

Эта книга принадлежит

Имя _____

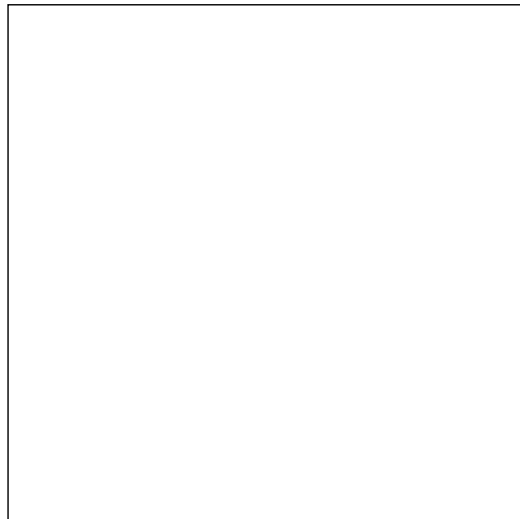
Email _____

Телефон _____

Нашедшему просьба

☐ Прочитать ☐ Использовать на практике ☐ Вернуть ☐ Продать ☐ Сжечь

Автопортрет (нарисован вслепую)



Я такой как есть!

I am here now

A creative mindfulness
guide and journal



Блокнот для творчества и вдохновения

**Освободи
СВОЙ
ум!**

Победи рутину и начни творить!



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.95

ББК 88.3

Ф86

Права на перевод получены соглашением с Ebury Press, part of the Penguin Random House group of companies и литературным агентством Synopsis.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Alexandra Frey, Autumn Totton

I AM HERE NOW:

A CREATIVE MINDFULNESS GUIDE AND JOURNAL

First published as I AM HERE NOW: A CREATIVE MINDFULNESS GUIDE

AND JOURNAL in 2015 by Ebury Press, an imprint of Ebury Publishing.

Ebury Publishing is a part of the Penguin Random House group of companies.

Фрей, Александра.

Ф86 Освободи свой ум! Победи рутину и начни творить! Блокнот для творчества и вдохновения / Александра Фрей, Оттом Тоттон. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 191 с. : ил. — (Книга-тренажер для вашего мозга).

ISBN 978-5-17-095730-9

Вы увязли в рутине и стандартных решениях? Вы в творческом тупике? Жизнь не меняется к лучшему?

Эта книга откроет в вас способность творить, находить простые, красивые, гениальные решения! Пять минут с этой книгой помогут вам по-новому взглянуть на мир, увидеть и понять то, чего раньше даже не замечали, различить в повседневной реальности прекрасный волшебный узор.

Творите вместе с этой книгой! Рисуйте, делайте записи, размышляйте, свежим глазом смотрите на все, что встречаете на пути!

Что-то в этой книге покажется вам смешным, на какой-то странице вы поймете, что заде-ты сокровенные струны вашей души. Но каждое упражнение нацелено на то, чтобы изменить ваш стиль мышления, открыть источники творчества, заставить почувствовать радость жизни и избавиться от страха перед пустой страницей.

Эта книга будет вашим источником вдохновения и озарений!

Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ

ISBN 978-1785030772 (англ.)

ISBN 978-5-17-095730-9

© Alexandra Frey and Autumn Totton, 2015

© Полишук В.,
перевод на русский язык, 2015

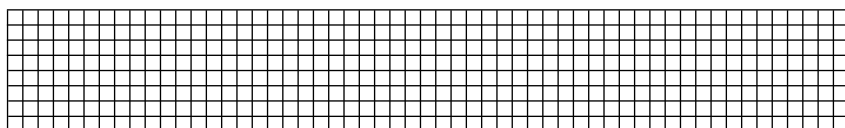
© ООО «Издательство АСТ», 2016

Содержание

стр.		
09	Здравствуй, читатель!	
10	Как пользоваться этой книгой	
12	Что такое осознанность	
14	В поисках смысла	
16	Дерево вашего духовного роста	
19	Основные настройки осознанности	
22	Тест на осознанность	
24	Как пребывать в настоящем мгновении	
26	Медитация	
28	Десять способов сделать свой день более осознанным	
29	Упражнения	
172	Игра в осознанность	
174	Заметки по медитации	

Таблица упражнений

		с. 4 Обведите кружочком номера упражнений, которые хотите выполнить		Руководство для читателя
		с. 4 Вычеркивайте одной чертой частично выполненные	с. 4 Вычеркивайте крестиком выполненные полностью	
Развиваем это	Дневное разнообразие	36	Отпусти	98
	Благодарность от А до Я	38	Ваша любимая цитата	109
	Отличные новости!	43	Откуда берутся чудеса	112
	Найди свою нишу	56	Шкафчик с наградами	128
	Предвкушение	68	Одним сожалением меньше	134
	Посади зернышко	80	Как есть, без прикрас	136
	Что я люблю больше всего	85	Камешек-питомец	142
	Счастливые лица	86	Игра во внимание	144
	Мимолетность	88	Будильник благодарности	154
	Напоминалка	91	С наилучшими пожеланиями	159
	Время... сейчас	94	Расслабься	166
	Карта медитации	96	Групповые объятия	170
Развиваемся	Заземлись, дружок!	32	Посиди... спокойно	87
	Соединяем точки	50	Постой спокойно	106
	Медитация вручную	52	Дышим и ткем	116
	Дыши!	60	Сердце бьется — жизнь продолжается	120
	Медитация «Умываем руки»	78	Волна дыхания	130
			Бесцельное блуждание	164



Ставка на осознанность	30	Колесо «а если...»	110	Наблюдай и исследуй
Небосвод сознания	42	Реальный голод	114	
Медитация на кубик льда	46	Долой привычку	117	
Океан эмоций	54	Не надо списка «надо»	118	
Искренне ваш	62	Колыбельная осознанности	126	
Выплесни ярость сюда	64	Отвлекающий пластырь	132	
Медитация «Антистарение»	66	На гребне волны	133	
За стенками коробки	70	Отцепись от крючка	140	
Эмоциокарты	74	Зуд	148	
Рай или ад	76	Страница слез	149	
Попался?	82	Влезь на стену	152	
Запасной выход	84	Нажми мне на кнопки	162	
Сохраняй силу	93	Что мешает медитировать	168	
Да тут зоопарк!	102			
Сердце бьется — жизнь продолжается	34	Лист, подобранный на улице...	121	Прочувствуй
Смотри!	40	А теперь чашечку чая!	125	
Наблюдатель идет домой	49	Полюбуйся на звезды	138	
В окружении звуков	58	Песня любви	150	
Цветок	72	Кофейное состязание	157	
Погрузись в запахи	100	Медитация с жевательной резинкой	160	
Осознанная фотография	107			

Здравствуй, читатель!

Каждый миг нашей жизни таит в себе возможность совершить великое открытие, и не одно. Неважно, кто вы, — искушенный в медитации человек или же новичок в практиках осознанности, все равно вам предстоит узнать много нового. Эта книга представляет собой сборник полезных и увлекательных советов, которые помогут вам по-новому взглянуть на каждый миг и каждый день бытия, вновь ощутить радость жизни и познания, а также позволят увековечить ваши откровения в необычной и творческой форме. Пусть книга станет для вас руководством в самой захватывающей исследовательской экспедиции — в обычной жизни, которую вы будете воспринимать сквозь призму осознанности.

Испробовав методы, которые мы предлагаем, вы начнете по-новому воспринимать свои внутренние ощущения и окружающий мир. Вы начнете видеть и понимать то, чего раньше даже не замечали, различать в повседневной реальности прекрасный волшебный узор. Исполнитесь любознательности и отваги, свежим глазом посмотрите на все, что встречаете на пути, — хорошее и плохое, прекрасное и безобразное. Пусть все на свете служит для вас источником вдохновения и озарений. Благодаря этой книге вы сумеете развить в себе некоторые важные душевные качества. Даже мельчайшие открытия на жизненном пути станут для вас первой ступенькой к вершинам великих достижений: отныне вы будете жить более вдумчиво, изведаете больше радости и откроете для себя новые грани смысла жизни.

Упражнения, из которых состоит книга, очень разные. Некоторые покажутся вам даже глупыми, другие заставят прослезиться от прилива чувств и затронут сокровенные струны души. Чтобы каждое из упражнений принесло вам как можно больше пользы и удовольствия, советуем практиковать осознанность с помощью медитации и записывать свои впечатления на последних страницах книги — мы нарочно оставили их пустыми для вашего удобства.

Итак, за дело! Отправляйтесь в путь и ведите путевой дневник. Будьте честны с самим собой, будьте добры к себе и сохраняйте осознанность.

Искренне ваши, создатели проекта «Осознанность» :)

Как пользоваться этой книгой

Существует два способа вырабатывать в себе осознанность: формальный подход, то есть медитация, и неформальный — игровой. Он подразумевает, что вы привносите осознанность в будничную жизнь и учитесь по-новому воспринимать все привычное и знакомое. Эта книга-руководство поможет вам преуспеть в обоих методах. Она содержит и наставления по медитации, и богатый набор упражнений, которые помогут вам привнести осознанность в самые будничные мгновения и придать им новый, высший, благотворный смысл.

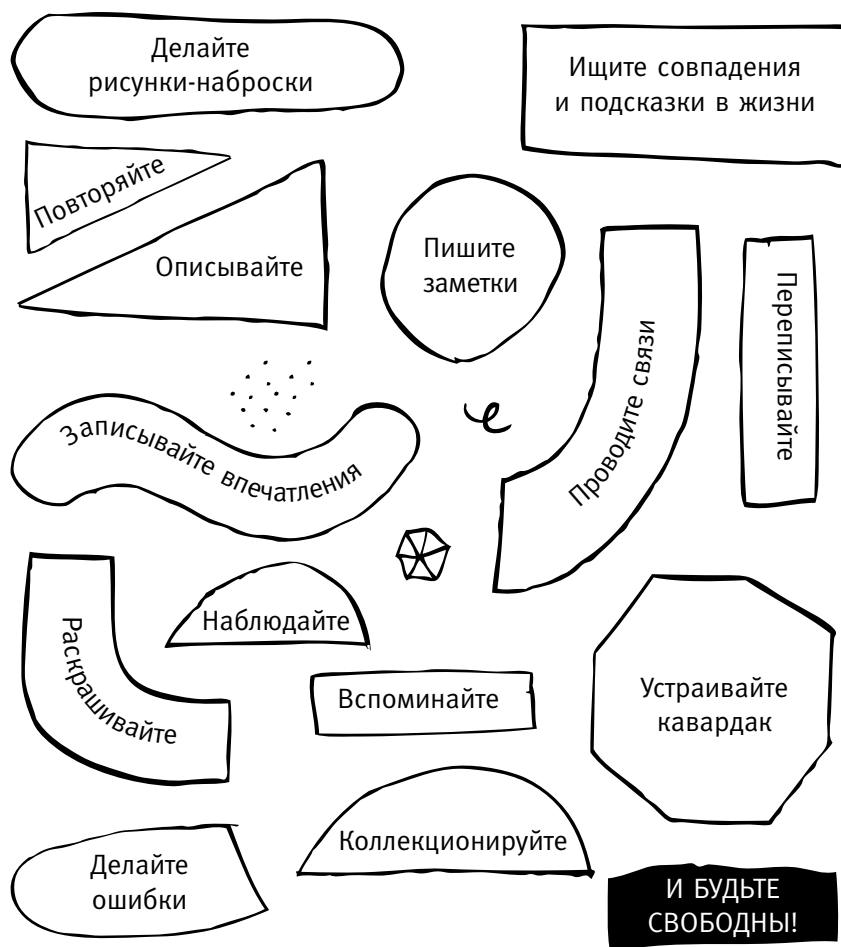
Вот советы по работе с книгой.

1. Прочитайте вступление, там вы найдете полезные советы, маленькие хитрости и основные правила.
2. Выполняя упражнения, уделяйте особое внимание «Основным настройкам осознанности».
3. Упражнения можно выполнять в любом порядке, какой вам удобен.
4. Пользуйтесь «Сводной таблицей упражнений», приведенной в начале книги.
5. Выбирайте те упражнения, которые больше всего ложатся на душу: слушайте подсказок сердца. Подгоняйте и приспосабливайте упражнения под себя.
6. Пропускайте то, что не легло на душу, повторяйте то, что пришлось по сердцу, делитесь понравившимся с теми, кому хотите добра.
7. Обязательно записывайте свои ощущения от медитации на пустых страницах в конце книги.



Используйте эту книгу и развивайте осознанность, чтобы познать свой внутренний мир, заложенный в вас творческий потенциал и научиться черпать вдохновение в каждом миге жизни. И все это как бы играючи, непредвзято, с живым детским любопытством и интересом. Мы нарочно составили книгу так, чтобы вы могли зафиксировать и сохранить свои открытия и озарения любым удобным для вас способом. Помните: вы не в школе, здесь нет верных и неверных ответов, здесь любой способ самовыражения правилен и хорош.

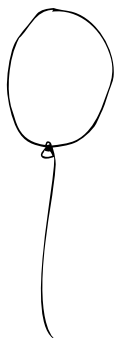
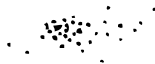
Вот несколько идей, которые, возможно, вас вдохновят.



Что такое осознанность

Наша точка зрения

Осознанность — это простой, доступный всем и очень действенный метод (он же практика) тренировки внимания. Заключается он всего-навсего в том, чтобы внимательно воспринимать ваше «здесь и сейчас», настоящее мгновение — то есть чувства, мысли и эмоции. Причем воспринимать отвлеченно, безоценочно, не вынося никаких суждений. Почему этот метод такой мощный, в чем секрет его силы? В том, что он помогает выбраться из наезженной колеи, по которой обычно, по привычке, устремляются наши размышления. Мы так погружаемся в однообразный и привычный поток мыслей о прошлом и будущем, что не видим самого важного — не видим настоящего. Эта пагубная привычка думать на автопилоте создает дополнительное и очень вредное напряжение, а ведь нам в жизни и без того хватает стресса, правда?



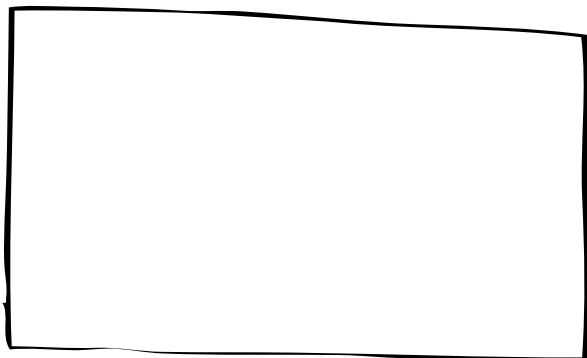
Точка зрения еще одного знающего человека

Осознанность заключается в том, чтобы полностью присутствовать в настоящем мгновении, душой и телом, сознавать происходящее, не желая как-то его изменить. Осознанность — это умение радоваться приятному, но при этом не пытаться удержать удовольствие, когда оно закончится (а оно закончится). Осознанность — это умение переносить неприятные ощущения или события, не гневаясь на них, не страшась их, не боясь, что теперь плохо будет всегда (а плохое рано или поздно кончится).

Джеймс Барац

А теперь сформулируйте, как вы понимаете осознанность.

Сейчас. Или попозже.



Может, нарисуете?

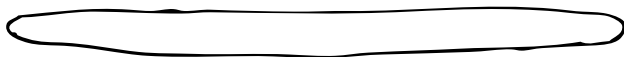
А если словами? _____

В поисках смысла

В этой мешанине из букв спрятаны 10 ключевых слов. Сколько у вас получится отыскать?

В Е Ц Л Д В Е И Р В П Р И Н Я Т И Е
Л Э М Е Д И Т А Ц И Я Й А Ф Ъ Р Щ Р Ж
Щ Б Е С П Р И С Т Р А С Т Н О С Т Ь В
Э А Щ М С О С Т Р А Д А Н И Е М О Ю У
Й О Ш Щ П Й М А Ю Ъ Ш Ю Ъ Л Э Й Г М Э
С Т Р Е С С О У С Т О Й Ч И В О С Т Ь
Э П Ю Ш Ф Р А Д О С Т Ь З О Н Э И Ж Н
Ц Ф Ч У В С Т В И Т Е Л Ь Н О С Т Ь В
О Р Ч Д Э Х Н Э Д Ё Е Ё Х М Ъ О Н Щ Ъ
П Р Е Д В К У Ш Е Н И Е Ъ Н Ф Ц Ы Ч У
Е И С Х Ц А Т Щ О К Г Е Н Э Ы Х З П Р
И Д Е Ф Т Щ П Т Р Е З В О М Ы С Л И Е
У Ъ О Й Ц У В К Б М К Ш Х А В Й К Л Ц
И И Е С Е Р Д Е Ч Н О С Т Ь З Х Ф В Р
Ш Ф Ж Р Ъ Я Д Х Н Ч Ф Ё Ъ А Г Ф Й Ю К

Принятие, сострадание, медитация, беспристрастность, радость, чувствительность,
предвкушение, трезвомыслие, сердечность, стрессоустойчивость.



А теперь впишите в пустые рамки другие слова, которых нет в ребусе.
Что, по-вашему, важно, чтобы жить осознанно?

