

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
<i>Как пользоваться этой книгой</i>	7
<i>Сон – это современная суперспособность.</i>	
<i>Истории – это старая магия</i>	8
<i>Как спать</i>	11
<i>Как вновь заснуть, если вы проснулись посреди</i> <i>ночи</i>	13
<i>Как расслабиться</i>	15
Зимняя прогулка	23
<i>Медитация при ходьбе</i>	28
Новая страница	31
Остаться дома	36
Из любви к словам	41
Небольшой роман	46
Туман и свет	51
Отпуск	56
Зимний день за окном	60



Ничего особенного не происходит

Утренний сеанс	64
Весенний дождь	70
Заккрытие магазина	74
Грядка спаржи	79
По одному делу за раз	85
<i>Советы, как привести свои дела в порядок</i>	89
На йогу раньше времени	91
<i>Тонизирующие позы йоги для хорошего дня</i>	95
Мелки и песчинки	97
Три хороших момента	102
<i>Три хороших момента для начала дня</i>	106
В пекарне	108
Весна на участке	114
<i>Бутерброд с нуттовым пюре</i>	118
Открытие летнего домика	121
<i>Медитация у воды</i>	126
Похититель сирени	128
Кофе на веранде, или Как провести день лучше	132
<i>Десять идей для добрых поступков</i>	136
Светлячки летним вечером	137
Место, о котором знаем только мы	142
Концерт в парке	146
Летний вечер	151
<i>Четыре способа приготовить тост с авокадо</i>	155
Вдали от проторенной дорожки	158

СОДЕРЖАНИЕ

Письмо в конверте	162
На летней ярмарке	167
Наблюдение за звездами в лесу	172
Собачьи летние деньки	177
<i>Медитация любящей доброты</i>	183
На кухне во время бури	186
<i>Спагетти al Pomodoro</i>	191
Ясный день в музее	194
Летний урожай	198
<i>Картошка с розмарином</i>	204
Обратно в школу	206
В квартале от дома	210
<i>Простая техника релаксации для тех случаев, когда вы чувствуете беспокойство и усталость</i> ...	214
В библиотеке	215
Осеннее утро на фермерском рынке	221
<i>Наблюдение за людьми как медитация</i>	225
Розмарин для улучшения памяти	226
<i>Высушивание горлянки</i>	230
Отмененные планы	231
<i>Инструкция, как почувствовать себя лучше после плохого дня</i>	236
Тыквы и сидр	238
Тайный обожатель	242
Хэллоуин в старом доме	247
<i>Хрустящие жареные тыквенные семечки</i>	251



Ничего особенного не происходит



Инструменты на верстаке	253
Прохладная погода и горячая ванна	259
<i>Ритуалы принятия ванны</i>	263
Готовим суп в дождливый день	267
<i>Домашний ликер «Ирландские сливки»</i>	271
Ночь на улице с собакой	273
После Дня благодарения	278
Городская суета	283
<i>Самодельные бумажные украшения</i>	289
Покупка елки	291
Снежная буря	296
<i>Рецепт «кипящей кастрюли» для каждого сезона</i>	300
Вечер в театре	302
Сочельник	307
<i>Медитация во время нескончаемых праздников</i>	313
Благодарности	315
Об авторе	317

ВВЕДЕНИЕ

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ



Сон не должен быть проблемой. В конце концов, это одна из самых естественных вещей для нас: нам нужен отдых, и мы хотим спать. Но иногда мы просто не способны на это. В большинстве случаев нам мешают мысли. Думающий разум немного похож на грузовик с кирпичом с зажатой педалью газа. Он продолжает ехать, даже когда нет водителя, и будет мчаться всю ночь, если ему позволят. Добавьте к этому беспокойному разуму суетливый, хаотичный мир, гору кофеина и пугающее количество времени, проведенного за экранами мобильных устройств и компьютеров, и станет ясно, почему столь многие из нас считают, что заснуть — это сложная задача.

Но не волнуйтесь, друзья; мы можем вернуть себе спокойный сон и все блага, которые приходят вместе с ним. Потребуется немного практики и дисциплины, чтобы это вошло в привычку, но я обещаю, что в скором



Ничего особенного не происходит

времени вы будете засыпать быстрее и спать дольше, чем с тех пор, как были ребенком. Вы проснетесь отдохнувшими и расслабленными и даже можете обнаружить, что эти истории посеяли несколько дополнительных зернышек осознанности в вашей бодрствующей жизни. (Это бонус!)

СОН – ЭТО СОВРЕМЕННАЯ СУПЕРСПОСОБНОСТЬ. ИСТОРИИ – ЭТО СТАРАЯ МАГИЯ.

Одно из моих самых ранних воспоминаний: я лежу в постели и рассказываю себе сказку, чтобы заснуть. Мне было тогда, наверно, года четыре, и я до сих пор помню эту историю о богатстве и бедности, полную неизвестности и каких-то поворотов судьбы, которые были частью сказок, что читали мне мои родители. У нее был счастливый конец, и неважно, сколько раз я ее рассказывала, она всегда успокаивала меня перед сном.

Независимо от того, использовала ли я свое воображение, чтобы при лунном свете выдумать сюжет, или мои родители сидели на краю кровати, читая чью-то историю, я естественно тяготела к сформированной веками традиции рассказывать истории на сон грядущий. По правде говоря, я никогда не переставала убаюкивать себя сказками, когда в конце каждого дня ложилась спать. И хотя они эволюционировали – стало меньше пиратских кораблей

и злодеев и больше закипающих кастрюлек супа и спящих собак, — они все еще так же эффективны.

Мы рассказываем истории перед сном по веской причине: они помогают нам осмыслить некоторые вещи, указать полезное направление и дать возможность выйти из реальности в другое время и место. Истории предлагают новые перспективы и способы формирования нашей жизни и жизней других людей. И когда их рассказывают определенным образом, они действуют умиротворяюще.



Я работаю штатным преподавателем йоги уже семнадцать лет и с 2003 года регулярно медитирую. За это время я многое узнала о том, как заставить тело расслабиться и как принципы осознанности — расслабленное внимание на том, что происходит от момента к моменту, — помогают наэлектризованному уму успокоиться. Попутно я немного изучала неврологию, и моя библиотека, наряду с книгами по физиологии и пранаяме, полна трудов о мозге и о том, как его тренировать.

Одна из ключевых вещей, которую я узнала, состоит в том, что совместно реагирующие нейроны соединяются, а это означает, что хорошие привычки — вопрос практики. Безусловно, я испытала это на себе, тренируя мозг на протяжении многих лет с помощью рассказывания историй, чтобы заснуть, и теперь сон и расслабление — это автоматическая реакция на повествование, которое я воспринимаю в положении лежа.



Ничего особенного не происходит

Повзрослев, я начала слышать, как друзья и родственники говорят о беспокойных ночах, тревогах и хронической бессоннице. Я стала понимать, насколько изнурительными могут быть эти состояния, увеличивая риск сердечных заболеваний, способствуя депрессии и беспокойству, да и в целом просто ощущениям подавленности и ворчливости. Я осознала, что моя практика рассказывания историй на самом деле была тайной суперспособностью, в которой отчаянно нуждались другие люди. Однако, если не считать того, что я буквально была с ними, когда они металась и ворочалась (что одновременно жутко и непрактично), я не была уверена, как именно я могу им помочь.

Однажды, по иронии судьбы, я проснулась среди ночи вместе со своей стареющей собакой. Когда я сидела с биглем и гладила его по спине, меня осенило. Надо создать подкаст с моими историями. Я могла бы укладывать людей спать с помощью своего голоса. Я могла бы быть рядом со своими друзьями и семьей (и, надеюсь, с некоторыми другими людьми тоже) перед сном. В тот момент, сидя на полу в три часа ночи, я заказала микрофон.

Примерно через шесть недель появилась эта книга, и почти сразу я поняла, что моя догадка верна. Начали приходить сообщения от слушателей со всего мира. Они говорили мне, что спят всю ночь впервые за многие годы или десятилетия. Эта суперспособность стала общей.

Я также начала знакомиться с другими способами того, как слушатели применяли мои истории. Я узнала о мужчине, который слушал их, проходя курс химио-

терапии, о женщине, которая годами боялась ложиться спать из-за ночных кошмаров, но теперь с нетерпением ждала возможности укрыться с головой и увидеть приятные сны чуть ли не в первый раз в своей жизни. Люди писали, что они успешно избавились от снотворных препаратов и что чувствуют себя отдохнувшими и бодрыми, когда будильник звонит утром. Семьи рассказывали мне, что они включали подкаст перед сном все вместе и малыши, которые бегали по дому как заведенные, успокаивались и засыпали в течение нескольких минут. Люди слушали, если было тревожно, и им становилось лучше. Художники писали, что используют подкаст, когда рисуют или лепят, и иногда они даже присылали картину, вдохновленную тем или иным рассказом.

В этом сила историй. Именно поэтому я знаю, что они работают.

КАК СПАТЬ

Одна из причин, по которой мы часто боремся за переход из состояния активности в режим сна, заключается в том, что мы несем работу прямо в постель. Отвечаем на электронные письма, навязчиво проверяем те же три или четыре приложения социальных сетей, а также получаем и отправляем текстовые сообщения за несколько минут до того, как пытаемся обрести покой. Неудивительно, что разум сопротивляется или будит нас в три часа ночи, чтобы попытаться решить проблему, над которой мы ломали



Ничего особенного не происходит

голову перед сном. Насколько известно мозгу, мы все еще работаем. Нужно обрубить концы дня, чтобы подать сигнал разуму, что работа на данный момент окончена.

Чтобы сформировались новые привычки, вам нужно будет установить некоторые границы. Если можете оставить все свои устройства за пределами спальни – здорово. На самом деле, это было бы идеально и изменило бы очень многое. Но, если вы не можете этого сделать, нужно будет провести границу где-то в другом месте. Скажем, за полчаса до сна вы все выключаете, переводите телефон в режим «Не беспокоить» и кладете остальные устройства с экранами в ящик стола. Как только РАБОЧИЕ вещи будут убраны, проведите небольшой «ритуал перед сном». Он может быть очень полезен при переходе от одного образа мышления к другому. Ваш ритуал может включать чистку зубов, умывание, раскладывание одежды на утро, пожелание спокойной ночи домашним животным или членам семьи или приготовление вечерней чашки травяного чая. Идея заключается в том, что вы создаете рутину, которая сигнализирует уму и телу, что уже почти пора спать, поэтому вы заполняете это время вещами, напоминающими об этом.

Затем ложитесь в постель и устраивайтесь поудобнее. Поправляйте все до тех пор, пока не почувствуете, что вам комфортно, позвольте всему телу расслабиться на простынях.

Теперь, когда вы отошли от своей бодрствующей жизни и начали обратный отсчет времени для сна, нужно дать разуму немного отдыха. Вот тут-то и появляются эти исто-

рии. Они подобны мягкому гнездышку, в которое можно уложить разум. Уютное место приземления после напряженного дня. Помните тот грузовик с кирпичом с зажатой педалью газа? Что ж, рассказы – это аккуратный, хорошо организованный гараж для парковки. Они просты, и в них нет ничего особенного. В этом и вся идея.

Во время чтения позвольте деталям историй помочь вам построить в голове декорации, в которых вы действительно могли бы жить. Погрузитесь в те части, которые кажутся особенно уютными. Посмотрите на иллюстрации и отметьте для себя отличительные черты. Когда глаза начнут слипаться, отложите книгу, выключите свет и пусть тело потяжелеет и расслабится. Сделайте глубокий вдох через нос и выдох через рот. Повторите. Вдох и выдох. Хорошо. Вы можете даже сказать себе: «Я вот-вот засну и буду крепко спать всю ночь». Когда вы лежите, дрейфуя все ближе и ближе ко сну, оставайтесь в истории, прогуливаясь самостоятельно по любым запомнившимся деталям, особенно тем, которые казались особенно уютными.

Засыпайте.

КАК ВНОВЬ ЗАСНУТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОСНУЛИСЬ ПОСРЕДИ НОЧИ

У многих людей вообще нет проблем с тем, чтобы заснуть. Им трудно продолжать спать. Часто в предрассветные часы разум снова включается: двигатель грузовика



Ничего особенного не происходит

оживает, и заснуть вновь становится невозможно. Главное в такие моменты – как можно скорее вернуть свой разум в гнездышко.

Для этого возьмем в качестве примера одну из наших историй. Представьте себе, что читаете рассказ «В квартале от дома», в котором человек направляется домой под дождем. Подумайте, сможете ли вы поставить себя на его место, когда он остановится купить груши и небольшой пакет миндаля. Или когда он возвращается домой и поворачивает ключи в замке двери, чтобы запереться от мира, ложится на диван, и к нему забирается котенок. Разве это не приятно? Разве это не кажется правильным?

Проснувшись ночью, верните свой ум прямо к этим деталям. Я считаю, что если мысленно произнести название истории, то тем самым ты просигнализируешь себе снова отправляться в мир снов – это действительно помогает. Скажите себе: «В квартале от дома». Затем подумайте о грушах и миндале, о том, каково это – вернуться домой дождливым вечером и закрыть за собой дверь. Представьте, что двигаетесь по комнатам своего жилища, ложитесь на диван и засыпаете. Делая это, вы измените привычку мозга зацикливаться на мыслях и заботах. Обещаю, это сработает.

Когда я начала подкаст, наряду со всеми электронными письмами от слушателей, говорящих, что истории усыпили их, во многих других упоминалось, что эта техника работает для них так же хорошо, как и для меня. Я видела

в отзывах следующее: «Если я просыпаюсь посреди ночи, делаю то, что советует Кэтрин, – обдумываю историю – и сразу же засыпаю!»

Это тренировка мозга. Будьте терпеливыми. Будьте усердными. Со временем вы поразитесь тому, как хорошо спите. Вы обнаружите, что с нетерпением ждете сна, зная, что у вас есть сладкое местечко для отдыха до утра.

КАК РАССЛАБИТЬСЯ

Помимо сна, вы можете обнаружить, что вам нужна помощь, чтобы оставаться спокойным и сосредоточенным в течение дня. Во-первых, позвольте мне сказать, что вы не одиноки. Многие, очень многие люди борются с тревогой. Это невероятно распространенная проблема. И если вы комбинируете спусковой крючок реакции «бей или беги» с современной жизнью, то являетесь редким человеком, которому чувство беспокойства чуждо. Важно помнить, что, когда вас охватывает тревога, ваша способность к рациональному мышлению отключается. Вы не можете отгородиться от того, что чувствуете. В такой момент невозможно урезонить мозг. Логика не работает, поэтому вместо этого необходимо говорить на языке тела и дать уму что-то, на чем он может сосредоточиться.

Когда вы испытываете беспокойство, сделайте все возможное, чтобы найти место подальше от шума и дру-



Ничего особенного не происходит

гих людей. Начните менять дыхание так, чтобы оно проходило только через нос. Вы должны использовать его, чтобы сигнализировать нервной системе, что все хорошо. Для этого начните считать. На четыре счета – вдохните, на четыре – выдохните. Если дыхание быстрое и поверхностное, не беспокойтесь. Чтобы сигналы были приняты, понадобится немного времени. Это нормально. Продолжайте считать и работайте над тем, чтобы опустить сигнал в нижнюю часть легких. Вы должны чувствовать, как живот расширяется при вдохе и втягивается при выдохе. Отлично справляетесь. Теперь посмотрите, можете ли вы вдыхать на четыре, но выдыхать на шесть или даже восемь, делая паузу на два счета перед следующим вдохом. Обратите внимание на движение живота при дыхании. Вдох на четыре. Выдох на шесть. Пауза на два счета. Повторяйте столько, сколько нужно.

Когда дыхание замедлится, а грудь расслабится, вспомните некоторые детали одной из ваших любимых историй. Подумайте о том, как что выглядело, каким было на вкус или запах. Мы отвлекаем внимание от источника беспокойства и направляем его на безопасный берег в вашем собственном воображении.

Чем чаще вы будете это делать, тем лучше будет получаться. Вы станете накапливать доказательства того, что способны быстро и комфортно успокоиться и сконцентрироваться. Вы начнете думать о себе по-другому, не как о тревожном человеке, а как о том, кто знает, как успокоиться, когда возникает тревога. Так держать! (И знайте, что