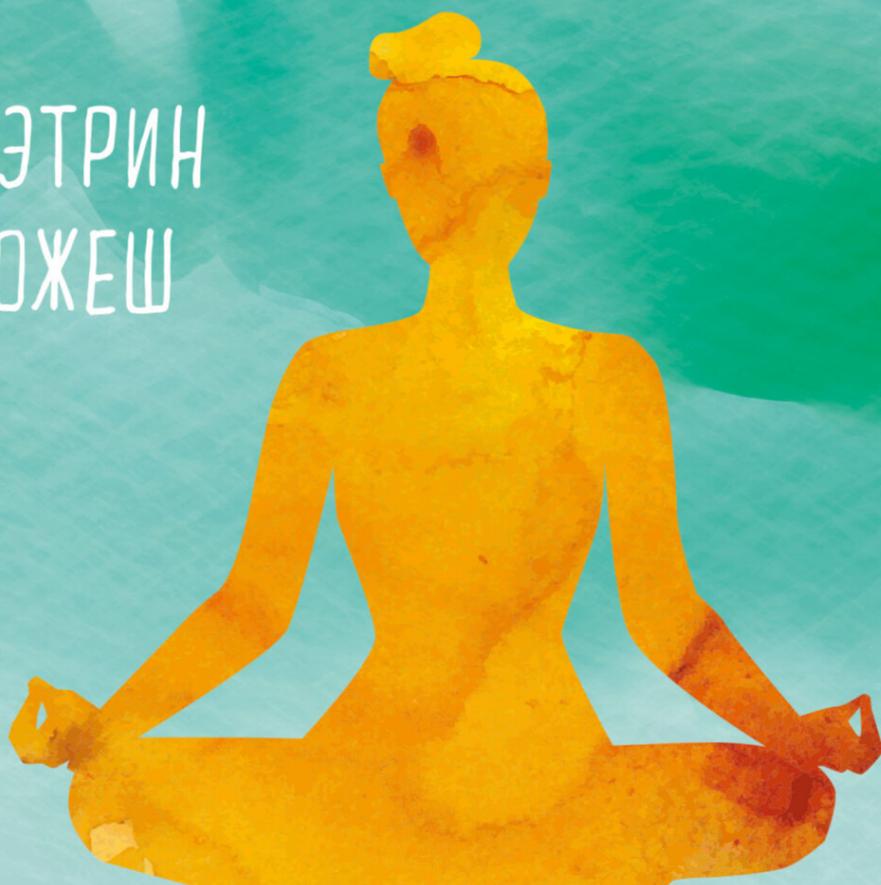


52 практики,  
чтобы снять стресс,  
замедлиться  
и восстановить  
баланс

# ВРЕМЯ *для* СЕБЯ

КЭТРИН  
ОЖЕШ



МИО

МИФ Психология

Кэтрин Ожеш

**Время для себя. 52 практики,  
чтобы снять стресс, замедлиться  
и восстановить баланс**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2020

УДК 159.9.01  
ББК 88.287.2

## **Ожеш К. П.**

Время для себя. 52 практики, чтобы снять стресс, замедлиться и восстановить баланс / К. П. Ожеш — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2020 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-169876-0

Мы привыкли вести активный и весьма напряженный образ жизни: стремимся все успеть и сделать как можно больше. В этой гонке мы часто забываем о себе и о том, что иногда очень важно замедлиться, дышать и ощущать себя в настоящем моменте. В книге вы найдете 52 простых для выполнения и приятных ритуала – на каждую неделю наступающего года. Выполняя их регулярно, вы привыкнете и научитесь уделять время себя, прислушиваться к своим ощущениям, заботиться о своем состоянии и почувствуете себя лучше. Эта книга поможет сделать новый год счастливее и спокойнее. Для кого эта книга Для тех, кто хочет подарить себе в новом году счастье и гармонию. Для тех, кто хочет осознанно относиться к себе и своей жизни. Для каждого, кто хочет достичь душевного равновесия и с добротой относиться к себе и миру. Для всех, кто интересуется личным развитием, хочет что-то поменять в своей жизни. Для желающих начать практиковать осознанность и для уже практикующих. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.9.01  
ББК 88.287.2

ISBN 978-5-00-169876-0

© Ожеш К. П., 2020  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2020

## Содержание

Введение	7
Январь: новое начало	9
Практика 1. Намерение и внимание	9
Практика 2. Отпускаем погоню за достижением, пребываем в целостности	11
Практика 3. Будьте внимательны при посадке	13
Практика 4. Найдите свой компас	15
Практика 5. Медитация: акт любви	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Кэтрин Ожеш**

## **Время для себя. 52 практики, чтобы снять стресс, замедлиться и восстановить баланс**

*Все права защищены.*

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

© 2020 by Catherine Polan Orzech

© 2020 by Catherine Polan Orzech and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

\* \* \*

*Посвящается Мишель Калман, моей верной подруге и соратнице в исследовании внутренней природы души*

## Введение

Много лет назад после сотрясения мозга мне пришлось проходить длительное лечение, чтобы улучшить зрение. Врачи пытались активировать разные области мозга и предписали носить разные линзы, которые искажали и изменяли картинку. Окружающий мир выглядел непривычно. Но самое интересное – смены очков оказалось достаточно, чтобы коренным образом изменилось и отношение к жизни.

При развитии осознанности происходит то же самое. Если вы смотрите на жизнь через призму борьбы и недовольства, то получаете один результат; если через призму заботы и интереса, то другой. Осознанность меняет восприятие реальности и общее впечатление от жизни.

В зависимости от внутренней «линзы» мы трансформируем свой опыт взаимодействия с реальностью. Осознанность помогает изучить человеческую душу и ум, понять, что провоцирует стрессы, страдания, дает возможность избавиться от них. Направляя внимание внутрь, мы лучше понимаем себя и учимся жить в состоянии любви. Чтобы добиться результатов, нам понадобится живой интерес и любознательность. Представьте себя на месте биолога, который хочет изучить повадки неизвестного животного. Наверняка вы просто наблюдали бы за ним в естественной среде обитания. Получив информацию в ходе этого исследования, вы уяснили бы для себя истинную природу зверька. С помощью осознанности мы постигаем природу ума и души и пытаемся освободить себя от жизни в трансе, выйти из бессознательного состояния, вызванного колебаниями ума (мятущиеся мысли) и жизнью по привычке. Осознанность вручает нам чистое, прозрачное стеклышко, сквозь которое просматриваются причины наших страданий.

Цель этой книги не в том, чтобы научить вас медитировать. Здесь собраны размышления, рекомендации и упражнения, которые помогут вам исследовать ум и изменить восприятие жизни и отношение к ней. Но даже крохотные перемены значительно повышают качество жизни.

Размышления и упражнения в этой книге позволят вам глубоко погрузиться в суть осознанности, понять, что это такое. Вместо популярных концепций саморазвития, повышения концентрации и продуктивности мы нацелимся на самоосознание, мудрость и сострадание.

Вам подойдет эта книга, если вы ни разу не медитировали и никогда не задумывались о практике осознанности. Вы найдете в ней полезное, если уже понемногу погружаетесь в осознанность, но еще не развили эту способность. Те, кто уже несколько лет занимается медитацией, могут воспользоваться книгой как трамплином для глубокого погружения в интересующие вас вопросы, в то, что подпитывает практику. Я приглашаю подружиться со своей душой и жизнью с помощью моей методики.

«Время для себя» состоит из 52 глав, разделенных по темам на 12 месяцев. В каждой главе содержатся ключевая концепция, размышления о ней и рекомендации по практическому применению и интеграции этой концепции в вашу жизнь в форме упражнений.



– РАЗМЫШЛЕНИЯ



## – УПРАЖНЕНИЯ

Книгу можно читать по-разному. Вот несколько вариантов, среди которых вы найдете то, что вам по душе:

- возьмите за правило еженедельно изучать по главе, которая соответствует дате на календаре;
- найдите единомышленников и каждую неделю организуйте встречи, используя книгу в качестве дискуссионной платформы, чтобы поддерживать друг друга;
- просмотрите все предложенные темы и выберите ту, что отзывается в текущий момент;
- прочтите книгу до конца, вернитесь к разделу, который затронул вас больше всего, и поработайте с ним еще раз;
- возьмите книгу и откройте ее наугад на любой странице.

Способов работы с книгой бесконечно много, все зависит от ваших потребностей. Хотя я сама преподаватель и врач, я до сих пор учусь. Во мне живет мудрость моих наставников, и я попробовала выразить ее через эту книгу. Надеюсь, мне это удалось. Если же не очень, то у своих учителей – Тары Брах, Пемы Чодрона и Марка Нюрнберга – прошу прощения и хочу их еще раз поблагодарить. Вместе с другими учителями дхармы они дали мне богатую духовную пищу, которая питает меня на протяжении всей жизни. Если вы знакомы с их учениями, то заметите выдержки из их наставлений в книге. Здесь также слышатся отголоски учения Джона Кабат-Зинна, элементы блестящей практики снятия стресса через осознанность из программы Mindful Self-Compassion Криса Гермера и Кристин Нефф и других терапевтов, разработавших протокол когнитивно-поведенческой терапии через развитие осознанности. Я опираюсь на знания, которые получила за годы работы с этими программами и преподавателями.

Пока вы знакомитесь с этой книгой, уделяйте несколько мгновений тому, чтобы остановиться, поразмыслить и опробовать мои рекомендации. Пусть в ваше сердце, ум и душу проникнет бережная любознательность, умение принимать, терпение и любовь. Желаю вам познать, что у вас внутри уже есть все компоненты радостной и спокойной жизни.

## Январь: новое начало



### Практика 1. Намерение и внимание

Каждое занятие на развитие осознанности начинается с вопроса «Что привело вас сюда?». Что нужно, чтобы приступить к какому-то делу, – отправить письмо по электронной почте, открыть новую книгу, завершить рабочую задачу, которую давно откладывали?

Любое дело начинается с намерения – ощущения решимости, убежденности действовать так или иначе или целеустановки с помощью молитвы и почитания.

Обрести намерение – значит найти секретную карту у себя в сердце. С ней можно отправиться в приключение и исследовать свою душу и ум. На пути мы сталкиваемся с чудесами, переживаем предчувствия и удовольствие от раскрытия тайн. Если мы потеряемся, то с помощью намерения снова обретем ориентиры. То, на что направлено внимание, соотносится с намерением и позволяет обнаруживать вещи, о которых мы бы не узнали иначе.

Намерения сродни вере. Когда мы собираемся идти, то начинаем каждый шаг, не осознавая того, с падения. Мы заносим ногу над полом, склоняемся вперед, переносим вес тела и «падаем» на ногу. Каждый шаг подобен прыжку веры. Окажется ли земля твердой? Удержим ли мы равновесие? Хватит ли сил, чтобы двигаться вперед?

Внимание и намерение – незаменимые ингредиенты приключения под названием «жизнь». Когда мы согласовываем сознательные намерения с действиями, естественным образом расцветает цветок, а впоследствии созревает плод.



#### Каково ваше намерение?

С каким намерением вы читаете эту книгу? Если вы не можете ответить, то прислушайтесь к сердцу и доверьтесь любознательности.

Осознайте все, что в данный момент «поддерживает» вас. Как вы ощущаете пол, стул или другую поверхность, на которой находитесь? Расширьте внимание и прочувствуйте свое тело. Пусть осознанность сольется с бережным любопытством – одной из форм внимательности. Вы чувствуете поток вдыхаемого и выдыхаемого воздуха? Вы чувствуете преданность дыхания? Чувствуете, как оно питает вас?

Теперь представьте глубокий колодец с водой. Пусть колодец и ощущения в теле мысленно сольются. Станьте колодцем.

Теперь спросите себя: «С каким намерением я читаю эту книгу? Чего я желаю? Что хочу получить или создать?» Представьте, что эти вопросы, как камешки, ударяются о гладь воды вашего «колодца» и в «брызгах» появляется ответ.

Позвольте тому, что появится в сердце и уме, просто быть там. Спокойно посидите с этим намерением и понаблюдайте за своими ощущениями.



### **Следуйте за намерением**

Воспользуйтесь инструкциями из размышлений, чтобы «услышать» умом и сердцем свое намерение.

- Позвольте намерению оформиться в четкую фразу, например «Я хочу глубже постичь свое сердце и мудрость, заключенную в настоящем моменте».
- Каждое утро, прежде чем встать с кровати, на мгновение останавливайтесь и повторяйте свое намерение.
- Вечером возьмите еще одну осознанную паузу и мысленно вернитесь к своему намерению. Направьте внимание и понаблюдайте, как в течение дня вас сопровождало намерение и как оно расцветало. Вы делаете это не для того, чтобы «проверить себя» или отчитаться, а чтобы оказать себе поддержку и доброту.

## Практика 2. Отпускаем погоню за достижением, пребываем в целостности

Большую часть жизни я спрашивала себя и окружающих: «Я правильно делаю?» Мне было тяжело следовать советам тех, кто рекомендовал доверять себе и своему опыту. Я нуждалась в формальном доказательстве того, что мои действия приемлемы и приятны окружающим. Не помню, когда возникла эта зависимость от чужих оценок, но еще в четвертом классе учительница сказала родителям, что мне недостает уверенности в себе. Когда я стала старше и профессионально занялась балетом, вопрос «Я правильно делаю?» следил за мной из зеркал на стенах студии, из глаз хореографа и постановщика. Я не верила, что когда-нибудь от него избавлюсь.

Когда я начала учиться медитации, все повторилось. Я спрашивала учителей: «Я правильно делаю?» А они отвечали: «Что, по-твоему, должно происходить? Что ты подразумеваешь под словом “правильно”?» Они поощряли меня присматриваться к собственному опыту, заглядывать в ум и сердце в поисках ответов. Со временем хроническая потребность в одобрении стала исчезать. Я стала относиться к ней как к погоне за достижениями, научилась распознавать ощущения и мысли, которые ее разжигают, – шепот страха, сомневающегося в «нормальности» меня самой.

Со мной все нормально – и с вами тоже.



### Все, что вам нужно, находится здесь

Что вы почувствовали бы, если бы узнали, что все нужное для ощущения целостности уже находится в вас? Мы часто не видим ничего, кроме проблем. Но даже если какие-то части вашего организма переживают не лучшие времена, они не определяют вас целиком: гораздо большая часть вас находится в порядке.

Не нужно погружаться в долгие раздумья, чтобы признать это. Достаточно сместить точку концентрации внимания. Осознайте реальность, в которой в этот самый миг примерно 37 триллионов клеток в теле работают на ваше благо! Вы сейчас живы благодаря поразительной работе множества систем. К каким же достижениям мы на самом деле стремимся? Что мы имеем в виду, когда спрашиваем: «У меня все в порядке?»

Прошлое стало воспоминаниями, а будущее – не более чем сон. Существует только пульсирующая жизнь настоящего момента. Когда вы почувствуете ее, нечто внутри вас успокоится. Вы услышите внутри себя гениальную симфонию собственного «я» и почувствуете себя дома.



### Откройте свою целостность

Повторяйте эту практику минимум раз в день в течение недели.

- Постелите что-нибудь на пол, прилягте и вытянитесь во весь рост.
- Доверьтесь твердой поверхности пола и расслабьте скованные области в теле.
- Представьте все 37 триллионов клеток в вашем теле в виде маленьких светящихся сфер, которые озаряют и оживляют ваше естество.

- Почувствуйте пульсирующую жизнь внутри «я». Поблагодарите клетки, которые трудятся для вас прямо сейчас.
- Теперь положите одну ладонь на сердце, вторую – на живот. Почувствуйте дыхание внутри себя и скажите: «В этот миг я стремлюсь пребывать в центре своей сущности».
- Остановитесь здесь и погрузитесь в чувство целостности, жизни и завершенности, где ничего не нужно добиваться.

Каждый день находите время, чтобы насладиться реальностью собственной целостности.

### Практика 3. Будьте внимательны при посадке

«Будьте внимательны при посадке» – так говорит записанный голос на каждой станции лондонского метро. Объявление предупреждает пассажиров, что нужно обращать внимание на промежутки между посадочной платформой и вагоном поезда. Зазоры платформы могут повести себя коварно, даже предательски, если относиться к ним небрежно.

Наш ум похож на станцию метро. Поезда с мыслями приближаются к ней из прошлого, нагруженные многочисленными воспоминаниями. Они удаляются вперед в будущее, чтобы планировать и беспокоиться. На пассажирской станции ума иногда становится очень тесно! Но откуда-то звучит объявление «Будьте внимательны при посадке».

Между мыслями существует зазор, небольшой промежуток. Что произойдет, если мы отнесемся к нему «внимательно»? Если мы обратим внимание, на какой поезд с мыслями садимся, и поймем, туда ли, куда нужно, он нас увезет?

Представьте, что вы ходите во сне и сели в первый попавшийся поезд. Какое-то время спустя вы просыпаетесь в ужасе и замешательстве, потому что уехали далеко и не представляете, как туда попали. В уме такое происходит постоянно. Пока мы остаемся невнимательными, «поезда» уносят нас за собой. Мы занимаемся своими делами, как вдруг что-то вспоминаем. Прежде чем мы успеем что-то понять, накатывает гнев или паника. Жизнь проходит мимо нас, а это не лучшим образом отражается на психике.

Будьте внимательны при посадке.



#### Всегда можно начать заново

Итак, что же нужно делать, когда вас уносит не тот поезд?

Осознанность учит нас, что каждый момент – это новое начало. Внутри каждого момента есть возможность «внимательно отнестись» к промежутку при посадке. Если вы будете отслеживать паузу и полностью пребывать в ней, то четко увидите, где находитесь, в какой поезд садитесь и откуда выходите. Если вам подходит этот вагон, оставайтесь в нем. Но если вы заметили, что состав увезет вас не туда, куда нужно, можете сойти и сесть на другой.

Когда мы переводим внимание на дыхание, все успокаивается. Мы осознаем, что наша жизнь по большей части состоит из обыденных моментов: мы жуем резинку, пьем чай, работаем за компьютером, общаемся с другом, выгуливаем собаку. Мы не находимся внутри того ужасного вымысла, который порождает наш ум. Мы всегда можем сойти с поезда и насладиться жизнью в настоящем моменте.

Промежуток между мыслями – это пространство чистого существования и целостности, где ни в чем нет недостатка. Когда мы намеренно возвращаем в себе осознанность настоящего момента, мы предлагаем бесконечные возможности «начать заново».



#### Пребываем в промежутке

На этой неделе начните возвращать ощущение присутствия и учитесь задерживаться в промежутке.

- Возьмите осознанную паузу и дышите, отслеживая просветы или промежутки между мыслями.
- Посмотрите, что реально происходит в настоящий момент.
- Осмотритесь и дайте названия всему, что видите, – цветам, формам, – что слышите и ощущаете на запах и вкус. С помощью органов чувств попробуйте быть здесь и сейчас.
- Понаблюдайте, какой «поезд с мыслями» проходит вдоль станции вашего ума, и решите, нужно вам ехать на нем или пора сойти.

## Практика 4. Найдите свой компас

Представьте, что вы пришли на собственные похороны и кто-то произносит над вами прощальную речь. Чем бы вы хотели запомниться другим? Что бы вы хотели услышать о себе в воспоминаниях людей?

Можете спросить себя: «Зачем я живу? Каковы мои основные ценности, то есть ценности, которые направляют, как компас, и наполняют жизнь смыслом?»

Ценности ведут нас, осознаем мы это или нет. Если не осознаем, то они бережат наши сердца ощущениями пустоты и тоски. Мы нередко пытаемся игнорировать эти чувства, виним обстоятельства, отвлекаем себя вместо того, чтобы посмотреть в суть и найти неудовлетворенную потребность.

Когда мы сознательно относимся к своим ценностям, они светят, как путевые огни, и подсказывают решения. Ценности помогают нам находить нужный путь подобно высокому маяку, который указывает путь кораблю в тумане и волнах. Ценности лежат в основе потребностей. Зачастую само слово «потребность» вызывает отторжение, потому что мы боимся казаться «нуждающимися». Но мы здесь говорим исключительно о базовых, универсальных человеческих потребностях, таких как защита, любовь и чувство «нужности». Когда мы осознаем ценности, жить в соответствии с ними – то есть действовать согласно велению души – становится легче.



### Что вы на самом деле цените?

Этот вопрос задают на курсе по самосостраданию Mindful Self-Compassion.

Как понять разницу между своими ценностями и социальными ожиданиями? Если какая-либо ценность заряжает вас энергией, значит, она ваша. Если же она воспринимается как «надобность», то, скорее всего, вы столкнулись с ожиданием общества.

Вот небольшой пример универсальных ценностей. Прочтите список и, пока вы будете произносить про себя каждое слово, обращайтесь внимание, какие образы, ассоциации и эмоции они вызывают. Что происходит с вашим телом – оно напрягается или расслабляется? Может быть, какая-то ценность заряжает вас энергией, а другая на вас давит?

- Автономия
- Красота
- Сотрудничество
- Связь с природой
- Честность
- Любовь
- Верность
- Продуктивность
- Отношения
- Успех

Здесь всего несколько примеров, хотя в реальности существуют сотни ценностей.

Спрашивая себя «Что я ценю?» и «Что для меня важно?», вы проясняете, что на самом деле происходит у вас в душе. Только с искренним, осозанным принятием происходящего,

без осуждения ситуации или себя мы движемся к тому, чтобы восстановить связь со своими ценностями и удовлетворить потребности.



### **Помните о конце**

Ценности помогают проживать жизнь наиболее значимым для нас образом.

- Возьмите осознанную паузу и подумайте о ценностях, которые отозвались внутри вас. Запишите их и понаблюдайте за ощущениями.
- Теперь напишите себе прощальную речь исходя из того, что вы прожили жизнь в соответствии с ними. Что скажут о вас люди, вспоминая вас?
- Подумайте над тем, в чем ваша жизнь сейчас расходится с основными ценностями. Осознав это, отнеситесь к себе с добротой и направляйте себя в нужное русло в течение недели.

## Практика 5. Медитация: акт любви

Мы одержимы улучшениями. Тысячи практических руководств по саморазвитию и личностным трансформациям затопили книжный рынок. Если не задумываться, то эту книгу тоже кто-то может рассматривать как одно из пособий по исправлению своего «я». Скорее всего, многие из вас медитировали, чтобы стать лучше. Мы слышали, что медитация укрепляет мозговую деятельность, замедляет сердечный ритм, оздоравливает иммунную систему, делает нас умнее, терпеливее и избавляет от стресса, – а нам как раз это и нужно! Поэтому мы садимся на подушечку и восклицаем: «Ну давай, осознанность, делай свое дело!» Возможно, первые несколько раз мы действительно расслабляемся, чувствуем облегчение и говорим себе: «Сработало!» Но в другой раз ум так и остается беспокойным, взвинченным и несобранным. Как тогда мы относимся к медитации и самим себе?

Если вы считаете, что вам нужно что-то починить в себе, то, видимо, предполагаете, что в вас что-то не так. Ваши друзья когда-нибудь брали на себя труд указать вам слабые стороны и затем помочь исправиться? Если в вашем окружении есть такие люди, вряд ли вам доставляет удовольствие общение с ними. Но именно так мы часто относимся к самим себе. А что, если вместо расслабления и полного принятия своей человеческой природы попробовать практиковать медитацию как акт любви к самому себе?



### Насладитесь теплотой принятия

Представьте друга или любимого человека – свою бабушку, учителя, даже божество или историческую личность, вызывающую восхищение, – который искренне любит вас таким, какой вы есть, несмотря на недостатки. Подойдет даже домашний любимец, который смотрит преданными глазами. Представьте лицо и глаза этого человека или животного. Окунитесь в теплоту взгляда, наполненного безусловной любовью. Что вы чувствуете в пространстве полного принятия? У вас нет никаких неразрешенных вопросов, вам нечего «улучшать» в данный момент. Вы находитесь в гармонии с самим собой. Почувствуйте, как спадают путы бесконечной необходимости самосовершенствоваться. Просто отдохните в осознании этого момента.

## **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.