

Содержание

Введение:

Что такое осознанность? **6**

Часть 1

Осознанность: утро **14**

Часть 2

Осознанность: день **48**

Часть 3

Осознанность: вечер **84**

Заключение:

Движение по пути осознанности **124**

Введение
Что такое осознанность?

Чем осознанность поможет лично тебе

Тебе наверняка уже приходилось слышать слово *осознанность* и, возможно, даже задумываться, почему оно так часто встречается. Осознанность — это способность сосредоточиться на текущем моменте, полностью присутствовать в нем, замечая и внешние события, и собственные действия. В этой книге я расскажу, как с помощью осознанности перестать слишком остро реагировать на происходящее и не допускать эмоциональной перегрузки от потока дел и событий. Ты станешь настоящим хозяином своих мыслей и чувств.

Освоив приемы осознанности, ты научишься направлять внимание на то, что происходит в текущий момент, опираясь на внутреннюю силу и стойкость. В наши дни подростки вынуждены балансировать между множеством потенциально стрессовых занятий и ситуаций, связанных со школой, спортом, хобби, поступлением в университет, романтическими отношениями, подработкой и соцсетями. В общем, если ты чувствуешь, что силы на исходе и успевать все никак не получается, можешь утешить себя хотя бы тем, что в этой сумасшедшей гонке живет большинство твоих сверстников.

Хочу тебя обрадовать: научившись практикам осознанности, ты точно станешь устойчивее к стрессу, наверняка наладишь отношения с родными и друзьями и даже начнешь лучше учиться. Осознанность — невероятно полезная штука, которая пригодится и сейчас, и в будущем. Какими бы сложными ни были обстоятельства, ты сможешь пережить их более спокойно и уверенно. Собственно в этом и есть суть осознанности.

Развить привычку к осознанности

Я прямо так и слышу, как ты сейчас возмущенно спрашиваешь: «Да неужели у меня есть время еще и на осознанность?» Да, есть. Я даже думаю, что тебе просто необходимо заниматься ею. Бабушка говорила мне: «Пока споришь, уже бы все сделала».

Осознанность может радикально изменить твою жизнь, если практиковаться каждый день хотя бы по 10 минут. Чем более привычными

будут для тебя практики осознанности, тем больше пользы ты получишь от них. В идеальном случае эти техники и приемы станут неотъемлемой частью твоего дня. Но давай обо всем по порядку.

Чем мне поможет эта книга?

Упражнения, которые в ней собраны, помогают решить четыре важные задачи:

УСПОКОИТЬСЯ: такие упражнения помогут спокойнее пережить стресс или быстрее прийти в себя после сложного дня.

СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ: эти упражнения позволят тебе с легкостью фокусироваться на важных вещах.

ВОССТАНОВИТЬ СВЯЗЬ: упражнения этой группы помогут заметить, осознать и принять эмоции во всем их многообразии. Ты научишься воспринимать эмоции как ценную информацию, а не беспорную истину. Эмоции переменчивы, как погода, и это совершенно нормально. Упражнения этой группы научат замечать и осознавать все возникающие эмоции, не осуждая себя за них и не реагируя слишком импульсивно.

ВЫБРАТЬ РЕАКЦИЮ: эти упражнения помогут выработать привычку замечать негативные мысли и эмоции и менять свой настрой на более позитивный. Тебе станет легче встречать и преодолевать сложности, не теряя душевного равновесия.

После каждого упражнения я предлагаю «погрузиться глубже» — сделать небольшое дополнение к практике, чтобы повысить ее эффективность.

Советую вести дневник и отслеживать все изменения и свой прогресс в занятиях практиками осознанности. Выполняя упражнения для развития осознанности, ты наверняка заметишь, что они также отлично помогают развивать внимательность и анализировать результаты своей работы.

ПРЕИМУЩЕСТВА ОСОЗНАННОСТИ

У практик осознанности масса преимуществ, и среди них я отмечу два особенно ценных: 1) улучшение настроения; 2) концентрация внимания.

Улучшение настроения: практикуя осознанность всего 10 минут в день, ты научишься быстро приходить в состояние умиротворения, принятия, легкости восприятия и сохранять это ощущение. Практики осознанности не дают слишком сильно вовлекаться в негативные мысли и переживания. Ты сможешь управлять перепадами настроения, смягчать их, справляться со сложными ситуациями ответственно и с ясной головой.

Концентрация внимания: осознанность помогает лучше фокусироваться на чем-либо. Ежедневные практики осознанности предполагают направленность внимания на что-то одно — на дыхание, звук, объект, — за счет чего ум успокаивается и ты погружаешься в текущий момент. Чем лучше ты фокусируешь внимание, тем легче тебе учиться. Чем прочнее практики осознанности входят в привычку, тем лучше ты справляешься со стрессом, причем в самых разных ситуациях: когда предстоит важная контрольная, знакомство с новыми людьми, публичное выступление или участие в соревнованиях.

Освоение практик осознанности также поможет:

- справляться со страхами;
- крепче спать;
- адаптироваться к переменам;
- приобрести здоровые привычки в питании;
- чаще проявлять сочувствие;
- снизить риск появления вредных привычек.



УПРАЖНЕНИЕ 1

Поза супермена

ВРЕМЯ НА ЧТЕНИЕ: 2 МИНУТЫ**ВРЕМЯ НА ВЫПОЛНЕНИЕ:** 8 МИНУТ

Специалисты в области социальной психологии ввели в оборот понятие «поза силы». По их мнению, поза и осанка напрямую влияют на то, как мы себя ощущаем и оцениваем. Выбрав правильную позу и помня о позитивных установках, мы чувствуем силу собственного духа и сохраняем настрой на победу. Старайся делать это утреннее упражнение в те дни, когда предстоит важное дело, работа над серьезным проектом или непростой разговор. Пусть поза супермена поможет тебе ощутить прилив сил и уверенности.

1. Встань перед зеркалом: ноги на ширине плеч, руки на поясе или чуть ниже. Глядя себе в глаза, сделай пять глубоких вдохов.
2. Скажи про себя или вслух: «Мне нужны сила, мудрость и смелость». Постой в этой позе одну минуту, смотря на свое отражение и стараясь прочувствовать эти слова и поверить в них.
3. Теперь скажи про себя или вслух: «Я обретаю силу, мудрость и смелость». Постой в этой позе еще минуту, смотря на отражение и стараясь прочувствовать эти слова и поверить в них.
4. Скажи про себя или вслух: «Я чувствую в себе силу, мудрость и смелость». Закрой глаза и представь, как ты блестяще справляешься со всеми сегодняшними задачами. Повтори этот шаг еще раз.
5. В завершение сделай пять глубоких вдохов.

ПОГРУЖАЕМСЯ ГЛУБЖЕ: каждый вечер делай в дневнике заметки о своих достижениях в течение дня. Отмечай моменты, когда удалось почувствовать ту самую силу, мудрость или смелость.



УСПОКОИТЬСЯ

УПРАЖНЕНИЕ 2

Крылья бабочки

ВРЕМЯ НА ЧТЕНИЕ: 3 МИНУТЫ

ВРЕМЯ НА ВЫПОЛНЕНИЕ: 7 МИНУТ

Это упражнение — отличный способ успокоить мысли, ощутить силу духа и проявить доброту к себе. Бабочка — символ трансформации, и ты, взявшись за эту книгу, определенно демонстрируешь стремление меняться. Это упражнение можно делать лежа в кровати или сидя.

1. Найди тихое место, где тебя никто не будет отвлекать, и прими максимально удобное положение. Скрести большие пальцы рук (как показано на рисунке), чтобы кисти стали похожи на бабочку; положи руки на грудь чуть ниже ключиц.
2. Пальцами правой руки легонько постучи по ключице; сделай то же левой рукой. В течение примерно минуты продолжай постукивать поочередно пальцами каждой руки.
3. Держа руки на груди, сделай три дыхательных цикла и скажи про себя или вслух: «Желаю себе счастья, здоровья, спокойствия».
4. Повтори всё три раза: постукивания, глубокое дыхание и слова.
5. В завершение сделай три глубоких вдоха и выдоха.

ПОГРУЖАЕМСЯ ГЛУБЖЕ: что удалось почувствовать? Замечаешь, как меняется настроение? Ощущаешь прилив душевных сил, которые помогут прожить новый день? Отличный способ пойти еще дальше — придумать и использовать в ходе этого упражнения собственные позитивные фразы, так называемые аффирмации. Постарайся проследить, как складывается день в зависимости от того, какие слова ты произносишь.





СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ

УПРАЖНЕНИЕ 3

Следи за питанием

ВРЕМЯ НА ЧТЕНИЕ: 3 МИНУТЫ

ВРЕМЯ НА ВЫПОЛНЕНИЕ: 7 МИНУТ

Осознанное питание — несложный способ отработать новые навыки, тем более что у каждого из нас в течение дня появляется для этого как минимум три возможности. Инструментов здесь множество, а это упражнение поможет заострить внимание на том, что ты ешь, и получать удовольствие от еды. Постарайся устранить все, что может тебя отвлекать: выключи телевизор, убери телефон, отложи уроки. Позволь себе полностью сосредоточиться на том, как выглядит еда, на ее вкусе и запахе — и ешь с удовольствием.

- 1.** Сделай три глубоких вдоха и полных выдоха, положи еду на тарелку и посмотри, как аппетитно все выглядит.
- 2.** Пока делаешь еще три цикла дыхания, подумай о том, откуда взялись продукты, которые оказались в твоей тарелке: из океана, с поля, с фермы и т. д.
- 3.** Снова сделай три глубоких вдоха и выдоха и подумай, как вкусно пахнет твоя еда.
- 4.** Сделай еще три глубоких вдоха и выдоха, положи в рот первый кусочек и отметь про себя вкус, текстуру, температуру еды. Пока жуешь, отмечай ощущения и новые вкусы, которые появляются во рту. Глотая, тоже отметь про себя все ощущения и оставшееся послевкусие.

5. Проглотив, положи приборы и сделай три глубоких вдоха и выдоха. Продолжай есть в том же режиме, пока не наешься.
6. Заканчивая прием пищи, сделай три глубоких вдоха и выдоха.

ПОГРУЖАЕМСЯ ГЛУБЖЕ: осознанный подход к принятию пищи — это привычка, которая вырабатывается очень быстро. Старайся действовать по этому же сценарию и во время обеда, и за ужином. Вечером подумай: не замечаешь ли ты, что теперь лучше концентрируешься в течение дня?



ВЫБРАТЬ РЕАКЦИЮ

УПРАЖНЕНИЕ 4

Эмоции в движении

ВРЕМЯ НА ЧТЕНИЕ: 3 МИНУТЫ

ВРЕМЯ НА ВЫПОЛНЕНИЕ: 7 МИНУТ

Эмоции возникают под влиянием настроения, внешних обстоятельств и общения. Мы привыкли делить эмоции на плохие и хорошие. Один из методов работы с ними — сначала их осознавать, а потом направлять в противоположную сторону. Исследования доказывают, что если мы улыбаемся, когда нам грустно, то организм начинает вырабатывать дофамин и серотонин — так называемые гормоны радости.

Эмоциями можно управлять, и для этого пригодится следующее упражнение. Помни, что эмоции — *это отражение твоих ощущений*. В этом упражнении используй дыхание по схеме 2 + 4 (см. с. 12).

1. Закрой глаза и назови эмоции, которые сейчас испытываешь.
2. Начиная дышать по схеме 2 + 4 и одновременно обрати внимание, в каком именно месте своего тела ты ощущаешь конкретную эмоцию. Положи руку на это место.
3. Улыбнись и скажи про себя или вслух: «Я выбираю радость». Повтори эту фразу.
4. Продолжая дышать по схеме 2 + 4, улыбнись и открой глаза. Понаблюдай, как меняются эмоции. Повтори фразу 10 раз.

ПОГРУЖАЕМСЯ ГЛУБЖЕ: если упражнение тебе понравилось, попробуй следующее. В самом конце встань перед зеркалом, посмотри себе прямо в глаза, улыбнись и подумай, что ты и правда можешь осознанно выбрать радостное отношение к событиям дня. При этом наблюдай, что меняется в твоих чувствах. Если понравится, дальше можешь делать это упражнение, глядя на свое отражение в зеркале.



УПРАЖНЕНИЕ 5

Спокойное дыхание

ВРЕМЯ НА ЧТЕНИЕ: 3 МИНУТЫ**ВРЕМЯ НА ВЫПОЛНЕНИЕ:** 7 МИНУТ

Если днем тебе предстоит стрессовая ситуация, например серьезная контрольная, или ты в ссоре с другом и не знаешь, как вести себя, когда вы увидите в школе, попробуй это упражнение. Спокойное дыхание поможет обрести уверенность.

1. Найди тихое место, сядь удобно на стул или в кресло, поставь обе ноги на пол, руки положи на живот. Засади 7 минут (можешь использовать таймер на телефоне).
2. Закрой глаза и сосредоточься исключительно на дыхании. Дыши медленно, постепенно почувствуй, как в процессе дыхания начинает участвовать живот, как он слегка поднимается и опускается.
3. Дыши по схеме 4–7–8 (йоговское дыхание, см. с. 11) и скажи про себя или вслух: «Я могу прожить этот день уверенно и спокойно». Повтори трижды.
4. Вернись к обычному дыханию и продолжай сидеть с закрытыми глазами, пока время не закончится.

ПОГРУЖАЕМСЯ ГЛУБЖЕ: если тебе понравилось это упражнение, можешь ставить таймер на 10 минут. Если же оно кажется сложным, попробуй порассуждать в дневнике о возможных причинах и составь список позитивных фраз, которые лучше подойдут к этому упражнению.