



Снежана Замалиева

# **ЖИЗНЬ В СТИЛЕ MINDFULNESS:**

как тренировать мозг,  
управлять стрессом и быть  
в гармонии с собой

Снежана Замалиева

**Жизнь в стиле Mindfulness.  
Как тренировать мозг,  
управлять стрессом и  
быть в гармонии с собой**

«Издательские решения»

**Замалиева С.**

Жизнь в стиле Mindfulness. Как тренировать мозг, управлять стрессом и быть в гармонии с собой / С. Замалиева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908634-1

Ведущие компании мира уже много лет обучают своих сотрудников техникам mindfulness. Сотрудники Google, Apple, Intel, Facebook, Nike, Keurig Green Mountain и многих других корпораций практикуют медитацию, не отходя от рабочего места. Mindfulness — научно обоснованный подход к медитации. Это эффективная практика тренировки внимания, навыков осознанности, управления стрессом и формирования жизнестойкости. Зачастую mindfulness называют фитнесом для ума.

ISBN 978-5-44-908634-1

© Замалиева С.  
© Издательские решения

## Содержание

Часть 1. Что нужно знать о себе человеку будущего	7
Глава 1. Кто у руля – вы или автопилот?	7
Глава 2. Как мы ошибаемся...	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Жизнь в стиле Mindfulness**

## **Как тренировать мозг, управлять стрессом и быть в гармонии с собой**

**Снежана Замалиева**

© Снежана Замалиева, 2018

ISBN 978-5-4490-8634-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Моим родителям, моей семье  
моим друзьям с глубокой любовью  
и искренней благодарностью.  
Никто другой не сможет  
так вдохновлять и поддерживать.*

*«Стремление практиковать майндфулнесс  
меняет стиль вашей жизни, делая его более  
здоровым. Это не так-то просто, но это  
решение может полностью изменить вашу  
жизнь к лучшему!»*

*Джон Кабат-Зинн, основатель программы MBSR (Mindfulness  
Based Stress Reduction – программы снижения стресса на основе  
майндфулнесс), профессор медицины, доктор наук в области  
молекулярной биологии, основатель и директор клиники работы  
со стрессом медицинского центра университета Массачусетса*

Дорогой читатель!

Я благодарна, что вы держите в руках мою книгу. Очень рада, что тема майндфулнесс (mindfulness) привлекла ваше внимание.

Эта книга должна была появиться значительно раньше. Но так случилось, что жизнь готовила мне особые испытания. Неопределенность способствует креативности! Это факт. И да, сложные жизненные ситуации – наши лучшие учителя.

Все упражнения и задания, которые вы найдете на страницах этой книги, не раз доказали свою эффективность, помогли и помогают большому количеству людей на планете управлять стрессом, тренировать мозг, ярче ощущать жизнь и проживать ее более осмысленно.

Эти упражнения помогают и мне, они стали важной составляющей моей жизни. Мне очень хочется поделиться своим опытом и знаниями с вами, дорогой читатель.

Страница за страницей мы будем работать вместе, формируя новый, очень важный навык – жизнь в стиле майндфулнесс.

Мне хотелось, чтобы в этой книге удобно сочетались теория и практика. В сжатой форме вы найдете здесь основную информацию о майндфулнесс-подходе, познакомитесь с упражнениями и разнообразными практиками и начнете применять их в повседневной жизни.

Для вашего удобства я подготовила дневник практики, где вы сможете отмечать важные моменты.

Возможно, у вас будут появляться вопросы. Чтобы задать их, пожалуйста, присоединяйтесь к сообществам моего проекта «Студия MindFulness» в социальных сетях, я буду очень рада общению!

Facebook: [www.facebook.com/szamalieva](http://www.facebook.com/szamalieva)

ВК: [www.vk.com/zamalieva\\_ru](http://www.vk.com/zamalieva_ru)

Instagram: [www.instagram.com/snezhana\\_zamalieva](http://www.instagram.com/snezhana_zamalieva)

Сайт: [www.zamalieva.ru](http://www.zamalieva.ru)

Вы можете выполнять описанные практики как самостоятельно, читая текст по книге, так и под моим руководством: для этого просто зайдите на мой сайт [zamalieva.ru](http://zamalieva.ru) и выберите практику в разделе «Медитации».

Мы начинаем наше путешествие! Вперед!

## Часть 1. Что нужно знать о себе человеку будущего

### Глава 1. Кто у руля – вы или автопилот?

Мы живем в невероятно быстром и многозадачном мире. У нас безумный ритм: мы перегружены, наши мысли постоянно чем-то заняты и носятся по кругу. Нас часто настигают сильные эмоции, и мы не знаем, что с ними делать. Мы все глубже погружаемся в стресс. И конечно, мы недооцениваем силу настоящего момента «здесь и сейчас».

Научно доказано, что ежедневное выполнение практики майндфулнесс, например сосредоточения на дыхании в течение 10 минут, существенно меняет качество жизни, повышает позитивный настрой и жизнестойкость. Каждый день содержит 1440 минут, и согласитесь, что 10 минут всегда можно найти!

Интересный факт: 47% своего времени мы тратим на блуждание ума! Только задумайтесь над этой цифрой!

Давайте проведем небольшой эксперимент прямо сейчас.

Ответьте на очень простой вопрос: на сколько процентов вы присутствуете в текущем моменте? Где находится ваш разум сейчас?

Запишите свои наблюдения:

---

---

---

---

Поздравляю! Вы только что познакомились со своим режимом действия, или «автопилота», и частично – с режимом осознанного восприятия.

Согласитесь, что какой-то процент вашего внимания был направлен на текст на этой странице, остальное же, возможно, распространилось на оценку того, что вы читаете, на какие-то воспоминания или планы, может быть, вас отвлекали звуки, или запахи, или какие-либо другие мысли.

Итак, давайте определим режим автопилота как способность нашей психики выполнять часть повседневных задач неосознанно.

*Например:*

- двигательные задачи;
- эмоциональные реакции;
- мыслительные шаблоны.

А вот основные признаки того, что включенный автопилот выходит за рамки своей основной функции:

- Фокус вашего внимания направлен в основном на будущее или прошлое.
- Вы часто отвлекаетесь, перепрыгиваете с темы на тему, вам сложно сконцентрироваться.
- Вам свойственна реактивность – действия, основанные на привычных поведенческих паттернах.
- Внутренний критик все время ведет с вами диалог.
- Присутствуют когнитивные ошибки мышления.
- Вы пропускаете или не замечаете ценные моменты собственной жизни.

И вот еще несколько признаков, характерных для жизни в режиме автопилота. Проанализируйте, есть ли они у вас? Возможно, вы сможете дополнить этот список своими личными примерами:

- Отсутствие видения собственной жизни. На вопрос о жизненных целях вы чаще отшучиваетесь или говорите традиционное «я не знаю».
- У вас сильное сопротивление любым изменениям и вообще всему новому.
- Вам сложно просто остановиться и ничего не делать, вы ощущаете нарастающий дискомфорт, когда ничем не заняты.
- Порой вы не можете вспомнить последовательность событий прошедшего дня.
- Гонка многозадачности: ваш мозг постоянно гонится за следующими действиями. Например, вы смотрите фильм, но все равно отвлекаетесь на сообщения в соцсетях и письма электронной почты.
- Вам сложно сконцентрироваться на текущем моменте: приехали в отпуск на море, смотрите на закат, а думаете о делах; играете с детьми, а думаете о работе.
- Вам затруднительно получать удовольствие от повседневных занятий.
- Вас не покидает ощущение того, что в жизни нет драйва: она все больше напоминает «день сурка».

Мои примеры:

---

---

---

---

Выполните еще одно задание для более детального понимания того, как влияет режим автопилота на вашу жизнь.



Привычка свыше нам дана:  
Замена счастию она...

*А. С. Пушкин*



Мы можем выделить четыре основные сферы нашей жизни:

- чувства;
- мысли;
- телесные ощущения;
- действия.

Задумаетесь, как часто вы пользуетесь режимом автопилота в этих сферах?

Безусловно, автопилот полезен для человека, но не всегда. Нередко именно он не позволяет проживать жизнь полноценно, наполняя ее смыслом, эффективно управлять стрессом и жизненными вызовами и ощущать внутреннюю силу и гармонию.

Когда мы делаем слишком многое на автопилоте, возникает ощущение, что «жизнь проходит мимо». Сопровождается оно тревогой и беспокойством.

И наоборот, искреннее и безоценочное исследование жизни позволит вам понять ваше подлинное состояние, осознать, каким образом вы структурируете свою жизнь, какое место в ней занимают тревоги о будущем и переживания прошлых событий, сколько процентов времени в течение дня вы находитесь в состоянии покоя, умеете ли вы эффективно управлять стрессовыми ситуациями.

Подобные осознания очень важны!

А как часто мы пропускаем ценные моменты своей жизни или просто не замечаем их!

Именно этому был посвящен социальный эксперимент, проведенный чуть меньше десяти лет назад газетой Washington Post. Цель эксперимента – понять, сможет ли человек заметить красоту в совершенно неподходящий момент. Обратит ли он на нее внимание? Признает ли талант, встретившись с ним в необычной обстановке?

Представьте себе: утренний час пик, станция метро. В течение 45 минут молодой мужчина играет на скрипке. За это время мимо музыканта прошло более полутора тысяч человек, и только семь остановились послушать музыканта. Примерно двадцать, не останавливаясь, бросили ему мелочь. Больше всего внимания на музыканта обращали дети...

Никто из спешащих людей не знал, что этот молодой мужчина – Джошуа Белл, один из ведущих скрипачей мира. Джошуа исполнял одно из сложнейших произведений, требующих особой виртуозности. Он играл на уникальной скрипке.

Каждое выступление Джошуа Белла на сцене – это аншлаг. Обычно уже за несколько дней до его концерта в кассах вывешивается красноречивая табличка: «Все билеты проданы».

Что же произошло в тот утренний час пик на станции метро в Вашингтоне? Почему так мало людей остановилось послушать музыканта? Хотя, возможно, именно эти люди аплодировали на его концерте...

И теперь давайте зададим вопрос себе и постараемся осознанно ответить на него: насколько часто мы пропускаем ценные моменты в нашей жизни?



Жизнь — это дар, а счастье — это выбор.

Ошо



Здесь я хочу сделать небольшое отступление и вспомнить австрийского философа и психолога Виктора Эмиля Франкла. Возможно, вы уже прочитали его книгу «Сказать жизни „Да!“. Психолог в концлагере». Если нет, то постарайтесь это сделать в ближайшее время.

Виктор Франкл утверждал, что смысл жизни может быть найден всегда, любым человеком, независимо от внешних обстоятельств. Он также полагал, что воля к смыслу является основной мотивационной силой человека.

Он вывел ценностную триаду, а именно те три блока ценностей, благодаря которым человек наполняет свою жизнь смыслами, проживая ее осознанно: ценности творчества, ценности переживания момента «здесь и сейчас», ценности отношения к жизненным вызовам.

Осознаем ли мы в полной мере ценность момента?

Теперь мы знаем, что это один из путей осознания собственной жизни и наполнения ее смыслом и радостью.

Для того чтобы «прокачать» этот навык, я предлагаю познакомиться с упражнением «Пересчитать благодарности по пальцам». Его можно выполнять в конце дня.

– Вспоминайте каждый день по десять событий, за которые вы благодарны этому дню. Важно постараться вспомнить именно десять, даже если после трех или четырех будет казаться, что ничего не приходит в голову.

– Постарайтесь осознать самые маленькие, но радостные события дня, которые вы раньше, возможно, не замечали: чья-то улыбка, лучи солнца, красивая мелодия, разговор с близким человеком и многое, многое другое...

Итак, мы выяснили, как режим автопилота отключает осознанность, а это в свою очередь способствует тому, что:

– мы не замечаем те небольшие, но радостные моменты, которыми наполнена наша жизнь, и воспринимаем их как данность;

– мы не замечаем или поздно замечаем стрессовые реакции в теле, забывая, что эмоция в том числе телесна;

– мы не замечаем, как эмоциональный фактор влияет на оценку внешних событий. Именно реактивная эмоциональность подталкивает всех нас без исключения к когнитивным ошибкам, о которых мы поговорим подробнее в следующей главе.

## Глава 2. Как мы ошибаемся...

*«Несчастливым или счастливым человека делают только его мысли, а не внешние обстоятельства. Управляя своими мыслями, он управляет своим счастьем».*

**Ф. Ницше**

Жизненный опыт, воспитание, сложные эмоционально заряженные ситуации часто приводят к формированию ошибочных убеждений, которые становятся фильтром для нашего восприятия реальности.

Искажения мышления есть у каждого человека, и, научившись их определять, вы сможете распознавать окружающую вас реальность более гибко.

В этой главе мы рассмотрим основные ошибки мышления (когнитивные ошибки), представленные в книге Джудит Бек «Когнитивная терапия: Полное руководство».

– Дихотомическое мышление (также называемое «черно-белым», «полярным» или мышлением в стиле «все или ничего»): представление о том, что существует только две категории для оценки событий, людей, поступков (черное – белое, плохое – хорошее). Отказ от оценки в континууме.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.