



**Я здесь:  
5 минут в день для  
гармонии и счастья**

«Ибо нет ничего ни хорошего, ни плохого;  
это размышление делает все таковым»

Шекспир, Гамлет, акт II  
(пер. М. Лозинского)

**Я здесь:  
5 минут в день для  
гармонии и счастья**

*«Я искала вводную книгу по осознанности. И вот она! Масса полезной информации, несложные практики и как бонус — прекрасные иллюстрации. Теперь эта книжечка всегда лежит на моей тумбочке».*

*«Послушайте моего совета: купите эту книжку, и вы будете удивляться, как без нее обходились. Книга попалась мне в непростой период моей жизни и стала моим добрым помощником и настоящим другом. Даже самый занятой человек легко выкроит несколько минут в день на упражнения и практики. Если заниматься регулярно, вы станете гораздо уравновешеннее».*

# Содержание

1

Жить в настоящем 23

2

Принимать и отвечать 39

3

Приведи дела в порядок 57

4

Просто быть 73

5

Питаться осознанно

6

Благодарность и сострадание

7

Осознанность день за днем



## Что такое осознанность

Осознанность – это когда мы пребываем в настоящем моменте времени, не давая происходящему никакой оценки. Когда идя на прогулку, мы замечаем все, что встречаем на своем пути, — каждую деталь: деревья, машины, цветы, растущие в маленьких трещинках асфальта, кошку, переходящую дорогу... Вместо того, чтобы составлять в голове списки бесконечных дел, мы концентрируемся на том, что видим вокруг. Восстанавливая связь с этими простыми моментами, можно заново установить реальную связь с жизнью и ощутить ее очарование.

Как способ терапии осознанность используется не так давно. Она рекомендована департаментами здравоохранения многих стран и активно применяется психологами всего мира. Многие видят в ней простое, дешевое и эффективное средство от стресса, которым, увы, наполнены наши жизни. Она способна защитить нас от жизненных бурь, позволяя нам устоять и не сломаться, она предо-



храняет нас от болезней. Нужно лишь ввести осознанность в нашу повседневную жизнь.

Существует более 10 000 опубликованных научных исследований, в которых говорится о терапии осознанностью; если вы хотите изучить этот вопрос более подробно, вы можете ознакомиться с некоторыми из них. Кроме того, есть большое количество онлайн видео, посвященных осознанности, – их вы также можете посмотреть.

Осознанность применяется во многих ситуациях: в терапии различных психологических проблем, в детско-родительских тренингах; она используется школьными психологами для того, чтобы помочь детям адаптироваться и влиться в школьную жизнь. Осознанность используют и в медицине: она отлично справляется с синдромом хронической усталости, ее применяют при рассеянном склерозе и даже при лечении пациентов с ВИЧ.







## В чем польза

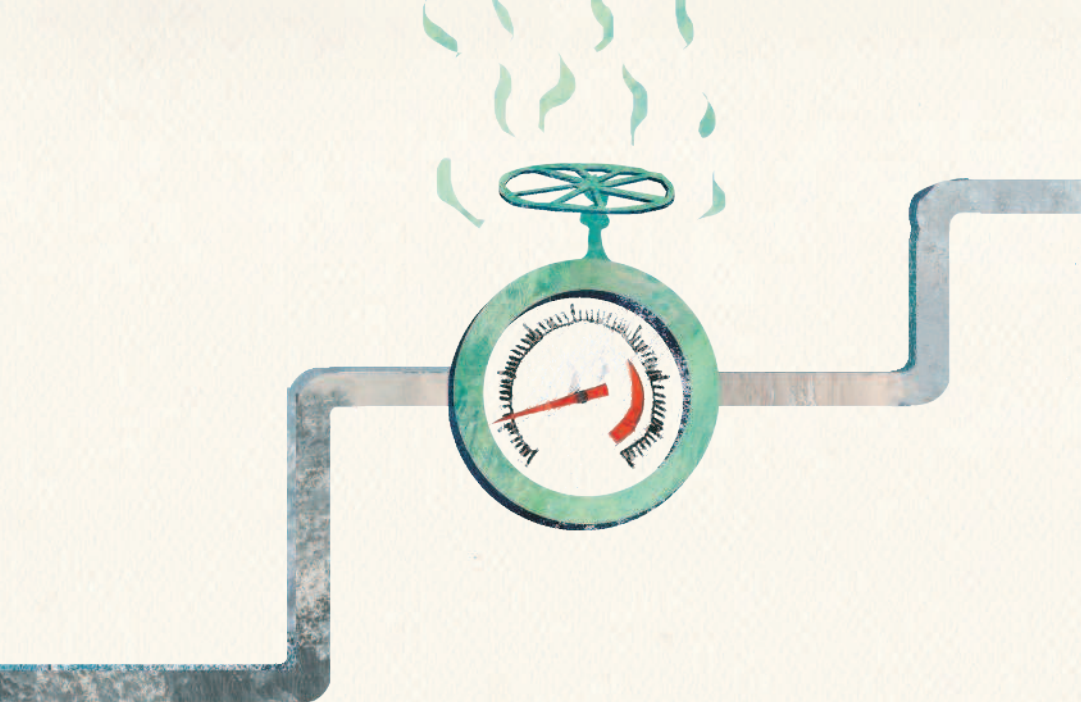
Регулярная практика осознанности помогает физически и психологически расслабиться, снизить уровень негативной энергии, принять себя и повысить самооценку, стать более уверенным и менее тревожным. Она уменьшает опасность впасть в ту или иную зависимость, повышает иммунитет, предупреждает депрессию. Наконец, осознанность делает человека более внимательным к себе и своим чувствам, более сопереживающим другим людям и всей нашей планете.



## Как это начиналось

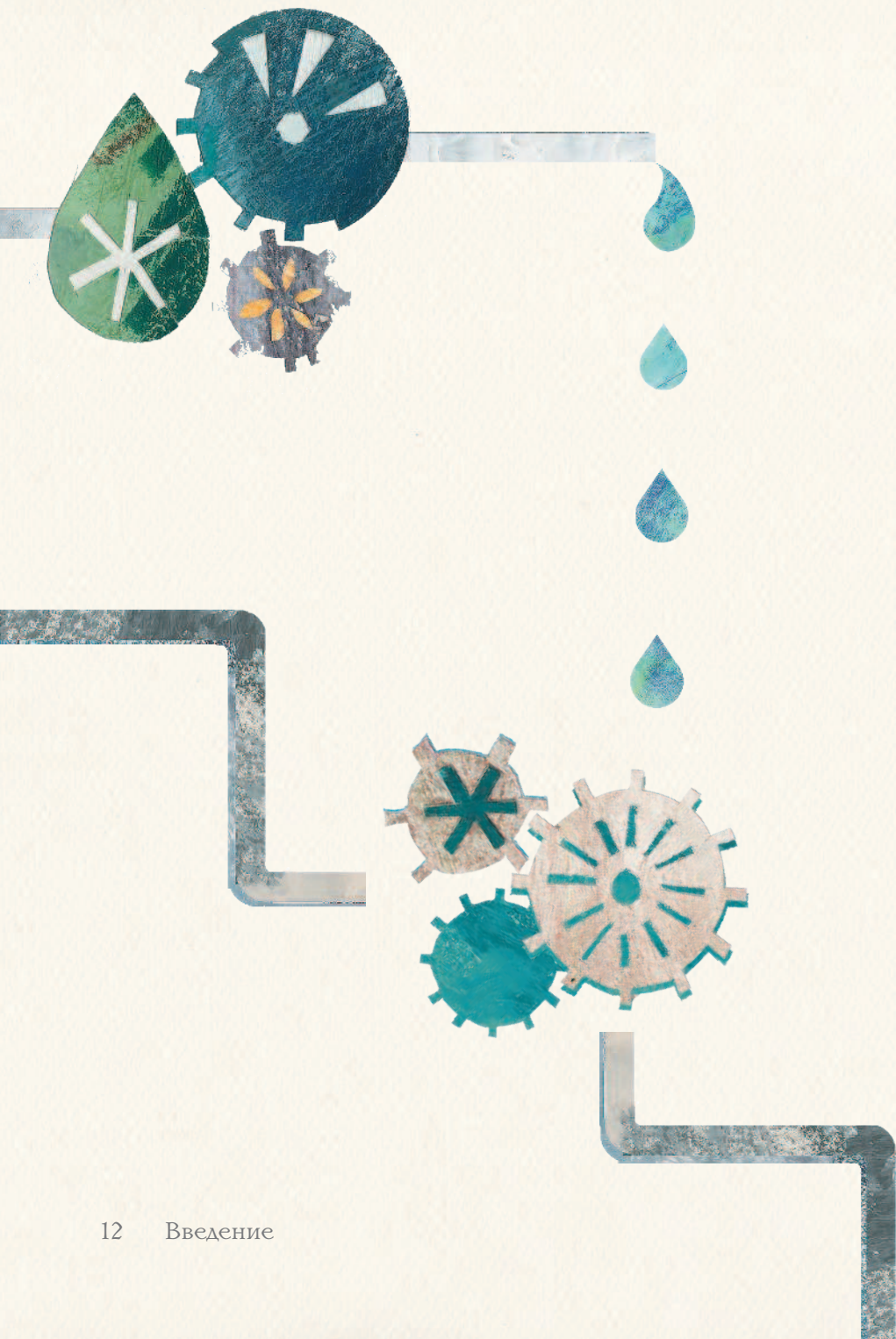
Однажды молекулярного биолога Джона Кабат-Зинна во время медитации осенила идея ввести практику осознанности в больницах. Вскоре после этого он оставил карьеру ученого и открыл клинику по уменьшению стресса в университетском госпитале Массачусетса. Ранее он изучал корейский дзен и йогу, практиковал медитацию, что позже сильно ему пригодилось.



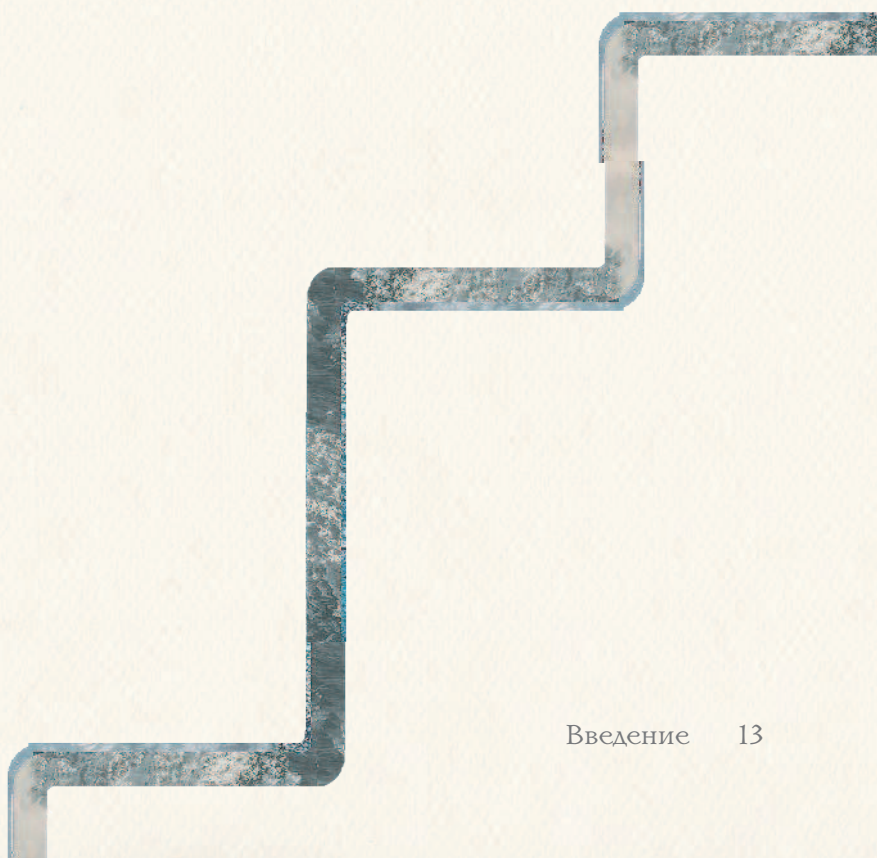


В начале 90-х годов по ТВ была показана 40-минутная программа, в которой говорилось об осознанности. После чего тысячи людей захотели узнать, что это за штука такая и можно ли ей обучиться. Примерно в это же время Джон Кабат-Зинн написал свою, ставшую бестселлером книгу «Жизнь на грани полной катастрофы». Название книги основано на словах главного героя знаменитого фильма «Грек Зорба», которого играет Энтони Куинн.

Герой Куинна, грек Зорба, в этом кино говорит: «Я вроде не дурак, но, скажу вам, что вся моя жизнь — жена, дети, дом — все это полная катастрофа!»



10 лет спустя психотерапевты в Канаде и Англии начали понимать, что с помощью практик осознанности можно решить множество психологических проблем. Начали появляться научные публикации, посвященные этой теме. Вскоре осознанность стали активно использовать для лечения эмоционального выгорания, хронического переутомления, депрессии, псориаза, пагубных зависимостей, пищевых и тревожных расстройств, а также некоторых форм рака. И многим людям их жизнь перестала казаться «полной катастрофой».



## Обучение за завтраком

В 2008 я написала научную работу, в которой рассказывала о своем опыте обучения осознанности университетских работников. Участниками этого эксперимента были профессора, преподаватели, технические и административные сотрудники университета. Тренинг осознанности, который я проводила для них еженедельно в течение часа за завтраком, должен был помочь моим ученикам найти идеальный баланс между жизнью и работой. Я учила людей регулярно связываться со всеми пятью чувствами и, не давая никакой оценки происходящему, фокусироваться на том, что происходит «здесь и сейчас».

Упражнения, которые я для них выбрала, были несложными. Их было легко усвоить и запомнить. Но я всегда подчеркивала, что мои подопечные должны ежедневно самостоятельно практиковаться, чтобы добиться позитивных изменений.

В итоге, наши краткие еженедельные занятия привели к впечатляющим результатам, а главное — они заметно улучшили здоровье участников этого эксперимента. Девиз наших уроков был такой: «Мы все разные, и каждый из нас особенный. Поэтому мы не пытаемся быть кем-то еще. Мы лишь хотим установить более глубокую связь с самими собой».

Уровень стресса моих учеников значительно уменьшился, несмотря на то, что Рождество, со всей сопутствующей ему суетой, было уже на носу. Все, кто со мной занимался, отметили, что стали более внимательны к себе и сострадательны к окружающим, начали больше радоваться жизни и воспринимать ее как удивительное приключение.

