привычку регулярно формулировать в голове четкое намерение касательно практики. Можно сделать это с самого утра — напомнить себе, что вы сегодня хотите замечать (например, то, [как вы обращаетесь с собственным организмом](#)), или просто решить быть добрыми к себе и другим на протяжении дня.

# НАСКОЛЬКО ВЫ ДОБРЫ

**«Колесо жизни» — инструмент, помогающий узнать, какие сферы требуют больше или меньше внимания. Его разработал Пол Мейер, основатель Success Motivation® Institute; теперь им охотно пользуются профессиональные коучи. В моей адаптации это «колесо доброты», показывающее, сколько заботы и сострадания вы, по собственным ощущениям, дарите себе, другим и миру в целом. Вы можете проанализировать не только всю жизнь, но и каждую отдельную сферу, которая вас интересует.**

**ЧТО ДЕЛАТЬ** (инструкции применимы к любому «колесу»)

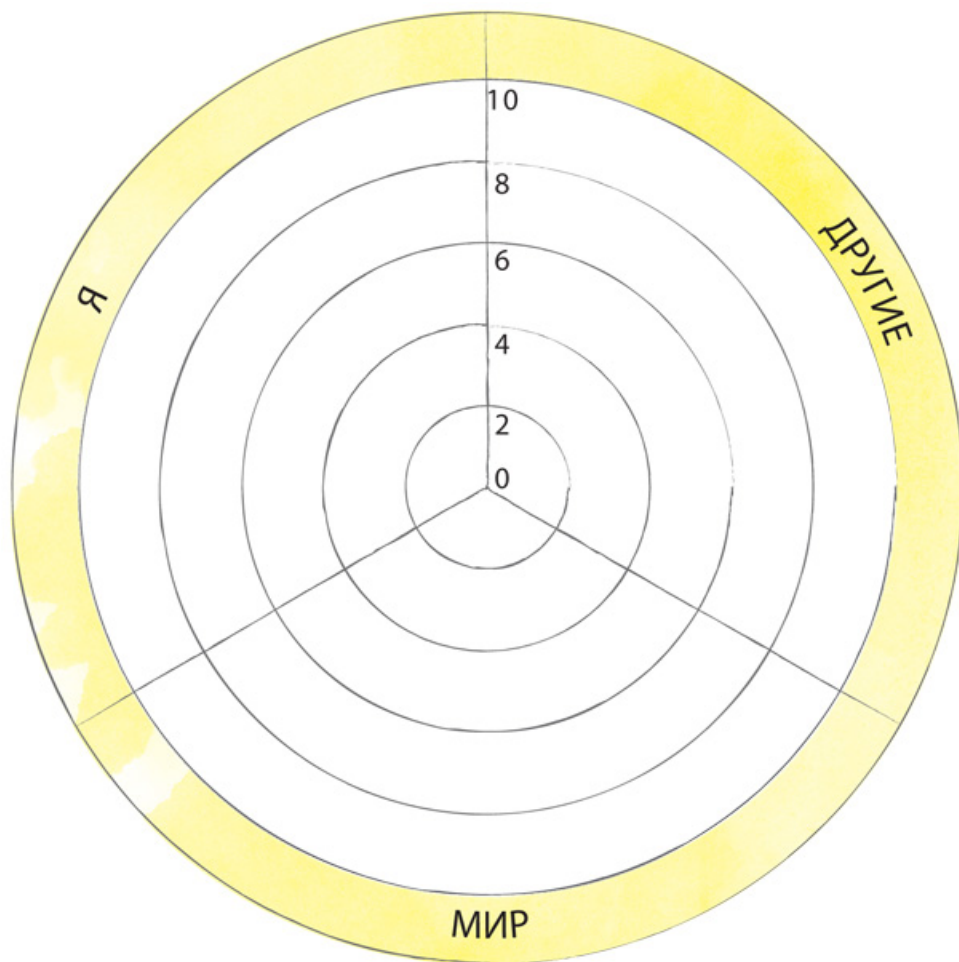
1. Вращая «колесо», оцените, насколько вы сейчас добры и сострадательны к себе и миру по собственным ощущениям. Используйте шкалу от 0 (низкая степень) до 10 (высокая степень).
2. Отметьте каждый балл в нужном секторе.
3. Соедините все отметки на «колесе», как показано ниже.
4. Вглядитесь в получившуюся фигуру. Кажется ли она вам гармоничной или же перекошенной в какую-то из сторон?



**ПОМНИТЕ.** Ваша задача — оценивать, но не судить. «Колесо» — это

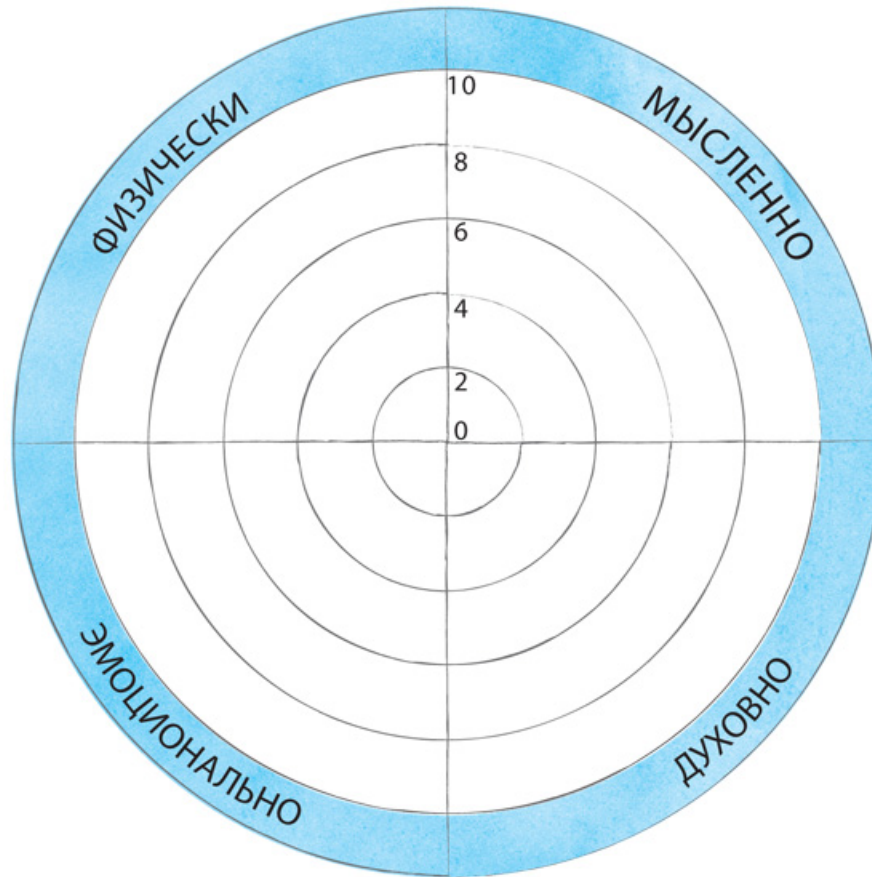


просто инструмент самопознания.



### 1. «КОЛЕСО ДОБРОТЫ»

Это «колесо» разделено на три сектора: доброта к себе, к другим и к миру. Сколько тепла, заботы и сострадания вы дарите себе, людям вокруг вас и миру в целом? Подумайте и отметьте результат в каждом секторе. Потом можно будет перейти к деталям.



## 2. ДОБРОТА К СЕБЕ

На этом «колесе» отображены четыре из [пяти способов развить сострадательное отношение к себе](#), предложенных Кристофером Гермером. Пятый способ – через взаимодействие с другими людьми – мы рассмотрим отдельно.

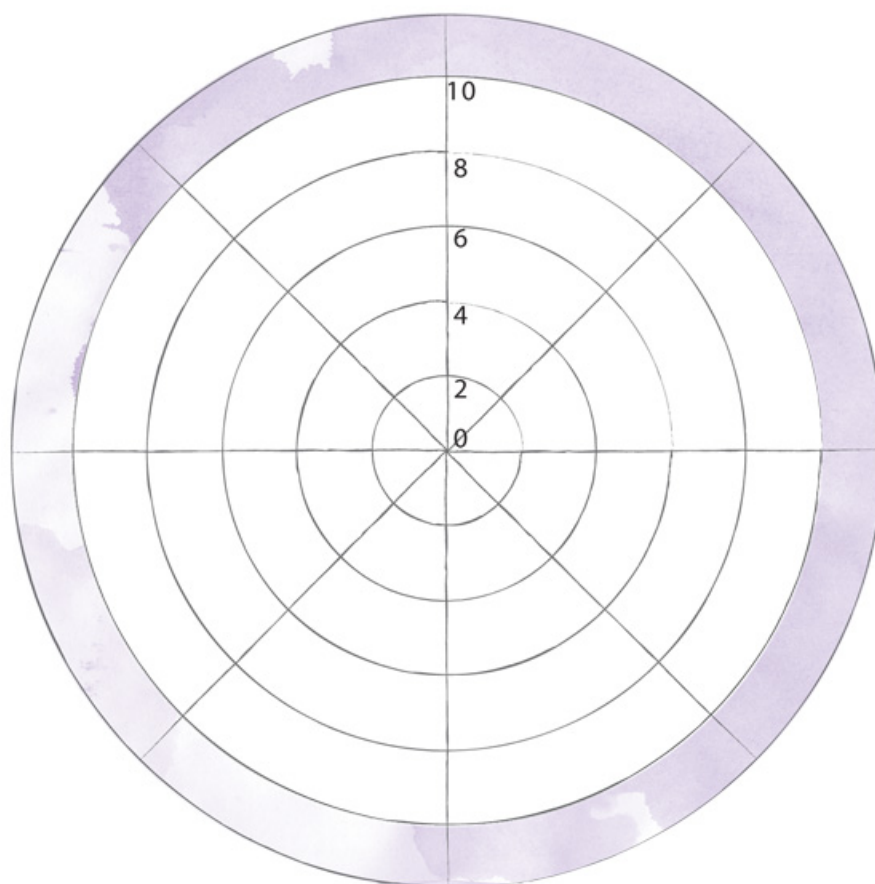
**НА ФИЗИЧЕСКОМ УРОВНЕ.** Насколько вы добры к своему телу? Едите ли вы здоровую пищу? Занимаетесь ли спортом? Обеспечиваете ли себе регулярный отдых? Часто ли взваливаете на себя больше, чем способны вынести? Как подходите к ежедневным гигиеническим процедурам: не травмируете ли десны зубной щеткой, а волосы – грубым, торопливым расчесыванием?

**НА УРОВНЕ МЫСЛЕЙ.** Часто ли вы себя критикуете? Не ставите ли перед собой недостижимых целей? Судите ли себя за поступки и/или поведение? В каком тоне разговариваете с собой, какие используете слова и фразы?

**НА ЭМОЦИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ.** Как вы обращаетесь с собой в плане

эмоций? Утешаете ли себя в трудные минуты?

**НА ДУХОВНОМ УРОВНЕ.** Насколько ясно вы осознаете, что по-настоящему для вас важно? Поразмыслите о своих ценностях и приоритетах. Привержены ли вы им? Насколько вы честны с собой?



### 3. ДОБРОТА К ДРУГИМ

Как видите, на «ободке» этого «колеса» нет подписей. Укажите там нужные имена или категории. Не обязательно заполнять каждый сектор, но я советую включить в список как минимум вашего романтического партнера (если актуально), а также категории семьи, друзей, коллег (при наличии) и посторонних. При желании пишите имена конкретных людей. В раздел «Семья», конечно, можно вносить не только близких родственников, но и всех, кого считаете родней. Посмотрите на результат. Как вы относитесь к другим людям? Так же, как хотите, чтобы они относились к вам?

**К РАЗМЫШЛЕНИЮ.** Посмотрите на фигуры, которые у вас получились. Что интересного замечаете в них? Есть ли что-то неожиданное? Попробуйте определить, в каких сферах жизни вы могли бы повысить уровень доброты и сострадания. Вероятно, кое-где, наоборот, нужно быть сдержаннее и умерить пыл?

Важно признать, что наше внимание редко распределяется равномерно по всем сферам жизни – некоторые выходят на первый план под влиянием обстоятельств. Это естественно. Лишь понимая и учитывая этот факт, можно обеспечить себе здоровую, сбалансированную, исполненную доброты жизнь.



## ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ

**В этом разделе собраны советы для желающих заняться медитацией, а также простые медитативные практики. Рекомендую ознакомиться с ними независимо от того, намерены ли вы сделать медитацию частью повседневного опыта. Полученные знания и выводы помогут вам выполнять [еженедельные задания](#).**



# КАК ПРАВИЛЬНО МЕДИТИРОВАТЬ

**Регулярная медитация — один из способов развить доброе отношение к себе и другим. Она учит уделять осознанное внимание своему опыту, избегая резких оценок переживаемого, и помогает воспитывать определенные качества, например доброту и сострадание.**

Медитацию можно сравнить с походом в спортзал, только вместо тела вы упражняете осознанность и внимание. Необязательно, чтобы вам нравилось медитировать, — как и заниматься спортом. Хорошо, если нравится, но если нет, тоже ничего страшного. Очень важно не заикливаться на ожиданиях — определенного результата или ощущений. Медитируя, вы учитесь иметь дело с любым состоянием собственной души и ума. В ходе регулярных занятий вы испытаете их все — беспокойность, раздражение, скуку, покой, блаженство, гнев...

Вы попробуете в относительно безопасной среде попрактиковаться в том, чтобы спокойно воспринимать собственные переживания. Вместо эмоционально тяжелой ситуации можно начать с неприятного, но безобидного зуда на кончике носа. Навыки, которые вырабатываются в результате медитации, применимы и в повседневной жизни. Регулярные упражнения даже способны изменить работу [мозга и организма в целом](#).





Практика медитации по умолчанию предполагает развитие доброжелательного и внимательного отношения к миру, но можно и сформировать конкретное намерение: научиться быть добрым, заботливым, отзывчивым, дружелюбным. [Упражнения для воспитания доброты](#) демонстрируют как раз такой подход.

Важное замечание: чтобы практиковать внимательное осознание, медитировать необязательно. Те же качества и способности развиваются с помощью неформальных упражнений — если помнить, что и зачем вы делаете. Однако это сложнее — в суматохе дня очень просто забыть о занятиях.



### **МЕДИТИРУЯ, МЫ УЧИМСЯ...**

- Замечать, когда нас что-то отвлекает.
- Замечать, что именно нас отвлекло.
- Отпускать то, что нас отвлекает.
- Возвращаться к предмету сосредоточения.
- Выбирать, на что направить внимание.
- Развивать в себе любопытство, терпение, способность отказаться от результатов, принятие, мягкость, ум новичка, доверие к происходящему.

Как и физическая нагрузка, медитация должна быть регулярной — только так можно добиться ощутимых результатов. Медитировать желательно часто, но понемногу.

#### **Медитация: практические советы**

- Выберите место, где чувствуете себя в безопасности.
- Отключите телефон и устраните прочие отвлекающие факторы.
- Если вам нужно успеть куда-то к определенному моменту, установите на гаджете таймер, но сам гаджет положите под подушку или одеяло, чтобы резкий звук вас не напугал.
- Фоновый шум неизбежен — жизнь идет своим чередом. Не ждите полной тишины. Мир редко прислушивается к нашим планам, и чем больше

мы будем работать над осознанием этого факта, тем лучше.

- О выборе позы для медитации можно прочесть [ниже](#).

## КАК ДОБИТЬСЯ МАКСИМАЛЬНОЙ ПОЛЬЗЫ

- Будьте реалистичны. Начните с коротких сеансов медитации — буквально по несколько минут — и постепенно делайте их длиннее.
- Если хотите медитировать регулярно, впишите сеансы в распорядок дня. Выберите определенную практику, назначьте время и соблюдайте расписание в течение, скажем, одной недели. Тогда вам не нужно будет каждый раз решать, что и когда делать.
- Часто и понемногу лучше, чем редко и подолгу.
- Не ругайте себя, если забудете о сеансе или жизнь нарушит ваши планы. Взлеты и падения неизбежны — как и периоды, когда вам станет трудно заниматься. Но прерванные занятия всегда можно возобновить.
- Посмотрите и послушайте уроки медитации (см. [список материалов](#)). Они будут особенно полезны начинающим.
- Откажитесь от любых ожиданий. Стремление к конкретному результату приведет к тому, что вы начнете прикладывать к своему опыту воображаемую мерную ленту и, скорее всего, разочаруетесь. Лучше приступать к любому сеансу так, будто вы медитируете первый раз в жизни и не представляете, что вас ждет. Ум новичка откроет перед вами бесконечные возможности.

Самое важное: если в какой-то момент вы почувствуете страх, дискомфорт или чрезмерное напряжение, немедленно прекратите практику. Всегда есть вариант обратиться к специалисту по медитациям или сосредоточиться на неформальных упражнениях. Медитация подходит не всем; иногда мы просто приступаем к ней в неудачный момент, и в этом нет ничего страшного.

## ВЫБИРАЕМ ПОЗУ

Положение тела может помогать или мешать настраивать сознание на медитацию. Время от времени стоит обращать внимание на свою позу (особенно если вы устали или хотите спать) и менять ее при необходимости.



Медитировать можно сидя, стоя, лежа и даже на ходу. Если вы предпочитаете сидеть, вполне достаточно будет расположиться на стуле со спинкой, но кому-то удобнее использовать подушки, валики, специальные скамейки. Все люди разные; важно найти позицию, которая подходит именно вам.

## **РАВНОВЕСИЕ И ОПОРА**

- Если вы сидите на стуле, поставьте обе ступни на пол (можете подложить под ноги подушку или валик).
- Если сидите на полу со скрещенными ногами, следите за тем, чтобы бедра находились выше колен (например, сядьте на валик или подушку). Если нужно, подложите подушки под колени.
- Если решили медитировать в горизонтальном положении, лягте на спину и вытяните ноги (под колени можно подложить подушку) или согните колени и поставьте ступни на пол.



## **БДИТЕЛЬНОСТЬ И РАССЛАБЛЕННОСТЬ**

- Если вы сидите, для начала позвольте своему вниманию опуститься к той опорной точке тела, что находится ниже всего, — например, ступням на полу, — а затем мысленно двигайтесь вверх. Как доберетесь до позвоночника, начинайте представлять, что вытягиваете его — крестцовый отдел, поясничный, грудной, шейный и так до самого затылка. Макушкой тянитесь к потолку: так, чтобы подбородок немного «подобрался».

## **ГЛАЗА**

- Глаза могут быть открыты или закрыты. Попробуйте так и так. Если чувствуете сонливость, глаза лучше не закрывать. В таком случае направьте взгляд на пол под углом около 45 градусов, но не фокусируйтесь на определенной точке. Некоторый дискомфорт при медитации неизбежен, но помните, что даже в это время нужно практиковать доброе отношение к себе.

## **БЛУЖДАЮЩИЙ УМ**

Нашим мыслям свойственно блуждать — не стоит даже пытаться

сдерживать их или перестать думать. Если заметили, что отвлеклись, не ругайте себя, а лучше поздравьте — значит, вам удастся присутствовать в моменте! Признайте, что задумались, постарайтесь понять, что вас отвлекло, а затем вернитесь к тому, на чем были сосредоточены, — ритму дыхания или физическим ощущениям.

Разумеется, ваши мысли еще не раз унесутся прочь, так что эти шаги придется повторять снова и снова. В том и заключается суть практики. Вы учитесь подсознание ловить разбегающиеся мысли; подмечать, чем обыкновенно занят ваш ум; отпускать то, что вас отвлекает; выбирать, на что обратить внимание; приправлять все это изрядной порцией доброты, тем самым вознаграждая бессознательную часть своего разума за бдительность.

## **ПРИСЛУШАТЬСЯ К ТЕЛУ**

Мы так привыкли обдумывать происходящее, что редко позволяем себе его почувствовать. У такой оторванности от физических переживаний могут быть разные причины. Кто-то из-за болезни или возраста считает, что тело подводит его, кому-то не нравится собственная внешность. Неприятные телесные ощущения воспринимаются болезненно, и мы стараемся от них отгородиться. Увы, тем самым мы лишаем себя ценнейшего источника информации. Тело способно многое сообщить о вашем физическом и психическом состоянии, поэтому мы начнем с практики, призванной восстановить контакт.

Кроме того, тело может помочь нам справиться с тяжелыми переживаниями. Как правило, мы пытаемся обуздать эмоциональный стресс посредством логики, но из-за такого подхода порой проблема лишь обостряется, и нас надолго затягивает в круговорот неотвязных мыслей. Вместо этого стоило бы переключить внимание с разума на тело и попытаться подметить, как эмоции проявляются на физическом уровне: какие ощущения мы испытываем, где они сосредоточены и что с ними происходит с течением времени. Таким образом меняется восприятие опыта.



Кроме того, мы учимся принимать неприятные ощущения, например зуд на кончике носа. Обращать внимание на них, дышать вместе с ними, пробовать побыть какое-то время в дискомфорте, почувствовать его. Практику можно воспринимать как тренировку в учебном зале, которая позже позволит справиться в том числе и с острой физической болью.

Неформальные упражнения помогут вам наладить контакт с собственным телом столь же эффективно, как и формальные, вроде медитации.

## **КОГДА ТЕЛУ БОЛЬНО**

Боль — это сигнал, который подает организм, если что-то идет не так. Она может оповещать о травме, о болезни или о том, что в силу возраста организм функционирует уже не так хорошо, как хотелось бы. Мы часто говорим, что боль нужно «побороть» или «победить», то есть отделаться от нее любым доступным способом; такое сопротивление физическому переживанию и есть главная причина страданий. Однако иногда избавиться от боли мы не можем. Что же



делать?

Нечто прямо противоположное. Отказаться от сопротивления (поскольку оно бесполезно) и позволить физическим ощущениям быть. Направьте внимание туда, где присутствует боль, проявите к ней интерес. Что вы замечаете? Когда человеку больно, мышцы вокруг пострадавшего места обычно напряжены. Он стискивает зубы и внутренне борется со своими ощущениями, отчего напряжение лишь возрастает. У него возникают мысли: насколько сильна эта боль? сколько продлится? не становится ли хуже? что она означает? Все эти вопросы подпитывают его страхи и тревоги. Нередко мы бросаем все дела, чтобы из-за движений вдруг не обострилась боль. Бездействие порождает новые проблемы; таким образом боль сковывает нас и физически, и морально.

Отношение к боли можно изменить, в том числе при помощи медитации. Однако сделать это не всегда просто, так что начинать лучше с ощущений, которые вызывают легкий дискомфорт: с зуда на кончике носа, скованности в шее и плечах и т. п. Очень важно опираться на дыхание и физические ощущения, пусть они послужат своего рода якорем или фокусом внимания. К боли нужно подступать медленно и осторожно — ненадолго переключаться на нее, а затем возвращаться к дыханию. Концентрироваться на его ритме столько, сколько нужно, а затем, почувствовав в себе силы на это, на секунду-другую снова открыться навстречу боли... Проявите доброту к себе и не торопитесь.

Такая практика поможет справляться и с мелкими повседневными неприятностями — если болит голова или зуб или ушиблен палец ноги. Принцип во всех случаях один.

- Замечайте и признавайте саму боль, а также ваше внутреннее сопротивление.
- Обращайте внимание на свою реакцию, например напряжение мышц.
- Представляйте, что вдыхаете и выдыхаете через болезненное место, или сосредоточьтесь на груди или животе<sup>5</sup>, но в то же время отмечайте и болезненные ощущения. Пусть ритм дыхания станет вашим «якорем».

- Проявляйте интерес к боли. Как бы вы описали свои ощущения? Где они сосредоточены? Меняются ли место, интенсивность, характер? Что еще о них можно сказать?
- Напоминайте себе, что вы не пытаетесь отделаться от боли. Старайтесь пребывать вместе с ней – открыться ей навстречу, потому что она уже стала частью вашего опыта. Успокаивайте себя, как утешали бы плачущего ребенка.



# ОСОЗНАВАНИЕ ДЫХАНИЯ

**Фокусироваться на дыхании — едва ли не первое, чему мы учимся, когда начинаем медитировать, но не думайте, что этот прием нужен только новичкам. Осознание дыхания — полноценная и универсальная медитативная практика, для которой к тому же не требуется особых условий. С дыханием можно работать прямо сейчас, в настоящий момент.**

**Никогда не медитировали?** Прислушайтесь к ощущениям при дыхании. Не нужно их обдумывать — просто почувствуйте, как воздух входит в ваше тело и покидает его.

**Забросили практику?** Когда найдется минутка, проследите за вдохом от начала и до того, как он перейдет в выдох, а затем точно так же проследите за выдохом.

**Переживаете стресс?** Пусть ритм дыхания станет вашим «якорем». Как только заметите, что мысли опять устремились прочь, представьте, что дышите через ступни, стоящие на полу.

**Больно?** Представьте, что вдыхаете и выдыхаете через больное место.

**Трудно сосредоточиться?** Заметив, что внимание опять рассеялось, постарайтесь понять, что именно вас отвлекло, прежде чем снова переключиться на дыхание. Чаще всего это будет повседневная чепуха, но если что-то всерьез вас тревожит, то воспользуйтесь шансом поразмыслить о своих переживаниях.

Можно проследить всего за двумя-тремя вдохами и выдохами или же надолго погрузиться в ритм дыхания. Можно выполнять практику сидя, лежа или стоя; в одиночестве или в людном месте — никто не узнает, чем вы заняты.

Наблюдение за процессом требует определенных усилий. Когда нужно сосредоточиться, а ум блуждает, к дыханию обращаться удобно — ведь дышим мы постоянно.



От нашего эмоционального и физического состояния зависит то, как мы дышим: прерывисто при стрессе; часто и поверхностно, если тело испытывает боль; ровно и глубоко — в покое. У каждого из нас уникальный ритм дыхания, и чем лучше вы изучите свой, тем легче и быстрее станете замечать изменения, которые многое способны рассказать о вашем настроении и самочувствии.

## СДЕЛАЙТЕ ТАК

Для первого раза советую найти тихое место, где вас не побеспокоят. Желательно сесть на стул с высокой прямой спинкой. Когда привыкнете к упражнению, попробуйте выполнять его стоя, лежа или на ходу. Можете посвятить ему пару минут или намного больше времени. Начинать лучше с малого.

Прежде всего **начните осознавать свое дыхание**. Погрузитесь в переживание — что вы чувствуете, когда воздух входит в ваше тело и покидает его? Где ощущения выражены ярче всего? Обычно это грудная клетка, живот, область вокруг ноздрей или около верхней губы. Выберите одну из зон и сосредоточьте на ней все внимание. Если вам трудно подметить конкретные ощущения, положите руку на грудь или живот, чтобы укрепить связь с телом.

**Понаблюдайте за дыханием.** Какое оно — частое и поверхностное? Долгое и глубокое? Немного сбивчивое? Менять ритм дыхания или дышать определенным образом пока не нужно

(хотя иногда ритм меняется оттого, что на него обратили внимание, и в этом нет ничего страшного). Просто дышите, как получается. Знать естественный ритм своего дыхания полезно — так легче заметить перемены, вызванные эмоциональным напряжением или физическим нездоровьем.

Разумеется, настанет момент, когда вашим вниманием завладеют посторонние мысли: «Правильно ли я это делаю? Что у нас на обед? Будет ли сегодня дождь?» и т. д. Это нормально! Однако рано или поздно вы **заметите, что отвлеклись**, и тогда у вас появится возможность признать, что вы задумались, похвалить себя за присутствие в моменте и вернуться к ощущениям, связанным с дыханием. Очень важно проявить доброту и терпимость, а не ругать себя за промахи.



**Вернитесь к ощущениям от дыхания.** Проследите за вдохом от начала до самого конца. Обратите внимание, в какой момент он становится выдохом, и полностью проследите за выдохом. Качайтесь на волнах собственного дыхания.

Выполняйте упражнение сколько захотите, подмечайте ощущения от вдоха и выдоха и возвращайтесь к ним всякий раз, когда поймаете себя на посторонних мыслях.

Порой сосредоточиться на дыхании бывает сложно — в особенности если вы страдаете или страдали заболеваниями дыхательной системы. Если по какой-либо причине это упражнение вызовет у вас тревогу или приступ паники, немедленно прекратите его выполнять. Всегда можно выбрать другую простую практику, например представить, что вы дышите через ступни, стоящие на полу.

Думать о дыхании и чувствовать дыхание — совсем не одно и то же. Ваша задача — подметить, что ощущает ваше тело, когда вдыхает и выдыхает воздух. У вас раздувается и сдувается живот? Поднимается и опускается грудь? Или же вы чувствуете холодок в ноздрах? Постарайтесь отметить как можно больше ощущений.

## ДОБРОЕ ОТНОШЕНИЕ К ТЕЛУ

**Эта медитация позволяет настроиться на восприятие телесных ощущений, развить доброе и сострадательное отношение к ним, то есть признавать и принимать их, не пытаясь подавить или отвергнуть.**

Примите [позу для медитации](#). Можете медитировать лежа, но помните: мы учимся бодрствовать, а не спать, так что не устраивайтесь слишком удобно!

Прежде всего сформируйте намерение: быть открытым для любого опыта и принимать его с добротой и пониманием. Начиная **прислушиваться к ощущениям при дыхании**. Просто отмечайте, что чувствует тело при вдохе и выдохе. Постарайтесь понять, где ощущения проявляются сильнее всего.

Когда будете готовы, **расширьте зону внимания, чтобы она охватывала все тело**. Продолжайте осознавать дыхание, но кроме этого «просканируйте» тело, подмечайте ощущения в его разных частях:

- соприкосновение опорных точек с поверхностью, которая вас поддерживает;
- температурный фон — тепло, прохладу, жар, холод;
- контакт кожи с воздухом или тканью;
- чувство сытости, если вы недавно ели, или пустоту и сосущее ощущение в желудке;
- скованность или напряжение — чаще всего это касается плеч, шеи и челюстей;
- [дискомфорт или боль](#);
- приятную расслабленность.

Не нужно гнаться за определенными ощущениями или выискивать нечто конкретное. Цель — открыть сознание, чтобы принимать все, что вы чувствуете в любой момент.

**Отметьте свою реакцию на то, что с вами происходит:** какие переживания приятны, какие неприятны, к каким вы нейтральны. Подмечайте, когда и как сопротивляетесь восприятию телесного



опыта. «Неудовольствие» может проявляться в напряжении мышц, в негативных мыслях или эмоциях. Не нужно ругать себя за это — раз уж сопротивление возникло, попробуйте просто заметить его и прочувствовать. Не притворяйтесь, что его нет, и не пытайтесь от него отмахнуться.

Если вы заметите у себя какую-нибудь эмоцию — скуку, раздражение или нечто противоположное, — обратите внимание, как она проявляется на физическом уровне. Что чувствует ваше тело?

Можно осознанно развивать привычку **относиться к переживаниям с теплом и нежностью**. Как это сделать?

**Дышать переживанием.** Подключите воображение: если заметили какое-то физическое ощущение, попробуйте дышать через него. Сосредоточьте внимание на конкретной области тела и представьте, что вдыхаете и выдыхаете через эту область.

**Дышать вместе с переживанием.** Сделайте объектами сосредоточения дыхание и ощущения в грудной клетке или животе, но сохраняйте осознанность в отношении того, что чувствуете в других частях тела.



**Направлять внимание на переживание.** Попробуйте подойти ближе и присмотреться к самому ощущению. На что оно похоже? Как его можно описать? Меняется ли оно? Смещается ли? Постарайтесь подметить как можно больше, но скорее с теплым любопытством, чем с намерением все проанализировать. Можете обратиться к себе с ласковыми словами, например: «Всё в порядке. Просто буду чувствовать это. Ничего страшного». Если хотите, положите руку на сердце.

В любом случае помните, что ваша задача — **не избавиться от того, что вы переживаете, а пребывать с ним**. Что бы вы ни решили сделать — скажем, почесать зудящее место, — действуйте осознанно.

Мы с вами учимся прерывать цикл автоматических реакций («почесать, где зудит») и откликаться на переживания осознанно. Самое главное — проявлять доброту к себе, а не стоицизм. Выждите секунду, прежде чем почесаться, и обратите внимание на то, что собираетесь сделать. Этого уже достаточно, чтобы разорвать круг.

Когда ваши мысли унесутся прочь — а это обязательно случится, — признайте, что «замечтались», и снова сосредоточьтесь на дыхании, а затем постепенно включите в зону внимания все телесные ощущения.

Не судите и не ругайте себя за отвлечение. Учитесь с пониманием относиться ко всем аспектам своего опыта.

Продолжайте практику сколько захотите.

**В конце** постарайтесь отметить, испытываете ли вы желание вскочить и сию же минуту взяться за дела. Если да, остановитесь, снова погрузитесь в ощущения от дыхания и проследите еще за парой вдохов.

Теперь, если хотите, можете сформировать намерение на остаток дня.

# ПОД СТУК СЕРДЦА: ОБЛЕГЧИТЬ, УТЕШИТЬ, РАЗРЕШИТЬ

**Эта практика поможет установить осознанную связь с сердцем — физическую и эмоциональную.**



При выполнении любого упражнения очень важно позаботиться о себе. Чтобы избежать лишнего напряжения, для начала прислушайтесь к [ритму дыхания и телесным ощущениям](#) и время от времени концентрируйтесь на них. Если в какой-то момент вам станет не по себе, немедленно прервитесь. На первых порах вызывайте в памяти относительно мелкие, незначительные переживания. Возможно, вы испытаете желание прогнать негативные эмоции, но таким образом нельзя ни помочь себе, ни проявить сострадание и внимательность!

Для этой практики важно найти уединенное место, где вас не потревожат. Примите [позу для медитации](#) и дайте себе некоторое время, чтобы ощутить контакт опорных точек тела с поверхностью. Почувствуйте, как вас поддерживают сиденье и пол.

Затем направьте внимание на все тело: осознайте его положение в пространстве, отмечайте любые физические ощущения.

Сосредоточьтесь на ритме дыхания; некоторое время отслеживайте вдохи и выдохи, возвращаясь к ним всякий раз, когда отвлекетесь на посторонние мысли.

Положите руку на грудь или на область чуть выше левой ключицы, где чувствуется биение пульса. Сосредоточьте внимание на контакте руки и тела. Напомните себе, что упражнение нужно выполнять с теплом и заботой.

Прислушайтесь к сердцу, ощутите, как оно работает. Вот оно бьется... гонит кровь по всему вашему телу. Осознайте его живое

присутствие в груди. Не ждите чего-то конкретного – примите то, что есть.

Если чувствуете, что можете это сделать, позвольте себе вспомнить эмоционально тяжелый опыт, который пережили недавно, и сопутствовавшие ему обстоятельства. Вспоминая, начните осознавать любые оттенки эмоций и физические ощущения.

Как это воспоминание отзывается в вашем теле? Что вы чувствуете? Где сосредоточен дискомфорт? Фокусируйтесь на этой области (если только у вас остались силы).

Продолжайте осознавать дыхание. Представьте, что вдыхаете и выдыхаете через зону дискомфорта.

Признайте наличие ощущений; если испытываете внутреннее сопротивление, признайте и его присутствие.

Вдыхайте и выдыхайте через свою боль. Представьте, что дыхание – это ветерок, который ласкает, гладит место, где чувствуется боль, и **облегчает** ее, успокаивает... Сосредоточьтесь на дыхании, но отмечайте и прочие ощущения в теле. Если нужно, полностью переключитесь на дыхание.

Устанавливая контакт с болью и дискомфортом, **утешайте** себя добрыми словами. Вы можете [придумать свои фразы](#) или говорить «Все хорошо», «Все в порядке – просто позволю этим чувствам быть» или «У всех бывают тяжелые времена».

Успокаивайте себя, словно плачущего ребенка. Мысленно говорите слова любви и нежности. Дайте всему, что есть в опыте, разрешение быть – ведь оно и так уже есть. Боль уже здесь – не гоните ее и не притворяйтесь, что ее не существует, а просто прикоснитесь к ней. Позвольте себе ее почувствовать.

Продолжайте практику сколько захотите; дышите через боль, обиду, несчастье. **Облегчайте** боль дыханием, **утешайте** себя словами и теплом руки, **разрешайте** себе испытывать любые чувства и эмоции.

Под конец сосредоточьтесь на опорных точках тела, как оно касается пола и сиденья, а затем расширьте зону внимания так, чтобы замечать звуки и окружающее вас пространство. После подобных упражнений относитесь к себе особенно бережно.

# ОСОЗНАННОЕ ДВИЖЕНИЕ

**Наблюдение за собственным телом в движении — прекрасный способ прислушаться к организму и исследовать переменчивые физические ощущения. Такие практики нередко помогают тем, кому трудно подолгу сидеть на одном месте, и тем, кто часто испытывает тревогу.**

Подойдут любые физические нагрузки: бег, ходьба, плавание, пилатес, практики медитативных движений, такие как йога, тай-чи или цигун. Привнесите элемент осознанности в тот вид активности, что уже присутствует в вашей жизни.

Ваша первая задача — помнить о внимательном отношении к собственному опыту. Это не всегда легко делать, особенно если у вас уже выработался свой ритуал занятий. Вот почему так важно перед началом практики прояснить для себя, как именно вы собираетесь действовать. Решите, на чем сосредоточитесь и на какое время (приблизительно). Можно осознанно наблюдать за собой лишь в течение одного комплекса упражнений — в начале, середине или конце.

Если хотите, выполняйте практику во время пауз. Обратите внимание на то, как тяжело дышите после энергичной разминки; прислушайтесь к ощущениям, отметьте, какие части тела напряжены или испытывают дискомфорт. Можно ненадолго прерваться и сосредоточиться на окружающем пространстве (вне зависимости от того, проходит занятие в помещении или на свежем воздухе). Расширьте зону внимания и впустите в нее предметы, запахи, звуки.



## **КАК ДВИГАТЬСЯ ОСОЗНАННО**

Осознанное движение складывается из нескольких элементов.

**УСТАНОВКИ И ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ.** Чтобы двигаться осознанно, нужно развить в себе [определенные установки](#), в частности отказаться от ожиданий — от всяких представлений о результате; сохранять ум новичка — способность открыться навстречу опыту

и пережить его, словно в первый раз (ведь так оно и есть, любой опыт уникален); проявлять любопытство — живой интерес, который побуждает принимать опыт во всей его полноте; развить в себе доброе отношение — к собственному телу в его нынешнем состоянии. Как вы обращаетесь с собой при физической нагрузке? Ругаете ли себя за то, что «недостаточно хороши»? Часто ли изводите себя словом «надо»?

**ПОГРУЖЕНИЕ В ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.** Обращайте внимание на то, что чувствуете, когда двигаетесь. При движении физические ощущения обостряются, так что вы найдете, за что зацепиться. Однако сами ощущения будут меняться и смещаться, поэтому придется приложить усилия, чтобы сохранять осознанность.

Например, при ходьбе подмечайте вначале ощущения в стопах при контакте с землей. Затем постарайтесь расширить зону внимания и почувствовать все тело в движении. В это время можно заметить, когда и как напрягаются мышцы, а когда они расслаблены.

Двигаясь в согласии с телом, а не наперекор ему, мы нередко развиваем большую скорость (хотя цель не в этом!); когда тело расслаблено и спокойно, выносливость повышается, а риск травмы понижается.

**ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ОПЫТОМ.** Ваша задача — замечать не только физические ощущения, но и собственный отклик на них. Что приятно, что неприятно, что воспринимается нейтрально? Осознавайте свое отношение к опыту. Любая реакция имеет право на существование. Не нужно заставлять себя что-то любить или превращать отрицательный или нейтральный опыт в позитивный. Восприятие опыта влияет и на физическое состояние — например, когда нам что-то неприятно, тело напрягается, поскольку чувствует угрозу своему благополучию.

**ПОНИМАНИЕ, ГДЕ НАХОДИТСЯ «КРАЙ».** Необходимо исследовать область около той черты, за которой физический комфорт переходит в дискомфорт. Эта граница называется «краем»<sup>6</sup>. Слишком часто, испытывая боль или неудобство, мы либо стискиваем зубы и



заставляем себя терпеть, либо отступаем, так и не узнав в тот момент о своих истинных возможностях. Вероятно, сейчас нам по силам больше, чем в прошлый раз, — или же меньше. Попробуйте осторожно изучить свой «край», приблизиться к нему как будто впервые, отбросив все ожидания и представления.

Вы скорее заметите, что подбираетесь к краю, при медленном и осознанном движении — например, выполняя асаны йоги, — чем на бегу. Так что, если занимаетесь легкой атлетикой, исследование границ лучше проводить во время растяжки.

**СМЕЩЕНИЕ ФОКУСА.** Осознанное движение — возможность поэкспериментировать с расширением и сужением зоны внимания. Я всегда советую начинать с узкого фокуса: выбрать одно ощущение (скажем, соприкосновение ног с землей при ходьбе) и некоторое время изучать его. Позже зону внимания можно расширить: включить в нее ощущения во всем теле (в том числе дыхание), а потом и то, что вас окружает, — предметы, запахи, звуки. Решите, сосредоточитесь ли вы на чем-то одном или просто откроетесь всему, что происходит вокруг.

Интересно понаблюдать за работой сознания при сужении и расширении фокуса. Если начнете отвлекаться, попробуйте сузить зону внимания. Поиграйте с фокусом; представьте, что берете в объектив одну-единственную деталь, а затем возвращаетесь к общему плану.

**ПОИСК ВОЗМОЖНОСТЕЙ.** В течение дня осознавайте моменты, когда переходите из одного места в другое. Когда идете в ванную, или на кухню за чаем, или в соседнюю комнату поговорить с кем-нибудь, или поднимаетесь по лестнице, а не на лифте, или даже когда просто встаете со стула, у вас появляется возможность вернуться в свое тело и уделить внимание всем его частям, которые работают при смене позы.

Выберите что-то, что делаете ежедневно, — идете в ванную, на кухню или просто поднимаетесь из-за стола — и включите в практику. Постарайтесь определить движение максимально конкретно — так его легче будет запомнить (хотя, разумеется,

вы станете часто про него забывать).

### **ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ ХОДЬБЫ**

**Просто ходьба.** Подходит для практики в помещении и на улице. Выберите короткий маршрут — туда-сюда или по кругу — и просто идите безо всякой цели. Переставляя ноги, можете проговаривать про себя: «Поднять, шагнуть, поставить». Попробуйте:

- походить босиком;
- ненадолго закрыть глаза, если это безопасно;
- синхронизировать шаги с дыханием.

**Ходьба на улице.** «Просто ходьба» — упражнение, которое лучше выполнять медленно, напоминая себе о том, что сейчас вы идете не так, как обычно. Практиковать осознанное движение можно и шагая с нормальной для себя скоростью, но тогда нужно постараться не впасть в привычный автоматизм. Не слушайте на ходу музыку, отключите телефон. Глаза все время должны быть открыты!



## **ПРИ ОГРАНИЧЕННОЙ ПОДВИЖНОСТИ**

Если ваши возможности в передвижении ограничены, попробуйте упражнения с микродвижениями. Вероятно, вы подметите собственную реакцию на то, что организм теперь работает не так хорошо, как прежде, или обратите внимание на [ощущение дискомфорта и даже боль](#). Эта практика может оказаться полезной для всех и открыть целое новое измерение в том, что касается осознанности.

**УПРАЖНЕНИЕ 1.** Выполняется сидя. Положите руки на колени или бедра, прислушайтесь к [ритму дыхания](#). Когда будете готовы, поднимите одну или обе руки ладонью вверх и поддержите их на весу в течение одного вдоха. Необязательно поднимать их высоко. Затем разверните ладони вниз и на выдохе медленно опустите руки на колени.

**УПРАЖНЕНИЕ 2.** Сидя или лежа, выпрямите пальцы одной руки и немного расставьте их в стороны. Прикоснитесь к подушечке большого пальца указательным пальцем другой руки. Прислушайтесь

к ритму дыхания. Когда будете готовы, на выдохе проведите указательным пальцем вниз по боку большого пальца до его основания. Затем на вдохе проведите вверх по одной стороне указательного пальца и на выдохе – вниз по другой стороне. «Обведите» таким образом все пальцы. Повторяйте упражнение столько раз, сколько захотите.

## ЧТО БЫ ВАМ ХОТЕЛОСЬ УСЛЫШАТЬ?

**Практика внимательного осознания сама по себе воспитывает доброту, но ее можно развить и при помощи формальных практик, таких как медитация любящей доброты и упражнения на сострадание к себе.**

В практиках любящей доброты и сострадания к себе нередко используются традиционные фразы и речевые формулы, например «Пусть я буду счастлив / здоров / свободен от страдания».

Эти формулы служат своего рода «якорем» для внимания — на них надо фокусироваться так же, как на дыхании, звуках, физических ощущениях и т. п. Направленное внимание подсвечивает наше намерение, словно луч прожектора.

Произнося такую фразу, мы позволяем себе поверить, что в этот миг нашей жизни — такой, какая есть, — можно хорошо себя чувствовать, быть счастливым и свободным от боли. Посыл, который кроется за словами, намного важнее самих слов.

### НАЙДИТЕ СОБСТВЕННЫЕ СЛОВА

Если хотите настроить практику под себя, замените традиционные формулы на нечто близкое и созвучное лично вам. Нужные слова можно искать по-разному; советую попробовать [медитацию-размышление](#) вместе с практикой [свободного письма](#) — они нередко приносят разный результат.

Когда проделаете оба упражнения, выберите те слова и фразы, что откликаются в вашей душе. Произнесите их вслух. Что вы при этом чувствуете? Прислушайтесь к телу.

Выберите 2–4 слова или фразы, которые особенно у вас отзываются, и используйте их в таких практиках, как [минута сострадания к себе](#) и [воспитание доброты](#). Очень советую выучить их наизусть, чтобы с легкостью повторять в нужный момент.

Помните:

- фразы должны быть простыми и легко запоминающимися;
- можно использовать не полные предложения, а отдельные

слова;

- можно использовать такие выражения, как «быть свободным от...»;
- можно добавлять уточняющие обороты — например, «насколько это возможно для меня / для нас сейчас»;
- безупречный стиль необязателен!

## **МЕДИТАЦИЯ-РАЗМЫШЛЕНИЕ**

Медитация-размышление позволяет узнать, что выплывает из глубин вашего подсознания, когда ум пребывает в покое. Желательно заранее приготовить ручку и лист бумаги.

Задайте себе два вопроса. Первый: «Какие слова мне хотелось бы слышать каждый день до конца жизни?» Обычно то, что мы желаем слышать, — это то, что мы хотим испытывать. Вопрос второй: «Что мне нужно?» Речь идет не о повседневных практических нуждах, а об универсальных потребностях: любви, покое, безопасности.

**ЧАСТЬ 1.** Примите позу для медитации. Сосредоточьтесь на опорных точках тела — всех, которые соприкасаются с сиденьем или полом. Прислушайтесь к ритму дыхания. Погрузитесь в процесс дыхания и следите за ним столько, сколько нужно, чтобы успокоиться и расслабиться.

Когда будете готовы, молча спросите себя: «Какие слова мне хотелось бы слышать каждый день до конца жизни?» Время от времени повторяйте этот вопрос или свою версию вопроса. Не связывайте себя конкретными ожиданиями. Откройтесь навстречу всему, что может возникнуть: ощущениям, образам, словам или фразам. Просто повторяйте вопрос.

При желании запишите слова, которые хотели бы услышать. (Позже их можно будет превратить в законченные фразы.)

Потом переходите ко второй части.



**ЧАСТЬ 2.** Спросите себя, что вам нужно. «Что мне действительно нужно?» К примеру, «безопасность» можно осмыслить как пожелание: «Пусть я буду в безопасности». Если хотите, запишите слова, которые приходят в голову.

### **ОБДУМАЙТЕ СЛОВА И СОСТАВЬТЕ ИЗ НИХ ФРАЗЫ**

Как будете готовы, вспомните или перечитайте получившиеся фразы и слова — попробуйте произнести их вслух и проверить, какую физическую реакцию они вызывают. Например, вот так.

**ЧАСТЬ 1.** Слова «я люблю тебя» можно осмыслить как пожелание: «Хочу любить себя таким/такой, как есть».

**ЧАСТЬ 2.** Слово «безопасность» можно осмыслить как пожелание: «Пусть я буду в безопасности» или «Пусть я буду свободен от страха».



Выберите 2–4 фразы, которые хотели бы слышать снова и снова. Запишите их.

Выполните упражнение [ниже](#) и посмотрите, что у вас получится.

Затем выберите любимые слова и фразы из обоих упражнений и запишите их. Используйте их во время [минуты сострадания к себе](#) или в практике [воспитания доброты](#).



## СВОБОДНОЕ ПИСЬМО

Предлагаю еще один способ найти важные для вас слова и фразы. Как и медитация, это упражнение состоит из двух частей. Первая часть посвящена словам, которые вам хотелось бы слышать, а вторая – вашим глубинным потребностям.

Правила очень просты:

- Поставьте таймер на 2 минуты.
  - Начинайте каждую фразу с предложенных слов.
  - Пишите без перерыва.
  - Ничего не правьте.
  - Если идеи закончатся, повторите вопрос несколько раз.
  - Пишите до сигнала таймера.
  - Снова поставьте таймер на 2 минуты и выполните часть 2.
- Правила те же.

**ЧАСТЬ 1.** *«Каждый день мне хотелось бы слышать такие слова...»*  
(затем сократите до *«Я хочу слышать...»*).

Испишите столько страниц, сколько понадобится.

**ЧАСТЬ 2.** *«Что мне нужно?»* или *«Что мне действительно нужно?»*  
(затем сократите до: *«Мне действительно нужно...»*).

Испишите столько страниц, сколько понадобится.

## МИНУТА СОСТРАДАНИЯ К СЕБЕ

Эта практика разработана [Кристин Нефф и Кристофером Гермером](#), к ней надо прибегать в тяжелые периоды жизни. Упражнение занимает не больше минуты; выполнять его можно где угодно и когда угодно, не привлекая к себе внимания.

Советую делать его регулярно даже в благополучные времена — тогда оно войдет у вас в привычку, и при необходимости вы прибегнете к нему автоматически.

Минута сострадания разделена на несколько этапов, каждый со своим посылом, выражаемым в определенных словах (формулировки при желании можно изменить). Медленно проговорите фразы одну за другой.

*«Сейчас я испытываю страдание,  
Страдание — часть жизни,  
Пусть я буду добр к себе,  
Пусть я буду проявлять по отношению к себе сочувствие».*

Не отвлекайтесь на поиск идеально подходящих слов и не волнуйтесь, если что-то забудете. Намерение гораздо важнее формулировок. Повторяя слова, можно положить руку себе на грудь или на живот.

### ЭТАП 1: МОМЕНТ СТРАДАНИЯ

Признайте, что вы испытываете страдание и боль. Прислушайтесь к физическим ощущениям. Что вы чувствуете? Где сосредоточены ощущения? Если ничего не замечаете, это тоже нормально. Не нужно выискивать конкретные симптомы. Какие эмоции вы сейчас испытываете? Обратите на них внимание, но не увлекайтесь трактовками. Можете сказать себе: «Мне больно», «Мне обидно», «У меня сильный стресс».



## **ЭТАП 2: СТРАДАНИЕ – ЧАСТЬ ЖИЗНИ**

Расширьте свою зону внимания и включите в нее всех, кто сейчас находится в похожей ситуации, и скажите себе, что вы не одиноки. Боль — неотъемлемая часть человеческого опыта. Как правило, страдания вызваны неподвластными нам факторами, а вовсе не личными ошибками или недостатками. Можете проговорить про себя: «Боль — неотъемлемая часть жизни», «Я не единственный человек, переживающий подобное».

## **ЭТАП 3: ДОБРОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ**

Обратитесь к себе со словами любви и поддержки. Для начала подберите [слова и фразы](#), которые найдут отклик в вашей душе. Если ничего не приходит на ум, Кристофер Гермер и Кристин Нефф советуют подумать, что бы вы сказали другу или родственнику, оказавшемуся в тяжелой жизненной ситуации. Напомните себе, что делаете все, что от вас зависит. Иногда жизнь идет не так, как хотелось бы, но лучше воспринимать ошибки и неудачи с добротой и сочувствием, чем судить себя и заниматься самобичеванием.

## **ЭТАП 4: СОЧУВСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ**

Старайтесь не забывать, что ваша задача — научиться себе сострадать. Кристофер Гермер и Кристин Нефф предлагают альтернативные формулировки, например: «Пусть я буду принимать себя таким/такой, как есть» или «Пусть я научусь принимать себя». Попробуйте перефразировать так, чтобы вместо «пусть я» получилось «могу я». Какой вариант вызывает более сильную реакцию?

Не стоит ждать, что после минуты сострадания к себе боль пройдет. Этого не случится. Ваша цель — понять, что сейчас происходит, принять свой опыт, вместо того чтобы делать вид, что все в порядке, подавлять переживания или чрезмерно их драматизировать. Напомните себе, что вы не одиноки, почувствуйте это. Что бы вы ни испытывали, обязательно найдутся люди, которые переживают то же самое — или пережили когда-то, или переживут позже. Предложите себе поддержку и утешение. Чем чаще вы станете отрабатывать эти приемы, тем легче вам будет обратиться к ним в тяжелую минуту.

# ВОСПИТАНИЕ ДОБРОТЫ

**Медитация любящей доброты — традиционная буддийская практика, помогающая развить дружелюбие, заботливость и доброту, а также ощущение родственной связи со всем живым. Можно изменить отношение к тому, что с нами происходит, практикуя особенный вид внимания к миру (внимательное осознание) и воспитывая в себе чувство сопричастности (любящую доброту).**



Когда мы ощущаем духовную связь с другим человеком, то уже не воспринимаем его как другого, отдельного от нас. Мы видим в нем не «неприятного незнакомца» или «постороннего», а личность — чьего-то сына, дочь или, скажем, человека с таким же цветом волос, с похожим вкусом в музыке. Человека с вечной и универсальной потребностью быть счастливым и свободным от страданий.

Следующие приемы позаимствованы из традиционных медитативных практик любящей доброты. Они немного изменены, но их суть и цель остаются прежними: сформировать намерение (относиться к миру и к себе с добротой, теплом и заботой) и целенаправленно воспитать в себе необходимые качества. Метод заключается в мысленном повторении ключевых фраз, за счет чего внимание фокусируется на поставленной цели.

## МЕДИТАТИВНЫЕ ФРАЗЫ

Можно использовать фразы, собранные [ниже](#), или поискать [слова](#), которые хотелось бы слышать лично вам.

- Выберите несколько слов или фраз и остановитесь на них — не меняйте их постоянно!
- Произносимые слова можно привязать к ритму дыхания.

- Попробуйте изменить фразы, чтобы «пусть я» превратилось в «могу я» — так вам будет легче открыться навстречу возможностям.
- Проговаривайте каждую фразу медленно, про себя.
- Не ждите определенных ощущений, но давайте себе время осмыслить слова. Не нужно воспроизводить их автоматически.

## **ОТНОШЕНИЕ К ПЕРЕЖИВАНИЯМ**

Главное в этой практике — исследовать то, как вы относитесь к переживанию, а не само переживание.

- Замечайте, чему внутренне сопротивляетесь.
- Замечайте, от чего отстраняетесь.
- Замечайте, к чему тянетесь.

Обращайте внимание на любые физические ощущения — колебания и пульсации в вашем теле. Замечайте, какие возникают эмоции.

Помните, что опыт необязательно должен вам нравиться. Не ждите от медитации теплых и приятных ощущений — часто человек ничего не чувствует, однако результаты целенаправленного воспитания доброты отражаются на его повседневной жизни. Вращивая доброту, мы не пытаемся изменить себя или других — мы устанавливаем контакт с собой и миром.





# ВОСПИТАНИЕ ДОБРОТЫ К СЕБЕ И БЛИЗКИМ

**Прежде чем проявлять доброту по отношению к другим, важно научиться проявлять ее по отношению к себе. Кому-то это покажется эгоистичным, однако Кристофер Гермер советует уделять себе необходимое внимание именно затем, чтобы не нуждаться во внимании так сильно.**

Доброе отношение к себе не всегда дается просто; вот почему эта практика направлена на того, кто нам дорог, кто нас поддерживает, кто всегда заботится о нас (пусть даже то будет не человек, а любимый домашний питомец). Думая о том, кто наполняет теплом нашу жизнь, легче проникнуться теплыми чувствами к самому себе. Если поначалу столкнетесь с трудностями, попробуйте заменить местоимение «я» на «мы». И не торопитесь.

Порой эта практика вызывает сильное внутреннее сопротивление. Очень важно сначала провести некоторое время, сосредоточившись на дыхании и физических ощущениях, и возвращаться к ним всякий раз, как возникнет необходимость. Если в какой-то момент станет слишком трудно, немедленно прервитесь.

## СДЕЛАЙТЕ ТАК

Примите [позу для медитации](#).

Выберите человека, которому вы хотели бы пожелать добра.

Если используете слова или фразы собственного сочинения, лучше заранее записать их и положить листок на видном месте, чтобы освежить себе память в нужный момент.

На несколько минут погрузитесь в процесс дыхания, прислушиваясь к телесным ощущениям, сопровождающим вдохи и выдохи. Определите место, где дыхание ощущается лучше всего, и напомните себе, что это ваша база, куда вы будете возвращаться при необходимости.

Переключите внимание на глаза, рот, нижнюю челюсть и дайте им расслабиться.

Представьте себе того, кого вы любите или кто вас поддерживает.

Ощутите его присутствие в уме и в сердце. Начинайте мысленно повторять следующие слова (или используйте собственные):

*«Желаю тебе доброты к себе и другим».*

Медленно проговорите про себя эти слова и сделайте паузу, прежде чем повторить. Какую реакцию они у вас вызывают? Удовольствие, отторжение или просто безразличие? Обращайте внимание на любой отклик.

Повторите эту фразу несколько раз. Теперь представьте себя вместе с близким человеком и немного измените слова:

*«Желаю нам доброты к себе и другим».*

Как и раньше, повторяйте слова медленно, отпускайте их, как камешки в колодец, и тщательно прислушивайтесь ко всем отзвукам в душе и теле.

*«Желаю нам доброты к себе и другим».*

Повторите несколько раз. Затем обратитесь только к себе:

*«Желаю мне доброты к себе и другим».*

Если хотите, используйте другую формулировку: *«Могу ли я быть добрым к себе и другим?»*

Подмечайте любые признаки внутреннего сопротивления, например скованность или напряжение в теле. Если сопротивление станет слишком сильным, сделайте шаг назад и снова пожелайте доброты себе и близкому человеку.

*«Желаю мне доброты к себе и другим»* или *«Могу ли я быть добрым к себе и другим?»*

Не забывайте время от времени возвращаться к дыханию и опорным точкам тела.

Наконец, с пожеланием доброты обратитесь к себе, близкому человеку, друзьям, родственникам и любым людям, которых захотите включить в этот круг тепла.

*«Желаю нам доброты к себе и другим».*

Завершая медитацию, снова погрузитесь в процесс дыхания. Проследите за несколькими вдохами и выдохами.

## ВОСПИТАНИЕ ДОБРОТЫ К ТЕМ, КОМУ ТЯЖЕЛО

**Перед лицом чужого страдания мы нередко чувствуем себя беспомощными и никчемными. Эта практика поможет вам обратиться с теплыми словами дружбы и поддержки к тому, кто переживает тяжелые времена.**

Возможно, у кого-то из ваших друзей и знакомых неприятности в школе, дома, на работе. Может быть, кто-то из них физически или психически болен или ухаживает за больным. Конечно, они не узнают о ваших добрых пожеланиях. Вы дарите им частичку тепла, ничего не ожидая взамен. Попробуйте использовать такие фразы:

*«Пожалуйста, позаботься о себе».*

*«Пожалуйста, будь добр(а) к себе».*

*«Пусть у тебя все будет так хорошо, как только может быть в данный момент».*

Начните медитацию так же, как в прошлый раз, а затем представьте себе человека, которому сейчас тяжело. Обратитесь к нему с выбранными словами и фразами, мысленно повторяя их столько раз, сколько захотите.

Под конец расширьте зону внимания, включив в нее того, кому адресованы добрые слова, себя и всех, кого вы хотели бы утешить и поддержать. Всегда в тот или иной момент включайте в практику себя.

Завершая медитацию, сосредоточьтесь на ритме дыхания.

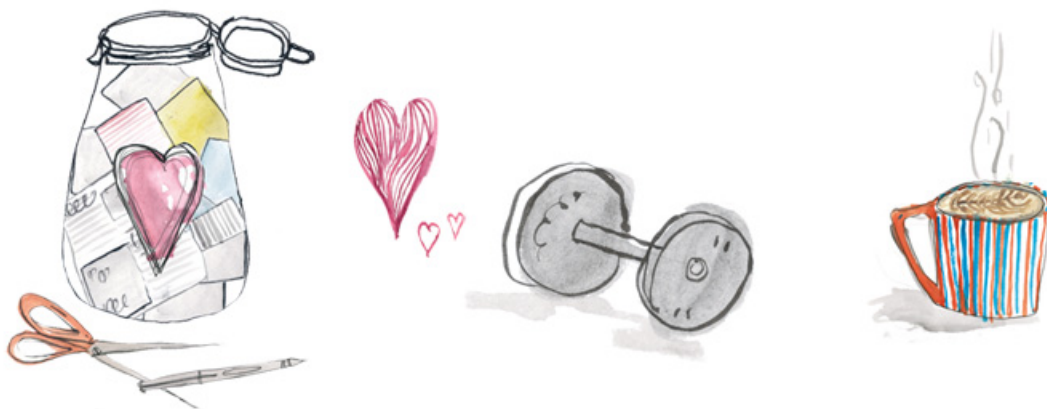




## ЗАДАНИЯ НА КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ

**Лучше всего выполнять задания по порядку. Старайтесь каждый раз сосредоточиться на одном задании и посвятить ему несколько дней.**

**Забывать и вспоминать — тоже часть практики. Одни упражнения вызовут у вас более острый отклик, чем другие. Сделайте запись об этом в [Чек-листе заданий](#). Всегда имеет смысл вернуться к упражнению, которое вы по какой-то причине пропустили или не смогли закончить. Со временем вы обнаружите, что применяете часть приемов в повседневной жизни, даже не задумываясь.**





## Неделя 1

---

### ЧТО ДЛЯ ВАС ЗНАЧИТ ДОБРОТА?

**Обычно доброту определяют как дружелюбие, щедрость, заботу о людях. Хорошие слова, правда? И все же мне кажется, что смысл понятия «доброта» намного шире и богаче. Подумайте и решите, что такое доброта лично для вас. Тогда вам будет легче найти творческий подход к тому, чтобы привнести ее в собственную жизнь.**

#### **СДЕЛАЙТЕ ТАК**

Прежде чем выполнять это задание, посидите несколько минут в тишине. Полноценная медитация здесь не нужна — достаточно лишь настроиться на размышления. Поставьте таймер на три минуты, возьмите ручку и напишите предложение, начав его словами:

*Доброта — это...*

Начинайте каждое предложение с этих слов. Не задумывайтесь о том, что пишете, не правьте и не перечитывайте текст. Просто пишите без остановки, пока не сработает таймер. Если варианты определений кончатся раньше, записывайте все, что придет в голову, например: «Я не знаю, что такое доброта» или даже «Доброта — это не...»



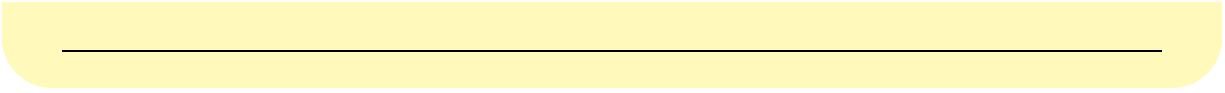
Может быть, вы напишете о доброте к себе, а может — о доброте к близким или к миру. Не пытайтесь придерживаться одной темы. Суть упражнения в том, чтобы пробиться к подсознанию и дать ему слово!

Когда сработает таймер, выждите пару секунд и прочтите написанное. Что бросается в глаза? Что при чтении этих слов чувствует ваше сердце, разум и тело? Есть ли что-то неожиданное? Верных и неверных определений здесь не может быть. Ваша задача — понять, что доброта означает лично для вас. Если какие-то слова или фразы вызывают особенно мощный отклик, отметьте их и выпишите на отдельный листок. Они пригодятся для [ежедневных заданий](#).

ДРУЖЕЛЮБИЕ щедрость бескорыстие  
нежность СОСТРАДАНИЕ забота  
помощь понимание добрососедство ВНИМАНИЕ  
чуткость ТЕПЛО ОТЗЫВЧИВОСТЬ

ВАШИ МЫСЛИ ПО ПОВОДУ ДОБРОТЫ

---



## Неделя 2

---

### КОНТАКТ С ГЛУБИННОЙ ПРИЧИНОЙ

**Если вы намерены упражняться в доброте день за днем, неделю за неделей и месяц за месяцем, нужно понять, чем продиктовано такое решение и почему оно для вас важно. Ответив на этот вопрос, вы будете выполнять упражнения целенаправленно и активно. Вы сделаете осознанный выбор и адекватно определите жизненные приоритеты.**

Ответ кроется в вашем собственном видении. Это как путеводная звезда, с которой можно при необходимости сверяться. Ваше видение отражает то, как вы воспринимаете мир в целом. К поискам ответа обязательно нужно подключить сердце и тело. Иногда разум говорит одно, а сердце — совсем другое.

Обойти разум и достучаться до подсознания не всегда легко, поэтому желательно обратиться к двум методам: медитации-размышлению и письменной практике.



### ГЛУБИННАЯ ПРИЧИНА: МЕДИТАЦИЯ-РАЗМЫШЛЕНИЕ

Выберите удобное место и найдите время, когда вас не побеспокоят. Не спеша примите [медитативную позу](#). Для начала установите

контакт с дыханием. Когда почувствуете, что готовы, мысленно задайте себе следующие вопросы или их варианты:

*Как я хочу прожить свою жизнь?*

*Каким человеком я хочу быть?*

*Какие чувства я хочу испытать в жизни?*

*Что для меня важно?*

Можете распечатать их и положить рядом с собой, но цель этого упражнения – не столько ответить на конкретные вопросы, сколько почувствовать, что вы за человек сейчас и каким человеком хотели бы стать. Так что нет ничего страшного в том, чтобы немного изменить формулировки.

Повторяйте вопросы в уме и обращайтесь внимание на свою реакцию. Не ищите конкретного ответа. Возможно, в вашем сознании возникнут образ, ощущение, слово или фраза – или не возникнет ничего. Это тоже по-своему неплохо.

Медитируйте таким образом 5–10 минут, затем сосредоточьтесь на дыхании и опорных точках тела и завершите практику.

Воспользуйтесь моментом тишины и запишите все, что пришло вам в голову за время медитации, не заботясь о смысле и логике. Восстановите контакт с дыханием, сосредоточьтесь на опорных точках и прочтите написанное, прислушиваясь к сердцу и телу. Что вызывает у вас наиболее сильный отклик?



## **ГЛУБИННАЯ ПРИЧИНА: ПИСЬМЕННАЯ ПРАКТИКА**

Иногда получается достучаться до подсознания, если письменно

отвечать на те же вопросы, которые вы задавали себе в ходе медитации.

Теперь нужно сменить вопросительные формулировки на утвердительные.

Вместо *«Как я хочу прожить свою жизнь?»* пишем *«Я хочу прожить свою жизнь...»*.

Вместо *«Каким человеком я хочу быть?»* пишем *«Я хочу быть...»*.

Вместо *«Какие чувства я хочу испытать в жизни?»* пишем *«Я хочу испытать...»*.

Вместо *«Что для меня важно?»* пишем *«Для меня важно...»*.

Инструкции очень просты: возьмите побольше бумаги, ручку и таймер. Если хотите, заранее напишите начало каждого утверждения. Поставьте таймер на пять минут и принимайтесь за дело. Не прекращайте писать, пока не сработает таймер, ничего не редактируйте, не вычеркивайте, не исправляйте ошибки и т. п. Повторяйте утверждения в этих или собственных формулировках. Возможно, вы отклонитесь от темы, но в этом нет ничего страшного. Посмотрите, куда зайдет ваша мысль.



Когда сработает таймер, отложите ручку. Установите контакт с дыханием, сосредоточьтесь на опорных точках, а затем прочтите написанное, прислушиваясь к сердцу и телу. Что вызывает у вас наиболее сильный отклик?

## ВАШЕ ВИДЕНИЕ

**Выберите ключевые слова и фразы из тех, что накопились**

**у вас после двух упражнений. С их помощью напишите о своем видении того, зачем вам нужно практиковаться в доброте. Пишите в настоящем времени и в оптимистическом тоне. Периодически перечитывайте текст, а если нужно, правьте его и дополняйте.**

---

---

## Неделя 3

---

### СФОРМИРУЙТЕ НАМЕРЕНИЕ

**Доброе отношение к себе и миру войдет в привычку, если каждый день формировать намерение практиковаться в нем. Мышцы крепнут от регулярной нагрузки. Точно так же и новый позитивный образ мышления можно развить, регулярно совершая определенные действия и тем самым укрепляя новые нейронные связи. Психолог Рик Хэнсон пишет: «Нейроны, которые вместе зажигаются, — сплетаются»<sup>7</sup>. Главное — помнить о своем намерении и продолжать практиковаться. Тогда у вас сформируется привычка.**

Например, если вы больше не хотите сурово судить себя и всех вокруг, можно сформировать намерение для ежедневной практики: быть добрее к себе и близким. Лучше выбирать положительные формулировки («Стать добрее к себе»), чем отрицательные («Меньше осуждать себя»).

Для перемен нужно время. Старайтесь каждый раз формировать одно намерение, помнить о нем и следовать ему хотя бы в течение недели. Сосредоточьтесь на нем — не привязывайтесь мыслями к определенному результату.

#### **ФОРМИРОВАНИЕ НАМЕРЕНИЯ: ИДЕИ**

Можете ориентироваться на эти примеры, но используйте слова и фразы, которые вызывают отклик лично у вас. Стиль значения не имеет!





## ВРЕМЯ ЗАДУМАТЬСЯ

Сформировав намерение, важно подумать, что под ним подразумевается на практике. Например, что значит «Быть добрее к себе»? Заботиться о собственной физической форме? Или заменить беспощадную самокритику самосостраданием? Постарайтесь выбирать простые формулировки. Вспомните, как вы ответили на вопрос [«Что для вас значит доброта?»](#).

## КАК НЕ ЗАБЫТЬ

- Запишите намерение, дату начала и срок исполнения (не меньше недели). Уже сам факт того, что оно записано, укрепит вашу решимость и побудит к дальнейшим действиям.
- Можно взять небольшую карточку, записать на ней намерение — и приклеить на видном месте дома или в офисе или положить в бумажник, — тогда каждый раз, оплачивая покупку, вы будете о нем вспоминать.
- Выберите действие, которое выполняете несколько раз в день, и, совершая его, старайтесь вспоминать о своем намерении. Это может быть прием пищи, заваривание чая, поездка на работу или с работы, обувание, чистка зубов... Каждый раз проговаривайте про себя формулировку. В какой-то момент вы наверняка забудете, но потом все же вспомните, и тогда у вас появится возможность повторить

- намерение мысленно — делайте это, даже если вспомните про него, отходя ко сну.
- Повяжите на запястье шерстяную нитку или наденьте резинку. Увидев ее, каждый раз мысленно повторяйте свое намерение.



## ВАШЕ НАМЕРЕНИЕ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКИ

ВАШЕ НАМЕРЕНИЕ:

---

НАЧАЛО:

---

СРОК:

---

ВАШИ МЫСЛИ И ВПЕЧАТЛЕНИЯ:

---

---

## Неделя 4

---

### ЗАМЕДЛИТЬСЯ, ЧТОБЫ БЫТЬ ДОБРЕЕ

**Часто ли вы совершаете добрые поступки? Если редко, то что вам мешает? Как правило, проблема совсем не в том, что человек не хочет быть добрым, — просто он слишком занят. Даже если мы и видим шанс сделать что-то хорошее, нам кажется, что времени точно не хватит. Например, мы можем промчаться мимо явно заблудившегося человека или не откликнуться на призыв друга, попавшего в сложную ситуацию.**

Спешка — враг добрых дел. Это подтверждает знаменитый психологический эксперимент «Добрый самаритянин» (Darley, Batson, 1973<sup>8</sup>), в котором приняли участие студенты одной из американских семинарий. Срочность данного студентам задания заметно повлияла на их готовность помочь «жертве», якобы случайно оказавшейся рядом. В целом помощь ей предложили около 40% участников. В группе, которой поручили несрочное дело, на призыв о помощи откликнулись 63% студентов. Среди тех, кому дали задание средней срочности, нашлось 45% «самаритян». Из тех, кому поставили срочную задачу, на «жертву» обратили внимание лишь 10%.

Что меняется в вашем поведении и отношении к миру в ситуациях, когда вы очень заняты или торопитесь? Осознанно наблюдайте за этим некоторое время.

### СДЕЛАЙТЕ ТАК

Когда заметите, что вас физически и морально захватила суматоха дня, попробуйте взять паузу. Вслушайтесь в себя. Что вы чувствуете? Что в вас меняется?

Постарайтесь намеренно совершить добрый поступок, когда у вас много свободного времени, когда вы заняты и когда завалены делами по самое горло. Что вы заметили? Конечно же, начинать

проще на досуге, но я советую закончить эксперимент и выкроить «минутку добра» даже при сильной спешке.

Добрый поступок необязательно совершать по отношению к человеку. Можно, например, помочь окружающей среде – подобрать мусор или расчистить дорогу.



## Неделя 5

---

### СВЯЗЬ С ПРИРОДОЙ

**Выйти на свежий воздух — прекрасный способ поддержать себя морально и физически. Единение с природой — небом, ландшафтом, погодой, временем года — не только улучшает настроение, но и помогает понять свое место в мире. Используйте органы чувств, чтобы сосредоточиться на настоящем, а не на прошлом, которое нельзя изменить, и не на смутных фантазиях о будущем.**

#### СДЕЛАЙТЕ ТАК

Погуляйте на свежем воздухе — в парке или за городом, возле моря или озера. Неважно, сколько продлится ваша прогулка — несколько минут или больше. Постарайтесь заранее избавиться от любых представлений о том, что вы должны почувствовать.

Оставьте телефон дома или хотя бы уберите подальше. У вас появился шанс пообщаться с природой. Задействуйте все чувства: зрение, слух, обоняние, осязание и даже по возможности вкус. Прodelывайте это систематически или хотя бы сформируйте намерение: быть открытым ко всему, что войдет в вашу зону внимания. Послушайте пение птиц и шорох листвы под ногами, почувствуйте ветер, понаблюдайте за насекомыми, вдохните свежий воздух. Если впечатления и ощущения не очень приятны, просто обратите на них внимание.

Время от времени погружайтесь в то, что происходит с вашим телом. Как оно воспринимает окружающую среду? Как реагирует на землю у вас под ногами, на температуру, на погоду? Что доставляет удовольствие, а что вызывает отвращение? Что вы замечаете в себе?

Пусть такие прогулки войдут у вас в привычку. Гуляйте в любую погоду и при любом настроении. Посещая одни и те же места на протяжении года, вы заметите, как один сезон неспешно сменяет

другой, и поймете, что ваша собственная жизнь подчиняется тем же ритмам.



## ВАШИ МЫСЛИ О СВЯЗИ С ПРИРОДОЙ



---

---

---

## Неделя 6

---

# НЕДОБРОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ: ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ В ЭТОТ МОМЕНТ?

**Подсознательные ощущения могут заметно отличаться от осознанных мыслей. Это упражнение поможет разобраться, как у вас проявляется недоброе отношение к себе и что вы в этот момент чувствуете. Нельзя изменить привычки и поведение, не осознавая, что мы делаем и как это на нас влияет.**



## СДЕЛАЙТЕ ТАК

Сядьте и сосредоточьтесь на [опорных точках тела](#). Поставьте таймер на 5 минут. Напишите: «Я недобр(а) к себе, когда...» — и продолжите фразу. Не прерывайтесь, ничего не вычеркивайте и не исправляйте. Не думайте о грамматике, правописании и даже о смысле. Начинайте каждое предложение одинаково. Когда сработает таймер, подождите немного и прочтите написанное. Посмотрите, что у вас получилось. Если нужно, устройте [минуту сострадания к себе](#).

Выпишите в отдельный столбик мысли, поступки или паттерны поведения, которые считаете особенно важными. Как они проявляются — внутренне (в мыслях) или внешне (в поведении и поступках)? Что вас удивило?

Выберите одно привычное действие или паттерн и поставьте себе задачу подмечать его в повседневной жизни.

- Проследите, что происходит, когда вы делаете то, что привыкли делать. Что чувствуете в голове, сердце, теле?

- Что происходит перед этим? Побуждает ли вас что-то вести себя именно так?
- Можете ли вы проявить к себе доброту и сострадание в этот момент? А после?
- Проведите эксперимент. Для начала попытайтесь уменьшить в привычном действии степень недоброго обращения или сделать его нейтральным, вместо того чтобы одним махом превратить его в нечто доброе. Помните, что перемены требуют времени.

## ВАШИ МЫСЛИ О ТОМ, ЧТО УДАЛОСЬ ЗАМЕТИТЬ

---

---

---





## Неделя 7

---

### ЧТО ДЛЯ ВАС ОЗНАЧАЕТ ДОБРОТА К СЕБЕ?

**На прошлой неделе вы размышляли о недобром обращении с самим собой. Настало время разобраться, как у вас проявляется доброта к себе.**

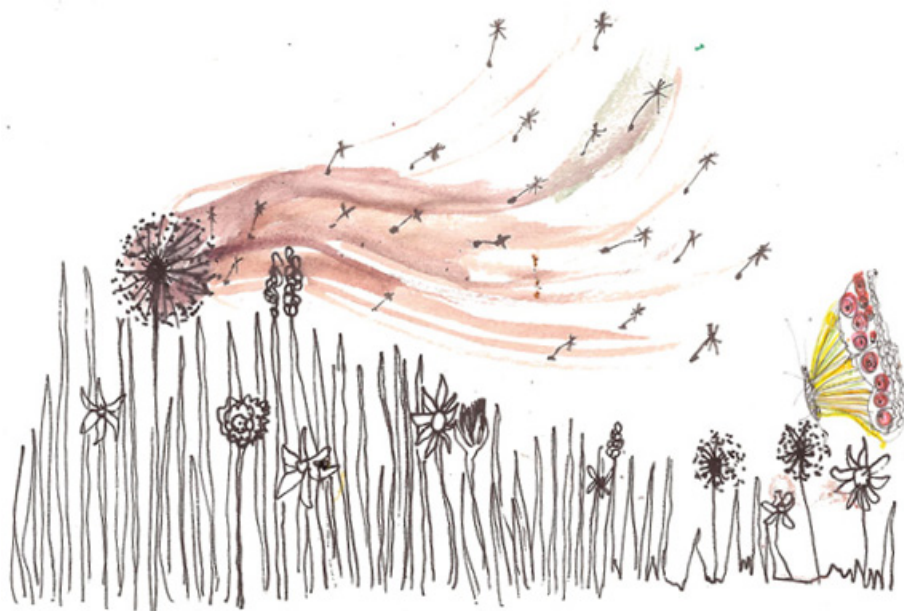
#### **СДЕЛАЙТЕ ТАК**

Сядьте и сосредоточьтесь на [опорных точках тела](#). Заведите таймер на 5 минут. Напишите: «Я добр(а) к себе, когда...» Не думайте о грамматике, правописании и даже о смысле. Начинайте каждое предложение одинаково. Когда сработает таймер, подождите немного и прочтите написанное. Посмотрите, что у вас получилось. Если нужно, выполните практику [минуты сострадания к себе](#).

Выпишите в отдельный столбик мысли, поступки или паттерны поведения, которые считаете особенно важными. Как они проявляются — внутренне (в мыслях) или внешне (в поведении и поступках)? Что вас удивило?

Выберите одно привычное действие или паттерн и поставьте себе задачу подмечать его в повседневной жизни.

- Проследите, что происходит, когда вы его совершаете. Что вы чувствуете в голове, сердце, теле?
- Как оно влияет на то, что происходит потом?
- Когда изучите и закрепите в жизни одно проявление доброты к себе, принимайтесь за другое.



ВАШИ МЫСЛИ О ТОМ, ЧТО УДАЛОСЬ ЗАМЕТИТЬ



---

---

---

## Неделя 8

---

### ЗАМЕЧАЕМ ДОБРОЕ В ДРУГИХ

**Когда близкий человек говорит или делает какую-нибудь глупость, мы обычно злимся и обижаемся. Как правило, раздражаемся упреками, указываем обидчику на его недостатки и припоминаем случаи, когда он подводил себя или других. Помочь таким образом нельзя, можно лишь внушить чувство неполноценности. Почему бы в следующий раз не попробовать действовать по-другому?**

Вместо того чтобы ругать и упрекать, подумайте о качествах, которые вы цените в этом человеке. Вспомните случаи, когда он проявлял заботу и помогал другим (в том числе вам) словом или делом. Сосредоточьтесь на тех поступках, которые были продиктованы благими намерениями — независимо от их результата.

Вероятно, вам понадобится время на размышления. Запишите все, что всплывет в памяти; можно даже написать письмо, а затем прочесть или отдать его этому человеку или просто поделиться с ним своими мыслями. Так будет легче помнить, что речь идет о близком человеке, который дорог вам несмотря ни на что. Не надо притворяться, что он вас не обидел и не расстроил; ваша задача — создать в голове общую картину ваших отношений.

### УСТРОЙТЕ СЕМЕЙНУЮ ИГРУ

Сделайте красивую именную банку для каждого члена вашей семьи. Когда кто-то из них вас порадует, напишите об этом и бросьте записку в банку с его именем. Пусть так же поступают и все остальные. Писать можно анонимно, но, если уж ставите подпись, постарайтесь рассказать и о том, какие чувства у вас вызвал добрый поступок.



Время от времени по очереди читайте вслух записки из одной или нескольких банок. Перемешайте их, превратите чтение в игру. Младшие дети могут даже разукрасить банки.

## ВАШИ МЫСЛИ О ДОБРОТЕ В ДРУГИХ ЛЮДЯХ

---

---

---



## ЗАМЕЧАЕМ ДОБРОЕ В СЕБЕ

**Это упражнение похоже на предыдущее, только теперь вам нужно будет отыскать добро не в других, а в себе. Человеческой психике свойственна негативная предвзятость восприятия, особенно в том, что касается нас самих. Мы часто не замечаем в себе положительные качества, забываем о тех случаях, когда сделали что-то хорошее и доброе. Однако, обращая внимание на собственные добрые поступки, мы помогаем себе совершать их чаще. Когда прививаете себе новые привычки, не забывайте о тех, что уже есть.**

Составьте список своих положительных качеств, хороших привычек, добрых дел. Это могут быть и единичные поступки, и те, которые вы совершаете регулярно. Включите в список не только то, что делаете для других, но и то, чем радуете себя.

Вот несколько примеров.

- Я стараюсь смотреть людям в глаза.
- Я остановился и помог женщине найти дорогу, хотя опаздывал на работу.
- Сегодня, когда в кафе очень медленно обслуживали, я сумела справиться с раздражением. Вместо того чтобы разозлиться, как обычно, я сделала глубокий вдох и заметила, как у меня напряжены плечи и как я устала. Я поняла, что все остальные, наверное, устали ничуть не меньше, и пообещала себе, что дома расслаблюсь в ванне.
- Я всегда внимательно слушаю собеседника.

Пишите как можно подробнее. Вместо общей фразы: «Я бываю добр(а) к другим людям» — приведите конкретный пример: «Вчера я помог пожилой соседке донести покупки до дома».

Не переживайте, если список выйдет коротким. Чем чаще вы будете возвращаться к этому упражнению, тем больше хорошего

станете замечать в том, что делаете для себя и других.



## ВАШИ ХОРОШИЕ КАЧЕСТВА, ПРИВЫЧКИ И ПАТТЕРНЫ ПОВЕДЕНИЯ

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## ТЕЛО-«БАРОМЕТР»

**Эту неформальную практику разработала Триш Бартли, писатель и преподаватель практики внимательности, а вдохновил ее обыкновенный барометр, который измеряет атмосферное давление и помогает предсказывать погоду. Упражнение научит вас настраиваться на физические ощущения, считывать сигналы тела и чувствовать приближение «эмоциональных катаклизмов».**

Способность подмечать признаки усталости, стресса или нездоровья позволит лучше понимать, как и когда надо о себе заботиться.

Советую практиковать эти приемы регулярно — и при хорошем самочувствии, и в тяжелые моменты. Упражнение можно выполнять где угодно и когда угодно, и никто не узнает, чем вы заняты.

### **СДЕЛАЙТЕ ТАК**

Прислушайтесь к своему телу. Лучше всего сосредоточиться на корпусе (на груди, животе или зоне между ними). Именно там обычно ощущаются сильные эмоции и физическая реакция на стресс. Можете положить на него руку.

Вероятно, сразу определить место, где вы физически ощущаете стресс, не получится — понадобится несколько попыток.

Время от времени прислушивайтесь к этой области. Постепенно вы начнете различать тонкие оттенки ощущений. Вы научитесь считывать сигналы собственного тела и предсказывать «эмоциональную погоду». Таким образом можно почувствовать, что назревает буря, задолго до того, как это поймет разум.



Заметив, что надвигается «ненастье», можно:

- настроиться на дыхание или выполнить [упражнение](#), чтобы помочь себе уместить в своем опыте возникающие эмоции;
- присутствовать в своих ощущениях, отмечая все оттенки и принимая их такими, какие они есть.

Нет ничего страшного в том, чтобы сначала выбрать одну стратегию, а затем переключиться на другую.

Заботиться о себе очень важно. Помните: вы не обязаны подолгу испытывать неприятные ощущения. Иногда мудрее направить внимание на дыхание или стопы на полу.

Настройте свое тело-«барометр» и сформируйте намерение: сверяться с ним и в обычные дни, и в тяжелые времена.

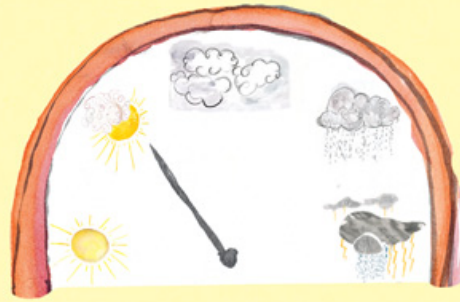
ВАШИ МЫСЛИ...

---

---

---





## Неделя 11

---

### ПРОГУЛКИ ДОБРОТЫ

**Практиковать [ходьбу](#) можно несколько раз в день. Упражнение позволит включить в этот процесс элемент доброты.**

Упражнение нужно выполнять там, где есть люди — ваши знакомые или просто случайные прохожие. Хорошо подойдет оживленная улица или парк. Упражняйтесь минуту, две или больше — сколько позволяет время.

#### **СДЕЛАЙТЕ ТАК**

При ходьбе осознавайте, что вы идете. Настройтесь на то, что ощущает тело и особенно ступни.

Через некоторое время [расширьте зону внимания](#), чтобы по-прежнему ощущать контакт ног с землей, но к тому же сознать присутствие людей вокруг.

Каждый раз, когда кто-нибудь попадется вам навстречу или привлечет ваше внимание, мысленно скажите этому человеку добрые слова, например: «Пусть у вас все будет хорошо!» — или нечто подобное. О том, как подобрать нужные фразы, читайте в разделах [«Найдите собственные слова»](#) и [«Медитативные фразы»](#).

Говорите, ничего не ожидая взамен. Это просто пожелание добра другим людям.

Необязательно обращаться к каждому встречному. Устанавливайте связь, с кем захотите и когда захотите.

Время от времени можно сосредоточиваться на теле и на движении ног. Это вполне нормально.

Подмечайте все, что будет происходить в вашем сердце, разуме и теле.



## ВАШИ МЫСЛИ О ПРОГУЛКАХ ДОБРОТЫ

---

---

---



### ЭСТАФЕТА ДОБРА

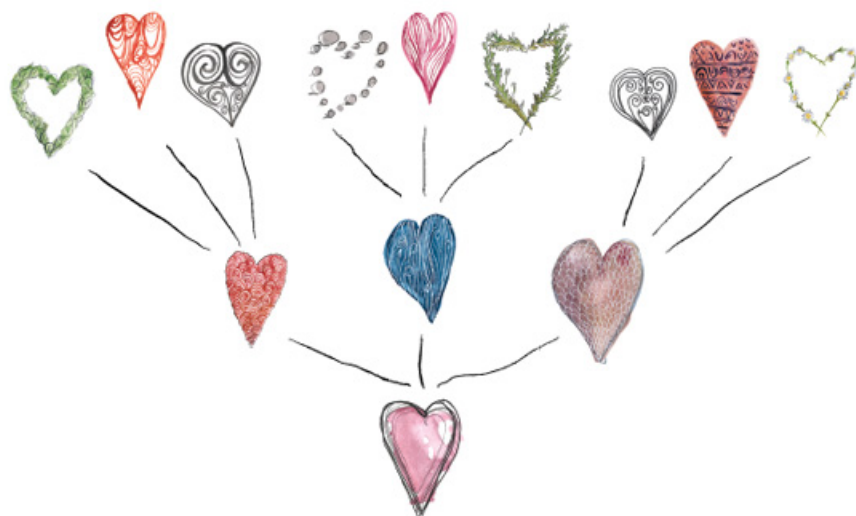
Как и практика намеренного доброго поступка, это упражнение помогает запустить «цепную реакцию» добра, но у него есть дополнительный элемент. Принцип очень прост: вы не ждете и не просите, что вам «отплатят» за доброту, а вдохновляете другого человека на то, чтобы передать эстафету дальше, то есть позаботиться о ком-то еще. Таким образом от одного поступка расходятся широкие круги, словно от камня, брошенного в воду.

Идеи для эстафеты можно почерпнуть из ваших заметок о том, что значит быть добрым. Однако смысл упражнения все же в том, чтобы научиться реагировать на обстоятельства, а не планировать добрые дела заранее.

Вот примеры ситуаций, в которых вам представляется шанс начать эстафету.

- Незнакомый человек в метро несет тяжелые сумки, а лифта или эскалатора на станции нет. Предложите помощь.
- Прохожий падает на улице. Не проходите мимо; остановитесь и проверьте, все ли у него в порядке.
- Покупатель в очереди перед вами по каким-то причинам не может расплатиться. Дайте ему недостающую сумму.

Примите благодарность, улыбнитесь и попросите незнакомца подхватить эстафету добра. Возможно, он последует вашему примеру, а может, и нет — это его выбор. Вы в ответе только за свои поступки, а не за чужие.



ВАШИ МЫСЛИ ОБ ЭСТАФЕТЕ ДОБРА И ЧУВСТВАХ,  
КОТОРЫЕ ОНА ВЫЗЫВАЕТ

---

---

---

# ДОБРЫЙ СПОРТ

**Физическая нагрузка, наряду со сбалансированным питанием и режимом сна, по праву считается основой здоровья и благополучия. Благодаря ей ускоряется сердцебиение, разгоняется кровь и организм насыщается эндорфинами — «гормонами счастья». Уже поэтому у нее есть потенциал, чтобы стать практикой заботы о себе.**

Кроме того, можно сознательно совместить физическую тренировку с упражнениями на доброту к себе, особенно если тело двигается не так легко, как хотелось бы. Как раз в такие моменты важно проявить заботу о собственном организме со всеми его слабостями. Выполняя комплекс упражнений или просто вышагивая по комнате, попробуйте практиковать движение, исполненное доброты.

## СДЕЛАЙТЕ ТАК

Выберите определенный вид нагрузки и сформируйте намерение: включить в программу несколько минут внимательного осознания. Проявите доброту по отношению к себе до упражнений, во время их выполнения и после окончания.

Прежде всего проверьте, хорошо ли подготовили тело к нагрузке. Например, если вы собрались пробежать 10 километров без разминки и разогрева, то вы не проявляете по отношению к себе доброту.

Как вы обращаетесь с собой во время тренировки? Не доводите ли себя до изнеможения? Выясните, где для вас проходит граница между здоровой усталостью (выходом из зоны комфорта) и переутомлением (чрезмерным напряжением сил), и старайтесь ее не пересекать.



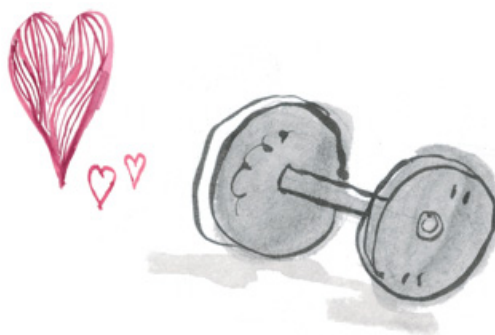
Достаточно ли питательных веществ и жидкости получает ваш организм в процессе занятий?

Как вы относитесь к себе в психологическом плане? Чем мотивируете себя перед занятиями? Если заметите, что ваша главная мотивация — самокритика, обратитесь к [упражнению](#).

Как вы заботитесь о себе после нагрузки? Здесь важно все — от того, как вытираетесь после душа, до того, что едите и сколько времени отдыхаете. Ласковы ли вы к себе — или грубы? Даете ли вы своему телу все, в чем оно нуждается и чего заслуживает?

Тело у каждого из нас одно. Нередко хорошее здоровье мы принимаем как должное и задумываемся на эту тему, лишь когда появляются проблемы. Если вы подводите свой организм, потом он может подвести вас. Инвестируйте в свое будущее — заботьтесь о собственном теле.

Подробнее об осознанном движении читайте [выше](#).



## РАССЛАБИТЬСЯ И ОТПУСТИТЬ

**Что вы делаете, когда переживаете нечто для себя неприятное? Скорее всего, напрягаетесь, словно ощутили угрозу. «Угрозой» может быть что угодно: холод, дождь, злое слово или попытка физического насилия. Эффект от этих незаметных телодвижений, совершаемых изо дня в день, постепенно накапливается и влияет на душевное и физическое здоровье — из-за постоянного напряжения мышцы становятся неподатливыми. Давайте подумаем, как стать добрее к собственному телу.**

### СДЕЛАЙТЕ ТАК

В течение дня время от времени настраивайтесь на телесные ощущения — просто обращайтесь на них внимание.

- В каком положении ваши плечи? Подняты к самым ушам? Или сгорблены, потому что вы склонились над столом или клавиатурой?
- Как насчет головы? Обратите внимание на свой лоб. Часто ли вы хмуритесь? Появляются ли у вас морщины от тревоги или недовольства?
- Стиснуты ли у вас зубы или ваша челюсть расслаблена?
- В каком положении подбородок? Не выдается ли вперед так, что напряжена вся шея?

Понаблюдайте за собой и определите, в каких частях вашего тела обычно скапливается напряжение.

В следующий раз, когда окажетесь под дождем или замерзнете, обратите внимание, как тело инстинктивно напрягается в ответ на дискомфорт. Сознательно расслабьте мышцы. Попробуйте дышать через зоны напряжения. Делайте так каждый раз, когда заметите подобную реакцию тела.

Кроме того, можно выделить несколько минут, чтобы сосредоточиться на выдохах: каждый раз, выпуская воздух



из легких, расслабляйте мышцы.

Запаситесь терпением: организм перестроится не сразу.

## ВАШИ МЫСЛИ О РАССЛАБЛЕНИИ И ОСВОБОЖДЕНИИ ОТ НАПРЯЖЕННОСТИ В ТЕЛЕ



---

---

---



## Неделя 15

---

### ВСТАНЬТЕ ВО ВЕСЬ РОСТ!

**Сколько часов в день вы проводите сидя за компьютером в позе, которая уж точно не идет на пользу организму? Сидячая работа может вызывать напряжение в теле. Чем меньше мы сидим и чем больше двигаемся, тем лучше.**

Несколько лет назад Министерство здравоохранения Великобритании и общественная организация Active Working CIC попросили группу экспертов дать ряд рекомендаций по поводу здоровья. Согласно их отчету, в медицинских исследованиях накопилось немало свидетельств о том, что сидячий образ жизни повышает риск хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет второго типа и гипертония. Статья с выводами экспертов была опубликована в издании British Journal of Sports Medicine. Она включала в себя такие советы:

- На протяжении рабочего дня постарайтесь стоять и ходить в общей сложности не менее двух часов. Желательно постепенно увеличить это время до четырех часов.
- Не стойте и не сидите в одной и той же позе подолгу.
- Регулярно отрывайте взгляд от монитора, чтобы снизить нагрузку на глаза.

Когда сидите или стоите, старайтесь не мучить собственное тело, а учитывать его потребности. Представьте нить, проходящую через весь позвоночный столб от поясницы до шейного отдела и затылка. Если легонько потянуть за нее, макушка поднимется, а подбородок немного втянется. Если выпрямить позвоночник, плечи опустятся, а грудная клетка расправится.

Убедитесь, что рабочий стол и стул подходят вам по высоте и обеспечивают телу надежную поддержку. Экспериментируйте: попробуйте стол для работы стоя, разные виды сидений и т. п. Учтите, что тело не сразу привыкает к новым условиям и лучше вводить изменения поэтапно.

## **СДЕЛАЙТЕ ТАК**

- Встаньте и подойдите к коллеге, вместо того чтобы слать сообщение или брать за телефон.
- Вместо лифта воспользуйтесь лестницей.
- Заведите таймер. Пусть он каждые 20 минут напоминает вам, что пора размяться (если есть возможность).
- Не вставая со стула, выполните [комплекс упражнений](#).
- Прогуляйтесь во время обеденного перерыва.
- Пройдите пешком часть пути на работу или с работы — выйдите на две-три остановки раньше или припаркуйте машину дальше, чем обычно.
- Назначайте деловые встречи подальше от офиса.

Чем еще вы можете себе помочь?



## ДУХ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

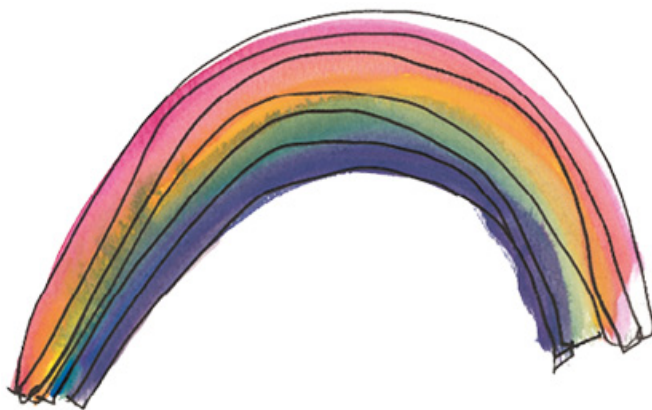
**Если вы кого-то цените и уважаете, дайте ему об этом знать.**

**Человек, рассказавший мне о такой практике, каждую неделю выбирает коллегу, который сделал что-то особенное, и шлет ему электронное письмо. В сообщении он пишет, что обратил внимание на то, как блестяще этот сотрудник справился с трудной задачей, и поздравляет с успехом.**

Я спросила, получает ли он столь же теплые письма в ответ. «А это неважно, — сказал он. — Смысл не в том, чтобы мне было приятно. Смысл в том, чтобы они обрадовались и в свою очередь захотели порадовать других. Пусть они точно так же похвалят коллег, и волна благодарности пойдет дальше».

Такую прекрасную практику стоит ввести на работе, дома или в отношениях с друзьями. Пусть ваши комплименты будут искренними; делайте их лишь тем, кто действительно заслуживает восхищения. Возможно, в первые несколько раз вы ощутите неловкость. Прислушивайтесь к себе, подмечайте внутреннее сопротивление, ищите слова и фразы, которые лучше всего выразят ваши чувства.

Отправить «письмо признательности и восхищения» можно в любой удобной вам форме. Экспериментируйте и смотрите, что получится.

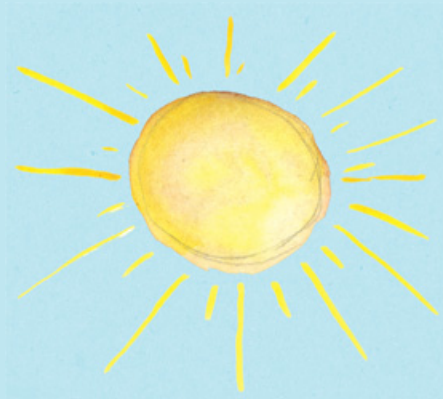


ВАШИ МЫСЛИ О ПРОЯВЛЕНИИ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

---

---

---



## ЧТО МЫ УЧИМСЯ ЛЮБИТЬ?

**Это упражнение на доброту к себе навеяно стихотворением «Несовершенство» (Imperfection). Его автор, Элизабет Карлсон, рассказывает, как научилась любить свои недостатки.**

Большинству из нас что-то не нравится в самих себе — нечто физическое, связанное с болезнью, возрастом или наследственностью, или черта характера, которую хотелось бы изменить.

Можно ли научиться любить «неприятную» часть себя, а не отвергать ее? Или, если полюбить не получается, хотя бы принять такой, какая она есть, и перестать думать о ней с отвращением?

### **СДЕЛАЙТЕ ТАК**

Выберите одну черту, которая вам в себе не нравится. Представьте, что смотрите на себя со стороны, чужими глазами. Проявите любопытство. Что бы сказал об этой черте любящий вас человек?

Возвращайтесь к упражнению снова и снова, при желании выбирая разные качества и черты. Помните, что человек постоянно меняется, процесс развития не заканчивается никогда и подобная практика, вполне возможно, займет всю жизнь.

Напишите о своих чувствах и впечатлениях.



ВАШИ МЫСЛИ О ЛЮБВИ К СВОИМ НЕДОСТАТКАМ



---

---

---



## ТО, ЧЕГО НЕТ В СПИСКЕ

**В стихотворении «Несовершенство», упомянутом [выше](#), Элизабет Карлсон весьма выразительно описывает переход от жизни, полной хлопот — когда без конца ставишь галочки в списке дел, — к жизни, в которой охотно тратишь время на то, чтобы послушать шум дождя или поучиться мурлыкать, лежа на диване с кошкой. Дела и заботы найдутся всегда, но бесконечные списки часто заполняют нашу жизнь без остатка.**

Как вы чувствуете себя, если в списке остаются незавершенные дела? Испытываете мучительную потребность закрыть их любой ценой? Тот, над кем властвуют списки, не может быть добр к самому себе. Помните: списки создаем мы сами. Очень важно развить в себе гибкость, разорвать цепи требований и выделить время на то, чтобы просто быть. Это ключ к воспитанию доброты к себе. Способны ли вы сбросить с себя ярмо планов? Пора «научиться мурлыкать» или найти свой способ ощутить всю полноту жизни.

Чем бы вам хотелось заняться вместо того, чтобы вычеркивать пункты из длинного списка? Вариантов может быть много:

- посидеть и послушать пение птиц, шум дождя или ветра;
- погладить домашнего питомца, ощутить шелковистую гладкость шерсти;
- обнять ребенка, почувствовать его тепло, услышать, как бьются рядом ваши сердца;
- сделать паузу, открыться тому, что передают ваши органы чувств, и осознавать все, что происходит в моменте.

Выберите то, что вам больше нравится, и отрабатывайте практику. Возвращайтесь к ней, пробуя разные занятия.



ВАШИ МЫСЛИ О ТОМ, ЧТО ЗНАЧИТ ПРОСТО БЫТЬ

---

---

---



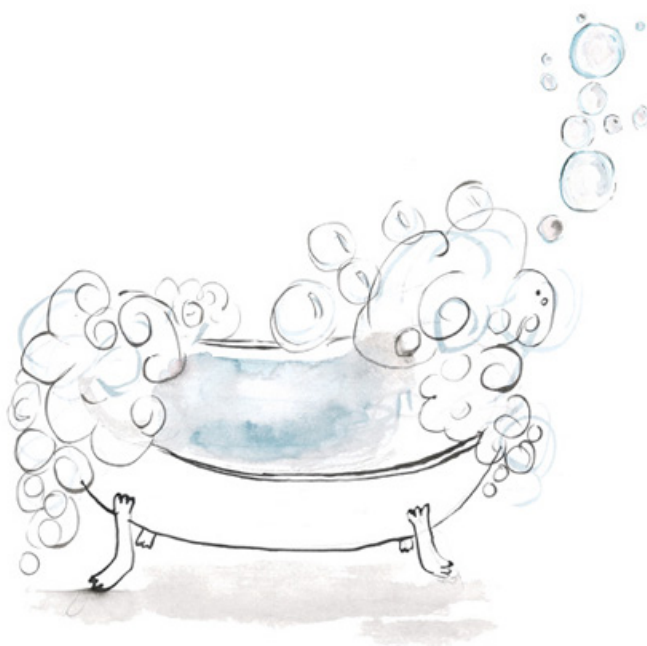
### КАК Я ОБРАЩАЮСЬ СО СВОИМ ТЕЛОМ ПРЯМО СЕЙЧАС?

**Чтобы изменить ситуацию, для начала нужно осознать, как обстоят дела в реальности. Увы, обычно мы просто не замечаем, что происходит. Мы не видим реального положения дел, поэтому не всегда понимаем, как обращаемся сами с собой.**

Если мы и ловим себя на суровой мысли, то отмахиваемся: подумаешь, это всего лишь раз! Однако, по словам Кристофера Гермера, проблеск сострадания к себе может изменить ваш день к лучшему, а череда таких проблесков — преобразить всю вашу жизнь.

Ваша задача на ближайшие три недели — замечать, как вы обращаетесь с собой физически (заботитесь ли о своем здоровье), мысленно (какого образа мыслей придерживаетесь) и эмоционально (о чем вы думаете, а также как обеспечиваете себе физическое и духовное благополучие).

Сейчас у вас есть возможность посмотреть правде в глаза. Что хорошего и полезного вы делаете для себя, а чем вредите? Как всегда, исследуя самого себя, воспринимайте свои открытия спокойно и мягко.



Обратите внимание на то, как обращаетесь с собственным телом.

- Как вы чистите зубы — бережно или грубо? А как умываетесь, бреетесь или увлажняете кожу? Подмечайте, как прикасаетесь к себе.
- Что вы едите? Обеспечиваете ли организму полноценное питание или поглощаете что попало?
- Как насчет физической нагрузки? Часто ли доводите себя до

изнеможения? Как вы обращаетесь с собой, если чувствуете, что тело находится не в лучшей форме? Позволяете себе отдохнуть или занимаетесь через силу?

У вас есть возможность разобраться, что такое доброта к своему телу. Как она ощущается? А как ощущается ее отсутствие? Чем вы себя истязаете?

Записывайте наблюдения. Делайте подробные заметки с конкретными примерами слов и поступков — как добрых, так и не очень.

Это упражнение лучше выполнять в течение длительного периода, добавляя новые мысли и наблюдения.

## ВАШИ МЫСЛИ ОБ ОТНОШЕНИИ К СОБСТВЕННОМУ ТЕЛУ

---

---

---



## КАК Я ОБРАЩАЮСЬ С СОБОЙ В МЫСЛЯХ?

**Мы редко замечаем, о чем думаем. Мысли появляются неосознанно, при этом от них зависит то, что мы говорим и делаем; они определяют настроение и отчасти сами определяются настроением. Как правило, негативное мышление складывается из слов, фраз и общего тона, преобладающих в беседе с самим собой.**

По возможности обратите внимание на критический внутренний голос, который звучит у вас в голове в течение дня. Что он говорит? Есть ли в его речи хорошо знакомые вам слова и фразы? Не напоминают ли они о ком-то из вашего прошлого?



Если воспоминания вызовут панику или слишком сильный наплыв эмоций, можете сделать перерыв. Попробуйте сосредоточиться на дыхании и опорных точках тела, чтобы удержать сознание в настоящем моменте. Конечно, мысли все равно способны затянуть вас в прошлое. Как только заметите, что это происходит, снова переключите внимание на тело.

В каком тоне выдержан ваш внутренний монолог? Озлобленность заметить легче, ведь она «звучит» ярче и громче, чем

доброта. Но не забывайте обращать внимание и на добрые мысли. Не нужно осуждать себя за осуждение; ваша первая задача — просто подметить все, что происходит у вас в уме. Скорее всего, вам будет легче делать это постфактум, чем в пылу момента, но в этом нет ничего страшного.

Как вы проявляете доброту к себе в мыслях? А как насчет суровости к себе? Вспомните как можно больше деталей, но примите свои открытия спокойно и с пониманием.

Это упражнение лучше выполнять в течение длительного периода, добавляя новые мысли и наблюдения.

Подмечайте, в каком тоне вы разговариваете с собой. Что можно изменить, чтобы стать добрее к себе? Обратите внимание на фразы, которые используете чаще всего. Выпишите их и подумайте, в какой форме они будут звучать добрее.

У МЕНЯ НИЧЕГО  
НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ.

Я СТАРАЮСЬ  
КАК МОГУ.

ПОЧЕМУ Я ВСЕГДА  
ВСЕ ПОРЧУ?

У ВСЕХ БЫВАЮТ  
НЕУДАЧИ.

ВАШИ МЫСЛИ О ТОМ, КАК ВЫ ДУМАЕТЕ О СЕБЕ

---

---

---





## КАК Я ОБРАЩАЮСЬ С СОБОЙ НА УРОВНЕ ЭМОЦИЙ?

**Наши эмоции тесно связаны с мыслями — каждая из них может вызвать определенные чувства: стыд, гнев, сострадание, нежность.**

**Чтобы обеспечить себе духовную и эмоциональную подпитку, выделяйте время не только на отдых, но и на то, что вас радует и вдохновляет.**



Спросите себя: «Что питает мою душу?» Есть ли занятия и привычки, которые придают вам моральные силы?

Сформируйте новое намерение: начните подмечать, как обращаетесь с собой на эмоциональном и духовном уровнях. Позитивные эмоции — нежность и сочувствие — труднее заметить, чем негативные, но у вас все получится!

Как вы проявляете доброту по отношению к себе на уровне эмоций? А как насчет суровости к себе? Вспомните как можно больше деталей, но примите открытия спокойно и с пониманием. Совершенных людей не бывает!

Какие добрые или недобрые поступки вы совершаете по отношению к себе? Находите ли время на отдых? Есть ли у вас увлечения, интересы, любимые занятия? Если от них пришлось отказаться в силу жизненных обстоятельств, подумайте, нельзя ли к ним вернуться. Если вам мешают домашние заботы, постарайтесь разделить их с супругом/супругой или детьми. Помните: невозможно

дарить тепло людям и миру, если обделять себя.



Это упражнение лучше выполнять в течение длительного периода, добавляя новые мысли и наблюдения.

Запишите все, что подпитывает вас эмоционально и духовно. Составьте список того, что уже делаете для себя, и того, чем давно мечтаете заняться.

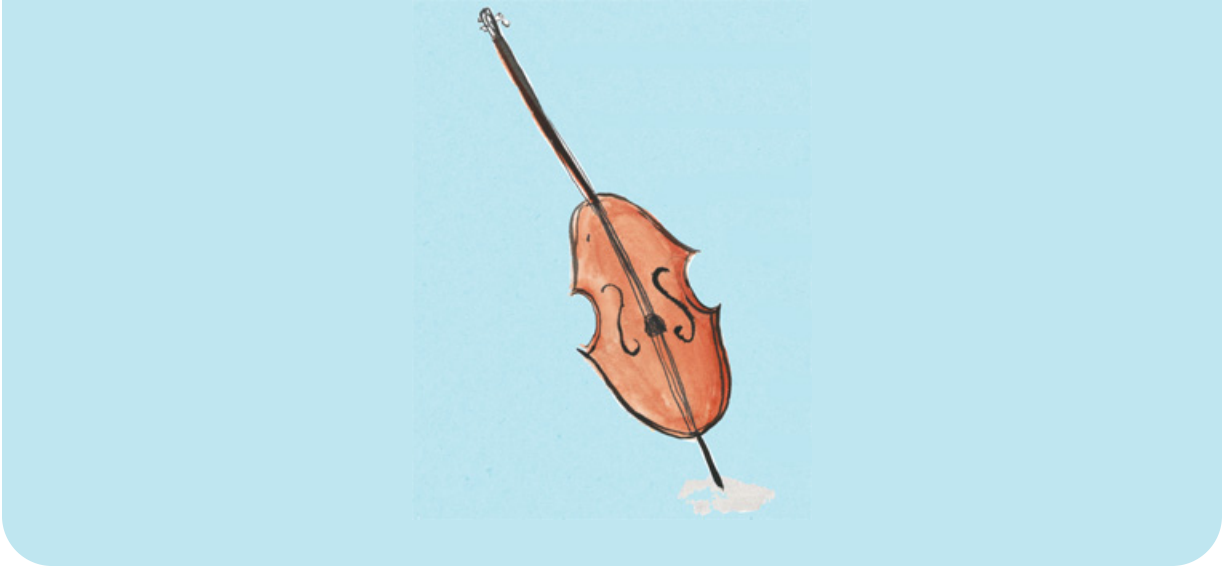
## ВАШИ МЫСЛИ О ТОМ, КАК ВЫ ОБРАЩАЕТЕСЬ С СОБОЙ НА УРОВНЕ ЭМОЦИЙ



---

---

---



### ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ БЫ ИЗМЕНИТЬ?

**Теперь вам нужно подытожить все, что вы открыли для себя за недели с 19-й по 21-ю. Сформируйте намерение осознанно развивать все здоровое и доброе, что заметили в своем отношении к себе, — в физическом, мысленном и эмоциональном планах. Всегда проще продолжить то, что уже делаешь, чем начать что-то новое.**

### СДЕЛАЙТЕ ТАК

Выберите одну хорошую привычку — один позитивный паттерн поведения — из тех, что подметили раньше, и закрепляйте ее каждый день. Если хороших привычек подметить не удалось, подумайте, как можно смягчить отрицательные.

Допустим, занимаясь фитнесом, вы регулярно заставляете себя терпеть боль. Прислушайтесь к телу и постарайтесь определить, когда приближаетесь к черте, за которой начинается самоистязание. Вместо того чтобы упрямо идти дальше, попробуйте немного задержаться около этой черты или даже отступить. Как изменится ваше самочувствие?

Возможно, вам понадобится помощь друга или партнера, ведь собственные привычки не всегда получается оценить объективно. Хорошо, если помощь будет взаимной — так вы оба получите поддержку.

Запишите выбранную привычку вместе с намерением практиковать ее регулярно. Ограничьтесь одной привычкой, иначе вам станет тяжело и захочется все бросить.

Конечно, иногда вы будете забывать о своем решении, и это нормально! Практикуйте привычку каждый раз, когда вспоминаете о ней, — незамедлительно или в ближайший удобный момент.

Занимайтесь этим в течение некоторого времени — желательно не меньше недели — и размышляйте обо всем, что заметите.

После работы над одной полезной привычкой вы всегда можете выбрать другую.

## ВАШЕ НАМЕРЕНИЕ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКИ

ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА:

---

ДАТА:

---

ВАШЕ НАМЕРЕНИЕ:

---

ВАШИ МЫСЛИ:

---

---



## Неделя 23

---

### КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К ДРУГИМ?

**На этой неделе вы можете осознать, как относитесь к другим людям и как с ними общаетесь. Главная задача — наблюдать за собственным поведением с добротой: подмечать и признавать действительность, но не судить себя, если она окажется не такой, как вы ждали. Наши представления далеко не всегда совпадают с истинным положением вещей.**

#### СДЕЛАЙТЕ ТАК

Задайтесь намерением замечать, как вы обращаетесь с другими людьми. Лучше ограничиться небольшой группой — родственниками, коллегами, продавцами, официантами — или даже одним конкретным человеком: партнером или членом семьи. Желательно посвятить наблюдениям некоторое время, не отвлекаясь и не переключаясь на других людей. В следующий раз выберите кого-нибудь еще.



Заранее определите, на чем сосредоточитесь в первую очередь. Сформируйте намерение осознать, как вы ведете себя в отношениях с другими людьми, но смотрите на этот опыт добрыми глазами.

Вы просто обращаете внимание на свои привычки и особенности поведения. Переменами займемся на следующей неделе.

Вот примеры вопросов, на которые можно искать ответы:

- Присутствуете ли вы в моменте при общении с другими людьми?
- Часто ли во время общения отвлекаетесь на телефон, электронную почту и т. п.?
- Бывает ли так, что вы углубляетесь в мысли и забываете о присутствующих?
- Смотрите ли вы в глаза собеседнику?
- Внимательно ли слушаете, что вам говорят?
- Связаны ли ваши реплики со словами собеседника?
- Как вы протягиваете и пожимаете руку?
- Часто ли перебиваете собеседника?

Как можно подробнее напишите о своих наблюдениях.

## ВАШИ МЫСЛИ О ТОМ, КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ

НАБЛЮДЕНИЯ:

---

---

---

## ДОБРОТА К ДРУГИМ

**Это упражнение — продолжение предыдущего. Некоторое время вы наблюдали за собой при взаимодействии с другими людьми. Теперь у вас есть представление о собственной манере общения. Какие-то привычки скорее мешают, чем помогают наладить контакт.**

### СДЕЛАЙТЕ ТАК

Обдумайте свои наблюдения, сделанные на прошлой неделе, и выберите манеру или привычку, которую вам хотелось бы изменить. Не стоит увлекаться и браться сразу за несколько — в конце концов вы о какой-нибудь забудете и начнете себя ругать.

Решите, что вам стоило бы делать иначе, чтобы проявлять больше доброты к окружающим. Сформируйте намерение действовать в соответствии с новой тактикой. Вероятно, вам придется иногда напоминать себе об этом [намерении](#).

Будьте добры к себе, если в какой-то момент забудете.

Следуйте новой манере поведения как можно дольше, чтобы она вошла у вас в привычку.

Записывайте наблюдения и впечатления. Какие чувства вызывает у вас перемена? Как она влияет на ваши отношения с окружающими?

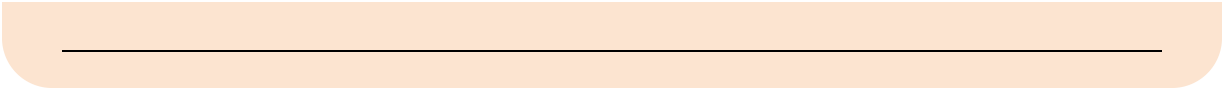


**ВАШИ МЫСЛИ О ДОБРОТЕ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ**

---

---





## ЦЕНИТЕ «СКРОМНЫЕ» ДОСТИЖЕНИЯ

**Хвалить себя за успехи и достижения — один из лучших способов проявить доброту к себе. У каждого свое представление об успехе, но суть этого упражнения в том, чтобы праздновать даже самые маленькие победы наравне с крупными, вроде успешной сдачи экзаменов или повышения в должности.**



Порой даже встать утром с постели и посмотреть в лицо новому дню — уже достижение. Или сдержаться в гневе и не накричать на супруга/супругу. Или наконец заняться стопкой неглаженного белья... В жизни не бывает ничего мелкого и заурядного, однако мы часто отмахиваемся от подобных достижений.

Привычные нам «большие» победы тоже заслуживают внимания, но пора отдать должное и маленьким повседневным свершениям. Подмечая, сколько в действительности успели сделать, мы чувствуем радость и гордость, которые придают нам сил и повышают самооценку.

### СДЕЛАЙТЕ ТАК

На эти вопросы можно отвечать в течение дня или вечером, подводя итоги.

- Что вам далось труднее всего?
- Когда вы чувствовали радость, облегчение, удовлетворение? Что при этом делали? Какие физические ощущения

- испытывали в теле и где именно?
- Какие мысли приходили вам в голову (если приходили)?
- Составьте список своих достижений и опишите их.



## ВАШИ МЫСЛИ О «СКРОМНЫХ» ДОСТИЖЕНИЯХ

---

---

---



## Неделя 26

---

### НА ПОЛПУТИ

**Всегда полезно сделать паузу и оглянуться. Сейчас у вас есть возможность заново осмыслить глубинную причину (см. [неделя 2](#)), пересмотреть намерения и цели, внести изменения. Поразмыслите над тем, что заметили в себе и своем поведении.**



Очень важно признать, что жизнь редко идет по плану. Наша с вами главная задача — научиться проявлять гибкость и принимать действительность такой, какая она есть, а не такой, какой хотелось бы ее видеть. Помните об этом и будьте готовы скорректировать подход, не судя себя излишне строго.

Какой самый важный вывод вы сделали, пока практиковали доброту к себе и людям?

---

---

---

Что вам хотелось бы изменить в дальнейшем?

---

---

---

**ВАШИ МЫСЛИ НА ЭТОМ ЭТАПЕ...**



---

---

---

## ПРИНИМАЙТЕ ДОБРОТУ ОТ ДРУГИХ

**Многим из нас легче самим проявлять доброту по отношению к людям, чем, наоборот, позволять другим относиться по-доброму к нам.**

### СДЕЛАЙТЕ ТАК

Это упражнение поможет вам открыться навстречу тем ситуациям, когда люди оказываются к вам добры. Заботу о вас, скорее всего, проявляют родственники, друзья, соседи, коллеги и даже незнакомцы.

Замечайте и признавайте добрые поступки, которые совершают люди по отношению к вам. Кто сказал вам теплые слова, кто что-то для вас сделал. Добрый поступок может быть очень простым: придержать перед вами дверь, искренне поинтересоваться вашим самочувствием и т. п.

Порой подобные поступки входят в противоречие с нашими планами — или совершаются не так, как мы себе это представляли. Если такое случится, обратите внимание на критические мысли и напомните себе о благих намерениях человека. По-настоящему важны только они.

Ваша задача — просто замечать такие моменты и признавать, что они есть. Позвольте себе принимать заботу с таким же душевным теплом, с каким ее проявляют. Иногда стоит фиксировать, какие возникают эмоции и физические ощущения. И обязательно подмечайте любые мысли, мешающие вам с благодарностью принять доброту: возможно, вы не верите, что она бескорыстна, или считаете, что не заслужили такого подарка.

Признавайте и принимайте все, что вам дают. Цените тепло и не судите тех, кто о вас заботится.



ВАШИ МЫСЛИ О ПРОЯВЛЕНИИ ДОБРОТЫ  
ПО ОТНОШЕНИЮ К ВАМ

---

---

---



## СВИДАНИЕ С СОБОЙ

**В суматохе жизни мы редко находим время для себя. О «творческих свиданиях» я впервые прочла в книге Джулии Кэмерон «Путь художника»<sup>9</sup>. Увы, я редко хожу на такие свидания, но очень люблю саму идею. Всем нужна эмоциональная и духовная подпитка; подумайте, какое занятие вам ее обеспечит. Выделяйте для него время раз в месяц или хотя бы в квартал. Пусть это время будет посвящено только вам — объясните близким, как оно для вас важно. Попросите поддержать ваше начинание — а вы, если потребуется, поддержите их в том же самом.**

Можно выбрать дело, которым вы давно не занимались, или нечто такое, что всегда мечтали попробовать. Продумайте мероприятие или поездку заранее — или просто оставьте себе немного свободного времени без всяких планов и сделайте то, что вам захочется в тот самый момент. Советую не вовлекать в свои планы других людей — иначе есть риск забыть, что это ваше свидание с собой, и начать подстраиваться под компанию.

Если в голову ничего не приходит, возьмите минутку на размышления — например, закройте глаза и спросите себя: «Что мне нужно для души? Что подпитывает меня эмоционально?»

Почаще задавайте себе такие вопросы и обдумывайте свою реакцию. Прислушивайтесь к телу и к сердцу. Записывайте любые идеи — даже если они покажутся вам глупыми или неосуществимыми. Выберите одну из них и назначьте себе свидание. Прямо сейчас!





ВАШИ МЫСЛИ О СВИДАНИИ С СОБОЙ

---

---

---



## ДОБРОТА К ПРИРОДЕ

**Все, что мы делаем и выбираем, влияет на окружающий мир: какую одежду носим, какие товары покупаем, куда и как выбрасываем мусор, сколько потребляем энергии, каким транспортом пользуемся, как заботимся о птицах, насекомых, животных, растениях и как обращаемся с теми уголками природы, где они живут. Список можно продолжать до бесконечности.**

Всегда есть большой соблазн убедить себя в том, что от одного человека ничего не зависит. Однако в мире все взаимосвязано; перемены наступят лишь тогда, когда каждый возьмет на себя ответственность за свои поступки.

Подумайте о том, как можно проявить доброту по отношению к окружающему миру. Постарайтесь подметить все, что вы уже делаете — и чего не делаете.

### СДЕЛАЙТЕ ТАК

Составьте список добрых дел, которые вы способны взять на себя. Ниже есть полезные идеи, попробуйте добавить к ним свои. Выберите одно из дел и поручите его себе. Стоит для начала взяться за что-то полегче. Практикуйтесь до тех пор, пока действие не станет естественным и привычным. После этого дайте себе новое задание, а потом еще и еще.

Конечно, жизнь изменится не сразу, и время от времени вы будете забывать о своих намерениях. Главное — не сдаваться! Море состоит из триллионов капель, пустыня — из триллионов песчинок... Любой ваш поступок немного меняет мир.



## **ПРОСТЫЕ ИДЕИ**

ПОДБИРАЙТЕ И ВЫБРАСЫВАЙТЕ МУСОР ВЕЗДЕ, ГДЕ ЕГО УВИДИТЕ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ В САДУ БЕЗОПАСНЫЕ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ  
УДОБРЕНИЯ

ГАСИТЕ СВЕТ, КОГДА ВЫХОДИТЕ ИЗ КОМНАТЫ



НЕ ВКЛЮЧАЙТЕ ОТОПЛЕНИЕ НА МАКСИМУМ – ЛУЧШЕ ОДЕНЬТЕСЬ  
ПОТЕПЛЕЕ

ПОДКАРМЛИВАЙТЕ ПТИЦ ЗИМОЙ



ВЫКЛЮЧАЙТЕ ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ, НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ИХ В РЕЖИМЕ  
ОЖИДАНИЯ

НОСИТЕ С СОБОЙ МНОГОРАЗОВУЮ БУТЫЛКУ ДЛЯ ВОДЫ

КАК МОЖНО РЕЖЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ОДНОРАЗОВОЙ ПОСУДОЙ И ПАКЕТАМИ



Что еще можно сделать?

---

---

---

## ЧТО ВАМ НУЖНО ПРЯМО СЕЙЧАС?

**Это простая практика заботы о себе, которую можно выполнять сколько угодно раз в течение дня. Она предлагает сделать паузу, прислушаться к себе, осознать все, что чувствуют голова, сердце и тело, и спросить у себя, что требуется вам прямо сейчас.**

Это упражнение можно проделывать и в одиночестве, и в толпе, с открытыми или закрытыми глазами. [Сформируйте намерение](#) ежедневно его выполнять.

### ШАГ 1

**Прислушайтесь к голове, сердцу и телу, начните осознать все, что присутствует в вашем опыте.** Подмечайте все: любые мысли, эмоции, физические ощущения. Не огорчайтесь, если не почувствуете ничего конкретного, — самокопание не входит в ваши задачи. Хватит и общего впечатления. Возможно, вы поймаете себя на мыслях или чувствах, которые вам не понравятся или покажутся неуместными. Но их нужно признать и принять, ведь это тоже часть вашего опыта.

### ШАГ 2

**Настройтесь на ритм дыхания.** Сосредоточьте на нем все внимание, проследите за несколькими вдохами и выдохами от начала до конца.

### ШАГ 3

**Мысленно спросите себя: «Что мне нужно прямо сейчас?»** Повторите этот вопрос несколько раз, подмечая каждый отклик. Позвольте своему телу подсказать, что ему нужно.

Вернитесь к текущим делам, но повторите все три шага при

первой же возможности.

## ВАШИ МЫСЛИ О ТОМ, ЧТО ВАМ НУЖНО



---

---

---

## РАЗОМНИТЕСЬ

**Проявите заботу о собственном теле, хорошенько разомнитесь — особенно до и после физической нагрузки и при сидячей работе. Об осознанном движении читайте [выше](#). Выполняя упражнения, следите, чтобы обе ноги стояли на полу, — это поможет сохранять равновесие. В течение дня делайте отдельные упражнения или весь комплекс целиком.**

Во время растяжки нужно изучать и учитывать свои возможности и ограничения — особенно когда двигаете шейю — и бережно обращаться с собственным телом.

### ПЛЕЧИ

Сядьте [прямо](#). Направьте внимание на свои плечи. На вдохе поднимите их к ушам. На выдохе сведите лопатки и округлите грудь. Повторите как минимум 3–4 раза.

Теперь в обратную сторону, чтобы проработать спину. На вдохе поднимите плечи к ушам. На выдохе подайте плечи вперед и округлите спину. Повторите как минимум 3–4 раза.

### РУКИ

**1.** Вытяните левую руку вперед на уровне груди. Правой рукой осторожно прижмите ее к телу. Почувствуйте, как растягиваются плечо и рука. Сделайте несколько вдохов и выдохов. Если заметите, что задержали дыхание, просто выровняйте его. Повторите то же самое с другой рукой.

**2.** Сцепите руки в «замок» и вытяните их перед собой ладонями наружу, а затем поднимите над головой. Держите голову прямо, смотрите вперед. Потянитесь корпусом вверх, затем расслабьтесь. Повторите несколько раз.

**3.** На вдохе вытяните правую руку вверх. На выдохе потянитесь ею поверх головы в левую сторону. Корпус держите прямо. Оставаясь в таком положении, сделайте несколько вдохов и выдохов. На вдохе снова вытяните руку вверх. На выдохе расслабьте плечо и медленно опустите руку вдоль тела. Повторите с другой рукой.

## **ШЕЯ**

**1.** Представьте, что на кончике носа у вас капля краски. Осторожно «рисуйте» маленькие круги в воздухе — сначала в одну сторону, потом в другую. Движение должно быть плавным и размеренным. При желании диаметр кругов можно увеличивать или уменьшать.

**2.** Сосредоточьте все внимание на правом ухе. Включите его в поле осознания. Затем медленно наклоните голову вбок, приближая правое ухо к плечу. Соприкасаться им не нужно. Если плечо начнет подниматься навстречу уху, расслабьте его и верните на место. Наклоните голову настолько, насколько вам будет удобно. Задержитесь в таком положении и представьте, что дышите через растягивающиеся мышцы шеи. Затем медленно верните голову в нормальное положение. Далее точно так же наклоните ее к левому плечу. Все движения должны быть медленными и осторожными.

**3.** Наконец, сосредоточьтесь на голове. Медленно и осторожно начните опускать подбородок к груди. Можете закрыть глаза. Опускайте подбородок, растягивая заднюю часть шеи. Остановитесь, когда почувствуете, что уже достаточно. Задержитесь в такой позе, сделайте несколько вдохов и выдохов, а затем медленно верните голову в обычное положение.

## **НОГИ И СТУПНИ**

Сядьте прямо. Вытяните одну ногу перед собой и поворачивайте ступней по часовой стрелке, а затем в другую сторону. Энергично встряхните ногой и снова поставьте ее на пол. Повторите то же самое с другой ногой.



## ЛАДОНИ И ПАЛЬЦЫ

Выпрямите пальцы одной руки и прижмите их друг к другу. Другой рукой осторожно отогните пальцы назад, растягивая запястье. Подержите их в таком положении несколько секунд. Повторите. Затем сделайте то же самое с другой рукой. Расслабьте пальцы и встряхните кисти рук.

## РАЗВОРОТ В ПОЯСЕ

Сядьте прямо, поставьте обе ступни на пол и повернитесь всем корпусом вбок насколько сможете. Колени и ступни не разворачивайте. Почувствуйте, как растягиваются мышцы корпуса и шеи, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Медленно вернитесь в исходное положение и повернитесь в другую сторону. Повторите упражнение несколько раз. Двигайтесь плавно и осторожно. Голова должна поворачиваться вместе с телом.



## ПРОСНИТЕСЬ И ВЗБОДРИТЕСЬ

**Впервые я узнала о технике самомассажа туйна, когда изучала практику цигун под руководством Франческо Гарриполи. Ее разработали в монастыре Шаолинь более тысячи лет назад. Она основана на том же, на чем базируются акупунктура и рефлексология<sup>[10](#)</sup>, — на движении ци, внутренней энергии нашего тела.**



Этот комплекс помогает бороться с усталостью и апатией. Обычно его делают стоя. Однако вы можете ограничиться отдельными практиками — например, массажем глаз, если они устали, — и выполнять их сидя.

Встаньте, расставьте ноги на ширину бедер и расслабьте колени. Пойдите так несколько секунд, ощутите ступни, прижимающиеся к полу. Включите в поле осознания все тело. Настройтесь на ритм дыхания.

Протяните руки вперед на уровне живота и округлите их, как будто держите большой надувной мяч. Начните осознавать кисти рук — ладони, пальцы. Энергия пойдет туда, куда вы направите

сознание.

## **ЛИЦО**

Если носите очки, снимите их. Энергично потрите ладони друг о друга, чтобы разогреть. Через несколько секунд прижмите их к лицу. Начните осторожно «умываться», потирая лицо ладонями и пальцами. От этого «проснется» эпидермис — верхний слой кожи.

## **КОЖА ГОЛОВЫ**

Начните от линии роста волос. Проведите кончиками пальцев ото лба до затылка, помассируйте кожу головы круговыми движениями. Это можно делать более решительно и активно — на голове расположены семнадцать акупунктурных точек, где пересекаются силовые меридианы нашего тела. Таким образом вы подпитываете энергией весь организм.

## **УШИ**

Большим и указательным пальцами правой руки сожмите мочку правого уха. Большим и указательным пальцами левой руки через голову захватите верхний край правого уха. Осторожно щипайте внешнюю кромку уха, затем чуть потяните за него (осторожнее с серьгами, если они есть). Таким образом вы ускоряете кровообращение. Повторите то же самое с левым ухом.

## **ГЛАЗА**

Сожмите кулаки — большие пальцы должны находиться внутри. Начиная с области переносицы, разомните кулаками глазницы. На кость можно давить сильнее, но на закрытые глаза нажимайте аккуратно. Повторите несколько раз. Глаза соединены с меридианом печени. Такой прием поможет сохранить зрение.

## **НОСОВЫЕ ПАЗУХИ**

Массируйте кулаками вниз от переносицы вдоль носа и через щеки к ушам, открывая пазухи и стимулируя работу легких.

## **НИЖНЯЯ ЧЕЛЮСТЬ**

Разожмите кулаки и кончиками пальцев потрите зоны вокруг рта и вдоль нижней челюсти. Двигайтесь от подбородка к впадине за ухом. Растирая впадину, глубоко дышите с закрытым ртом. Эта область связана с меридианом желудка; ее стимуляция активизирует пищеварительный процесс и снимает напряжение, а также сохраняет здоровье кожи.

## **ГОРЛО**

Тыльной стороной пальцев проведите вверх и вниз вдоль горла, затем потрите нижнюю челюсть. Таким образом вы стимулируете лимфатические узлы.

## **РУКИ И ПЛЕЧИ**

Снова сожмите кулаки. Осторожно постучите правым кулаком по левой руке — от плеча вдоль до самой кисти, не забывая про внутреннюю сторону. Повторите то же самое с левым кулаком и правой рукой.



## **НОГИ**

Проведите руками от груди к ногам (кисти должны быть развернуты пальцами вниз). Наклонитесь и похлопайте ладонями по передней части бедра, по икре, затем по внутренней и задней поверхности ноги. Повторите со второй ногой. Это поможет нормализовать кровообращение, особенно если вы долго стояли или сидели в одной позе.

## **ПОЧКИ**

Снова сожмите кулаки и осторожно постучите ими по пояснице в области почек. Это снимет боль и усталость в нижней части спины.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Расслабьте конечности и встряхнитесь, представив, что вы тряпичная кукла. Немного покачайтесь из стороны в сторону, не напрягая руки и ноги. Помашите руками и подвигайтесь так, как вам захочется.

Наконец, согните руки, прижмите к телу по бокам, чтобы крепко сжатые кулаки находились чуть ниже талии, и выбросите их вперед, в то же время разжимая и выпрямляя пальцы. Повторите это движение несколько раз, высвобождая застоявшуюся ци и взбадривая все тело. По очереди каждой ногой пните воздух и встряхните ногу. Дайте себе волю! Затем сделайте паузу и вслушайтесь в свои ощущения.

## МЕДИТАЦИЯ В ДУХЕ ДОБРОТЫ

**Медитация** позволяет прочувствовать все состояния сознания, принять их и научиться по-разному на них реагировать. Все практики, собранные в этой книге, воспитывают доброе отношение к миру, однако можно сформировать и конкретное намерение: с помощью практики заменить самокритику состраданием и заботой о себе.



Что вы практикуете, когда медитируете? Доброту к себе или жесткую самокритику? Замечаете ли за собой мысли вроде: «Надо было посидеть подольше», «Надо перестать думать о ерунде», «Нельзя столько ерзать!» — и так до бесконечности? Слова «надо» и «нельзя» — тревожные сигналы. Они предупреждают о том, что мы опять пустили в ход воображаемую мерную ленту.

### СДЕЛАЙТЕ ТАК

Готовясь к медитации, дайте себе время на то, чтобы усесться и найти позу, в которой вы будете чувствовать себя бодро, но при этом расслабленно.

Затем осознанно сформулируйте намерение: во время

медитации поупражняться в добром отношении к себе.

Как только поймаете себя на недобрых мыслях — самоосуждении или самокритике, — отметьте их и признайте. Прислушайтесь к голове, сердцу и телу. Что вы испытываете?

Напомните себе, что мыслям свойственно блуждать, а телу — уставать от неподвижности. В этом нет ничего страшного. Сейчас это просто часть вашего опыта.

Вспомните, что не нужно стремиться к определенному результату. Самое интересное происходит здесь и сейчас... учитесь принимать опыт с доброжелательностью, без осуждения.

Просто попробуйте...



## ВАШИ МЫСЛИ О МЕДИТАЦИИ В ДУХЕ ДОБРОТЫ

---

---

---

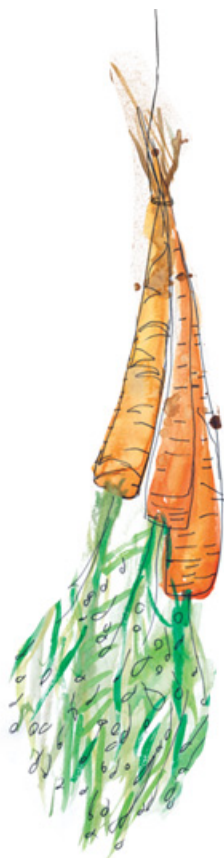




## КАК ВЫ СЕБЯ МОТИВИРУЕТЕ?

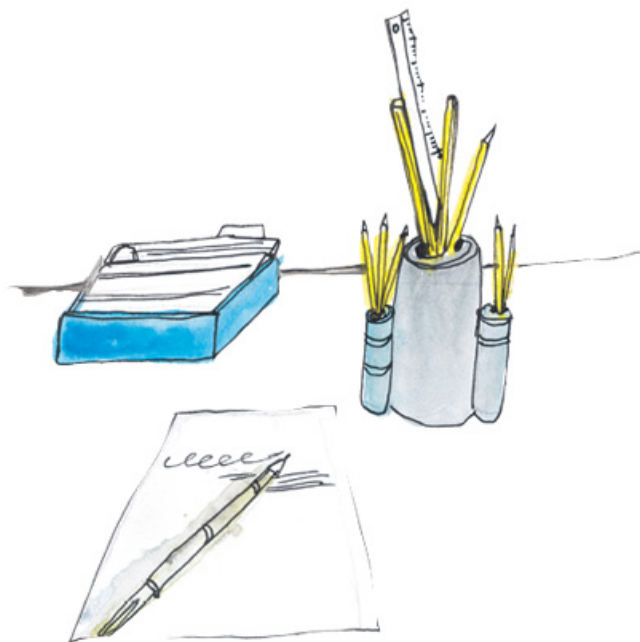
**Чем вы побуждаете себя к действию: словами поддержки и ободрения или упреками и угрозами? Мы часто думаем, что самокритика — мощный мотиватор, но в действительности это совсем не так. Мотивировать себя через любовь и доброту намного эффективнее.**

Мотивация посредством упреков нередко приводит к снижению работоспособности, длительной прокрастинации, а также ухудшению психического здоровья. Беспощадные «самокритики» берутся за любое дело, движимые не азартом и любопытством, а страхом неудачи и осуждения — то есть словно бы из чувства угрозы. Но ведь страх — враг креативности и творческого мышления.



Практикуя сострадание к себе, мы меньше боимся неудач, а если неудачи все же случаются, гораздо охотнее предпринимаем новые попытки и учимся на собственном опыте.

Некоторые опасаются, что сострадание к себе мешает им совершенствоваться и расти. Однако вопрос в том, чем и как себя мотивировать. Сострадание мотивирует, как хороший тренер: признает ошибки подопечного и не слишком удачные действия, но проявляет заботу и поддержку, вместо того чтобы обвинять, критиковать и внушать комплекс неполноценности. Какую мотивацию вы предпочтете?



## СДЕЛАЙТЕ ТАК

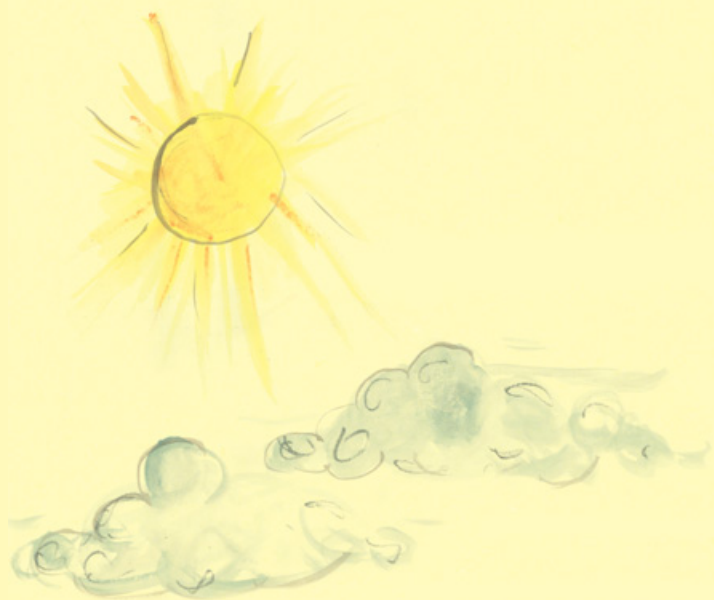
Понаблюдайте за собой какое-то время. Отвечайте на следующие вопросы и размышляйте обо всем, что подметите, выполняя упражнение.

1. Есть ли у вас привычка или черта, за которую вы себя постоянно ругаете, надеясь, что это заставит вас измениться? Может быть, вы легко раздражаетесь, или считаете, что у вас есть лишний вес, или не всегда готовы постоять за себя? Выберите что-то одно и запишите.

2. В течение определенного периода старайтесь отмечать, что чувствуете, когда ругаете себя. Если хватит сил, прислушайтесь к душевной боли, которую вызывает самобичевание. Запишите, какие вам удалось подметить эмоции и физические ощущения. За то, что перенесли эту критику, вознаградите себя теплом, добротой и состраданием.

Чтобы изменить положение вещей, для начала нужно его признать. Осознанность в практике сострадания к себе развивается из наблюдения за реальностью и признания того, что в ней происходит.

ВАШИ МЫСЛИ О ТОМ, КАК ВЫ СЕБЯ МОТИВИРУЕТЕ



---

---

---

## МОТИВИРУЙТЕ СЕБЯ ЧЕРЕЗ СОСТРАДАНИЕ

**На прошлой неделе вы размышляли о том, чем и как побуждаете себя к действию. Подметив, как ваше обычное поведение влияет на настроение и самочувствие, попробуйте мотивировать себя иначе — проявляя доброту.**

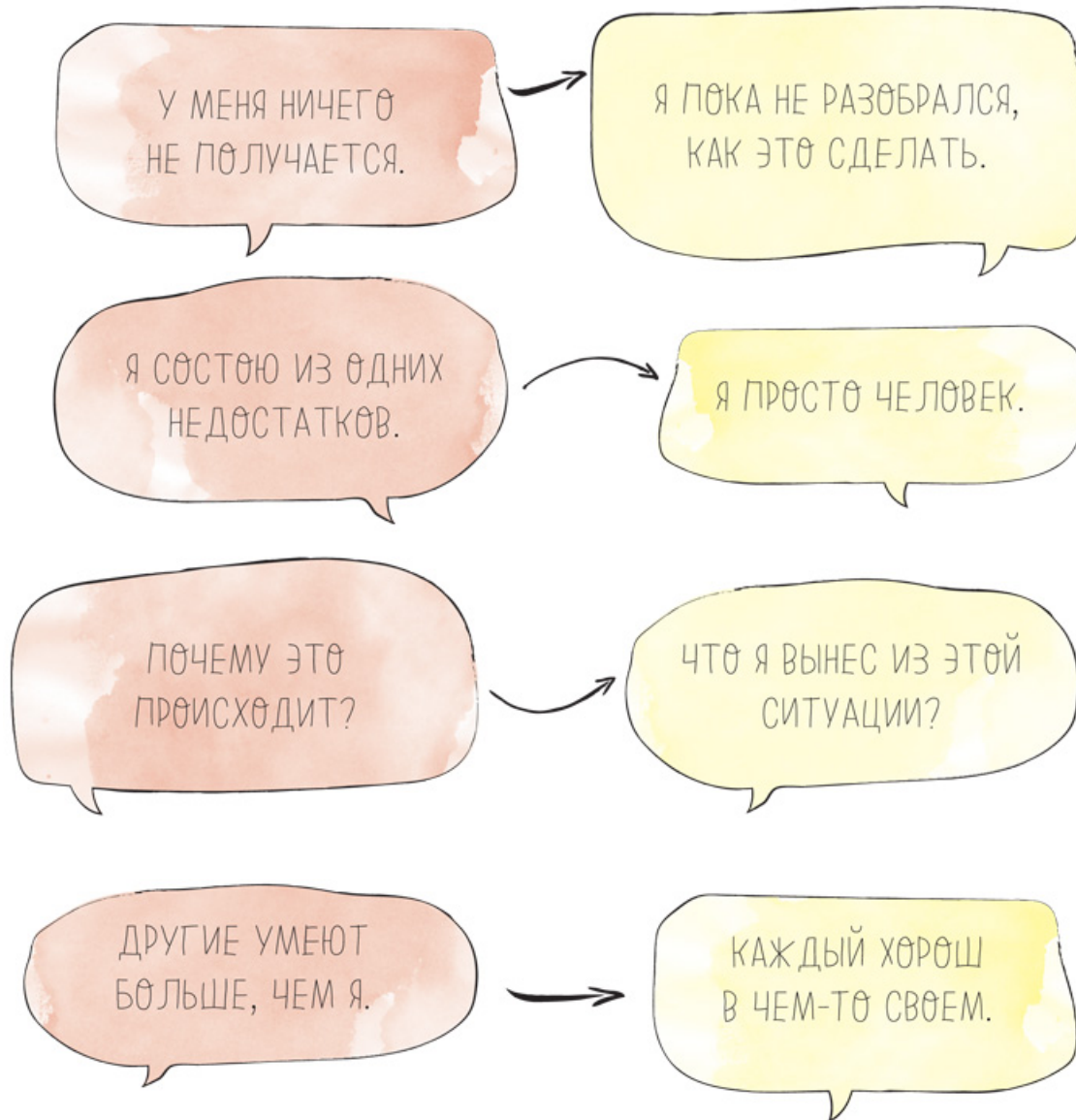
Можно ли разговаривать с собой спокойнее и ласковее? Как бы вас мотивировал человек, которому вы дороги?

Хороший наставник указал бы на то, что вы ведете себя неразумно, но постарался бы мягко подтолкнуть вас к позитивным переменам. Какие слова он бы использовал? Придумайте конкретные фразы и запишите их при необходимости. Выучите их наизусть, чтобы в нужный момент они легко всплывали в памяти.

В очередной раз подметив, что осуждаете себя за проявление нежелательной черты или привычки, обратите внимание на физическую или эмоциональную боль, которую испытываете. Припомните ободряющие слова и фразы и скажите их себе. Учитесь разговаривать с собой в более доброжелательном тоне. Поначалу это может показаться странным, но вы не сдавайтесь!



Вот несколько примеров того, как можно превратить самокритику во фразы, наполненные состраданием.



**Запишите критические слова и фразы, которые часто говорите себе, и измените их так, чтобы они получились сострадательными. Используйте чаще последние и прислушивайтесь к реакции.**



КРИТИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ

---

---

---

СОСТРАДАТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ

---

---

---



## ПРОСТО БЫТЬ

**Наверное, вы все время заняты и куда-то торопитесь? Часто ли вы даете себе шанс сделать паузу, провести время без всякой цели и просто быть?**

Подарить себе немного осознанной тишины и покоя, прочувствовать все, что происходит с нами и вокруг нас, — это простое упражнение можно выполнять когда угодно, где угодно и сколь угодно долго. Нужно оставить попытки сделать что-то конкретное и принять момент таким, какой он есть. «Делать» умеем мы все, но здесь требуется нечто прямо противоположное.

«Правильной» позы для этого упражнения не существует. Вы можете сидеть, стоять или лежать так, как вам удобно. Хотите устроиться в кресле или на кровати? Замечательно! Если позволяет погода, лягте на траву и посмотрите в небо или немного побродите туда-сюда. Прислушайтесь к своим желаниям.

Возможно, вы начнете осознавать, что чувствуете скованность или напряжение. Если от того, что вы обратили на это внимание, тело расслабится, очень хорошо. Если напряжение останется, тоже ничего страшного. Не нужно ни к чему себя принуждать. Пусть тело останется таким, как есть, в каждый момент времени.

Цель упражнения — просто быть в своем естественном состоянии. Не нужно выравнивать дыхание, не нужно принимать определенную позу, не нужно наблюдать за чувствами и реакциями. Если мысль унесется куда-то и вам станет интересно за ней проследить, так и сделайте. Не стремитесь к конкретному результату. Не бойтесь ошибок. Просто будьте — столько, сколько захотите.

Потом стоит поразмыслить о том, что вы чувствуете, когда не поглощены хлопотами. Прислушайтесь к голове, сердцу, телу. Возможно, вы ощутите физический дискомфорт или угрызения совести — примите всё это. Сбросить ярмо повседневности

с вечными списками дел не так уж просто!



ВАШИ МЫСЛИ О ТОМ, КАКОВО ПРОСТО БЫТЬ

---

---

---



Возможно, вы заметите, что оценка некоторых дел зависит от того, в чьей компании вы ими занимаетесь, или от вашего

физического, умственного, эмоционального состояния. Когда вы подавлены, расстроены или не совсем здоровы, то воспринимаете ситуацию острее.



## ЧАСТЬ 2

Еще раз просмотрите список и подумайте о занятиях, которые вы поместили как нейтральные («/») и утомительные («-»). Что нужно изменить, чтобы эти дела отнимали у вас меньше сил или даже начали подпитывать вас энергией?

Если в тяжелом и неприятном деле никак не получается найти источник вдохновения, подумайте, что можно сделать до, после или во время его выполнения, чтобы оно хотя бы стало нейтральным.

Допустим, у вас на работе регулярно происходят утомительные совещания в нервной обстановке. Придите на одно из них в лучшей своей форме, тщательно подготовившись заранее. На самом совещании выполняйте практики заземления: настроившись на ритм дыхания (1–2 цикла), осознайте, как опорные точки тела контактируют с поверхностями или как ощущается в руках чашка с горячим/холодным напитком. Освободившись, пройдите немного, чтобы проветрить голову, или поговорите с друзьями, с сочувственно настроенными коллегами и т. п.



Постарайтесь собрать как можно больше идей и решений. Тем самым вы позаботитесь о себе в сложной ситуации, проявите доброту и заботу, вместо того чтобы просто отмахнуться от неприятных чувств.

Иногда мы добровольно занимаемся тем, что отнимает у нас силы, например просматриваем новости или посты в социальных сетях. Возможно, так вы остаетесь в курсе последних событий, но чрезмерный объем информации перегружает мозг и вызывает тревогу. Заметив это, давайте себе передышку или устанавливайте определенные рамки — скажем, заглядывать в социальные сети один раз в день и ненадолго.



Теперь подумайте, нельзя ли сделать одно из нейтральных занятий более вдохновляющим. Многие зависит от вашего отношения: искренний интерес к делу (даже не очень приятному) заряжает гораздо лучше, чем раздражение и скука. Возьмем самый обычный перекус в будний день. Если вы едите на ходу или

на рабочем месте, не отрываясь от дел, вам обычно не до вкуса. Но как все изменится, если сосредоточиться на вкусовых ощущениях — хотя бы в первые моменты! Дайте волю фантазии.

Часы и минуты, которые «растрачиваются» на ожидание чего-то или кого-то, можно занять чем-нибудь более конструктивным — использовать их для практики, например дышать через ступни или просто оценить настроение и самочувствие.

Запишите идеи и выберите одну, с которой будете экспериментировать. Не пытайтесь воплотить в жизнь сразу несколько: скорее всего, вы запутаетесь и быстро растеряете энтузиазм.

ВАШИ МЫСЛИ О ТОМ, ЧТО ВАС ПОДПИТЫВАЕТ

---

---

---

## ОБЩЕНИЕ С НЕЗНАКОМЦАМИ

**Большинство окружающих нас людей — незнакомцы. Часто мы различаем их по профессии, должности, месту работы — официантка, охранник. Но обычно не испытываем по отношению к ним никаких эмоций. Из-за этого мы нередко от них отгораживаемся: не общаемся, не видим в них индивидуальности — порой даже просто не замечаем.**

Это нейтральное отношение легко переходит в негативное, когда кто-то из них ведет себя не так, как мы ожидаем, — к примеру, когда официанты или продавцы работают медленно.

В традиционной буддийской практике — медитации любящей доброты — есть этап, на котором нужно представить в уме тех, кто не играет особо важной роли в вашей жизни, и взрастить в себе доброту и сострадание к ним. Это же можно сделать и с помощью неформальных упражнений. Не нужно никого и ничего менять — просто установите связь с теми, кто вас окружает.

### СДЕЛАЙТЕ ТАК

Опробуйте любую из следующих идей:

- Всегда смотрите в глаза людям, которые вас обслуживают.
- Выберите одного малознакомого человека и тепло приветствуйте его при любой встрече. Обращайтесь к нему по имени, если оно вам известно. Делайте это регулярно.
- Выберите одного малознакомого человека и при встрече мысленно говорите ему теплые слова, например: «Желаю вам радости», «Желаю вам здоровья», «Желаю добра». Делайте это регулярно.
- Улыбайтесь.
- Выберите одного малознакомого человека и подумайте, что есть между вами общего. Это может быть внешнее сходство,

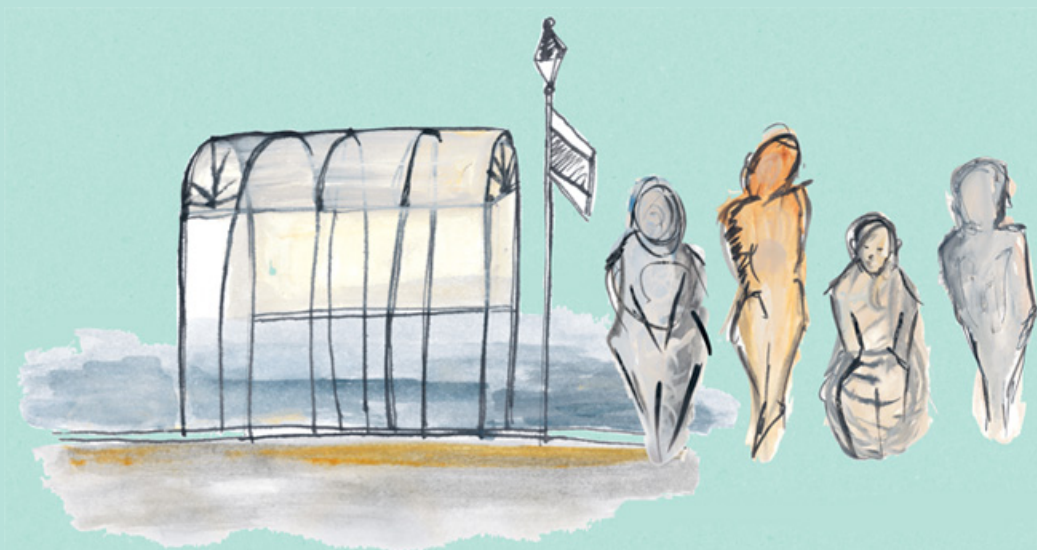
предпочитаемые цвета в одежде, любимое блюдо или напиток... В чем еще вы похожи?

## ВАШИ МЫСЛИ ОБ ОБЩЕНИИ С НЕЗНАКОМЦАМИ

---

---

---





## ЕШЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

**Качественное питание — один из самых простых способов позаботиться о своем организме, но о нем также проще всего забыть. Всем нам случается перекусывать на бегу, когда мы заняты или очень голодны. При стрессе мы нередко балуемся «пустыми калориями», которые временно повышают уровень сахара в крови, а позже из-за них ухудшается настроение. Даже если мы и готовим качественную пищу, то нередко едим ее, сосредоточившись на чем угодно, кроме ее вкуса, запаха и текстуры.**

### ШАГ 1

Понаблюдайте за своими пищевыми привычками. Что вы едите регулярно? Как меняется ваш рацион при стрессе или плохом самочувствии? Есть ли связь между тем, что и сколько вы едите, и тем, как вы чувствуете себя в физическом и эмоциональном плане? Влияет ли ваш рацион на состояние кожи, волос, ногтей? Обратите внимание на свою диету, но пусть оно будет сочувственным, а не критическим. Вам нужно как можно больше узнать и понять, так что не ругайте себя, если результаты наблюдений окажутся не такими, как хотелось бы.

Перемены в питании многое говорят о вашем физическом и моральном состоянии. При недостатке сна, например, аппетит болезненно повышается; вас может потянуть на условно нездоровую пищу. Дело в том, что при хроническом недосыпе нарушается обмен веществ — в том числе гормонов, которые отвечают за возбуждение и подавление аппетита. Будьте внимательны к себе, старайтесь подмечать любые сбои. Тогда у вас появится возможность быстро принять меры и изменить рацион.



## ШАГ 2

Когда едите, попробуйте сохранять состояние осознанного присутствия в процессе. Обращайте внимание на запахи, звуки, текстуру, на вкус каждого кусочка — или хотя бы первого. Что вы замечаете?

Если воспринимать ощущения осознанно, они обычно кажутся более яркими. Сосредоточившись на гастрономическом опыте, вы запомните его и получите не только физическую, но и эмоциональную подпитку (если, конечно, это пища приятная!). Смакуя удачное блюдо, мы обычно едим медленнее; так уловить сигнал о насыщении становится легче, риск переесть — меньше.

Значит ли это, что от сладостей нужно отказаться? Конечно нет. Честно оценивайте качество пищи и ее воздействие на организм, и тогда любое лакомство будет в вашем рационе именно лакомством, а не дежурным блюдом. Если решили себя побаловать, смакуйте десерт, а не ругайте себя за слабую волю.

Постарайтесь найти нечто среднее между чрезмерно строгим и чрезмерно хаотичным питанием и помните: от пищевых привычек зависит состояние вашего тела и души.

Многое свидетельствует о том, что люди, которые относятся к себе сострадательно, чаще поступают так, как будет лучше для их здоровья.



## СЛУШАЙТЕ ГЛУБЖЕ

**Иногда самое доброе, что можно сделать для другого человека, — молча его выслушать. Увы, общаясь с другими, мы часто присутствуем при разговоре лишь телом. Наши мысли при этом витают где-то далеко. Мы слушаем собеседника вполуха, перебиваем, встречаем с историями в духе «А вот у меня тоже...» или просто думаем о своем. Часто мы даже не замечаем и не осознаем, сколько теряем от такого «полуприсутствия».**

Для начала понаблюдайте за собственной манерой общения. Обратите на нее внимание, притом сочувствуя себе, а не виня и не ругая. Осознайте ее.

- Всегда ли вы сосредоточены на разговоре или отвлекаетесь на что-то постороннее?
- Что вас отвлекает?
- Часто ли вы «выпадаете» из беседы?
- Часто ли перебиваете собеседника?
- Бываете ли вы категоричны, указываете ли другим людям, что они должны делать, думать или чувствовать?

Что вы чувствуете, когда ваш собеседник отвлекается от вас? А когда кто-нибудь встречается в разговор с непрошеными советами? И наоборот: что вы чувствуете, когда вас слушают внимательно, не перебивая?



Подумайте, что вы испытываете в первом случае и что — во втором. Что вам нравится больше? Дарите другим людям то, что хотели бы получать сами, — безраздельное внимание. Слушать внимательно означает присутствовать при разговоре душой и телом, принимать сказанное, не давая непрошенных советов; подмечать не только слова собеседника, но и малейшие оттенки интонации, обращать внимание на его язык тела.



## **СДЕЛАЙТЕ ТАК**

Выберите одного близкого вам человека — ребенка или другого члена семьи — и сформируйте намерение внимательно слушать все,

что он вам скажет.

Напоминайте себе об этом намерении. Регулярно прислушивайтесь к опорным точкам тела и подмечайте, какими физическими ощущениями сопровождается позыв вмешаться, перебить, дать непрошенный совет.

Чтобы изменить привычки, понадобится время. Запаситесь терпением и не ругайте себя за промахи. Уделяя собеседнику безраздельное внимание, вы каждый раз приносите пользу и ему, и себе. Подмечайте и признавайте плюсы такого общения – это даст вам стимул двигаться дальше. Готовность слушать глубже благотворно скажется и на вас, и на ваших близких.

## ДОБРЫЕ СЛОВА

**Есть много способов привнести в общение элемент тепла и доброты — например, осознавать свои мотивы. Мотивы перерастают в намерения, которые, в свою очередь, определяют ваше поведение, вплоть до выбора слов и того, как вы их говорите и что при этом сообщаете языком тела. Доброта проявляется в теплой, открытой манере общения, а не в гневной и раздражительной.**



Практиковать добрую манеру общения особенно полезно при трудных разговорах дома или на работе. Подумайте, чего вы хотите добиться — настоять на своем? Уязвить собеседника? Или найти компромисс и сгладить конфликт? Даже если вам нужно сказать нечто неприятное, это можно сделать с добротой, сочувствием и уважением.

### СДЕЛАЙТЕ ТАК

Постарайтесь не начинать важных и трудных разговоров в моменты, когда накал эмоций высок или когда вы сами напряжены. Прогуляйтесь на свежем воздухе, чтобы сменить обстановку.

Перед сложным разговором возьмите небольшую паузу. Ощутите опорные точки тела, прислушайтесь к дыханию. Напомните себе, что вами движет — любовь, привязанность, уважение или забота. Мысленно воссоздайте образ вашего собеседника. Что бы вы хотели,

чтобы он чувствовал во время и после беседы?

Возможно, стоит повторять про себя фразы любящей доброты, например: «Пусть я буду добр к людям», «Пусть мои слова будут полны любви и уважения», «Пусть мои слова идут от сердца».

При разговоре время от времени подмечайте собственные ощущения. Не отвлекайтесь от собеседника, продолжайте присутствовать в настоящем, но обращайтесь внимание и на свое состояние, физическое и эмоциональное. Следите за ходом своих мыслей; относитесь к своим наблюдениям с сочувственным интересом.

Если вас одолеют эмоции, настройтесь на ощущения в опорных точках тела и представьте, что дышите через ступни, стоящие на полу. Всегда полезно сделать в разговоре паузу.

Вслушайтесь в свое сердце. Если вами движет искреннее желание поддержать собеседника и проявить о нем заботу, это обязательно скажется на вашей манере общения.

## ВАШИ МЫСЛИ О ДОБРЫХ СЛОВАХ

---

---

---



## УРОКИ ДОБРОТЫ

**Каждый человек представляет себе доброту по-своему. Мы многому можем научиться, наблюдая, как другие люди проявляют доброту по отношению к себе и окружающим, и подмечая, какие формы принимает их доброта.**

Сформируйте намерение наблюдать и подмечать, как другие люди проявляют доброту в самом широком смысле слова. Наблюдайте за людьми везде — дома, на работе, на улице. Отмечайте их заботу не только о других людях, но и о домашних или диких животных, об окружающей среде. Вдохновляйтесь примерами, о которых читаете в СМИ или слышите от друзей и родных. Что вы можете дать своему сообществу? На что стоило бы потратить время и силы?

У меня есть такой пример. Наша пожилая соседка купила новую стиральную машину, но почти сразу потеряла инструкцию к ней. Не в силах разобраться со сложными программами или найти информацию в интернете, она очень расстроилась и начала злиться на себя и всех вокруг. Услышав об этом, мой муж нашел в Сети нужную инструкцию, распечатал весь буклет, а затем целый час учил соседку, как пользоваться машиной. Вот что значит доброта в действии!

### **СДЕЛАЙТЕ ТАК**

Просто отмечайте и записывайте любые идеи, которые вас вдохновляют. Выберите одну и попробуйте применить ее на практике. Проявляйте доброту, не ожидая и не прося ничего взамен. Будьте тактичны и не навязывайте людям свою «заботу». Избавьтесь от всех представлений о том, что надо при этом чувствовать. Просто прислушивайтесь к голове, сердцу и телу в момент, когда делаете доброе дело, и потом, когда о нем размышляете.

Что вы заметили?



ВАШИ МЫСЛИ ОБ УРОКАХ ДОБРОТЫ

---

---

---



## ГЛАЗАМИ ДРУГА

**Душевный порыв проявить заботу, тепло, нежность, ласку и сострадание по отношению к другим людям воспринимается как нечто правильное и естественное. Но проявлять такое же отношение к самим себе часто кажется нам эгоистичным. Доброта к себе — вовсе не то же, что эгоизм; однако преодолеть этот психологический барьер будет легче, если избавиться от местоимений «я» и «мне».**

### СДЕЛАЙТЕ ТАК

Прежде всего припомните тяжелые времена в жизни кого-нибудь из ваших друзей или родных. Неважно, что случилось и почему этому человеку было плохо; просто вспомните, как он тогда себя чувствовал и как вы реагировали на его состояние. Что вы ему говорили? Можете вспомнить конкретные слова или фразы? Каким тоном вы их произносили? Как вели себя? Что делали? Запишите все, что вспомните.

Теперь подумайте о собственных трудностях. Ощутите опорные точки тела и поверхность, которая вас поддерживает. Настройтесь на ритм дыхания. Постарайтесь увидеть себя со стороны.

Обращаясь к себе по имени, словно бы от лица другого человека, поговорите с собой как с другом, попавшим в сложную ситуацию. Используйте те же слова и фразы, произносите их с той же интонацией.



Признайте истинное положение дел и свои чувства; согласитесь с тем, что, вероятно, в чем-то ошиблись, а что-то могли бы сделать иначе. Подбодрите себя так же, как подбодрили бы расстроенного друга. Вместо самобичевания помогите себе собраться с силами.

Впоследствии обдумайте все, что заметите. Как вы теперь себя чувствуете? Отличается ли нынешний опыт от того, что вы ощущали прежде в тяжелые времена?

Это упражнение можно выполнить и письменно: условия те же, только теперь напишите себе письмо от лица другого человека. Почему бы даже не положить его в конверт и не отправить себе почтой?

## ВАШИ ДОБРЫЕ СЛОВА СЕБЕ

---

---

---



## ССОРЫ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ

**Проявлять доброту к родным и близким людям не всегда легко. Многие сталкивались со сложными семейными ситуациями. Возможно, вы заботитесь о пожилых родителях или вам приходится иметь дело с трудным подростком или чересчур энергичным малышом. Даже самые любимые люди иногда вызывают у нас негативные эмоции — гнев, нетерпение, раздражение, а затем острое чувство вины (или желание обвинить других). Образуется порочный круг, и нам нередко кажется, что ничего нельзя изменить.**



Прежде всего необходимо признать свои чувства. Притворяться, что все в порядке, — значит просто впадать в отрицание. Подавленные эмоции так или иначе себя проявят. Да, признаться себе в недобрых мыслях и чувствах бывает сложно, но это необходимый первый шаг, который поможет вам принять свой опыт.

Далее приведен сценарий для общения с пожилыми родственниками, но его можно адаптировать под разные жизненные ситуации.

### ПЕРЕД РАЗГОВОРОМ С РОДИТЕЛЯМИ

Прислушайтесь к ощущениям в голове, сердце и теле. Отметьте и мысленно назовите их, например «Я чувствую раздражение». Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Постарайтесь напомнить себе, как любите родителей, несмотря на разногласия. Подумайте о трудностях, которые они сейчас, возможно, переживают, и проговорите мантры любящей доброты. Ощутите мысленную связь со всеми людьми, находящимися сейчас в похожей

ситуации. Необходимость справляться с напряженностью в отношениях с членами семьи — часть универсального человеческого опыта.



## **ВО ВРЕМЯ РАЗГОВОРА**

Поддерживайте состояние осознанного присутствия. Выполняйте практику заземления — ощутите контакт опорных точек тела с разными поверхностями, например ступней с полом или спины со стулом. Можете взять в руку чашку с горячим или холодным напитком, осознавать ощущение температуры. Время от времени прислушивайтесь к ритму дыхания. Мысленно говорите родителям и/или себе слова любящей доброты. Напоминайте себе, за что любите родителей, несмотря на нынешние сложности. Сформулируйте это как можно конкретнее.

## **ПОСЛЕ РАЗГОВОРА**

Снова прислушайтесь к ощущениям в голове, сердце и теле. Признайте все, что чувствуете теперь. Ощутите все тело и ритм дыхания. Спросите себя: «Что мне нужно прямо сейчас?» Подарите себе немного любви и доброты, позаботьтесь о своем моральном или физическом благополучии. Выберите приятное дело, которое не требует долгой подготовки, и займитесь им.

Если проблема заключается в болезни и старости родителей, то здесь вы мало что можете изменить — разве что отношение к ситуации и осознанное практикование доброты к себе и близким.

Если поймаете себя на чувстве раздражения, вины или гнева, не игнорируйте их, но и не ругайте себя за них. Напомните себе, что делаете все, чтобы справиться с трудной жизненной ситуацией, и любите родителей, несмотря на все сложности.



## СОСТРАДАТЕЛЬНОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ ОПЫТА

**Как вы уже, наверное, заметили, доброту к себе можно проявлять и воспитывать по-разному. Цель этого упражнения — осознанно практиковать сострадание к себе в повседневной жизни, когда вас одолевают сильные негативные эмоции. Оно предполагает работу с дневником (записывая события и впечатления, мы часто воспринимаем собственный отклик на них не только умственно, но и на более глубинном уровне), однако можно ограничиться и простой мысленной рефлексией.**

Что бы вы ни решили — вести записи или обойтись без них, — помните, что в рефлексии нужно пройти три этапа. Желательно выполнять упражнение каждый день в течение недели или чуть дольше.

### **СДЕЛАЙТЕ ТАК**

Каждый вечер вспоминайте прожитый день и размышляйте обо всем, что вызывает у вас негативные эмоции. Возможно, вы сорвали на ком-то злость, сделали не то, что хотели, и теперь себя осуждаете. Затем вспомните о [трех компонентах сострадательного отношения к себе](#) — внимательном осознании, сопричастности и доброте — и с их помощью постарайтесь осмыслить недавний опыт.



**ШАГ 1: внимательное осознание.** Примите свой опыт таким, какой он есть, и отметьте, какие чувства он у вас вызывает. Например: «Я опаздывал и разозлился на официанта за то, что он обслуживал меня слишком медленно. Потом я стал злиться на себя, потому что сам был виноват в опоздании: не сразу встал после звонка будильника». Излагайте только факты, не драматизируйте. Если помните, что в тот момент чувствовали физически, отметьте и это.

**ШАГ 2: сопричастность всему человечеству.** Напомните себе об общей картине, о том, что вы обычный, живой человек. Например: «Я часто повышаю голос, когда злюсь. Так делают многие. Идеальных людей не бывает». Вспомните о причинах: «Я проспал потому, что очень устаю из-за работы/ребенка».

**ШАГ 3: доброта.** Обратитесь к себе со словами поддержки и ободрения. Например: «Ничего страшного. Ты устал. На самом деле ты не хотел никого обидеть. Помни об этом и в следующий раз поступай иначе. Всем нам есть над чем поработать». Спросите себя: «Что мне нужно прямо сейчас? Как я могу о себе позаботиться?»

Практикуя такой подход, вы со временем научитесь здраво, по-доброму реагировать на трудности, с которыми все мы ежедневно сталкиваемся. Если рефлексировать систематически, привычка следовать этим трем рекомендациям прочно войдет в вашу жизнь и вы сами не заметите, как самокритика заменится сострадательным отношением к себе.

## ВАШИ МЫСЛИ

---

---

---

## ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ

**Как вы поддерживаете отношения с друзьями? Помните ли про их дни рождения, про годовщины смерти их отцов или матерей? Не забываете ли спросить о проблемах с работой или детьми, о которых они упоминали при прошлой встрече? Звоните им — или просто ставите грустный эмодзи под постами в соцсетях? Спрашиваете ли, как у них дела, и внимательно ли слушаете ответ?**



Благодаря современным технологиям общение стало легким и доступным, но во многом поверхностным. Узкий круг друзей все чаще заменяется широким кругом знакомых, с которыми нас не связывает ничего особенного.

### К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Для каждого из нас важно поддерживать отношения с другими людьми. Как бы мы ни вели себя в прошлом, всегда есть шанс начать все заново.

- Часто ли вы общаетесь с людьми, которые для вас важны? Сохраняете ли вы при общении с ними состояние осознанного присутствия? Приходите ли им на помощь

в трудную минуту?

- Что для вас означает «сердечное» общение? Каждый представляет его по-своему. Подумайте об этом и запишите свои мысли, чтобы лучше запомнить.
- Что вы делаете, чтобы подарить радость, счастье и поддержку окружающим?
- Вспомните обо всех позитивных моментах, которые уже есть в вашем общении с близкими, и постарайтесь, чтобы их стало больше.
- Что вы цените в отношении других людей к вам? Попробуйте это перенять. Однако помните: то, что нравится/помогает вам, подойдет не каждому.
- Что радует ваших близких, что их поддерживает? Как им это подарить? Учитесь заботиться об окружающих.

Вы можете изменить чью-то жизнь. Слушайте голос сердца. Будьте искренни. Дарите, ничего не ожидая взамен.

## ВАШИ МЫСЛИ О СЕРДЕЧНОМ ОБЩЕНИИ

---

---

---



## КОМНАТА С ВИДОМ

**Что видно из вашего окна? Чисто ли у вас во дворе? Есть ли зелень и цветы? Вам не всегда под силу повлиять на внешний мир, но можно позаботиться о том, что окружает вас внутри дома. Если вы очень заняты, это, вероятно, покажется вам лишним — и маловажным — делом в списке. Но поверьте: потраченное время окупится с лихвой.**



### СДЕЛАЙТЕ ТАК

Если у вас есть сад или небольшой участок, дайте себе задание привести его в порядок. Это можно делать постепенно, каждую неделю выделяя немного времени на уборку и уход за растениями. Посадите цветы, чтобы они порадовали вас через несколько месяцев. Если у вас нет участка, принесите частичку живой природы прямо в дом: заведите комнатные растения, вывесите за окно ящик с цветами, выращивайте свежую зелень в горшках на кухне.

К любому окну снаружи можно прикрепить кормушку для птиц. Следите, чтобы в ней всегда были свежий корм и вода. Забота о животных и растениях — один из способов проявить доброту к миру, а заодно и согреться душой.

Пройдитесь по собственному дому. Выгляните в окно, откройте входную дверь. Как можно улучшить картину? Запишите все идеи, какие придут вам в голову. Необязательно претворять в жизнь

каждую. Пишите просто для того, чтобы не забыть о намерениях.



## КАК ВЫ ЗАБОТИТЕСЬ О СЕБЕ ПРИ СТРЕССЕ?

**Тяжелые времена наступают в жизни каждого человека. В критические моменты организм запускает стрессовую реакцию и переключается в режим выживания. Это один из самых древних и самых важных физиологических механизмов — он позволяет нам выжить в минуты опасности. Когда речь идет о жизни и смерти, не остается времени проявить доброту. К счастью, стрессовую реакцию организма чаще всего запускают досадные, но не опасные раздражители: зависший компьютер или дорожная пробка. В такие моменты важно помнить о доброте и сострадании.**



### **ПОДМЕЧАЙТЕ ТРИГГЕРЫ**

Поразмыслите о том, что вызывает у вас стрессовую реакцию. Сосредоточьтесь на небольшом отрезке времени. Напишите список всего, что раздражало или расстраивало вас в последнюю неделю или две. Что в этих ситуациях было самым тяжелым? Какие мысли вас преследовали? Мы часто ощущаем стресс, когда ситуация выходит из-под контроля. В такие минуты легко попасть в ловушку негативного мышления: преувеличить масштаб «катастрофы»,



позволить себе вредные обобщения: «Вечно со мной такое случается!»

Изучите, как организм реагирует на стресс. Обратите внимание на физические ощущения, понаблюдайте за своими действиями. Какие ситуации чаще всего вызывают у вас негативную реакцию? Мысленно сделайте шаг назад и попробуйте трезво оценить масштаб происходящего. Благодаря такой психологической дистанции изменится ваша привычная модель поведения.

Ниже вы найдете советы, которые помогут мысленно удержаться в настоящем моменте, а не захлебнуться во всевозможных «что теперь будет» и «мне надо было». Конечно, эти советы не избавят вас от неприятностей, вызванных стрессом. Но они позволят восстановить душевный покой.

Лучше остановить волну стрессовой реакции до того, как она накроет вас с головой.



## **СДЕЛАЙТЕ ТАК**

- Если заметили, что задерживаете дыхание, выдохните, а затем сделайте глубокий вдох.
- Представьте, что дышите через ступни.



- Походите по дому или выйдите на улицу.
- Посмотрите в окно.
- Поговорите с кем-нибудь.
- Напомните себе, что в жизни есть вещи, которые вы не можете контролировать.
- Признайте свои ощущения и эмоции — назовите врага по имени (например: «Мне тревожно») — и не ругайте себя за то, что чувствуете.
- Сосредоточьтесь на опорных точках тела, ощутите контакт с поверхностью — сиденьем, стеной, рулем и т. п.
- Обнимите себя: крепко обхватите корпус руками.



- Возьмите в руки чашку с горячим или холодным напитком и просто сосредоточьтесь на физических ощущениях.



Определите, что вам помогает, и делайте это, когда одолевает стресс. Отрабатывайте тот же прием и в минуты спокойствия — тогда вам легче будет вспомнить о нем при необходимости.

## ВАШИ МЫСЛИ О БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ

---

---

---

## «ЗЕМЛЯНИЧНЫЕ МОМЕНТЫ»

**Иногда стресс длится долго — из-за работы, болезни, разрыва отношений, утраты. Даже радостные события — свадьба или рождение ребенка — могут вызывать сильное психологическое напряжение. Как же позаботиться о себе в таких случаях?**



Есть притча о женщине, за которой гнались тигры: она долго бежала от них, но внезапно оказалась на краю обрыва. Она начала карабкаться вниз, но поскользнулась и в последний момент ухватила за плеть дикого винограда. Увы, эту самую плеть грызла мышь, так что женщине стала грозить новая опасность. И тут она заметила, что на склоне прямо перед ней растет земляника. Женщина принялась срывать спелые ягоды — она клала их в рот и сполна наслаждалась вкусом.

Когда жизнь выходит из-под контроля, мы перестаем смотреть по сторонам и наслаждаться «земляничными моментами». Источники мимолетного удовольствия всегда доступны — надо лишь приглядеться внимательнее к миру вокруг.

### **ВОСПИТЫВАЕМ ДОБРОТУ**

Важно разобраться в своих ощущениях — честно признать, что вы переживаете тяжелые времена, и осознанно проявить к себе доброту, помогая душе и телу восстановить утраченное равновесие.

Помните: не нужно заранее настраиваться на определенный результат. Вот несколько советов:

- Найдите время для дела, которое подпитывает вас на физическом, эмоциональном, интеллектуальном или духовном уровне.
- Выполните упражнения, которые ускорят сердечный ритм и помогут организму избавиться от гормонов стресса.
- Займитесь чем-нибудь, что, может, и не доставляет особого удовольствия, но приносит чувство удовлетворения. Идеально подходят уборка или мытье посуды.
- Заручитесь поддержкой родственников или друзей. Пусть помогут вам выкроить время на себя или разделят с вами бремя домашних забот.

## РАЗДЕЛЯЕМ ЧУЖУЮ БОЛЬ

**Когда близкому человеку тяжело, не всегда знаешь, как лучше себя вести. Хочется помочь, но порой ситуацию нельзя исправить словом или делом. Это упражнение научит вас проявлять любовь, нежность, заботу (и все, что необходимо для поддержки) в подобных случаях. Его можно выполнять где угодно и когда угодно — никто не узнает, чем вы заняты.**

### СДЕЛАЙТЕ ТАК

Вдыхайте воздух с готовностью принять и разделить боль, которую чувствует близкий вам человек. Выдыхая, отпускайте боль и расслабляйтесь. Впускайте боль в себя и выпускайте в ритме дыхания. Когда окажетесь рядом с этим человеком, мысленно вдохните то, что его мучит (давая ощущению имя, например «боль»), и выдохните нечто позитивное (например, «любовь»/«мир»/«покой»).

На первый взгляд кажется, что добровольно вбирать в себя страдание — не лучшая идея, но вы ведь сразу его отпустите вместе с выдохом. Однако, если будет тяжело, переключитесь на абстрактные образы: вдыхайте тьму (черное), а выдыхайте свет (белое). Цель этой практики — коснуться страданий и радости, без которых не обходится человеческая жизнь. Вместо того чтобы привычно бежать от страдания, мы учимся принимать его и признавать как неотъемлемую часть нашего опыта, тесно связанную с радостью бытия. Буддийская наставница Пема Чодрон пишет о готовности разделить чужую боль на вдохе, а радость, восторг и любовь — на выдохе.

С помощью этой практики можно проявить доброту и сострадание по отношению к себе, а также поддержать близких в трудную минуту.



## Неделя 51

---

### СКОЛЬКО СПОСОБОВ ПРОЯВИТЬ ЗАБОТУ ВЫ ЗНАЕТЕ?

**Способов проявить доброту к себе очень много, но мы редко находим время их подметить и сосчитать. Обратите внимание на то, что вас подпитывает — улучшает жизнь и самочувствие.**



Запишите свои наблюдения. Добавляйте к списку все новые пункты и понемногу переносите их в повседневную жизнь. Не забывайте о приятных мелочах, которые дарят вам простые радости. Обеспечивать себя ими намного легче, чем гоняться за роскошными удовольствиями, требующими денег и времени.

**РАЗРЕШИТЬ СЕБЕ СКАЗАТЬ «НЕТ»**

**СБАВИТЬ ТЕМП**



**ПОХВАЛИТЬ СЕБЯ ЗА ХОРОШУЮ РАБОТУ**



УСТРОИТЬ СЕБЕ ДЕНЬ БЕЗ КОМПЬЮТЕРА  
ПОСИДЕТЬ НА СОЛНЫШКЕ С КНИГОЙ



ПРИСЛУШАТЬСЯ К ЗОВУ СЕРДЦА  
КУПИТЬ СВЕЖИЕ ЦВЕТЫ



ПРИЗНАТЬ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ  
ПОДБОДРИТЬ СЕБЯ

ВАШИ МЫСЛИ

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### ИТОГИ И ПЛАНЫ

**Сейчас вы можете оглянуться и заново обдумать все, на что обратили внимание, а потом определиться с планами. Что для вас теперь означает жизнь в доброте? Попробуйте сделать этот вопрос темой для медитации и/или ответить на него письменно.**



### МЕДИТАЦИЯ-РАЗМЫШЛЕНИЕ

Примите позу для медитации, сосредоточьтесь на опорных точках тела и ритме дыхания. Когда будете готовы, мысленно спросите себя: «Что для меня означает жизнь в доброте?» Не ожидайте конкретного ответа — просто позвольте вопросу опуститься в глубины подсознания. Повторите его спустя некоторое время. Подмечайте любые отклики: ощущения, слова, фразы, образы. Принимайте все, что заметите. Повторите вопрос несколько раз, а затем задайте следующий: «Что я хочу вынести из этого опыта?» Можете менять формулировки или добавлять собственные вопросы, например: «Что для меня значит доброта к себе?», «Что такое жизнь, исполненная доброты?» Повторяйте каждый вопрос несколько раз.

Завершив медитацию, выждите немного и при желании запишите все, что пришло вам в голову.

### ПИСЬМЕННАЯ ПРАКТИКА

- Возьмите лист бумаги и поставьте таймер на 5 минут. Начинайте каждое предложение со слов: «Жизнь в доброте означает...» Пишите не прерываясь.
- Можете вставить в текст дополнительные мысли, например: «Доброта — это...», «Доброе отношение к себе — это...» — или добавить что-то от себя.
- После сигнала таймера остановитесь и возьмите небольшую паузу. Теперь прочтите написанное. Подумайте над тем, что заметили. Что вас удивило?

Выпишите ключевые слова и фразы и составьте резюме. Начните его со слов: «Жить в доброте означает, что теперь я буду...»

## ВАШИ МЫСЛИ

---

---

---



## ВАШИ РАЗМЫШЛЕНИЯ



---

---

---

# ЧЕК-ЛИСТ ЗАДАНИЙ

**Составьте список выполненных упражнений. Отметьте те, которые вам особенно помогли.**

**Неделя 1.** Что для вас значит доброта?

**Неделя 2.** Контакт с глубинной причиной

**Неделя 3.** Сформируйте намерение.

**Неделя 4.** Замедлиться, чтобы быть добрее.

**Неделя 5.** Связь с природой.

**Неделя 6.** Недоброе отношение к себе: что Вы чувствуете в этот момент?

**Неделя 7.** Что для вас означает доброта к себе?

**Неделя 8.** Замечаем доброе в других.

**Неделя 9.** Замечаем доброе в себе.

**Неделя 10.** Тело-«барометр».

**Неделя 11.** Прогулки доброты.

**Неделя 12.** Эстафета добра.

**Неделя 13.** Добрый спорт.

**Неделя 14.** Расслабиться и отпустить.

**Неделя 15.** Встаньте во весь рост!

**Неделя 16.** Дух признательности.

**Неделя 17.** Что мы учимся любить?

**Неделя 18.** То, чего нет в списке.

**Неделя 19.** Как я обращаюсь со своим телом прямо сейчас?

**Неделя 20.** Как я обращаюсь с собой в мыслях?

**Неделя 21.** Как я обращаюсь с собой на уровне эмоций?

**Неделя 22.** Что вы хотели бы изменить?

**Неделя 23.** Как вы относитесь к другим?

**Неделя 24.** Доброта к другим.

**Неделя 25.** Цените «скромные» достижения.

**Неделя 26.** На полпути.

**Неделя 27.** Принимайте доброту от других.

**Неделя 28.** Свидание с собой.

**Неделя 29.** Доброта к природе.

**Неделя 30.** Что вам нужно прямо сейчас?

**Неделя 31.** Разомнитесь.

**Неделя 32.** Проснитесь и взбодритесь.

**Неделя 33.** Медитация в духе доброты.

**Неделя 34.** Как вы себя мотивируете?

**Неделя 35.** Мотивируйте себя через сострадание.

**Неделя 36.** Просто быть.

**Неделя 37.** Что подпитывает вас в течение дня?

**Неделя 38.** Общение с незнакомцами.

**Неделя 39.** Ешьте с удовольствием.

**Неделя 40.** Слушайте глубже.

**Неделя 41.** Добрые слова.

**Неделя 42.** Уроки доброты.

**Неделя 43.** Глазами друга.

**Неделя 44.** Ссоры с близкими людьми.

**Неделя 45.** Сострадательное осмысление опыта.

**Неделя 46.** От сердца к сердцу.

**Неделя 47.** Комната с видом.

**Неделя 48.** Как вы заботитесь о себе при стрессе?

**Неделя 49.** «Земляничные моменты».

**Неделя 50.** Разделяем чужую боль.

**Неделя 51.** Сколько способов проявить заботу вы знаете?

**Неделя 52.** Итоги и планы.



## ИСТОЧНИКИ<sup>11</sup>

**Существует множество книг о практиках внимательности и сострадания. Если говорить именно о доброте и сострадании, то я в особенности рекомендую книги Шарон Зальцберг, Пемы Чодрон, Кристофера Гермера, Кристин Нефф, Эрика ван ден Бринка, Фрица Костера, Джона Кабат-Зинна и Тары Брак.**

### НАПРАВЛЯЕМЫЕ МЕДИТАЦИИ

Практиковать медитацию под руководством инструктора — в формате так называемых направляемых медитаций<sup>12</sup> — может быть полезно, особенно начинающим. Многие из упомянутых выше авторов делают свои записи и публикуют их либо на своих веб-сайтах, либо через мультимедийные издательства, например Sounds True. Ниже представлен список сайтов с бесплатными направляемыми медитациями на темы внимательного осознания, любящей доброты и сострадания к себе.

«Эрос и Космос», раздел «Направляемые медитации»

[eroskosmos.org/tag/guided-meditations/](http://eroskosmos.org/tag/guided-meditations/)

«Мы. Здесь. Сейчас». Направляемые медитации на разные темы

[www.youtube.com/c/мыздесьсейчас](http://www.youtube.com/c/мыздесьсейчас)

Интегральная медитация

[integralmeditation.ru/audio](http://integralmeditation.ru/audio)

Екатерина Гердзюшева. Аудиопрактики для взрослых

[tishbite.me/audio\\_adult](http://tishbite.me/audio_adult)

Татьяна Парфенова. Интегральная практика внимательности

[tatyana-parfenova.ru/meditation](http://tatyana-parfenova.ru/meditation)

«Будда в городе». Проект Валерия Веряскина с аудиомедитациями

[buddhavgorode.com/](http://buddhavgorode.com/)

Виктор Ширяев. Аудиомедитации для самостоятельной практики

[victorshiryaev.org/guided-meditations/](http://victorshiryaev.org/guided-meditations/)

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Галкина А. Практика self-compassion : как и зачем сочувствовать себе? // РБК. 11 сентября 2018 г. URL: [style.rbc.ru/life/5b9632529a79-4700a53770f4](https://style.rbc.ru/life/5b9632529a79-4700a53770f4).

Гоулман Д., Дэвидсон Р. [Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело.](#) М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. 336 с.

Кабат-Зинн Д. Куда бы ты ни шел — ты уже там. Осознанная медитация в повседневной жизни. М. : Эксмо-Пресс, 2019. 256 с.

Левин С. Направляемые медитации. Исследования и исцеляющие практики. М. : Ганга, 2018. 408 с.

Сигел Д. [Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию.](#) М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. 336 с.

Сигел Д. [Сознание. Наука и искусство присутствия.](#) М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. 320 с.

Уилбер К. Интегральная медитация. М. : Рипол Классик, 2017. 368 с.

Уильямс М., Тисдейл Д., Сигал З., Кабат-Зинн Д. Выход из депрессии. Спасение из болота хронических неудач. СПб. : Питер, 2020. 320 с.

Хенеполла Гунаратана Б. Любящая доброта простыми словами. М. : Ганга, 2018. 208 с.

Чодрон П. Спокойствие в неопределенности. 108 учений о развитии бесстрашия и сострадания. М. : Ганга, 2020. 234 с.

Янг Ш. Естественное избавление от боли. Как облегчить и растворить физическую боль с помощью практики медитации. М. : Ориенталия, 2015. 224 с.

## БЛАГОДАРНОСТИ

Мне выпала большая честь и радость работать с прекрасными наставниками, поддерживавшими меня на каждом этапе пути. Некоторые, как Мелисса Блэкер и Дэвид Райник, помогали мне лично, некоторые, как Джейк Корнфилд, Пема Чодрон, Шарон Зальцберг, Кристофер Гермер, Кристин Нефф и многие другие, – посредством своих книг. Приношу горячую благодарность им всем, а также моим студентам, которые неустанно учат меня саму. Отдельное спасибо за поддержку моим родным и друзьям, особенно Джулии Бундгард, Кэтрин Грей, Филиппе Наттолл и Розмари Пол.

Благодарю замечательную команду издательства CICO Books: Синди Ричардс за приглашение к сотрудничеству, Дон Бейтс за работу с текстом, Элиану Холдер за дизайн и Эми-Луиз Эванс за чудесные иллюстрации, а также всех остальных сотрудников, которые помогают книгам появиться на свет.

## ПРИМЕЧАНИЯ

- [1.](#) Термин mindfulness по-разному переводится на русский язык. Распространены варианты «осознанность», «внимательность», «внимательное осознание», а в более традиционном буддийском контексте — «памятование». *Здесь и далее примечания научного редактора.*
- [2.](#) Germer C. The Mindful Path to Self-Compassion. Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions. New York : Guilford Press, 2009. 306 p.
- [3.](#) Fredrickson B. L., Cohn M. A., Coffey K. A., Pek J., Finkel S. M. Open hearts build lives : Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources // Journal of Personality and Social Psychology. 2008. Vol. 95 (5). P. 1045–1062.
- [4.](#) Есть знаменитая фраза: «Ум дзен — ум новичка» или «Сознание дзен — сознание начинающего». См.: Судзуки С. Сознание дзен, сознание начинающего. М. : Альпина Паблишер, 2014. 162 с.
- [5.](#) Речь идет о двух видах дыхания: грудном и глубоком брюшном (диафрагмальном), при котором живот со вдохом «поднимается», а с выдохом «опускается».
- [6.](#) В процессуальном подходе Арнольда Минделла и Эми Минделл часто используется понятие психологии «краевого поведения», например сопротивления выходу за пределы известного, проявлению нового поведения. См.: Минделл А., Минделл Э. Вскать, задом наперед : процессуальная работа в теории и на практике. М. : Ганга, 2018. 224 с.
- [7.](#) Оригинальная поговорка звучит так: Neurons that fire together, wire together. Имеется в виду, что совместная активность нейронов создает и укрепляет взаимосвязи между ними.
- [8.](#) Darley J. M., Batson C. D. From Jerusalem to Jericho : A study of Situational and Dispositional Variables in Helping Behavior // JPSP. 1973. Vol. 27. P. 100–108.

[9.](#) Кэмерон Дж. Путь художника. М. : Livebook, 2018. 272 с.

[10.](#) Научные исследования говорят, что акупунктура и рефлексология не имеют доказанной эффективности, их эффект сопоставим с эффектом плацебо.

[11.](#) Подборки русскоязычных материалов составлены научным редактором при подготовке издания на русском языке.

[12.](#) В направляемых медитациях (guided meditations) инструктор дает указания в реальном времени, посредством аудио- или видеозаписи. В обычной медитации человеку приходится предварительно запоминать инструкции. К категории направляемых медитаций часто относят направляемые визуализации (guided imagery), включающие в себя работу с воображением и образами.