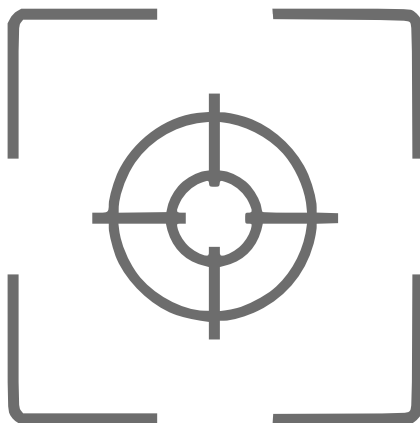


КВЕСТ 1



РАЗВИТИЕ ОСОЗНАННОСТИ

Осознанность иногда называют *медитацией*. Ее практикуют уже тысячи лет по всему миру. Думая о медитации, вы, вероятно, представляете себе нечто подобное: сидит погруженный в транс йог, скрестив ноги, с закрытыми глазами и расслабленными руками.



Но осознанность — это нечто гораздо большее. Речь идет о достижении более высокого уровня осведомленности. Например, что вы делаете прямо сейчас? Читаете эту книгу. Если вы приобрели бумажный вариант, возможно, вы держите книгу в руке или она лежит у вас на коленях. Если вы читаете электронную версию, то смотрите на экран. Вы испытываете какие-то телесные ощущения от простого чтения книги!



Кроме этого, вы также можете осознавать температуру в комнате, положение тела, текстуру мебели, плотность одежды, ощущения от движения грудной клетки при каждом вдохе.

Вы можете также слышать определенные звуки: шум от перемещения транспортных средств на улице или детских игр, чей-то разговор по телефону, какую-то телепередачу или гул вентилятора.



Вы можете почувствовать аромат еды, готовящейся на кухне, или ощущать запах ливня. Возможно, у вас во рту осталось послевкусие от еды. Или же это вкус от жевательной резинки, которую вы жуеете прямо сейчас. Вы можете покачивать ногой или тереть волосы, даже не осознавая этого.

Помимо этих ощущений, вы также испытываете разные эмоции — грусть, радость, скуку. Кроме того, у вас возникают мысли, которые приходят и уходят одна за другой.

Все это происходит **В ОДНО МГНОВЕНИЕ**.

И вот, этот момент уже прошел. Момент, который начался, когда вы открыли книгу, уже канул в Лету. Клетки вашего тела изменились, воздух вокруг изменился, и все, что мы описывали выше, также могло измениться. Настоящее время — это совершенно новый момент со своими собственными сенсорными ощущениями, мыслями и эмоциями.



По сути, осознанность — это распознавание мыслей, эмоций, телесных ощущений и многого другого в любой момент времени. Невозможно постоянно помнить о каждой мелочи, поэтому не стоит перегружать себя мыслью о необходимости делать это.

Осознанность поможет вам:

- ▲ осознавать свои мысли и эмоции, а также поведение, которое они вызывают;
- ▲ наблюдать за последствиями своего поведения и определять, что нужно изменить;
- ▲ отказаться от попыток избегать, критиковать или прекращать переживать.

Это может показаться вам болтовней хиппи, но техники осознанности действительно используют в клинических условиях для терапии хронической боли и тревоги. С их помощью можно снизить уровень стресса и научиться сохранять спокойствие в самых сложных ситуациях.

Как это проявляется в вашем поведении?

Все люди — как подростки, так и взрослые — часто становятся очень пассивными в быту. Они могут “отключаться” и делать все по привычке, как будто на автопилоте. В неожиданной ситуации, которая застаёт их врасплох, они могут испытывать беспокойство и растерянность.

Например

Вы готовите себе кашу на завтрак, как делаете это каждое утро. Вам приходит сообщение от друга, и вы прерываетесь, чтобы ответить на него. Когда вы возвращаетесь к процессу приготовления каши, вы забываете, добавили ли вы уже сахар.

Это результат вашей **неосознанности**.

Отметьте, какие из случаев происходили с вами	
<input type="checkbox"/>	Сегодня утром вы шли в школу пешком, но не можете вспомнить, как это было на самом деле
<input type="checkbox"/>	Вы сидите на уроке, и ваш ум начинает “блуждать”. Когда вы “возвращаетесь” в класс, вы понятия не имеете, о чем говорит учитель
<input type="checkbox"/>	Вы спорите с другом и мысленно готовите контраргумент, прежде чем он закончит говорить
<input type="checkbox"/>	Вы читаете, но мысли ваши витают где-то далеко. Переключая внимание на книгу, вы вынуждены перечитывать все заново
<input type="checkbox"/>	Вы заходите в комнату, чтобы что-то взять, но забываете, что именно

<input type="checkbox"/>	Вы убираете что-то в один из ящиков, а спустя несколько минут не можете вспомнить, в какой именно
<input type="checkbox"/>	Вы моете посуду и думаете о чем-то другом; в итоге вы слишком долго моете одну и ту же тарелку
<input type="checkbox"/>	Вы играете определенную мелодию на музыкальном инструменте и не можете вспомнить, на каком фрагменте вы остановились
<input type="checkbox"/>	Вы открываете ноутбук, чтобы решить определенную задачу, но в итоге делаете что-то совершенно другое и понимаете это только спустя некоторое время
<input type="checkbox"/>	Вы “отключаетесь” во время принятия душа и забываете, помыли ли волосы

Наверняка некоторые из ситуаций вам знакомы. Вот почему горы Осознанности — наша первая остановка.

Добро пожаловать!

Я гуру Дэйв, и я поведу вас к вершинам
гор Осознанности.

На пути к ним вас ждет множество
заданий, выполняя которые вы сможете
развить осознанность. В конце пути
я вручу вам почетный знак и особую
награду.

Желаю удачи в этом путешествии!

Гуру Дэйв





Выполняйте задания по порядку.

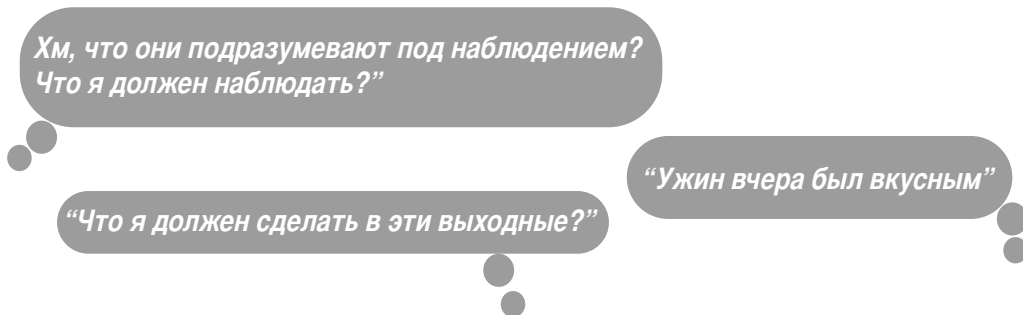
По завершении каждого задания не **забудьте поставить отметку в треугольнике.**

Вам нужно отметить все четыре треугольника, чтобы завершить этот квест и получить награду.



ЦЕЛЬ 1: НАБЛЮДЕНИЕ

Представьте свой разум как веб-браузер, в котором каждая мысль — это вкладка. В любой момент времени у вас может быть открыто множество вкладок.



Иногда одна мысль может привести вас на другие мысли, вы запутаетесь, отвлечетесь и в итоге “откроете несколько вкладок”.



Но что, если бы у вас была возможность упорядочить этот браузер вашего разума? На панели задач всего несколько вкладок; вы точно знаете, что это за вкладки и почему они открыты.

И когда ваш ум начинает блуждать по ненужным вкладкам, вы сможете вернуть его к тому, что требует внимания, сосредоточиться на важном и не отвлекаться по пустякам?

Чтобы достичь такого уровня осознанности, вам нужно овладеть навыком наблюдения, и именно это является целью данного задания.

МИССИЯ 1: МИНУТНЫЙ ОТДЫХ



Вам понадобятся:

- ▲ часы;
- ▲ удобное место, где вас никто не потревожит.

Пожалуйста, прочитайте инструкцию перед выполнением задания.

Инструкции

1. Запомните время на своих часах и уберите их.
2. Не смотрите на часы и не считайте секунды. Просто сидите в таком положении в течение одной минуты.
3. Когда вам покажется, что минута истекла, посмотрите на часы.

Результаты

Время, когда вы убрали часы:

Время, когда вы посмотрели на часы:

Смогли ли вы правильно оценить время? Минута прошла? *Если нет* — *прошло больше или меньше времени?* **БОЛЬШЕ** ▲ **МЕНЬШЕ** ▼

На сколько секунд вы ошиблись? _____

Запишите разницу во времени:

Заключение

Как вы воспринимаете время? Время шло быстрее, чем вы думали? Или медленнее? Наше восприятие времени влияет на то, как мы его используем.

Если мы чувствуем, что у нас много времени, то, как правило, планируем больше дел и всегда немного опаздываем. С другой стороны, если нам кажется, что у нас мало времени, мы можем слишком быстро справиться с заданиями и в спешке выполнить их неправильно.

Засекайте время, чтобы понять, сколько времени у вас уходит на такие повседневные дела, как принятие душа, заправка кровати или завтрак.

Осознанность поможет улучшить как общую продуктивность, так и качество выполненной работы. Вы сможете лучше планировать свое время, чтобы уложиться в срок и хорошо справиться с задачей.

Совет! Вернитесь к этому упражнению, когда выполните все задания, и посмотрите, сможете ли вы улучшить свой результат.

МИССИЯ 2: ПРЕДМЕТ



Вам понадобятся:

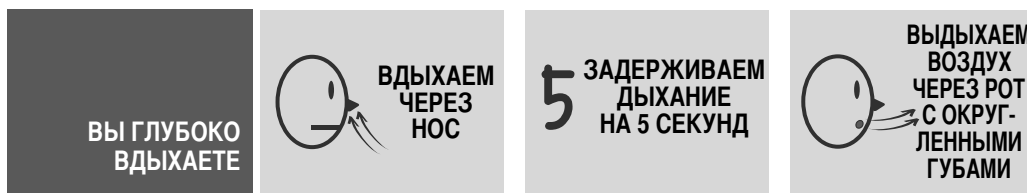
- ▲ таймер (можно использовать телефон);
- ▲ удобное место, где вас никто не потревожит;
- ▲ предмет — что-нибудь осязаемое, что можно взять в руки, потрогать и ощутить руками.

Выберите что-то, что для вас не очень значимо; что-то случайное, чем вы пользуетесь каждый день.

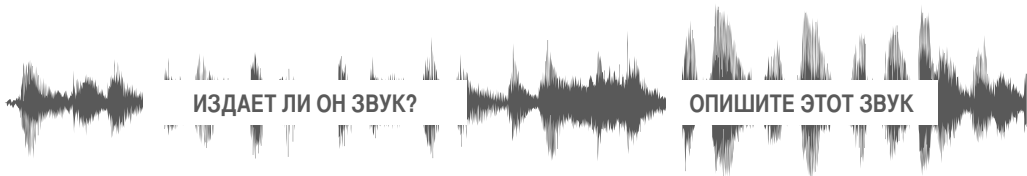
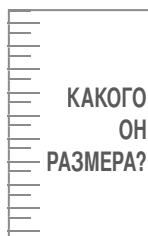
Пожалуйста, прочитайте инструкцию перед выполнением задания.

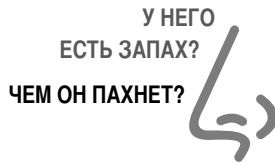
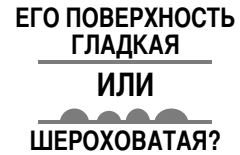
Инструкции

1. Сделайте глубокий вдох.



2. Установите таймер на 5 мин. и начните наблюдать за выбранным вами предметом. Опишите его разными способами. Вот некоторые подсказки.





3. Также обратите внимание на свои ощущения от объекта. Вот некоторые подсказки.

- ▲ Что вы чувствуете, наблюдая за этим объектом?
- ▲ Возникают какие-либо ассоциации с этим объектом?
- ▲ Есть ли какие-либо изменения в вашем теле?

Не пугайтесь и не расстраивайтесь, если ваши мысли “блуждают”; они обязательно будут блуждать. Пять минут — это очень большой промежуток времени для наблюдения за одним объектом. Наблюдайте за возникающими мыслями, но старайтесь не реагировать на них. Вместо этого постарайтесь вернуть внимание к объекту.

Не отвлекайтесь! Наша цель — практика осознанности. Она состоит в том, чтобы практиковать сохранение фокуса внимания.

4. Когда сработает таймер, запишите свои наблюдения в журнал. Повторите упражнение, используя два других объекта.

Дата	Объект	Описание объекта	Описание опыта



Заключение

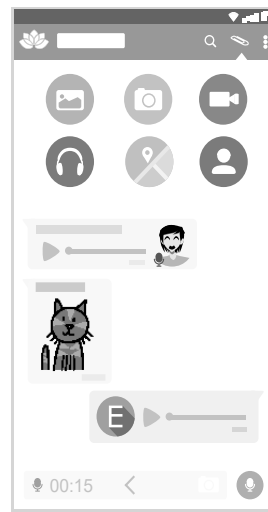
Цель этой миссии заключалась в том, чтобы заставить ваш разум сосредоточиться на чем-то одном. Чем чаще вы будете выполнять это упражнение, тем легче оно будет даваться. Чтобы научиться хорошо концентрировать внимание, нужно практиковаться — как баскетболист тренирует броски или шахматный гроссмейстер тренирует ум.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА?

Очень сложно быть подростком в цифровую эпоху. Существует так много отвлекающих факторов: игры, фильмы, телепередачи, комиксы, книги, аниме — доступ к которым можно получить одним нажатием кнопки.

Это множество отвлекающих факторов уводит ваше внимание от того, что необходимо выполнить: домашних заданий, занятий спортом, музыки или танцев... И даже домашних обязанностей! Чем чаще вы отвлекаетесь, тем больше времени требуется для того, чтобы их выполнить.

Но если бы вы могли направить все свое внимание на одно задание, вы бы закончили его гораздо быстрее. И имели бы больше времени, чтобы наслаждаться тем, что вам нравится делать. Наблюдение — это первый шаг к развитию осознанности. Наблюдение за временем и внимание к деталям при решении задач поможет вам реализовывать их более эффективно.



Задание выполнено. Отметьте это в треугольнике. 

ЦЕЛЬ 2: ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ

При выполнении предыдущей миссии вы наблюдали за объектом и описывали его в своем журнале. Вы также описали все эмоции, мысли и телесные ощущения, которые возникли. Это был краткий экскурс в то, что вы будете делать в этом задании.

Чтобы развить осознанность, вам необходимо понимать все, что происходит. В любой момент времени вы испытываете следующее:



Важно сосредоточиться на каждом ощущении и сконцентрировать свое внимание на нем. Так вы поймете, на чем вам нужно сосредоточиться, а что можно игнорировать.

Думайте об этих упражнениях как об организации вкладок в браузере, который является вашим сознанием. Эти вкладки — исследования для домашнего задания, ваш почтовый ящик и мессенджеры, а также видео, которые вы хотите посмотреть. Нужно упорядочить их так, чтобы можно было легко переключаться между ними. То же самое можно делать с разными аспектами нашего опыта.

МИССИЯ 1: ПОД СКАНЕРОМ



Вам понадобятся:

- ▲ тихое, удобное место, где вас никто не потревожит;
- ▲ кровать или коврик, на который можно лечь.

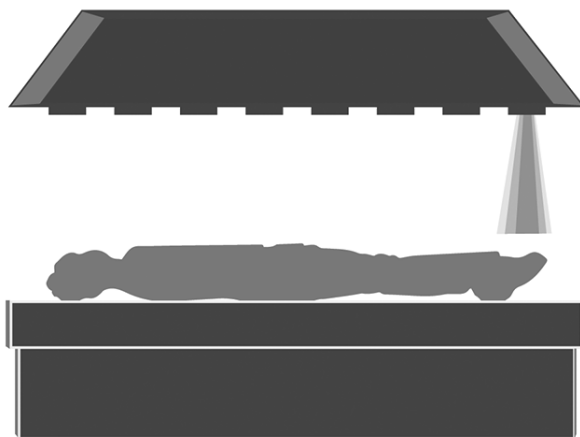
Убедитесь, что в комнате достаточно тихо. Перед выполнением задания внимательно прочитайте инструкции.

Инструкции

1. Лягте на спину. Убедитесь, что ваши руки и ноги находятся на достаточном расстоянии друг от друга и не касаются друг друга.
2. Закройте глаза. Начните с нескольких глубоких вдохов. Представьте, что вы находитесь под сканером, и от него исходит луч света, своего рода маленький прожектор.
3. Луч света перемещается от одной части вашего тела к другой, начиная с ног и поднимаясь к голове. Когда свет падает на какую-либо часть тела, направьте на нее все свое внимание и осознайте, какие телесные ощущения есть в этой части.

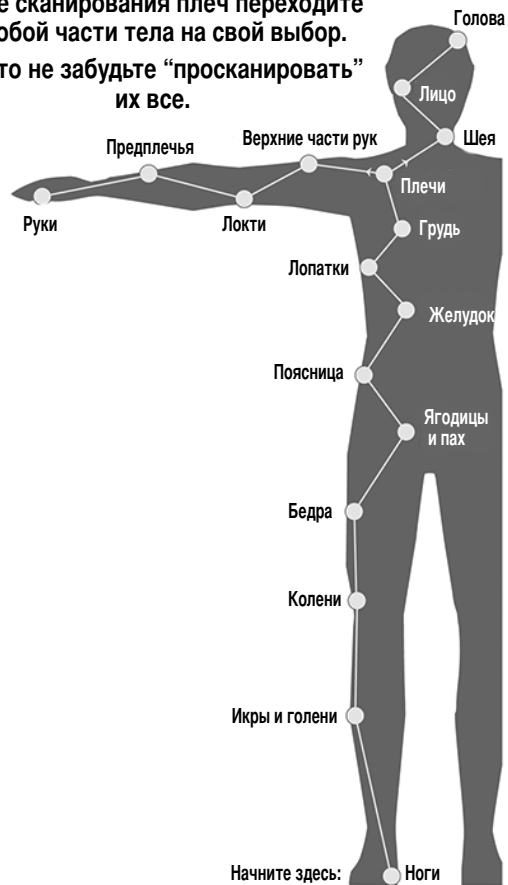
Например

Сначала сканер просвечивает ваши ноги. Сосредоточьте свое внимание на пальцах ног, ступне, верхней части стопы, пятках и лодыжках, а также кожных покровах в этих точках. Каковы они на ощупь? Какие ощущения в мышцах и связках? Чувствуете ли вы боль? Чувствуете ли вы напряжение?



4. Как только вы поймете, какие ощущения есть у вас в ногах, переходите к следующей части тела. Вот возможный “маршрут”, по которому вы можете следовать.
5. Когда сканирование будет завершено, сделайте несколько глубоких вдохов и откройте глаза.

После сканирования плеч переходите к любой части тела на свой выбор. Просто не забудьте “просканировать” их все.



Заключение

Цель этого упражнения — привлечь ваше внимание к телесным ощущениям. Это поможет вам осознать свои телесные ощущения и определить, есть ли что-то, требующее вашего внимания.

Сканирование тела также поможет вам расслабиться и снять напряжение.

Выполняйте это упражнение ежедневно на протяжении одной недели

День 1 День 2 День 3 День 4 День 5 День 6 День 7

Совет! Удачный момент для выполнения этого упражнения — время отхода ко сну.

МИССИЯ 2: НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПОЕЗДОМ МЫСЛЕЙ



Вам понадобятся:

- ▲ таймер (можно использовать телефон);
- ▲ удобное место, где вас никто не потревожит;
- ▲ блокнот и карандаш *или* ноутбук (планшет, телефон).

Пожалуйста, прочитайте инструкцию перед выполнением задания.

Инструкции

1. Установите таймер на 3 мин.
2. Начните записывать все мысли, которые у вас возникают. Не обязательно записывать всю мысль целиком, достаточно одного слова или короткой фразы.
3. Постарайтесь записать как можно больше мыслей. Если вы начинаете думать об этом упражнении, запишите “упражнение”. “Отпустите” свои мысли. Помните, что никто не увидит ваши записи, и вы даже можете удалить (стереть) их, когда закончите выполнять упражнение.
4. Когда таймер сработает, подсчитайте количество мыслей и запишите сумму здесь: _____

Заключение

Сколько мыслей у вас возникло за 3 мин.? Теперь умножьте это на 20, чтобы понять, сколько мыслей у вас появляется за один час.



Поезд мыслей совершает свое путешествие в течение каждого момента бодрствования. Цель этого задания — обратить ваше внимание на то, как много мыслей у вас может быть в данный момент и как быстро они могут меняться.

МИССИЯ 3: КОЛЕСО ЧУВСТВ

Вам понадобятся:

- ▲ письменные или чертежные принадлежности;
- ▲ принадлежности для рисования по вашему выбору;
- ▲ распечатанная версия рабочего листа (если вы используете электронную книгу) *или* лист бумаги.

Пожалуйста, прочитайте инструкцию перед выполнением задания.



Внимание! Это может показаться странным.

Инструкции

1. Выберите эмоцию из **Каталога эмоций**.
Это может быть эмоция, которую вы испытываете прямо сейчас, или эмоция, которую вы испытывали недавно.



Эмоция: _____

2. Опишите эмоцию с помощью рисунка. Это может быть что угодно — зарисовка, кляксы, каракули или полноценный рисунок.

3. Заполните анкету.



Какое действие ассоциируется у вас с этой эмоцией? Что вы обычно делаете, когда испытываете эту эмоцию?



На что похожа эта эмоция? Опишите звук, который ассоциируется у вас с этой эмоцией.

Насколько высокий уровень интенсивности этой эмоции? Вы можете использовать шкалу или просто описать ее интенсивность.





Какие мысли возникают, когда вы испытываете эту эмоцию?

Хотите ли вы описать эту эмоцию другим способом?

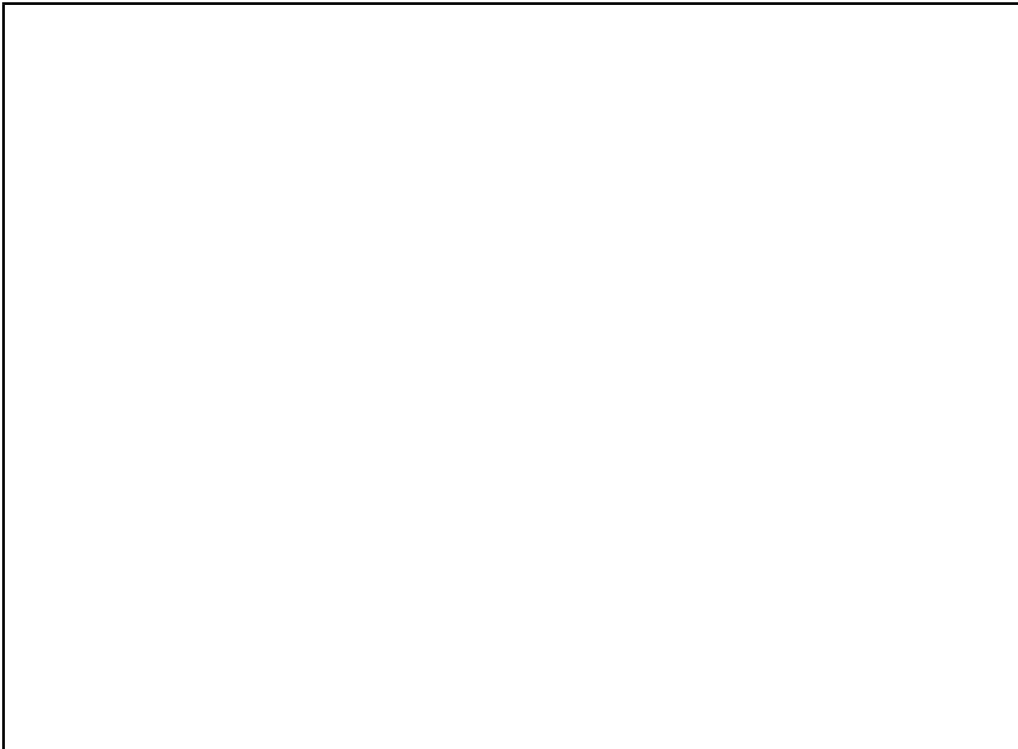
Заключение

Когда вы испытываете эмоцию, вы не просто чувствуете ее. Вы также ассоциируете ее с различными вещами, переживаете ее телом и разумом. И это происходит с каждой эмоцией, которую вы испытываете. Цель этого задания — показать вам, насколько сложным является опыт переживания эмоций.

Попробуйте выполнить это упражнение с двумя другими эмоциями из каталога.

ЭМОЦИЯ 1: _____

Опишите эмоцию с помощью рисунка. Это может быть что угодно — зарисовка, кляксы, каракули или полноценный рисунок.



Заполните анкету.



Какое действие ассоциируется у вас с этой эмоцией? Что вы обычно делаете, когда испытываете эту эмоцию?



На что похожа эта эмоция? Опишите звук, который ассоциируется у вас с этой эмоцией.

Насколько высокий уровень интенсивности этой эмоции? Вы можете использовать шкалу или просто описать ее интенсивность.





Какие мысли возникают, когда вы испытываете эту эмоцию?

Хотите ли вы описать эту эмоцию другим способом?

ЭМОЦИЯ 2: _____

Опишите эмоцию с помощью рисунка. Это может быть что угодно — зарисовка, кляксы, каракули или полноценный рисунок.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing or sketching.

Заполните анкету.



Какое действие ассоциируется у вас с этой эмоцией? Что вы обычно делаете, когда испытываете эту эмоцию?



На что похожа эта эмоция? Опишите звук, который ассоциируется у вас с этой эмоцией.

Насколько высокий уровень интенсивности этой эмоции? Вы можете использовать шкалу или просто описать ее интенсивность.





Какие мысли возникают, когда вы испытываете эту эмоцию?

В ЧЕМ ПОЛЬЗА?

Помните все отвлекающие факторы, о которых мы упоминали выше: игры, фильмы и мультфильмы? Оказывается, их стало гораздо больше.

Вспомните главную героиню одного из фильмов о боевых искусствах. Она одна сражается с большим количеством людей, нападающих на нее со всех сторон. Она должна планировать свои действия таким образом, чтобы победить всех и при этом не пострадать. Она должна сконцентрироваться на борьбе с одним из них, но при этом знать, где находятся все остальные.



Аналогичную тактику используют для концентрации внимания. В любой момент времени вы испытываете телесные ощущения, множество эмоций и думаете о множестве вещей. Для того чтобы вы могли сконцентрироваться, вам необходимо все осознавать. Когда вы владеете всей информацией, вы можете решить, на чем сосредоточиться, как долго, что на очереди, что лишнее и т.д.

Мы уже это делаем. Мы постоянно выбираем разные вещи, на которые стоит обратить внимание. Услышав, как кто-то зовет вас по имени, вы перемещаете внимание на зовущего, чтобы узнать, что он скажет. Если вас укусил муравей за лодыжку, боль или зуд привлекают ваше внимание к этой части тела.

Но иногда вещи могут “украсть” ваше внимание.

Например

Вы переписываетесь с другом, а человек, сидящий рядом с вами, начинает рассказывать о енотах. Вы можете случайно напечатать слово “енот” в своем сообщении. Это происходит потому, что ваше внимание сосредоточено на том, чтобы писать другу и параллельно слушать сидящего рядом человека.

Осведомленность поможет упорядочить ваш фокус внимания. Вы можете уделить все свое внимание одной вещи, а затем быстро перейти к следующей.

Задание выполнено. Отметьте это в треугольнике.



ЦЕЛЬ 3: БАЛАНС

Для достижения предыдущей цели мы учились концентрировать свое внимание на чем-то одном — телесных ощущениях, мыслях и эмоциях. В этом задании мы добавим еще одну часть опыта — сенсорное восприятие.

Сенсорное восприятие — это использование наших пяти органов чувств для наблюдения и взаимодействия с внешним миром.



ЗРЕНИЕ



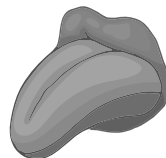
СЛУХ



ОБОНЯНИЕ



ОСЯЗАНИЕ



ВКУС

В процессе достижения этой цели вы научитесь сбалансированно концентрироваться на двух вещах одновременно. Вы будете концентрироваться на внутренних аспектах и на внешнем мире, уделяя одинаковое количество времени каждой из областей.

Это очень важный навык, потому что чаще всего в жизни сложно разделять аспекты нашего опыта и сосредоточиваться на них по очереди. Иногда эти аспекты могут даже идти рука об руку или вызывать друг друга.

МИССИЯ 1: СНАРУЖИ-ВНУТРИ



Вам понадобится:

- ▲ удобное место, где вас никто не потревожит.

Пожалуйста, прочитайте инструкции перед выполнением задания.

Инструкции

Выполняя это упражнение, вы будете попеременно концентрироваться на внешнем мире и на своих телесных ощущениях. Если вы почувствуете, что фокус смещается в сторону от аспекта, за которым вы наблюдаете, просто спокойно верните его обратно.

1. Перед началом работы сделайте несколько глубоких вдохов.
2. Начните с наблюдения за каким-либо предметом в комнате. Наблюдайте за ним в течение минуты, используя только зрение. На что он похож? Какой он формы и цвета?
3. Затем переключите внимание на собственное тело. Помните сканер, который вы использовали на предыдущем уровне? Используйте его, чтобы найти телесное ощущение, на котором можно сосредоточиться на минуту. Это может быть давление вашего тела на поверхность, сжатие челюсти, напряженная мышца или зуд в каком-то месте.
4. Затем сосредоточьтесь на каком-либо звуке и наблюдайте за ним в течение минуты. На что он похож? Он громкий или тихий? Что издает этот звук?
5. Снова верните внимание к своему телу и сосредоточьтесь на другом ощущении в течение минуты.
6. Затем на минуту сосредоточьтесь на том, что вы воспринимаете обонянием. Что-то готовится на кухне или идет дождь? Чувствуете ли вы запах духов или одеколona? На что похож аромат? Если вы ничего не воспринимаете обонянием, просто наблюдайте за тем, как воздух входит и выходит из ваших ноздрей.
7. Снова переключите внимание на свое тело на минуту.
8. Затем на минуту сосредоточьтесь на чем-то, что вы можете потрогать. Это может быть просто близлежащий предмет, например то, что на вас надето, или то, на чем вы сидите. Обратите внимание на его текстуру —

он гладкий или шершавый? Твердый или мягкий? Теплый или холодный на ощупь?

9. В последний раз переключите внимание на свое тело и понаблюдайте за телесными ощущениями в течение минуты.
10. Завершите упражнение, сделав несколько глубоких вдохов.

Вы можете поочередно испытывать ощущения в любом порядке. Только не забывайте чередовать сенсорное восприятие с телесными ощущениями.



Заключение

Наш мир — все аспекты как внутри, так и снаружи нас. Это задание заставляет вас сосредоточиться на том и другом, соблюдая при этом баланс, не фокусируясь на чем-то одном больше, чем на другом.

МИССИЯ 2: ОЩУЩЕНИЯ И ВОСПРИЯТИЕ



Вам понадобится:

- ▲ удобное место, где вас никто не потревожит.

Пожалуйста, прочитайте инструкции перед выполнением задания.

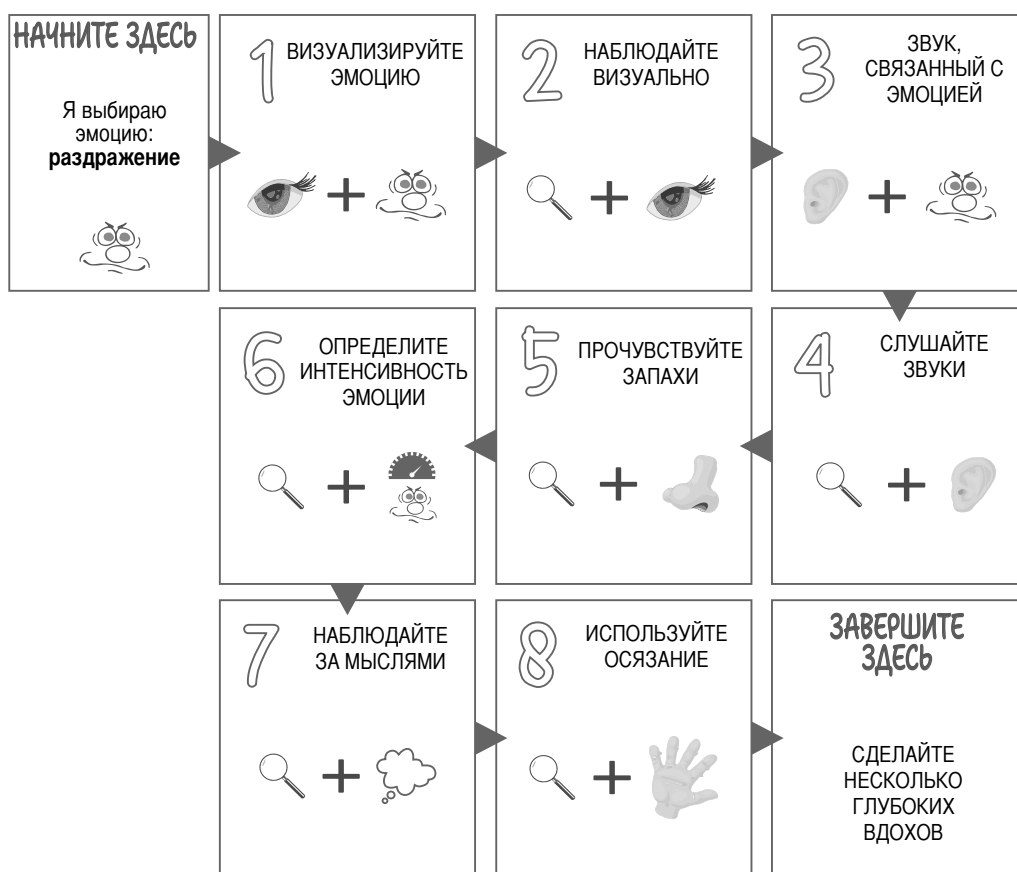
Инструкции

Выполняя это упражнение, вы будете попеременно концентрироваться на внешнем мире и на своих телесных ощущениях. Если вы почувствуете, что фокус смещается в сторону от аспекта, за которым вы наблюдаете, просто спокойно верните его обратно.

1. Перед началом работы сделайте несколько глубоких вдохов.
2. Закройте глаза. Начните с наблюдения за тем, что вы сейчас чувствуете, и назовите эту эмоцию про себя. Позвольте эмоции принять физическую форму в вашей голове и на минуту представьте, как она выглядит.
3. Откройте глаза. В течение минуты наблюдайте за каким-либо предметом в комнате, используя только зрение. На что он похож? Какой он формы или цвета?
4. Закройте глаза. Снова подумайте об этой эмоции в течение минуты. На этот раз подумайте о каком-нибудь звуке, связанном с ней — шуме, чьем-то голосе или мелодии.
5. Затем обратите внимание на все звуки, которые вы можете услышать на улице (например, шум машины или ветер) и внутри дома (например, тиканье часов или лай собаки).
6. Когда вы это все заметите, снова вернитесь к эмоции; на этот раз опишите интенсивность, с которой ее ощущаете. Постарайтесь описать свои ощущения как можно подробнее. Сравните ее с другими вещами (например, злиться, как _____, грустить, как _____).
7. Далее в течение минуты наблюдайте за тем, что вы воспринимаете обонянием. Что-то готовится на кухне? Идет ли дождь? Чувствуете ли вы запах духов или одеколона? На что похож аромат? Если вы ничего не воспринимаете обонянием, просто наблюдайте за тем, как воздух входит и выходит из ваших ноздрей.

8. Переключите внимание на эту эмоцию и наблюдайте за возникающими мыслями. Не пытайтесь их анализировать или оспаривать, просто наблюдайте за ними. Убедитесь, что это именно мысль, а не другая эмоция.
9. Затем на минуту сосредоточьтесь на чем-то, к чему вы можете прикоснуться. Это может быть близлежащий предмет, например то, что на вас надето, или то, на чем вы сидите. Обратите внимание на текстуру — он гладкий или шершавый? Твердый или мягкий? Теплый или холодный на ощупь?
10. Завершите упражнение, сделав несколько глубоких вдохов.

Например



Заключение

При выполнении этого задания мы исследовали телесные ощущения, а не эмоции. То, что мы чувствуем в определенный момент, может повлиять на наше восприятие внешнего мира и наоборот.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА?

Телесные ощущения, мысли, эмоции и сенсорное восприятие тесно связаны. Они могут не только вызывать друг друга, но и возникать одновременно.

Вы смотрите страшный фильм о пауках, а потом чувствуете, как что-то ползет по вашей спине, хотя там ничего нет.

Вы едите мороженое и получаете "заморозку мозга".

Вы вспоминаете о потерянном домашнем животном и чувствуете грусть.

Вы видите таракана, испытываете страх и начинаете дрожать.

Когда мы концентрируемся на одном аспекте нашего опыта, это может заставить нас реагировать или вести себя по-другому.

Это типичный пример **эмоциональной ловушки**.

Кто-то сказал вам что-то грубое на пути в школу. Вас это задевает, и вы весь день придумываете ответные фразы. Все ваше внимание направлено на этот инцидент, и вы оказываетесь в ловушке связанных с ним мыслей и эмоций.

Но с помощью навыка осознанности вы сможете сбалансировать свое внимание и успокоиться быстро и легко.



Задание выполнено. Отметьте это в треугольнике. 

ЦЕЛЬ 4: РЕЛАКСАЦИЯ

Наконец-то мы добрались до самого популярного места в горах Осознанности. Многие люди приходят сюда, чтобы просто научиться искусству медитации, потому что такие практики помогают расслабиться. Вы же, как мой ученик, получаете полный пакет услуг — изучаете продвинутую версию медитации.

До сих пор мы тренировались наблюдать за различными аспектами опыта, осознавать их в целом и балансировать между ними.

Однако в стрессовых ситуациях эти аспекты могут ошеломлять. Ваш поезд мыслей ускоряется, вы чувствуете физическое возбуждение, и ваше настроение может меняться.

В процессе достижения этой цели вы научитесь фрагментировать свой опыт. Это поможет вам обрести уверенность во время стресса, чтобы вы могли расслабиться и реагировать спокойно.

МИССИЯ 1: НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПОЕЗДОМ МЫСЛЕЙ



Вам понадобятся:

- ▲ таймер;
- ▲ удобное место, где вас не будут беспокоить.

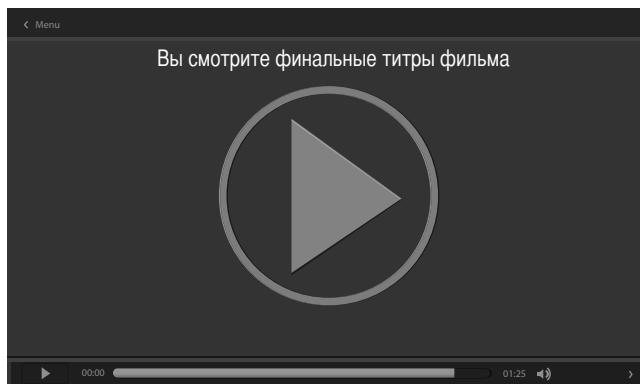
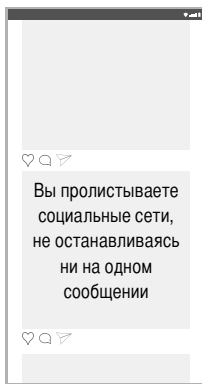
Пожалуйста, прочитайте инструкции перед выполнением задания.



Внимание! Это может показаться странным.

Инструкции

1. Установите таймер на 3–5 мин.
2. Сделайте несколько глубоких вдохов и закройте глаза.
3. Представьте себя в одном из следующих сценариев.



Какой бы сценарий вы ни выбрали, наблюдайте, как ваши мысли проносятся мимо (на облаках, рекламных щитах, столбах или написанные в виде титров), и продолжайте дышать.

Не пытайтесь остановиться ни на одной из своих мыслей; просто позвольте им пройти мимо. Пусть они появляются в той форме, в которой вы их представляете — картинка, меняющиеся изображения, слова или предложения. Если две мысли появляются одновременно, пусть они всплывают и уходят вместе.

Если вам в голову приходит мысль об этом упражнении, отпустите и ее.

Если вы “зацепились” за какую-то мысль, — просто сознательно отстранитесь и отпустите ее.

4. Когда таймер сработает, медленно откройте глаза и верните свое внимание в настоящий момент.

Заключение

Это упражнение, известное как “разъединение с мыслями”, взято из терапии принятия и ответственности. В ситуациях дистресса оно помогает нам прекратить заикливание на нездоровой или грустной мысли. Регулярное выполнение этого упражнения поможет отсеять все ненужные мысли и получить более четкое представление о мыслях, которые имеют значение.

МИССИЯ 2: ЦЕЛЕБНОЕ ДЫХАНИЕ

"Дам еще один совет.

Возможно, вы уже слышали об этом упражнении — концентрация на дыхании. Быть может, вы также слышали, как люди называют его духовным опытом.

Это помогает не всем. Я тоже не испытывал облегчения от подобной практики. Но мне это помогало расслабиться и сконцентрироваться. Что и является целью данного упражнения. Если вам кажется, что вы не чувствуете чего-то необычного, не волнуйтесь. Вы не одиноки".



Вам понадобятся:

- ▲ таймер;
- ▲ удобное место, где вас не будут беспокоить.

Пожалуйста, прочитайте инструкции перед выполнением задания.

Инструкции

1. Установите таймер на 3 мин.
2. Закройте глаза и положите ладонь на живот.
3. Вдохните через нос, задержите на несколько секунд дыхание и выдохните через рот.

4. Сосредоточьтесь на своем дыхании.

Обратите внимание на то, как ваш живот расширяется при вдохе и сдувается при выдохе. Наблюдайте за тем, как воздух проходит через ноздри и выходит изо рта.

Вы можете почувствовать, что отвлекаетесь — ничего страшного, просто вновь сфокусируйтесь на дыхании.

Наблюдайте за всем остальным, что происходит — легкие наполняются воздухом, грудь опускается при выдохе.

5. Считайте вдохи

Начните считать вдохи. Можете делать это вслух или мысленно. После того как выдохнете четыре раза, начните счет сначала.

Постепенно включайте концентрацию на своем теле, одновременно считая вдохи, и чередуйте их.

6. Мысли и отвлекающие факторы

Добавьте наблюдение за своими мыслями и отвлекающими факторами. Если обнаружите, что не просто наблюдаете за мыслями, а следуете за ними, просто верните внимание назад и считайте вдохи.

Помните: вы новичок и все равно будете отвлекаться. Не расстраивайтесь. Цель практики осознанности — не в том, чтобы оставаться сконцентрированным на чем-то. Цель состоит в том, чтобы практиковаться в возвращении фокуса внимания на определенный аспект.

7. Когда таймер сработает, откройте глаза.

Заключение

Цель этого упражнения в том, чтобы вы настроились на осознанное дыхание. Осознанное дыхание поможет вам успокоиться, когда вы чувствуете себя переполненным эмоциями. Оно позволяет ясно наблюдать за ситуацией, мыслями и эмоциями, а затем реагировать на них. По сути, осознанное дыхание очищает пространство в голове, где объединяются все эти переживания.

Совет! Увеличивайте продолжительность упражнения по мере развития навыков.

Практики продвинутых учеников длятся до 15–20 мин. Некоторые люди могут делать это даже во время занятий другими видами деятельности, такими как творчество, физические упражнения или даже работа по дому. Эксперты, находящиеся на вершине гор Осознанности, занимаются этим в течение многих лет.



Не пытайтесь повторить это в домашних условиях.

МИССИЯ 3: СТАНЦИЯ ЭМОЦИЙ

Вам понадобится:

- ▲ удобное место, где вас никто не потревожит.

Пожалуйста, прочитайте инструкции перед выполнением задания.

Инструкции

1. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов.
2. Начните с наблюдения за своим дыханием — почувствуйте, как воздух входит в ноздри и выходит через рот. Обратите внимание на то, как поднимается и опускается живот, а тело постепенно расслабляется.
3. После четырех или пяти вдохов настройтесь на свои эмоции. Что вы чувствуете? Назовите эмоцию и начните наблюдать и описывать ее. Если не можете назвать эмоцию в данный момент, подумайте о том, что в недавнем прошлом вы испытывали сильные чувства по отношению к чему-то, и используйте эту эмоцию. Что вы чувствуете? Это хорошее или плохое чувство? Как лучше всего описать это чувство?
4. Разберитесь в своих чувствах.
 - ▲ Это одна эмоция, или есть другие менее значительные эмоции?
 - ▲ Меняется ли интенсивность эмоции в процессе наблюдения?
 - ▲ На что она похожа, когда ее интенсивность высокая, и на что она похожа, когда интенсивность слабая?

Мысли, ощущения и окружающая обстановка могут попытаться отвлечь вас. Это нормально; просто спокойно верните свое внимание к эмоции.

5. Подумайте о ситуации, которая привела к возникновению эмоции. Что произошло? Кто что сказал или сделал? Что вы сделали или сказали? Воспроизведите это в голове. Оставайтесь с этой эмоцией. Если на смену ей пришла другая — наблюдайте за новой эмоцией.
6. Когда эмоция начнет угасать или исчезнет, откройте глаза и верните фокус внимания в исходное положение.

Заключение

Настройка на свои эмоции поможет распутать их. Это позволит прояснить, что вы чувствуете и почему. Чем больше вы практикуете это упражнение, тем быстрее сможете настроиться на свои эмоции.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА?

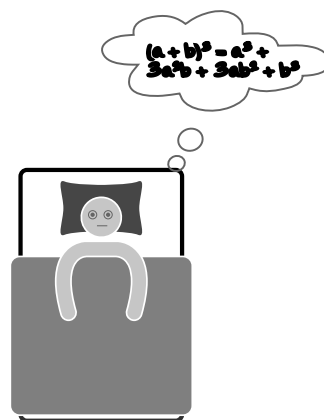
Опыт в человеческом разуме может находиться в абсолютном хаосе. С помощью предоставленных упражнений мы наблюдаем сложную природу одного-единственного простого момента. И даже он очень сложен. Этот хаос может просочиться в нашу жизнь и запутать ее, иногда в самый неподходящий момент.

Например

У вас скоро экзамен по нелюбимому предмету. Вам нужно много заниматься, но поскольку предмет вам не нравится, вы легко отвлекаетесь. Чем ближе экзамен, тем напряженнее вы становитесь. Вы чувствуете тревогу и понимаете, что плохо подготовлены. Вы плохо спите. Постоянно думаете об экзамене или о последствиях провала. Это нелегко пережить, особенно когда сложный экзамен не за горами.

Практика осознанного дыхания, разъединение с мыслями или настройка на свои эмоции может действительно помочь. Она поможет распутать хаос, позволит лучше распоряжаться своим временем и меньше волноваться перед экзаменом.

Каждый раз, когда вы начинаете чувствовать себя подавленным, просто уделите несколько минут себе и выполните эти упражнения. Вы можете использовать осознанное дыхание, чтобы успокоиться и настроиться на свои эмоции, уменьшив их интенсивность.



Задание выполнено. Отметьте это в треугольнике. 



Поздравляю! Вы успешно выполнили все задания в горах Осознанности. Пожалуйста, получите свой сертификат и награду.

Этот сертификат подтверждает, что

успешно прошел квест:

“Развитие осознанности”

в горах Осознанности

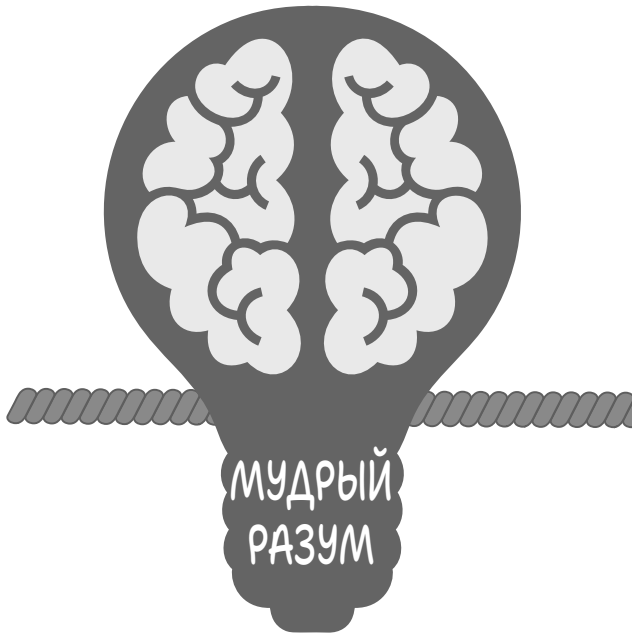
дата _____

G Dave

Подпись:
гуру Дэйв



Торы Осознанности — это сложный путь. Многие люди не могут подняться даже на первую или вторую вершину. Но вы справились. Вы выжили, и в качестве награды я научу вас секретному навыку, который вы сможете использовать всю жизнь — "Мудроту разуму".



У каждого из нас есть два полюса разума: эмоциональный и рациональный. Большинство решений, которые мы принимаем, похожи на перетягивание каната между этими двумя полюсами разума.

Например

Вы собираетесь встретиться с другом после очень долгой разлуки. Вы запланировали нечто особенное, что обсуждали несколько недель. Но в этот день заболевает близкий родственник вашего друга. Ваш друг звонит вам и отменяет встречу в последнюю минуту.

Вы очень расстроены, потому что с нетерпением ждали этого события. Но вы знаете, что с точки зрения логики ваш друг не мог бросить своего родственника. Ваш друг отменил план не для того, чтобы причинить вам боль. Несмотря на осознание этого, вы все равно расстроены. Это происходит из-за вашего эмоционального ума.



По мере взросления у вас будут возникать ситуации, в которых вам придется опираться на свою рассудительность, а не на эмоции. Вам придется лечь спать пораньше, хотя вам хотелось бы еще пообщаться в соцсетях. Вы можете не пойти на вечеринку, потому что у вас есть важная работа или неотложные дела.

Давайте попробуем подключиться к Мудрому разуму с помощью краткой медитации.

ОБРАЩЕНИЕ К МУДРОМУ РАЗУМУ



Вам понадобятся:

- ▲ таймер;
- ▲ удобное место, где вас не будут беспокоить.

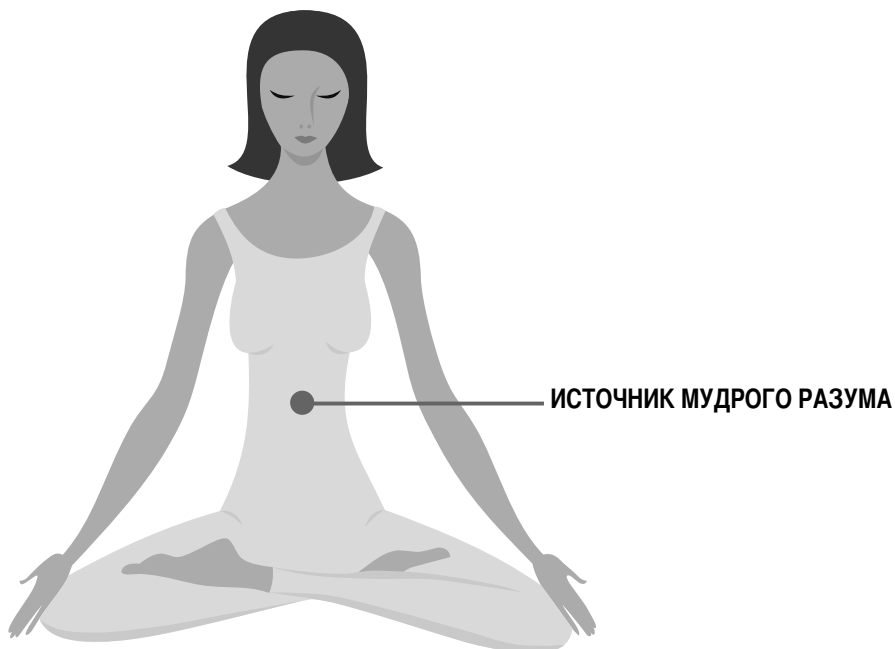
Пожалуйста, прочитайте инструкции перед выполнением задания.



Внимание! Это может показаться странным.

Инструкции

1. Установите таймер на 3 мин.
2. Закройте глаза.
3. Положите руку на центр туловища — между основанием грудной клетки и пупком. Здесь находится источник вашего Мудрого разума.



4. Потратьте немного времени на то, чтобы сосредоточиться на своем дыхании.
5. Подумайте о проблеме, которая возникла у вас в последнее время, и сосредоточьтесь на своем разуме.
Какие мысли при этом возникают? Наблюдайте за ними, не вступая с ними в контакт.
Понаблюдайте за своими эмоциями. Какие чувства связаны с этой проблемой?
6. Осознайте, что говорят ваши эмоциональный и рациональный разумы. Следуйте своей интуиции. Прислушиваясь к голосам обоих разумов, в конце концов вы найдете решение (или несколько).
7. Используйте оставшееся время для обдумывания решения (решений).
8. Когда таймер сработает, откройте глаза и верните свое внимание в комнату.

Действительно ли это работает?

Может ли это быть так просто? Вы просто закрываете глаза, медитируете, и ответы приходят к вам сами?

И да, и нет. Если вы изучите упражнение выше, то заметите, что оно представляет собой комбинацию многих упражнений, которые вы выполняли на пути в горах Осознанности.

- ▲ Потратьте немного времени на то, чтобы сосредоточиться на своем дыхании. (Целебное дыхание.)
- ▲ Какие мысли появляются? Наблюдайте за ними, не взаимодействуя с ними. (Наблюдение за поездом мыслей.)
- ▲ Понаблюдайте за своими эмоциями. Какие чувства связаны с этой проблемой? (Станция эмоций.)

Попытавшись подключиться к МР (Мудрому разуму) перед выполнением этих упражнений, вы можете не получить никаких результатов. Но если будете практиковать все то, чему научились в горах Осознанности, — вам будет легче подключиться к МР. Со временем принятие решений с помощью Мудрого разума войдет в привычку и станет естественным.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ

Помните, что каждый навык, который вы изучаете, требует практики. Даже завершив работу над руководством, вам нужно будет практиковать эти упражнения в повседневной жизни. Ниже описаны способы, которые помогут внедрить практику осознанности в повседневную жизнь.

Будьте настолько осознанны, насколько это возможно

Если все делать осознанно, это поможет уменьшить количество инцидентов, о которых мы говорили ранее (например, вы входите в комнату и забываете, зачем вы здесь). Но делайте это постепенно.

Начните с незначительных осознанных действий, таких как чистка зубов или завязывание шнурков. Думайте о том, что делаете, какие телесные ощущения, мысли и эмоции возникают при этом.



Можно осознанно выполнять такие виды деятельности, как физические упражнения, раскрашивание, рисование, садоводство, прослушивание музыки. Этим легко заниматься осознанно, потому что такие занятия носят повторяющийся характер.

В конце концов, вы можете осознанно выполнять работу по дому. Это поможет вам делать все более сосредоточенно, эффективно и продуктивно.

Успокоение и релаксация

Релаксация — наиболее распространенный способ использования осознанности: когда вы чувствуете себя подавленным или просто хотите успокоиться после стресса или продолжительного решения трудной задачи.

Ниже представлены несколько способов, как можно использовать упражнения из этого руководства.

- ▲ “Под сканером” поможет заснуть.
- ▲ “Станция эмоций” поможет успокоиться после сильных эмоций.
- ▲ Глубокое дыхание поможет успокоиться, когда вы чувствуете тревогу.

Чтобы привить себе привычку практиковать осознанность, пройдите десятидневное испытание.

Выполненные задания и упражнения на осознанность		
<input type="checkbox"/>	День 1	
<input type="checkbox"/>	День 2	
<input type="checkbox"/>	День 3	
<input type="checkbox"/>	День 4	
<input type="checkbox"/>	День 5	
<input type="checkbox"/>	День 6	
<input type="checkbox"/>	День 7	
<input type="checkbox"/>	День 8	
<input type="checkbox"/>	День 9	
<input type="checkbox"/>	День 10	

"Что ж, на этом наши пути расходятся.

Надеюсь, вам понравилось путешествие в горах
Осознанности, и вы будете бережно хранить свой
Мудрый разум.

Можете отправиться в пустыню Дистресса,
где сержант Доусон поможет достичь всех целей.

Желаю вам всего наилучшего".

Туру Дэв