

# Содержание

---

Отзывы о книге .....	10
Примечания издателя .....	14
Посвящение .....	15
Предисловие .....	16
Основная часть. Что такое пять хороших минут? .....	20
Почему пять минут утром? .....	20
Обучение на практике .....	22
Упражнения и занятия. ....	24
Что произойдет дальше? .....	26
Ваш путь к настоящему моменту ....	27
Инструкции к осознанному дыханию .....	29
Сформулируйте намерение. ....	31
Действуйте искренне .....	33
<b>Часть 1. Замедление и расслабление</b> .....	35
1. Дышите осознанно .....	37
2. Глубоко расслабьтесь .....	39
3. Пожелайте себе безопасности .....	40
4. Живите в настоящем моменте .....	42
5. Спокойствие на пяти пальцах .....	44
6. С добрым.....	46
7. Мгновенное ах-х-х.....	47
8. Тихий приют .....	48
9. Свобода от напряжения .....	49

10. Станьте горой . . . . .	50
11. Освободитесь от ловушки . . . . .	52
12. Спокойствие в животе . . . . .	54
13. Доктор в деле . . . . .	56
14. Бросайте . . . . .	57
15. Спустить напряжение . . . . .	58
16. Следите за своей скоростью . . . . .	60
17. Сердечный вопрос . . . . .	62
18. Восстановите свой естественный ритм . . . . .	64
19. Плывите вдаль . . . . .	66
20. Ритуал освобождения . . . . .	68
21. Красный свет, синий свет . . . . .	70
22. Довольно следить за часами . . . . .	71
23. Терпение в пути . . . . .	73
24. Сделайте перерыв на встряску . . . . .	75
25. Со мной в безопасности . . . . .	77
26. Укротитель напряжения . . . . .	79
27. Расслабляющий напиток для ума . . . . .	81
28. Ночи, усыпанные звездами . . . . .	82
29. Утешайте себя . . . . .	83
30. Освобождение этого дня . . . . .	85
31. Создавайте внутренний покой . . . . .	87
32. Мантра тела . . . . .	89

## Часть 2. Ценить то, кто вы есть

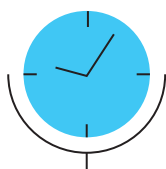
<b>и что имеете . . . . .</b>	<b>91</b>
33. Радостное восхищение . . . . .	93
34. Возрождение света . . . . .	94
35. Откройте дверь для любви . . . . .	95
36. Письмо от сердца . . . . .	96
37. Вы ваш лучший друг . . . . .	98

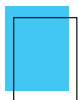
38. Подведите итоги вашей жизни. . . . .	100
39. Вытаскивайте себя из ямы . . . . .	102
40. Перемотка сновидений . . . . .	104
41. Позвольте себе быть свободными от боли . . . . .	106
42. Церемония награждения . . . . .	108
43. Оживите свой кухонный ландшафт . . . . .	110
44. Вы в первую очередь . . . . .	112
45. Прощай, мистер Злодей . . . . .	114
46. Пятизвездочная ценность . . . . .	116
47. Взгляд изнутри . . . . .	118
48. Взгляните на себя по-новому . . . . .	119
49. Круговорот любви . . . . .	121
50. Распутайтесь . . . . .	123
51. Кусочек за кусочком . . . . .	124
52. Билет на Луну в один конец . . . . .	126
53. Гармония с реальностью . . . . .	127
54. Цените себя . . . . .	129
55. Подружитесь с собой . . . . .	131
56. Вера . . . . .	133
57. Нет угрюмому началу дня . . . . .	134
58. Выполняйте обязательства . . . . .	136
59. Освободите свое сердце . . . . .	137
60. Самосохранение прежде всего . . . . .	138
61. Снизьте требования к себе . . . . .	140
62. Проявляйте благодарность за прожитый день . . . . .	142
63. Непринужденная простота . . . . .	144
64. Развивайте в себе любопытность . . . . .	146
65. Чутьочку признательности . . . . .	148

### Часть 3. Связь с другими людьми

<b>и миром вокруг</b> .....	149
66. Тренируйте «мышцы доброты» .....	151
67. Внимание к звукам. ....	153
68. Дар природы для вас. ....	155
69. Цените любимого человека. ....	157
70. Отдавайте .....	159
71. Безмолвная гармония. ....	161
72. Импульс жизни. ....	162
73. Благословения вам .....	163
74. Дорогие друзья и коллеги. ....	165
75. Научиться слушать внимательно. ....	167
76. Дорога в конце дня .....	169
77. Там, где живет счастье. ....	170
78. Радость — это мы вместе .....	172
79. Отправляйтесь в поход .....	173
80. Глядя на вас. ....	174
81. Светлячки сострадания. ....	175
82. Нет боли, нет вины .....	177
83. Необычное в обычном. ....	179
84. Доза восхищения .....	180
85. Находите радость в чужой удаче ...	181
86. Сострадательное отношение .....	183
87. Алтарь любви .....	185
88. Найти океан в морской раковине ..	186
89. Этот несносный человек и вы .....	187
90. Почувствуйте свою связь со всем сущим. ....	189
91. Глазами ребенка .....	190
92. Предлагайте прощение. ....	191
93. Покой в красоте .....	193
94. Ваш семейный круг .....	195

95. Сбросьте с себя обиду.....	196
96. Питомец, который вас любит .....	198
97. Свобода ото всего .....	200
98. Никогда в одиночку.....	202
99. Открытость тайне человеческого бытия .....	204
Об авторах.....	206





## 2. Глубоко расслабьтесь

---

Как часто вам хочется успокоиться или просто расслабиться?

У каждого человека есть внутренняя способность к глубокой релаксации, но он может не осознавать ее или не знать, как к ней обратиться. Эта практика научит вас достигать глубокого внутреннего расслабления.

- *Дышите осознанно в течение минуты.*
- *Сформулируйте свое намерение. Например: «Пусть эта практика глубокого расслабления принесет мне здоровье и легкость».*
- *Сосредоточьтесь на ощущениях своего дыхания, на каждом вдохе и выдохе.*
- *Представьте, что с каждым вдохом вы становитесь спокойнее и умиротвореннее. С каждым выдохом выпускайте излишнее напряжение из своего тела.*
- *Дышите таким образом еще несколько минут. Пусть поток дыхания поддерживает вас, принося покой и снимая напряжение.*
- *В конце откройте глаза и медленно осознайте свое тело.*



### 3. Пожелайте себе безопасности

---

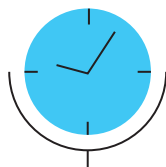
Чувство безопасности бесценно и часто неуловимо.

В простом пожелании безопасности для себя есть глубокая сила. Как медитация эта практика выполняется с тем же настроением, с каким родитель держит на руках испуганного ребенка и с любовью шепчет успокаивающие слова.

- *Дышите осознанно в течение минуты.*
- *Сформулируйте свое намерение. Например: «Пусть эта практика создаст глубокое спокойствие и легкость».*
- *Расслабьтесь, закройте глаза и представьте свой образ.*
- *Обратите сострадательное внимание на себя так, как делает это родитель по отношению к своему ребенку.*
- *В течение следующих нескольких минут представляйте, что говорите непосредственно с собой, шепча фразу вроде: «Пусть я буду вдали от всех бед» или «Пусть я буду защищен от всех внутренних и внешних невзгод». Пожелайте себе*

*безопасности так, как пожелали бы спокойного путешествия близкому другу.*

- *В конце откройте глаза и медленно осознайте свое тело.*







## 4. Живите в настоящем момменте

---

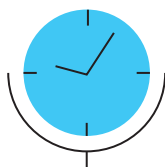
Жизнь происходит прямо сейчас, но как много вашего внимания направлено на планирование будущего или попытки исправить прошлое.

Эта практика поможет лучше осознать привычку разума покидать реальность. Отслеживание привычек невнимания и отсутствия в настоящем моменте даст вам возможность стать свободными и жить в настоящем полноценно.

- *Дышите осознанно в течение минуты.*
- *Сформулируйте свое намерение. Например: «Пусть эта практика избавит меня от рассеянности и невнимательности».*
- *В течение следующих нескольких минут обратите внимание на любые мысли, направленные на будущее или прошлое.*
- *Признайте их и поблагодарите. Не нужно с ними бороться. Просто отпустите их.*
- *Если вы отвлеклись или запутались, несколько раз вдохните полной грудью. Когда снова будете сосредоточены, верните*

*внимание к мыслям. Научитесь распознавать, когда вы обращаете внимание на будущее или прошлое.*

- *В конце откройте глаза и медленно осознайте свое тело.*





## 5. Спокойствие на пяти пальцах

---

Немного потренировавшись, всего за пять минут вы сможете применять высокоэффективную технику релаксации. Следуйте приведенным ниже инструкциям, чтобы привести себя к осознанному и сосредоточенному состоянию.

- *Коснувшись большим пальцем указательного, вернитесь в то время, когда чувствовали здоровую усталость после физических нагрузок, например уборки дома, стрижки газона или езды на велосипеде.*
- *Коснувшись большим пальцем среднего, совершите путешествие в прошлое, чтобы вспомнить о любви с кем-то особенным, например о письме с признанием в чувствах, сексуальном опыте или душевном разговоре.*
- *Прикоснувшись большим пальцем к безымянному, постарайтесь вспомнить самый заботливый жест, который вам когда-либо оказывали. Воспользуйтесь этой возможностью, чтобы по-настоящему принять этот подарок.*

- *Прикоснувшись большим пальцем к мизинцу, перенеситесь в самое великолепное место, которое видели или о котором мечтали. Воспользуйтесь этим моментом, чтобы проникнуться всей окружающей вас красотой.*

Эта пятипальцевая релаксация — ваш билет к обретению внутренней силы, гармонии и чувства легкости.

