

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	8
----------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОСНОВЫ

1. Почему до дзена — десять минут	27
2. Решимость меняться	35
3. Фокусы нашего мозга	46

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ПРАКТИКА

4. Минута первая — время остановиться	77
5. Минуты вторая и третья — время спокойствия	93
6. Минуты четвертая и пятая — время дышать	103
7. Минуты шестая и седьмая — время укротить свои мысли	114
8. Минуты восьмая и девятая — время внимательности	135
9. Минута десятая — время воплотить принципы «Десяти минут до дзена»	150
10. За пределами «Десяти минут до дзена»	174
Послесловие	189

ВВЕДЕНИЕ

Иногда нам кажется, что жизнь тяжела и полна неразрешимых ситуаций. Я психотерапевт, и люди часто рассказывают мне о проблемах, с которыми наверняка сталкивались и вы.

- Вы чувствуете себя подавленно и не находите в себе сил преодолеть это?
- Вы постоянно беспокоитесь о чем-то, ощущаете себя истощенным или раздражительным и сердитым?
- Вы разучились радоваться жизни и веселиться?
- Вы испытываете трудности в отношениях?
- Вы переедаете, или недоедаете, или полагаетесь на стимуляторы (алкоголь, лекарства, наркотики, шопинг, секс, социальные сети), чтобы поддержать жизненный тонус?
- Вы кажетесь себе беспомощным и ни на что не способным?

Это неполный список, у вас могут быть сложности несколько иного плана. Но если что-то (а может быть, все)

из перечисленного находит в вас отклик, поверьте: вы не одиноки. Помощь близко. Благодаря моей медитативной практике «Десять минут до дзена» вы научитесь управлять сложными эмоциями и в конечном счете жить более спокойно, счастливо и гармонично.

Случалось ли вам рассматривать позитивные фотографии в социальных сетях — Facebook, Twitter, Instagram — и ловить себя на завистливой мысли, что все вокруг наслаждаются жизнью? Такое бывает, хотя мы знаем, что нам показывают тщательно отредактированную версию реальности. Конечно, делиться счастливыми моментами хорошо — но где остальные кадры? Наши истории в социальных сетях отражают то, как мы хотим выглядеть в глазах других; в трудностях, которые случаются у всех, мы признаемся очень редко.

Насколько легче стало бы жить, если бы мы могли честно, без притворства рассказывать миру о том, какие мы есть, искренне говорить о великолепном, восхитительном хаосе человеческого бытия. Именно в этом хаосе — множество откровений и возможностей для роста, но они появляются перед нами, только когда мы позволяем себе остановиться и задуматься. Наша культура создает благоприятную почву для фейковых новостей и глянцевого историй, поощряет в нас лихорадочную активность. У нас очень много дел, поэтому мы крайне подвержены эмоциональному выгоранию — это касается даже детей. В своей книге я расскажу вам, как всего десять минут каждый день могут стать самым важным временем в вашей жизни. Вы сумеете разобраться со своими проблемами в безопасной контролируемой обстановке и приблизиться к настоящей версии себя.

Нам всем порой приходится трудно — я постоянно убеждаюсь в этом на собственном опыте, личном и профессиональном. Книга «Десять минут до дзена» предлагает решения, которые помогут вам восстановить контроль над происходящим и вернуть себе спокойный ясный ум. Я не дам вам волшебную палочку или пыльцу фей — я поделюсь с вами эффективными и меняющимися жизнью техниками. Эти техники и принципы основаны на наиболее достоверных психологических моделях, которые я использую в работе, в том числе при общении с людьми, находящимися при смерти, а также на моем личном жизненном опыте.

НЕОБЫЧНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Моя медитативная практика отличается от других в первую очередь продолжительностью. Красота «Десяти минут до дзена» в том, что для получения пользы действительно достаточно всего десяти минут в день. Кроме того, в процессе мы намного глубже разбираемся в причинах, вызвавших наши проблемы.

Мы все знаем, что невозможно постоянно быть спокойным и держать себя в руках. Временами нам необходимо взглянуть на ситуацию со стороны, однако в этом-то и кроется основная сложность. Поэтому на ранних этапах разработки «Десяти минут до дзена» я много думал о том, как должна выглядеть эффективная ежедневная практика, которая поможет людям:

- найти свой способ замедлиться или остановиться;
- избавиться от стресса;

- взглянуть на ситуацию со стороны;
- двигаться дальше с вновь обретенным чувством покоя и контроля.

Но как этого добиться? Я с самого начала решил использовать техники, освоенные в рамках изучения психотерапии. Но также я хотел, чтобы мой метод представлял собой нечто большее, чем набор навыков, чтобы практика «Десять минут до дзена» содержала принципы более спокойной и искренней жизни. Это натолкнуло меня на мысль обратиться к собственному 25-летнему опыту работы с умирающими и с живущими.

С этой минуты я прошу вас мыслить открыто и выделить время, необходимое для практики. Будьте готовы начать все сначала и примите как данность: все, что происходило в прошлом, в прошлом и останется. Важно только то, что есть у вас сейчас.

В упражнениях «Сделайте паузу...» в этой книге оставлены места для ваших заметок; также вы можете завести специальный блокнот для записей в рамках практики «Десять минут до дзена».

ВЛИЯНИЕ УМЕРШИХ

Прежде чем стать психотерапевтом, я много лет работал медбратом в отделении паллиативной помощи. Умирающие пациенты часто сожалеют о прошедших впустую годах, говорят, что хотели бы иначе использовать отведенное им

время. Теперь я старший психотерапевт и — на момент написания этой книги — ведущий клинический специалист в Национальной службе здравоохранения Великобритании. Однако до сих пор вспоминаю слова 70-летнего мужчины из хосписа: «Я столько времени в своей жизни потратил на беспокойство и волнения! Хотел бы я научиться избегать этого».

Я бесчисленное количество раз слышал от людей рассказы о пережитых стрессах и о том, что они неправильно определяли приоритеты. Они повторяли знакомую всем фразу: «Если бы я только мог вернуть это время». По ощущениям пациентов, много драгоценных минут они потратили на то, что на самом деле не было важно.

Тогда я впервые задумался о том, что должен быть какой-то действенный способ справляться с ежедневным стрессом. Работая медбратом, я накопил колоссальный опыт и уже тогда хотел поделиться им с широкой аудиторией. Одновременно я осознавал: немногие люди готовы найти в своей насыщенной жизни время на то, чтобы позаботиться о своем уме.

Наверное, вам кажется странным, что я начал книгу с рассказа об умирающих, — вы можете решить, что я и дальше буду говорить о мрачных вещах. Позвольте заверить вас: вы далеки от истины — эта книга утверждает торжество жизни.

Много важных навыков и знаний получают те, кто сопровождает умирающих на их пути к смерти, — они обретают надежду, отвагу, новое восприятие и радость, а также понимание того, как прожить в мире то время, которое еще осталось. «Десять минут до дзена» — это ежедневная ментальная практика, направленная на то, чтобы помочь

вам жить более полной и насыщенной жизнью и получать от нее удовольствие.

Откровения, которыми делились со мной умирающие, столь многочисленны, что их хватило бы на еще одну целую книгу. Истории эти разнообразны и неожиданны, но суть их, как ни странно, сводится к одной проблеме: беспокойство, психологический дискомфорт и стресс часто мешали людям жить так полно и искренне, как им хотелось бы.

Работа в отделении паллиативной помощи заставила меня лицом к лицу столкнуться с опытом множества людей: с их счастливыми воспоминаниями, приоритетами, сожалениями. Все они хотели бы меньше времени тратить на переживания, все желали полнее наслаждаться хорошими временами и уделять больше внимания жизненным радостям и удовольствиям. Это побудило меня взяться за разработку эффективного и надежного комплекса практических мер, которым ежедневно сможет пользоваться любой человек, чтобы успокоить сознание и начать жить здесь и сейчас. Я не понаслышке знаю: это одна из самых важных потребностей в жизни.

Именно работа медбратом подтолкнула меня к тому, чтобы освоить профессию психотерапевта. Я видел, что умирающие пациенты часто страдают не только от физической боли. Причины их мучений нередко лежат в психологической плоскости. Порой я замечал, как боль стихала, когда пациенту удавалось излить душу — возможно, впервые за всю его жизнь. И я понимал: людям нужны инструменты, которые способны ослабить их психологические мучения. А кто поможет в их создании лучше, чем тот, кто стоит на пороге

смерти? С бесконечной благодарностью ко всем, кто отважился поделиться со мной своими историями, я передаю вам некоторые из полученных от них уроков.

«Десять минут до дзена» — это простая структурированная ментальная практика, которая занимает всего десять минут в день, но дает существенные результаты, способные буквально изменить вашу жизнь. Данной практикой может заниматься кто угодно, где угодно и когда угодно — ее преимущество в простоте. Сделав ее частью своей повседневной жизни, вы убедитесь: это одна из лучших инвестиций в себя, которую вы когда-либо делали.

ПОЧЕМУ «ДЗЕН»

Почему я назвал эту практику «Десять минут до дзена»? Какие мысли посещают вас, когда вы слышите о состоянии, именуемом «дзен»? Кто-то думает о дзен-буддизме, этом духовном пути, другие представляют дзен в более общем смысле — как своего рода способ релаксации.

Первым делом я должен объяснить, что эта книга не основана на дзен-буддизме. Я не фокусируюсь ни на медитации в чистом виде, ни на пути к просветлению. Я не буду использовать гонги и мантры, вам не придется заниматься духовными практиками. В этой книге термин «дзен» я использую скорее в обыденном смысле — как обозначение состояния сосредоточения и покоя. Я говорю о достижении того желанного состояния сознания, которого люди часто добиваются с помощью медитации; в нем мы спокойны, осознаем происходящее и ясно мыслим. Речь идет о том, чтобы

быть одновременно сосредоточенным и расслабленным. В данном случае дзен — это подход к жизни, основанный на творчестве, простоте и интуиции и исключающий фиксацию на целях. Наш дзен — процесс расслабления, достижения желанного чувства глубокого и сосредоточенного покоя.

Эта книга не о буддизме, но я надеюсь, что мудрость его учений, практика внимательности и психология наряду с приведенными здесь историями умирающих и моим психотерапевтическим опытом приведут вас к собственному просветлению, личному дзену — что бы вы ни понимали под этим словом.

Я практикую этот метод и провожу мастер-классы по нему в течение многих лет и могу пообещать: выполняя все шаги, описанные в книге, вы быстро научитесь достигать желанного состояния спокойной сосредоточенности в любой момент, когда вам это понадобится.

ВЛИЯНИЕ ЖИВУЩИХ

Конечно, все, чем я делюсь в этой книге, основано на годах профессионального опыта; но мне и самому приходилось в жизни сталкиваться с испытаниями, и о некоторых из них я тоже вам расскажу.

Я уже упоминал о том, что, работая с пациентами, нередко слышу об огорчениях, которые приносит им жизнь, и значительная роль в них отводится понятию времени. Время, которого не хватает, время, которое тратится зря, время, которое уходит... Много историй повествует о хаосе в жизнях и умах людей, о тех, кто нуждается в сочувствии,

кто не может найти способ справляться с повседневными требованиями обстоятельств.

С годами я пришел к выводу: какой бы вид терапии — мастер-класс или дыхательные упражнения — ни предлагался человеку, его эффективность окажется низкой, если уровень стресса у пациента слишком высок. Он просто не может полноценно включиться в терапию или технику — все, что творится в его жизни, буквально захламляет его мысленное пространство.

Наиболее простой способ справиться с этим — уменьшить «громкость» ума. Моя книга не терапевтическая программа, но я надеюсь, что применение предлагаемых техник и концепций позволит вашему сознанию успокоиться, а вам поможет достичь состояния, при котором контроль над происходящим в вашей жизни снова окажется в ваших руках.

Реальность такова, что все это касается каждого из нас. Мы приходим на землю на неопределенный срок и ведем по большей части непредсказуемую жизнь. И это прекрасно. Но давайте ответим предельно честно: живем ли мы действительно полноценно?

СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ...

Для начала позвольте мне предложить вам два простых вопроса. Посидите минуту в тишине с закрытыми глазами и спросите себя:

1. Я действительно живу так, как хочу?
2. Часто ли мой ум пребывает в мире и покое?

Если хотя бы на один из этих вопросов вы ответили «нет», поздравляю — вы человек. А еще поздравляю с тем, что вы решили прочитать эту книгу. Я не телепат, но могу предположить: если вы взялись за нее, значит, у вас есть проблемы в некоторых личных сферах. И я вам обещаю: выделяя ежедневно немного времени для моей ментальной практики, вы обязательно измените свою жизнь к лучшему.

КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА

Книга поделена на две части. В части первой (главах с первой по третью) я рассказываю в общем о работе нашего мозга, о некоторых исследованиях и разработках, лежащих в основе программы, и о том, почему я ограничил ее десятью минутами в день.

Часть вторая (главы с четвертой по десятую) разделена на «минуты», или этапы, которые соответствуют минутам в десятиминутной практике.

В первой части я привожу некоторые психологические упражнения, которые служат своего рода подготовкой к десятиминутной практике. Они отмечены приглашением «сделать паузу» и являются частью практики. Упражнения учат вас быть добрее к себе, справляться с неприятными эмоциями и в целом избавляют от нежелательного мысленного багажа, который все мы таскаем за собой, благодаря им ваш ум освобождается и гораздо быстрее осваивает этапы дзена. Можете считать эти упражнения своего рода техникой «расслабления» сознания.

Я привел в книге несколько случаев из практики и историй из моего опыта работы психотерапевтом (все упоминаемые имена и обстоятельства я полностью изменил, чтобы сохранить анонимность пациентов).

Хочу с самого начала предупредить: вы не обязаны строго следовать ограничению в десять минут; кроме того, каждому человеку, как правило, нравится в практике что-то определенное. Некоторые хотят больше времени посвятить внимательности, другие — дыханию. Вы имеете полное право сосредотачиваться на тех аспектах, которые лучше подходят вам, и подгонять эту практику под себя так, как вам удобно. Тем не менее я рекомендую сначала прочитать полное описание упражнений, проработать их все, а уже потом, освоившись, понемногу менять детали и определяться с приоритетами.

Цель этой практики — постепенно, шаг за шагом снизить тревожность ума, расчистить в нем пространство, необходимое для ясного мышления. Я не могу пообещать, что благодаря практике все в вашей жизни будет идеально, но вам наверняка станет легче.

В начале книги я немного расскажу о научной составляющей, лежащей в основе практики, и вы увидите, что все мои рекомендации опираются на серьезные исследования в области нейробиологии. Я считаю, что практика работает более эффективно, когда люди понимают, *как* она работает. Однако я не собираюсь слишком углубляться в науку — она, будучи основой практики, не является главным ее элементом, к тому же я не хочу вас отпугнуть. Данный курс базируется также на так называемых принципах

жизни, о которых я подробнее расскажу в последующих главах.

Таким образом, чтобы действительно получить от этой книги все, важно сначала прочитать первые главы. Вы можете пропустить их и перейти прямо к практике, но этот путь, скорее всего, окажется менее результативным.

МОЗГ КОМАНДУЕТ ПАРАДОМ

Я уверен, что многие из вас могут назвать сколько угодно факторов, мешающих вам жить полной жизнью, одновременно находясь в покое и гармонии с собой. Эти факторы вызывают дискомфорт, среди них — тревога из-за денег, проблемы в отношениях с близкими, шумные соседи... Возможно, у вас неприятный начальник или в прошлом вы пережили тяжелые события, которые и сейчас беспокоят вас. Все это существенные поводы для переживаний. Но задумывались ли вы когда-нибудь о том, что ваш ум, обладающий поразительной способностью перерабатывать и интерпретировать информацию, может оказывать огромное влияние на то, *как именно* вы живете и воспринимаете свою жизнь?

На самом деле он и правда делает это, и влияние его не всегда полезное. Более того, из нейробиологии и психологии (наук о мозге) мы знаем: то, что происходит в нашем сознании, отражается на каждом аспекте нашего опыта.

Если за мозгом не присматривают как следует, он способен «уйти в отрыв». Мне кажется интересным тот факт,

что мы следим за состоянием всех наших органов, особенно если замечаем какую-то проблему в их функционировании, но часто игнорируем мозг. Мы как будто рассчитываем на то, что он позаботится о себе сам, словно он работает на автопилоте. В этом, конечно, есть доля истины, мы можем в значительной мере контролировать свои мысли, и ежедневная практика — прекрасный способ восстановить и усилить этот контроль. «Десять минут до дзена», собственно, и созданы для того, чтобы помочь вам жить в большей гармонии, не становясь жертвой проделок собственного мозга.

«ДЕСЯТЬ МИНУТ ДО ДЗЕНА»: ЧТО В РЕЗУЛЬТАТЕ

Многие из попадавшихся мне книг по самосовершенствованию обещают изменить всю вашу жизнь. В этой книге таких обещаний нет. Я не могу изменить обстоятельства вашей жизни, но с моей помощью вы сумеете научиться правильно на них реагировать. Я предлагаю вам инструменты, которые позволят вам заменить ваши неудачные реакции более продуктивными. Следуя моим рекомендациям, вы сможете иначе взглянуть на жизнь и обретете новую надежду.

Книга «Десять минут до дзена» опирается не только на знания, полученные мной во время учебы и многолетней профессиональной практики, но и на здравый смысл, а также на опыт изучения методик, действительно помогающих людям.

Все терапевтические техники заземления*, которые я применяю, подкреплены научными исследованиями, подтверждающими их эффективность и полезность для мозга. Чтобы не заваливать вас цитатами из сотен статей, я кратко суммирую то, что, по мнению ученых, происходит с человеком, когда он успокаивается, избавляется от всех кажущихся угроз, освобождает мысленное пространство и начинает относиться к себе немного лучше:

- отмечаются положительные изменения в головном мозге, по данным МРТ, улучшаются мыслительные процессы и контроль уровня стресса;
- наше физическое здоровье улучшается, когда психическое состояние приходит в норму;
- налаживаются отношения;
- мы становимся более продуктивными и креативными и меньше свободного времени тратим впустую;
- меняется наш взгляд на мир;
- мы лучше справляемся с жизненными обстоятельствами и чувствуем себя спокойнее;
- мы ощущаем себя более счастливыми.

Другими словами, мы начинаем жить, а не просто существовать. Я искренне надеюсь, что во время нашего совместного путешествия вы выберете путь к полноценной жизни, привнеся в нее те изменения, которых заслуживаете.

* Заземление в психологии — ощущение связи с землей, чувство опоры, умение твердо стоять на ногах, способность гибко реагировать на сигналы окружающей среды. *Прим. науч. ред.*

Катастрофические мысли

Бывало ли с вами такое: произошло что-то серьезное, вы оказались в трудной ситуации и ваш ум автоматически предложил вам наихудший сценарий? На своих мастер-классах я нередко слышу о том, какие мысли приходят людям в голову в трудные моменты жизни (некоторые из них звучат как названия популярных песен):

- «Это катастрофа!»;
- «Вечно со мной такое случается!»;
- «Какой смысл?»;
- «Можно сразу сдаться!»;
- «Я этого не переживу!».

Какие-то из них вам знакомы? Если так — не волнуйтесь. Это всего лишь автоматическая реакция вашего ума. С ней мы также поработаем в рамках нашей практики. Изменив способы реагирования и создав новые шаблоны, вы сумеете выработать более продуктивные автоматические реакции. Помните Джона из начала этой главы? Даже если нам кажется, что произошло самое ужасное, это не значит, что оно действительно произошло.

Скачущие мысли

Большинству из нас случалось просыпаться посреди ночи от того, что в голове крутится слишком много идей и мыслей. Ощущение такое, будто разговаривают одновременно

пять-шесть человек, и совершенно невозможно ухватить одну мысль и следовать за ней — мешает «шум», исходящий от остальных.

СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ...

Снова остановитесь на минуту, на этот раз — с намерением оставаться в покое и просто ничего не делать. Обратитесь к своему сознанию и понаблюдайте с любопытством, с какой скоростью работает сейчас ваш мозг. Больше ничего. Оцените эту скорость по шкале от 1 до 10 (где 1 — это медленно, совершенно тихо и спокойно, а 10 — абсолютный, безумный хаос).

Также обратите внимание на то, как ощущает себя ваше тело на фоне этой активности мозга. Помните, что на данном этапе вы просто наблюдаете за собой с искренним любопытством. Пока неважно, какую оценку вы поставите — один или десять, важно лишь то, что вы отмечаете. То, что вы стали это замечать, вскоре начнет менять всю вашу жизнь и поможет вам вернуть контроль над собственным сознанием.

Запишите свою оценку скорости работы вашего мозга (от 1 до 10):

Запишите свои физические реакции:

Необычные мысли

Возникали ли когда-нибудь в вашей голове идеи, которые казались вам бессмысленными или хотя бы немного необычными? И в этом случае я могу заверить вас в том, что это нормально. Еще одна вещь, к которой мы склонны, — говорить себе, что все эти блуждания ума являются правдой и нам необходимо немедленно на них реагировать. Как правило, такое следование за случайными мыслями осложняет нашу повседневную жизнь. Например, вы находитесь на совещании, а ваш ум предлагает поразмыслить о покупках к ужину. Начальник спрашивает, какие собраны показатели за месяц, а вы отвечаете: «Пирог с курицей». Ваш ум делает то, что должен, — блуждает, но в настоящий момент его действия наносят вам вред. Думаю, подобное когда-нибудь случалось с каждым.

Однако теперь вы представляете, каким образом мысли могут нас обманывать и брать в заложники, и пришло время разобраться с тем, как это можно исправить.

ВОЗВРАЩАЕМ СЕБЕ КОНТРОЛЬ

Сейчас я хочу пригласить вас провести несколько минут в голове одной из моих клиенток, Сьюзен.

Это утро оказалось для нее особенно напряженным. Сьюзен проснулась в восемь — на час позже, чем планировала, потому что у нее не сработал будильник. В девять она должна быть в Лондоне, чтобы вести семинар, и Сьюзен уже начала нервничать. Пока она принимает душ, ее мозг сочиняет сценарий дальнейших событий: она опоздает, семинар пройдет ужасно и ей больше никогда не предложат подобную работу.

Однако в следующую минуту Сьюзен замечает в ванной собачью игрушку и вспоминает, что на этот же день на более позднее время ее собака записана на прием к ветеринару. Сьюзен начинает планировать свое расписание. Ветеринарная клиника находится недалеко от супермаркета, и, вспомнив об этом, она вдруг понимает, что необходимо заказать торт на день рождения мужа.

Затем ее мысли переходят к охраннику, который работает в супермаркете и которого она уже несколько недель не видела. При их последней встрече он упомянул, что поедет в Лагос навестить свою семью. Это, в свою очередь, напоминает ей о том, что нужно купить билеты в Шотландию, — она хотела

повидать родных. И в ее голове закрутились варианты подходящих для поездки дат...

Стук в дверь ванной возвращает Сьюзен к первой истории: она опаздывает, семинар пройдет ужасно...

Согласитесь, это очень насыщенные несколько минут.

И, думаю, вас не удивит тот факт, что не только мозг Сьюзен активно работал в этот момент — с ее телом тоже происходили изменения. Вот как она это описывает: «В груди стало тесно, дыхание участилось, сердце стучало, в горле пересохло, заболела голова. И эти симптомы усугублялись по мере того, как я их осознавала. Физические перемены в организме как будто стимулировали мою нервозность, и наоборот — из-за нее я чувствовала себя хуже. В итоге я оказалась в ловушке».

Проблема мозга современного человека состоит в том, что в ходе эволюции наш ум становится более изощренным и беспокойным. Наши реакции на угрозу (состояние, известное под названием «бей или беги») как будто не хотят отключаться, и это вызывает целую цепь последовательных действий, производимых умом и телом.

РАЗБИРАЕМСЯ В ХАОТИЧНОСТИ УМА

Итак, что же происходит со Сьюзен?

— Сьюзен проснулась, поняла, что опаздывает, и это вызвало стресс. Ее центр реагирования на угрозы «бей или беги» (при участии правого миндалевидного тела) активировался и заявил: «Готовимся к угрозе»

или опасности». Миндалевидное тело можно рассматривать как своего рода систему тревоги, которая включается в чрезвычайных обстоятельствах и запускает цепь событий — физических и психологических. Это фантастическая система, очень полезная в трудных или по-настоящему критических ситуациях; в случае подлинной опасности или угрозы именно она наделяет нас энергией, необходимой для защиты. Но бывает, что она срабатывает не вовремя, или реагирует слишком сильно, или просто действует на автопилоте, и это приводит к проблемам.

- В ситуации проспавшей Сьюзен потенциальная угроза вызвала ряд физических и психологических реакций, которые спровоцировали бурю активности в ее мозге и теле. Организм пришел в состояние полной боевой готовности, и мозг Сьюзен начал работать на максимальной скорости.
- Ее мозг делает то, что должен, — реагирует на угрозу, но из-за того, что угроза надуманна, это не помогает Сьюзен. В ее крови повышается концентрация гормонов стресса кортизола и адреналина, и страх Сьюзен лишь усиливается. Ее тело готовится сражаться с тигром — а она всего лишь опаздывает на работу! Все потому, что миндалевидное тело в состоянии лихорадочной активности запустило цепь событий, ведущих к выделению гормонов стресса, и это, в свою очередь, заставляет некоторые системы организма работать интенсивнее. Если у вас когда-либо от стресса

учащалось сердцебиение, ускорялось дыхание или начиналось урчание в животе, вероятно, с вами происходило именно это. Такая запрограммированная реакция называется активацией симпатической нервной системы. В сущности, так организм готовится к грозящей опасности.

- Мозг и тело готовятся защищаться или бежать. Ум тонет в лавине мыслей, тревог и волнений. Это утомительный процесс, и большинство людей ощущают, что не способны с ним справиться.

Вам знакомо подобное?

КАК РАЗОРВАТЬ ТРЕВОЖНЫЙ КРУГ

Если вся эта активная деятельность остается незамеченной, наш мозг, как правило, не регулирует и не фильтрует ее. Поэтому Сьюзен оказывается в ловушке. Ее ум бежит по кругу, и ей становится хуже, потому что она совершает ошибку — цепляется за каждый повод для беспокойства по мере его появления.

К счастью, есть метод, который помог Сьюзен справиться с подобными ситуациями. Ей понадобилось просто признать, что происходит у нее в голове, остановиться, сделать паузу и использовать техники «Десяти минут до дзена», чтобы, замедлив ум и тело, взглянуть на ситуацию со стороны и восстановить душевное равновесие. Так она смогла разорвать круг.

БЕРЕМ ПОД КОНТРОЛЬ СИСТЕМУ ОТВЕТА НА УГРОЗЫ

Техники и принципы, которые вы освоите, помогут вам контролировать систему ответа на угрозы быстро и эффективно. *Помните: если что-то включилось, обычно это можно отключить.* В данном случае практика «Десять минут до дзена» позволила Сьюзен эффективно функционировать и обрести контроль над сошедшим с путей поездом, в который превратился ее ум.

Это, поверьте, очень мотивирует и воодушевляет — осознавать, что вы можете при помощи определенных инструментов остановиться и выключить скачущие мысли, тем самым возвращая себе ощущение контроля над собственной жизнью. Одновременно с этим мы тормозим симпатическую нервную систему и поощряем работу парасимпатической нервной системы (вспомните о педалях газа и тормоза в автомобиле). Отключая центр ответа на угрозы, вы можете одновременно активировать другие отделы мозга, отвечающие за внимание, эмоции и самоанализ. Исследователи утверждают: люди, которые каждый день практикуют внимательность, тренируют соответствующую часть мозга, что позволяет им успешнее справляться с эмоциями и поддерживать деятельность нервной системы в равновесии. Как следствие, организм выделяет больше позитивных гормонов, таких как дофамин и серотонин, благодаря которым мы обретаем чувство легкости и контроля.