

ТВОЙ МИР, ТВОИ ЧУВСТВА,  
ТВОИ ПРАВИЛА

Дженни Мари  
Баттистин

# СЧАСТЬЕ ВНУТРИ ТЕБЯ

Как успокоиться, сосредоточиться  
и поднять настроение  
за 10 минут в день



МИФ Психология

Дженни Мари Баттистин

**Счастье внутри тебя. Как  
успокоиться, сосредоточиться  
и поднять настроение  
за 10 минут в день**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2019

УДК 159.942:37  
ББК 88.283я7

**Баттистин Д.**

Счастье внутри тебя. Как успокоиться, сосредоточиться и поднять настроение за 10 минут в день / Д. Баттистин — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2019 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-169817-3

Базовые навыки осознанности, адаптированные для подростков и молодых людей. Эта красивая иллюстрированная книга поможет молодому человеку управлять настроением, уменьшать повседневный стресс и ощущать спокойствие. Выполняя короткие интересные упражнения, читатель научится брать под контроль свои чувства и фокусировать внимание, улучшит отношения с друзьями и родными, повысит самооценку, преуспеет в учебе и на работе. Задания просты, а практика требует всего 10 минут в день, поэтому ее легко вписать в свой распорядок. Книга включает:

- Короткие практики: каждый день уделяйте несколько минут, чтобы обрести спокойствие, сосредоточиться, восстановить связь со своими эмоциями, научиться реагировать на сложные ситуации;
- Упражнения на погружение: практики, требующие большего времени и усилий (ведение дневника, медитации);
- Техники дыхания: изучите три основных метода работы с дыханием, которые помогут расслабиться, уменьшить беспокойство и зарядить тело энергией.
- Книга особенно актуальна для подростков, но будет полезна и взрослым людям, особенно родителям – всем, кто хочет прийти к осознанности и гармонии с собой.

Для кого эта книга Для подростков, которые хотят научиться техникам, помогающим успокоиться, сосредоточиться и управлять своими эмоциями Для подростков, которые сильно перегружены учебной работой и секциями Для родителей, которые хотят помочь своим детям справиться со стрессом и вступлением во взрослую жизнь На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.942:37

ББК 88.283я7

ISBN 978-5-00-169817-3

© Баттистин Д., 2019

© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2019

## Содержание

Введение: Что такое осознанность?	7
Часть 1. Осознанность: утро	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Дженни Мари Баттистин**  
**Счастье внутри тебя. Как успокоиться,**  
**сосредоточиться и поднять**  
**настроение за 10 минут в день**

Иллюстрации **Оуэн Клер**

Научный редактор Анна Кожара

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Original title: Mindfulness for Teens in 10 Minutes a Day: Exercises to Feel Calm, Stay Focused & Be Your Best Self

© 2019 Callisto Media, Inc.

First Published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,  
2021

\* \* \*

## 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 бесспорную 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.

## С чего ты хочешь начать?

Никакого единственно правильного подхода к освоению практик осознанности не существует. В этой книге я предлагаю упражнения, которые можно выполнять утром, днем или



вечером, – реши самостоятельно, какие из них лучше впишутся в твоё расписание. За месяц ежедневной практики осознанность должна стать привычкой, ведь наша цель – научиться при любых обстоятельствах (а не только при выполнении упражнений) сохранять полноту внимания к тому, что происходит в текущий момент.

- У тебя проблемы со сном? Упражнения, которые помогают успокоиться, здорово тебя выручат.
- Сильно волнуешься перед каждой контрольной? Делай упражнения, которые помогают сосредоточиться.
- У тебя есть привычка под любым предлогом откладывать важное или сложное дело? Попробуй упражнения для восстановления связи с собой, чтобы лучше разобраться, какие именно эмоции тебе мешают.
- Хочешь научиться держать себя в руках, когда кто-то раздражает? Упражнения, которые учат правильно реагировать, помогут взять спонтанные реакции под контроль.

Практики осознанности действительно улучшают качество жизни. Приучая мозг к внимательности, ты закладываешь основу для положительных изменений. Всего лишь 10 минут практики осознанности – но обязательно каждый день! – и позитивные сдвиги станут заметны.

### **Дыхательные техники**

Ученые выяснили, что то, как мы дышим, оказывает прямое и сильное влияние на то, как мы себя чувствуем. Например, особое успокаивающее дыхание помогает активировать парасимпатическую нервную систему, что позволяет расслабить все тело: снижается уровень гормонов стресса и давление, замедляется сердечный ритм.

Определенные техники дыхания активируют блуждающий нерв<sup>1</sup>, который соединяет диафрагму с мозгом и дает сигнал парасимпатической нервной системе о переходе организма в спокойное состояние.

Дыхательные техники полезны не только когда мы оказываемся в состоянии стресса: они помогают сосредоточиться и быстрее перейти в состояние спокойствия, необходимое для развития осознанности. Для каждого упражнения рекомендуется своя дыхательная техника, познакомься с их подробными описаниями.

#### **ДЫХАНИЕ ПО СХЕМЕ 4–7–8 (ЙОГОВСКОЕ ДЫХАНИЕ)**

Этот способ дыхания хорош по нескольким причинам. Он отлично расслабляет, и его можно использовать в состоянии стресса или когда сложно уснуть. Еще он прекрасно помогает снизить уровень кортизола (это основной гормон стресса) и полностью расслабить тело. Благодаря тому, что ты концентрируешь внимание на дыхании, тревога постепенно исчезает.

1. Закрой глаза и сконцентрируйся на дыхании, следи за движениями в области диафрагмы. Почувствуй, как при глубоком вдохе живот поднимается, а при выдохе опускается.
2. Начинай считать на вдохе (про себя): вдох, 2, 3, 4.
3. Задержи дыхание, считая до семи (про себя): задержать, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
4. Выдыхай, считая до восьми (про себя): выдох, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
5. Повтори всю последовательность четыре раза или следуй указаниям в конкретном упражнении.

---

<sup>1</sup> Блуждающий, или странствующий, нерв называется так из-за своего размера. Он является самым длинным в теле, а кроме того, имеет множество ответвлений, таким образом проходя («блуждая») практически по всему телу. *Прим. ред.*

### **«КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ»**

Эта дыхательная техника особенно полезна перед важным событием, которое заранее вызывает у тебя тревогу и волнение, например перед контрольной. «Квадратное дыхание» помогает расслабить мышцы, за счет чего повышается внимательность и ты гораздо лучше справляешься с работой. Дыхание по этой схеме – самый быстрый способ успокоить мысли, полностью сосредоточиться на текущем моменте, избавившись при этом от волнения. Для лучшего результата старайся дышать по этой схеме хотя бы 8 минут.

Закрой глаза и представь какое-нибудь приятное, настраивающее на отдых место. Я всегда мысленно переносусь на берег океана. Вдыхая, я представляю, как волны мягко накатывают на песок. На выдохе – как они откатываются назад.

1. Прими удобную позу сидя, поставив обе ноги на пол.
2. Прочувствуй положение тела и прислушайся к дыханию.
3. Положи обе руки либо на диафрагму (это область над пупком), либо на бедра ладонями вверх.
4. Медленно вдыхай, считая до четырех (про себя): вдох, 2, 3, 4. Обрати внимание, как поднимается живот.
5. Задержи дыхание, считая до четырех (про себя): задержать, 2, 3, 4.
6. Теперь медленно выдыхай, тоже считая до четырех (про себя): выдох, 2, 3, 4. Обрати внимание, как живот постепенно опускается.
7. Снова задержи дыхание, считая до четырех (про себя): задержать, 2, 3, 4.
8. Повтори минимум четыре раза.

### **ДЫХАНИЕ ПО СХЕМЕ 2 + 4**

Когда не хватает энергии, начинается простуда или слипаются глаза во время занятий, попробуй дышать по схеме 2 + 4.

Исследования показывают, что при относительно коротком вдохе и более долгом выдохе активизируется иммунная система и мы чувствуем прилив сил. Так что, когда начнешь засыпать над уроками, попробуй этот способ дыхания – наверняка он поможет лучше сосредоточиться.

Независимо от техники, для правильного дыхания важно, чтобы тело было расслабленным. Можно, например, лечь на пол и выполнять упражнения лежа. Правую руку положи на сердце, а левую – в район диафрагмы и наблюдай, как рука поднимается, когда легкие наполняются воздухом.

Дыши по схеме 2 + 4 дважды в день по 5 минут, особенно в период повышенного стресса, связанного с контрольными или экзаменами.

1. Прими удобную позу сидя, поставив обе ноги на пол.
2. Положи обе руки либо на диафрагму, либо на бедра ладонями вверх.
3. Медленно вдохни, считая до двух (про себя): вдох, 2. Обрати внимание, что живот слегка приподнялся.
4. Задержи дыхание, считая до двух (про себя): задержать, 2.
5. Теперь медленно выдыхай, считая до четырех (про себя): выдох, 2, 3, 4. Обрати внимание, как живот постепенно опускается.
6. Снова задержи дыхание, считая до двух (про себя): задержать, 2.
7. Повтори минимум 10 раз.

## Часть 1. Осознанность: утро



### Как выглядит твоё обычное утро?

В каком настроении ты просыпаешься? Как солнечный луч, который готов светить всем, кто встретится на пути? Или уже с самого утра чувствуешь раздражение и усталость? Завтра утром постарайся уделить несколько минут, чтобы проанализировать своё настроение. Отмечай все возникающие эмоции, но не позволяй им захватить тебя полностью. Потом сделай

паузу и попробуй найти повод поблагодарить за что-нибудь наступающий день. Сфокусируйся на возможностях, которые он дарит, обязательно отметив про себя, что у тебя достаточно сил, чтобы справиться со всеми трудностями и насладиться приятными моментами.

Помни, что день лучше начинать не с жесткой самокритики, а с сочувствия и даже сострадания к себе. Например, если уж случилось проспать, то правильнее не злиться на себя, а, наоборот, себя поддержать: «Так, мне удалось прислушаться к своему организму и позволить себе полежать в кровати несколько лишних минут. Теперь надо быстро одеться и начинать день».

Научившись проявлять осознанность с самых первых минут нового дня, ты сможешь принимать все события с ясной головой. Советую каждый день пробовать новое утреннее упражнение из этой книги.

В конце месяца выбери четыре упражнения, которые лучше других помогают тебе начать день без предубеждений. В течение следующих двух месяцев выполняй по утрам только эти четыре упражнения, чередуя их еженедельно. К концу третьего месяца ты точно заметишь, что просыпаешься в лучшем настроении и начинаешь день с бо

## **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.