

## 1. Приветственная разминка

Сегодня мы будем практиковать пятиминутную практику приветствия неопределенности, в которой я научу вас общаться с ее извечными спутниками: отрицательными эмоциями и неприятными ощущениями. Это базовое упражнение является самым важным в комплексе. Оно настолько важно для успеха, что я сделала его вариацию доступной для большинства упражнений. Считайте это разминкой, заданием на растяжку, которое подготовит к тому, что ждет впереди. Вы также можете использовать его в качестве запасного варианта, когда почувствуете, что какое-то упражнение не идет. Чем больше будете практиковаться, тем лучше подготовитесь не только к последующим упражнениям, но и к любым трудным задачам, которые поставит перед вами жизнь!



Как я уже говорила во вступительных главах, мы должны уметь приветствовать неопределенность не только умом, но и телом. Это может быть особенно трудно, когда мы испытываем реакции организма в стиле «бей или беги» в виде стеснения в груди, сжатия живота или горла, а также отрицательных эмоций, таких как страх и ужас. Установка звучит так: *«Отрицательные эмоции указывают на то, что ситуация вышла из-под контроля и необходимо действовать»*. В упражнениях этой книги мы откажемся от обычных способов реагирования на подобный дискомфорт (не будем

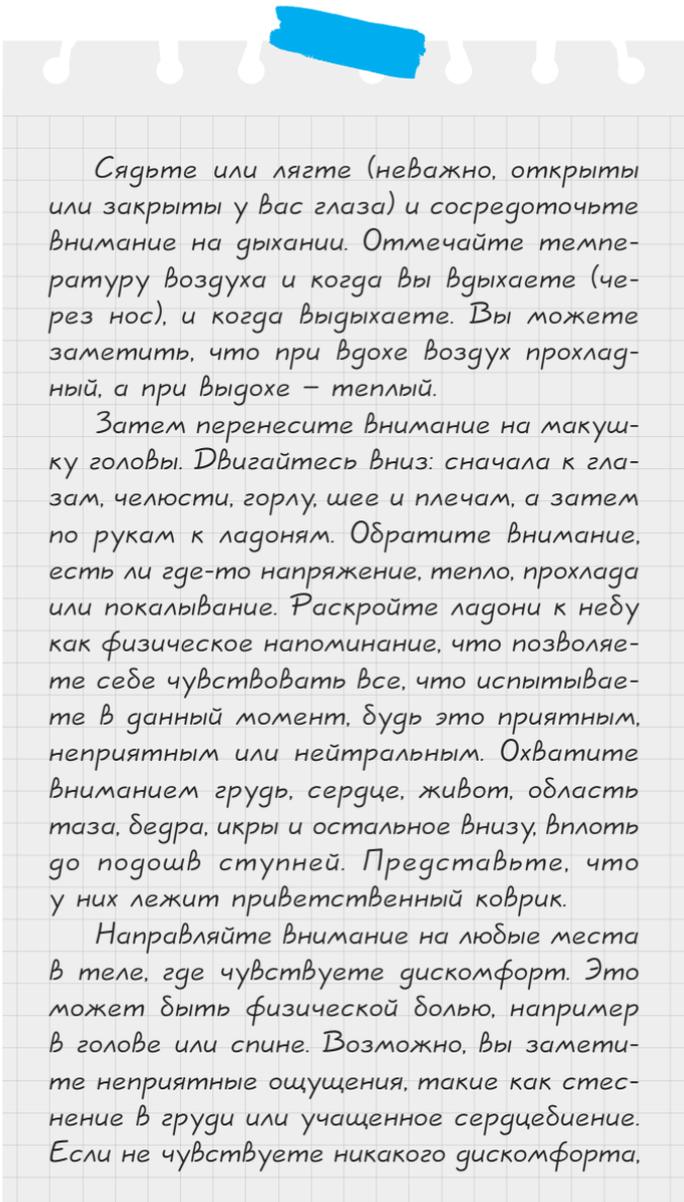
ни искать утешения, ни стараться развеяться) и, следовательно, прочувствуем все гораздо острее. Во время выполнения упражнения инстинкт будет призывать напрячь все тело или сжать пальцы так сильно, чтобы побелели костяшки. Это всего лишь еще один способ противостоять неопределенности, которым, по сути, подкармливается обезьяна. Так мы программируем лимбическую систему на вызов еще большей тревоги всякий раз, когда сталкиваемся с подобными ситуациями.



«Практика приветствия неопределенности» шаг за шагом направляет к эффективной альтернативе побелевшим костяшкам пальцев. Она помогает научиться дышать в дискомфорт, смягчать тело и поддаваться чувствам, которым мы сопротивлялись. Приветствуя эмоции и ощущения — реакции на неизвестное, — мы учим обезьяний ум тому, что неопределенность не является причиной для беспокойства, и настраиваемся на новый, более широкий взгляд на жизнь: «Отрицательную эмоцию нужно прочувствовать, не реагируя на нее». В таких эмоциях нет ничего дурного. Вы обнаружите, что неприятные ощущения и эмоции уходят сами собой, когда в нас нет сопротивления!



При регулярном выполнении это упражнение снизит кровяное давление и уровень гормонов стресса, а также уменьшит мышечное напряжение. Со временем оно умиротворит беспокойство, тревогу и хронический стресс. В конечном счете — повысит умение расслабиться, собраться в нужный момент, сохранить спокойствие.



Сядьте или лягте (неважно, открыты или закрыты у вас глаза) и сосредоточьте внимание на дыхании. Отмечайте температуру воздуха и когда вы вдыхаете (через нос), и когда выдыхаете. Вы можете заметить, что при вдохе воздух прохладный, а при выдохе – теплый.

Затем перенесите внимание на макушку головы. Двигайтесь вниз: сначала к глазам, челюсти, горлу, шее и плечам, а затем по рукам к ладоням. Обратите внимание, есть ли где-то напряжение, тепло, прохлада или покалывание. Раскройте ладони к небу как физическое напоминание, что позволяете себе чувствовать все, что испытываете в данный момент, будь это приятным, неприятным или нейтральным. Охватите вниманием грудь, сердце, живот, область таза, бедра, икры и остальное внизу, вплоть до подошв ступней. Представьте, что у них лежит приветственный коврик.

Направляйте внимание на любые места в теле, где чувствуете дискомфорт. Это может быть физической болью, например в голове или спине. Возможно, вы заметите неприятные ощущения, такие как стеснение в груди или учащенное сердцебиение. Если не чувствуете никакого дискомфорта,

тогда постарайтесь заметить какие-то нейтральные симптомы. Перенесите внимание на кисти рук и отметьте любое тепло, прохладу, покалывание, пульсацию. Что бы вы ни почувствовали, просто осознавайте это. Ничего не нужно исправлять, менять или выяснять. Скажите себе: «**Все, что я сейчас чувствую, соответствует норме**». Когда появляются беспокойство или оценки, замечайте их, спокойно напоминая себе, что не нужно ничего выяснять прямо сейчас. Осознайте, какие чувства вызывают эти мысли (тревогу, смятение, подавленность), и дышите в свои переживания.

Снова сосредоточьтесь на дыхании, отслеживая вдохи и выдохи. На этот раз охватывайте мысленным взором любое место в теле, где отмечаете ощущения, и направляйте его туда. Если чувствуете боль, дышите в нее. С помощью дыхания откройтесь этому чувству, отпустите себя, сдайтесь ему. Если возникло неприятное ощущение, дышите в него, не мешая проявляться. Вместо напряжения расслабьтесь в этом ощущении. Если же не испытываете дискомфорт, тогда дышите в кисти рук или стопы, где могут возникнуть ощущения тепла, прохлады или покалывания.

Когда вы настроитесь на тело и будете просто осознавать все, что чувствуете, то заметите естественные приливы

*и отливы: ваши ощущения будут то усиливаться, то ослабевать. Это естественный ход вещей, примите его.*



Какие ощущения вы отметили, выполняя это упражнение? Какие эмоции испытали? Не судите об успехе по тому, сколько покоя и собранности отмечали во время практики или после нее. Плоды тренировок накапливаются, для их проявления потребуется время. Порадуйтесь умению остановиться и направить внимание внутрь независимо от того, что обнаружили в себе.

Солнечно, 22 °С



Сегодня в сенате  
голосование  
по законопроекту



♥ 4 лайка



Apple — плюс 0,07



Как жизнь?



В школе они  
были популярны,  
а теперь их  
и не узнать!



Нью-Йорк  
против  
Бостона — 2:0



Мне подойдет  
пятница



Сенат одобрил  
законопроект  
о расходах



Apple —  
минус 1,23



У вас один новый  
подписчик



Нью-Йорк  
против  
Бостона — 5:7



**Большинство людей так часто сидят в телефоне, что даже не осознают свое поведение. Вы в их числе?**

**В следующем упражнении мы прольем свет на это повальное увлечение.**

## 2. Сколько раз вы заглянули в телефон?

Сегодня каждый раз, когда мы хватаемся за мобильный телефон, чтобы что-то проверить в нем, мы будем отмечать этот факт, ведя подсчет. Проверяем электронную почту, заходим в социальные сети, читаем текстовые сообщения или узнаем погоду, наша задача — суммировать все эти случаи. Для их отслеживания вы можете вести подсчет на листе бумаги или в телефоне. В любом случае в конце дня вы будете лучше осведомлены о том, сколько раз заглянули в мобильник. Сделать это очень важно потому, что мы не можем изменить неосознаваемое.



Отмечая все случаи заглядывания в телефон, мы начинаем замечать побуждения, которые непосредственно предшествуют проверке, а также вызывающие эти побуждения тонкие эмоции. Они предупреждение лимбической системы о том, что мы можем что-то упустить: либо возможность (что-то приглашение, например), либо угрозу (известие о несчастном случае). Обезьяний ум хочет, чтобы мы все время были в курсе событий. Каждое побуждение, на которое мы реагируем, взяв в руки телефон, свидетельствует о захваченной в плен психике. Мы приняли установку следующего содержания: *«Чтобы обеспечить свою безопасность и работать с максимальной отдачей, я должен всегда обладать всей полнотой информации».*



Мы не можем отказаться от привычки пользоваться мобильным телефоном даже на день, не говоря уже о месяце, но сегодня это и не является нашей задачей. Цель — расширить сознание, замечая чувства, которые появляются у нас при побуждении взять в руки телефон. Помимо скуки они, могут включать в себя возбуждение, раздражение, тревогу, страх, желание. Установка, которую мы сейчас культивируем, берет начало в образе мыслей, основанном на непредвзятости и сострадании: *«Я могу с отстраненностью и приветливостью наблюдать за собственным желанием заглянуть в телефон».*



Возможно, вы не считаете, что наблюдение за чувствами и поведением как-то помогает. Может быть, вам даже неприятно осознавать, как часто вы заглядываете в телефон. Но наблюдение за тем, как мы пользуемся мобильным телефоном, становится первой и весьма эффективной мерой для изменения поведения, которое не дает выйти из круговорота тревоги. Каждый раз, когда вы замечаете, что залезли в телефон, ведите подсчет и переносите браслет с одного запястья на другое (см. «Как практиковать»), чтобы показать себе, что отлично справляетесь с заданием.



Вопросы, которые необходимо задать себе: сколько раз я заглянул в телефон? Какие чувства или ощущения заметил? Наблюдая за своим контролирующим поведением, выражал осуждение или сострадание?

Не путайте это с бухгалтерским упражнением. Данное задание призвано выработать осознанность. Мы ведем подсчет проверок телефона только потому, что это помогает осознавать мгновения, в которые мы испытываем желание залезть в телефон. Если вы сбились со счета или забыли посчитать какой-то случай, не беда! Просто вернитесь к упражнению на осознанность и считайте заново.



**Вы одержимы своим мобильником?  
Завтра мы постараемся реже заглядывать в него.**