

СОДЕРЖАНИЕ

Как правильно читать эту книгу	5
Изменения всё равно произойдут	6
Как устроена эта книга?	9
Расслабление	11
Наблюдение	13
Исследования	15
Эксперименты	17

РАССЛАБЛЕНИЕ

День 1. Каляки-маляки	21
День 2. Центрирование	25
День 3. Отключаем «автопилот» и возвращаемся к себе	30
День 4. Учимся дышать заново	34
День 5. Танцуем, как будто никто не видит!	38
День 6 и день 7. Свободный стиль	43

НАБЛЮДЕНИЕ

День 8. Шерлок Холмс жив	47
День 9. В гостях у сказки	50
День 10. Когда деревья были большими	55
День 11. У меня есть 100 желаний	59
День 12. Тихо сам с собою	63
День 13 и день 14. Ещё немного наблюдений	69

ИССЛЕДОВАНИЕ

День 15. На что это похоже?	73
День 16. Приоритеты задом наперёд	77

СОДЕРЖАНИЕ

День 17. Флирт с пространством.	82
День 18. Во что вы верите?	86
День 19. Гулять – так со смыслом.	92
День 20 и 21. Письма из будущего.	97

ЭКСПЕРИМЕНТ

День 22. Между «знаю» и «не знаю»	103
День 23. Сила мгновенных решений.	108
День 24. Интеграция на 3–2–1.	113
День 25. Голова, сердце, живот, где-то под левой лопаткой?	120
День 26. Будущее – это сегодня!	125
День 27 и 28. Как я это вижу? Или мой талисман.	131
День 29. Экспромт	137
День 30. Напишите мне письмо	141
Дневник автора.	150
Как эта книга меняет реальность?	161
Если вы забыли о себе.	163
Я знаю, что изменения никогда не закончатся, и я буду к ним не готова.	175
Сначала возвращается дыхание, а потом и... зрение:)! . . .	178
А зачем я всё это делаю?	180
Как полюбить Наташу Ростову, перестать спасать хату от огня и другие озарения	183
Дневник марафонца	191
Изменения – это свобода. но мы не всегда готовы к ней.	192
В жизни есть всё, и теперь в ней есть я!	199
Остановиться, чтобы идти.	202
Вернуть себе... дерзость.	206
Четыре четверти пути.	213
Моя игра – мои правила!	217

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Новая книга Елены Агафоновой, педагога и исследователя, вдохновителя и автора многочисленных образовательных проектов, раскрывает универсальную модель экологических изменений в жизни.

Книга мягко проводит читателя через четыре последовательных этапа, составляющих естественный «пазл обновления» вашей реальности: расслабление, наблюдение, исследование и эксперимент.

За лёгкими, полными позитива историями и ответственными практиками на каждый день скрывается глубокое и целостное понимание мощных законов природы, принципов поступательного развития человеческого сознания. Многолетний успешный опыт коуча личностных изменений позволил автору проверить на прочность и отобрать наиболее действенные приёмы, изложенные в книге.

Выполняйте упражнения по готовности, в удобном для себя темпе. Всего за четыре недели после старта вы заметите, как сильно изменилось качество вашей жизни. Соберите свой пазл новой реальности без напряжения и невероятных усилий! Узнайте, как работает саморазвитие от слова «самó»!

Книга дополнена ответами автора на часто задаваемые вопросы читателей и их живыми историями перемен.

ИЗМЕНЕНИЯ ВСЁ РАВНО ПРОИЗОЙДУТ

Почему я написала эту книгу? Много лет работая с людьми, которые действительно серьёзно меняют свою жизнь, а также наблюдая за собственной эволюцией, я заметила, что качественным изменениям нужно прежде всего время и пространство.

Скорее всего, вы не помните, как научились самостоятельно держать в руках ложку или карандаш, строить башни из песка или кататься на первом велосипеде. Да и позже, в детском саду, школе и уж точно в институте или училище вам потребовалось какое-то время на освоение новых знаний и умений. Да, наверняка рядом были люди, которые подсказывали, как лучше, проще или быстрее достичь того или иного нового для вас рубежа. Но личные изменения никогда не происходили как в сказке — «раз и в дамки!», правда? Найдите свои детские фотографии или мысленно вернитесь в те годы. У вас было время и пространство, чтобы стать тем или той, кем являетесь сегодня. И если вы хотите сейчас изменить свою жизнь, будь то работа, бизнес, отношения или всё сразу, первое, о чём вам стоит подумать и внутренне принять, — изменения не наступят завтра. И их нельзя купить или ещё как-то получить. Им нужно время. Они могут случиться или осознанно произойти с вами. Эту книгу я пишу для тех, кто выбирает осознанный вариант и кому интересны как результаты, так и сам процесс перемен.

Человек — это живой организм. И как всё живое, мы не сразу приобретаем какие-то устойчивые навыки, свойства и способности. Как растку нужно определённое количество дней, определённое качество почвы, воды и света, чтобы превратиться в растение с сочными листьями и красивыми цветами, так и в нас заложен процесс естественных изменений. Зная, как он устроен, вы можете активно в нём участвовать. Для этого я предлагаю вам разделить ближайший месяц на четыре важных этапа и на каждом из них заниматься разными практиками, можно сказать, принимая последовательно по одной «нетаблетке»¹ в день. Практики довольно просты и одновременно наполнены глубоким смыслом. И хотя все приёмы неоднократно проверены мной лично, а также многими сотнями моих подопечных, наибольшую ценность, на мой взгляд, имеет именно последовательность их применения, при которой развитие событий происходит в режиме «самó», и индивидуальный формат выполнения заданий, когда у каждого человека получается свой неповторимый результат. Такой подход «работает» и много раз проверен на очень разных людях. Мужчинах, женщинах, женатых и разведённых, с детьми и бездетных, с хорошим образованием, богатым опытом и не очень и т. д. Если какие-то упражнения нравятся вам больше, их можно повторять наряду с освоением новых.

Ещё: если вы уже заглянули в оглавление, то наверняка хотите узнать, почему процесс рассчитан именно на 30 дней и нельзя ли как-нибудь покороче. В принципе, можно:). Более того, это ваше право: читать эту книгу

¹ «Нетаблетки» — практики только выглядят как одинаковые для всех «таблетки», но результат у каждого свой.

или не читать, читать её с начала, с конца или с середины, делать что-нибудь по ходу или остаться в стороне. Вообще делайте что хотите! Изменения всё равно произойдут. Я просто предлагаю вам выйти им навстречу.

Когда писала этот текст, прочла в ленте вот эти строчки¹. Пусть они станут своеобразным девизом в вашем путешествии!

Хмурым днём, посреди ненастья,
Уж не помню в каком году,
Телеграмма пришла от Счастья:
«ЖДИ МЕНЯ зэпэтэ ПРИДУ».
Так прошёл целый день и месяц,
А за ними – и целый год.
Только мы до сих пор не вместе.
Видно, Счастье пешком идёт!
И однажды в промозглый вечер,
Невзирая на дождь с небес,
Я решила пойти навстречу,
Чтоб ускорить слегка процесс.
И Ему ранним утром в среду,
Лишь рассвет задел облака,
Я пишу телеграмму: «ЕДУ!
НЕ ОТВЕРТИШЬСЯ тэчека».

¹ К сожалению, автора не знаю, стихи увидела в публичном посте Юлианы Стрельчик.

КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА?

В моей книге вы найдёте четыре главы, каждая из которых посвящена важным этапам любого естественного обновления: *расслаблению, наблюдению, исследованиям и экспериментам.*

Эта последовательность не «пришла мне в голову», а, скорее, явилась абсолютно очевидной и естественной, такой же, как процесс развития любого человека: от новорождённого к взрослому. Ребёнок появляется на свет, и никто не знает, на что он способен и как сложится его жизнь. Раннее детство — это беззаботная пора, когда все мы по большому счёту только и делаем, что расслабляемся. Спим, едим, накапливаем силы и завершаем важные процессы: развиваем слух и зрение, отращиваем зубы и волосы, набираем вес и стараемся подняться в вертикальное положение. Всё это время «пассивного», можно сказать, роста каждый из нас изо всех сил старался замечать разнообразные важные сигналы, развивая наблюдательность: как смотрит мама, где есть еда, куда можно дотянуться руками, чтобы хотя бы на сантиметр отползти со своего места? Затем мы делаем первый шаг, и наступает период более активных исследований: холодно, горячо, мягко, жёстко, больно, приятно — все эти ощущения мы познаём через опыт. Ну а когда опыта «достаточно», чтобы не рисковать почём зря, начинаются более осознанные эксперименты. Например, в песочнице: что будет, если отдать свою машинку этой прекрасной девочке

с таким красивым совочком и ведёрком? Или так: что будет, если долго-долго реветь в магазине и просить мороженое? А дальше мы взрослеем, но вольно или невольно на каждом значимом витке своего развития проходим все эти этапы снова и снова: в школе, институте, на новой работе. Становясь всё более взрослыми, мы подчас забываем, с чего всё начиналось. Некоторым сложно просто расслабиться и понаблюдать за происходящим. Другим, наоборот, расслабляться как раз замечательно удаётся, а вот переход к действиям затягивается на неопределённый период. Поэтому я решила собрать «пазл обновления» реальности воедино и снабдить его проверенными методами и приёмами на каждый день.

Верю, что книга принесёт вам как минимум пару часов удовольствия, а возможно, и самую что ни на есть пользу.

Предлагаю начать с расслабления.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Это очень непривычно звучит. Я знаю. Современные люди привыкли к тому, что если чего-то хочешь достичь, то необходимо сначала напрячься. А тут расслабление. Что-то не так... Понимаю. И вместе с тем хочу донести до вас, возможно, более близкую мысль: напряжение и расслабление — это такие «сиамские близнецы». Одно не существует без другого. Вот представьте себе море. Волны то набегают на берег, то откатывают назад. Это поступательное движение, в котором напор сменяется мягкостью снова и снова. Или летняя гроза. Сначала она собирается, копит энергию, всё в природе, кажется, готовится к её мощному приходу. Потом шарахает гром, быстрый дождик прольётся, наступает тишина и какая-то ясность. В общем, я к чему веду. С человеком, если присмотреться, происходят те же явления. Ночью мы спим, накапливая силы, днём их тратим. Расслабляемся и напрягаемся, можно сказать, на автомате. То же и в более коротких временных рамках, за любым занятием, будь то вязание на спицах или компьютерная игра. Есть период активного вовлечения в процесс, и есть фаза отдыха. Мы на силе воле можем период напряжения продлить, но и период расслабления тогда также будет дольше. Ну а раз эти ритмы в нас заложены, значит, в них есть какой-то смысл. И расслабление не менее важно, чем напряжение. Просто в культуре «достижения» расслаблению уделяется мало внимания. При этом любой тренер

знает, что пропорциональное чередование нагрузки и отдыха для его подопечных в разы продуктивнее изматывающих упражнений. Не зря при подъёме на вершину альпинисты обязательно делают остановки, и бегуны на длинные дистанции периодически переходят на быструю ходьбу. И даже на соревнованиях, когда результат, казалось бы, достигается максимальным напряжением, расслабление играет колоссальную роль.

Психолог, мастер спорта по греко-римской борьбе Николай Константинович Волков рассказывает об этом на примере подготовки олимпийского чемпиона Анатолия Быкова (Монреаль-1976)¹:

«С 1971 года мы с врачом Алексеевым Анатолием Васильевичем, основываясь на разработках немецкого психотерапевта И. Шульца, разработали укороченный вариант аутогенной тренировки для спортсменов. Работая с Анатолием Быковым, добились таких результатов самоконтроля, что минутный перерыв между периодами разделили на три части: 20 секунд на успокоение, расслабление и время прийти в себя, 20 секунд на работу с тренером, 20 секунд на настрой и выход на ковёр. Так, на чемпионате мира Быков проигрывает первый период, к нему подбегает взволнованный тренер (Ермаков Виктор Михайлович) и начинает давать ему указания, на что Толя отвечает: «Подождите, Виктор Михайлович, я должен первые 20 секунд расслабиться и отдохнуть».

¹ Источник: <http://wrestling.by/>

НАБЛЮДЕНИЕ

Как? — скажете вы. — Расслабиться расслабились, а теперь ещё и наблюдать?! — Угу.

В чём тут фишка? Сейчас расскажу. Смотрите. Если на предыдущем этапе вам удалось хорошенько расслабиться, вы сможете перестать быть слишком вовлечёнными в свою каждодневную рутину. Вы станете легче, пластичнее, перестанете торопиться и действовать на автомате. Эта фаза невероятно нужна для того, чтобы вы смогли хорошенько рассмотреть себя... «со стороны». Гарантирую — вы увидите массу интересного. Того, что в ежедневной «гонке» никогда бы не заметили. Именно так работает коуч: наблюдает за своим подопечным со стороны и рассказывает ему, что происходит на самом деле. Только наблюдатель может подсказать, что у вас развязались шнурки, «спина белая» и носки разного цвета. Шучу. А если серьёзно, хорошенько расслабившись, постепенно тренируя навык самонаблюдения, вы сможете лучше любого коуча (ведь себя не обманешь!) осознать, что именно в ваших мыслях, действиях и чувствах работает на вашу задачу, а что отодвигает изменения. Поверьте, это очень важно — понять, что с тобой происходит на самом деле, научиться отдавать отчёт, ясно видеть свою настоящую реальность.

Известно, что многим изменениям мы сами не даём произойти в силу механизма «спасения», который запускает наше подсознание. Ведь любому человеку очень важно сохранить ощущение стабильности. Вот под-

сознание и «оберегает» нас от любых резких шагов. Не переходя на этом этапе к каким-то кардинальным действиям, не стараясь себя «исправить», мы подаём сигнал своему подсознанию: «Всё хорошо. Мне ничто не угрожает. Я просто смотрю».

Читайте Григория Остера и будьте Толей:)

«Коля ловил девчонок, окунал их в лужу и старательно измерял глубину погружения каждой девчонки, а Толя только стоял рядом и смотрел, как девчонки барахтаются. Чем отличаются Колины действия от Толиных и как такие действия называют физики?»

Ответ: и физики, и химики назовут Колины и Толины действия хулиганством и надают по шеям обоим. Но надо признать, что с точки зрения бесстрастной науки Толя производил наблюдения, а Коля ставил опыты».

ИССЛЕДОВАНИЯ

Если вы научились наблюдать, как кто-то тяжёлый и вонючий наступает вам на ногу в вагоне метро, и не набрасываетесь на этого «идиота» с кулаками и даже не выливаете на него всё своё негодование, значит, вы достигли нирваны. На самом деле мы стремимся к тому, чтобы находиться в состоянии «внешнего наблюдателя» скорее относительно самого себя. Наблюдать, как сам срываешься на близких или коллег по работе, как навязываешь им свои «программы» здорового образа жизни или интеллектуального досуга, как используешь слабости и манипулируешь чувствами. Или, напротив, как вдруг сам становишься «жертвой», марионеткой в руках опытного манипулятора, как привычные «сценарии» повторяются в масштабе 1:1 дома, среди друзей, а то и в совершенно незнакомом месте. Вот все эти «данные» на этапе исследования становятся интересно изучать. А ещё исследование важно, чтобы понять, что в жизни действительно нравится, от чего тошнит, чего хотим и от чего так давно мечтаем избавиться.

Исследование похоже на работу учёного в лабораторных условиях. Он смотрит, сопоставляет, делает предположения. У маленьких открытий ещё нет названий. Порой случаются инсайты, которые требуют проверки временем и реальностью. Возможно, как раз в эти моменты захочется пойти дальше. Продолжить эксперимент вне лаборатории, так сказать. И это очень

хорошо. Потому что исследователь выдвигает гипотезы, которые требуют проверки. Так же и вы в ходе своей исследовательской работы соберёте ряд предположений на тему, что именно вы хотите изменить и куда, в отличие от Алисы из сказки Льюиса Кэрролла, хотите попасть. Помните?

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот.
- Мне всё равно... – сказала Алиса.
- Тогда всё равно, куда и идти, – заметил Кот.

ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Здесь, как ни странно, мы возвращаемся к началу. В каком смысле? – спросите вы. В смысле таблеток, в которые я не верю. Пришло время рассказать почему. На самом деле никто не знает, каких изменений вы действительно хотите. Вы легко можете обманываться и заодно обманывать других. И быть при этом страшно убедительными. Вольно или невольно. Никто от этого в жизни не застрахован. Наше воображение часто рисует нам чудесные картины желаемого, которые на поверку могут оказаться неимоверно далеки от наших истинных потребностей. И заблуждаться на тему, чего я хочу на самом деле, совсем нетрудно до того момента, пока вы не встретитесь с мечтой в реальности. Пример, самый простой. Идёте по парку, ваш спутник спрашивает: хочешь мороженого? Вы представляете себе лёгкую молочно-сахарную шапку мороженого в изящном вафельном рожке и быстро соглашаетесь: да! Через пару минут вы смотрите на неровно наклеенную этикетку и спрессованное нечто цвета туалетной бумаги в бумажном корытце... Или сложнее. Предположим, вы мечтаете о работе во всемирно известной компании. Вам видятся кисельные берега и молочные реки сплошного корпоративного праздника. Вы кладёте все силы на то, чтобы туда попасть: поступаете в престижный вуз, проходите огонь, воду и медные трубы, чтобы наконец свершилось и... Спустя всего пару месяцев работы в этой компании на износ вы понимаете, что

этот «праздник» вообще не то, что вы хотели. Ну или вот ещё история. Совсем недавно общалась с выпускником известного университета, который по большому счёту случайно выучился на географа. После школы вообще не знал, куда поступать. Географию знал хорошо, баллы набрал, а вуз давал отсрочку от армии. Прекрасно. Всё это время, правда, грезил архитектурой, потому что парень говорит, что хочет создавать пространства, которые улучшают жизнь людей. Но сами понимаете, это гипотеза ведь, не больше. И вот он меня спрашивает: «А скажите, мне надо поступать в архитектурный?» Да откуда же мне знать, человек хороший?! Но вот походить на лекции по архитектуре, найти живого архитектора и поговорить с ним, скажем, про пространство и жизнь людей в нём – вот такие эксперименты, на мой взгляд, могут быть очень и очень полезными.

Поэтому именно сейчас, когда вы научились расслабляться, наблюдать и строить предположения, самое время проверить свои мечты на прочность. Ведь, как верно подметил великий Эйнштейн, «никаким количеством экспериментов нельзя доказать теорию, но достаточно одного эксперимента, чтобы её опровергнуть».

На этом книжка закончится. А ваша жизнь продолжится. Она будет так же сложна и непредсказуема. Просто вы станете с ней заодно.

P. S. И да, ещё одно общее замечание относительно работы с этой книжкой. Я рекомендую завести какой-нибудь дневник: бумажный или электронный, неважно. Можно просто в телефоне или планшете делать записи или небольшую книжечку с карандашом положить на видное место. Важно в процессе выполнения тех или

иных практик или упражнений делать заметки. Что вы ощущаете? О чём думаете? Что хочется предпринять? От чего, наоборот, хочется устраниваться? Какой смысл для вас имеют результаты этих занятий?

Просто делать упражнения может быть даже приятно. Но без осмысления своих действий или даже бездействия об осознанных изменениях говорить сложно. Дневник позволит вам заметить, что именно происходит, как вы к этому относитесь, оставит место для вопросов и поможет найти истинные ответы.

P. P. S. Мне кажется, что имеет смысл делать одно упражнение в день, поэтому название каждой практики предваряет надпись «День 1», «День 2» и т. д. Таким образом, вы не будете чувствовать «перегруз» и найдёте время для рефлексии после выполнения каждого задания. Ещё я привожу примерное время на выполнение той или иной практики. Цифры очень приблизительные, чтобы вам было легче вписать что-то новое в свой привычный график и ритм жизни. Если какое-то упражнение вы сделали быстрее или, наоборот, оно потребовало больше времени, об этом тоже можно поразмышлять, сделав запись в дневнике. Итак, время выполнения практики — ориентир, а любой результат, полученный в ходе занятия, — всего лишь пицца для размышлений и тот самый кусочек «пазла» новой реальности, шаг на пути естественных перемен.

РАССЛАБЛЕНИЕ



ДЕНЬ 1

КАЛЯКИ-МАЛЯКИ

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИКИ: ОТ 5 МИНУТ

В самолётах, магазинах, ресторанах и других «взрослых» местах опытные предприниматели давно завели для детей листочки и карандашики или даже специальные такие наборы, с помощью которых мальчики и девочки легко «выпадают» из времени и пространства, позволяя родителям переключиться с постоянного контроля на периодический и получить свою порцию удовольствия. Многие дети не умеют толком рисовать и просто заполняют пустоту бумажки своими каракулями: палочками, кружочками, «дождиком», а ещё «домиками», «цветочками» и «солнышками». Иногда предмет рисунка вообще никак нельзя идентифицировать. Ребёнок просто играет с фигурами, цветом и собственным воображением. Не знаю, как сейчас, но в «домобильную» компьютерную эпоху для взрослых похожие наборы бесплатно выдавали на всех конференциях и семинарах. Блокноты и ручки с корпоративной символикой организаторов предназначались, как я всегда думала, для лучшего слежения за ходом умных мыслей выступающих. Разбирая свои «завалы» таких вот записных книжек из прошлого, постоянно

натыкаюсь на причудливые узоры и наброски из серии «каля-маля». То ли мысли были не такие умные, то ли смысл блокнотов был всё же не в этом? А ещё на совещаниях, особенно скучных, вы и сегодня можете заметить вполне себе взрослых дядь и тётъ, вдохновенно малюющих ручками в своих блокнотах или просто на листочках, пока кто-то из коллег рассказывает всем известные «новости». Может быть, и вы так делаете? Ну иногда?

Спонтанный рисунок – это прекрасный способ расслабиться, сбросить стресс и «перезагрузить» мозг. Есть много более сложных техник, применяемых в арт-терапии. Для целей этапа «Расслабление» я выбрала самый простой приём, который называю по-детски: «Каляки-маляки».

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Берём любой лист бумаги. Если есть формат А4 – хорошо. Если нет, любой листок тоже подойдёт для первого раза. Можно воспользоваться ручкой или карандашом, что ближе и удобнее.

Уберите телефон, отойдите от компьютера. Только этот белый лист и вы.

Начните водить по бумаге так, как того просит ваша рука. Выплесните всё, что там есть у вас внутри, на этот лист.

Не оценивайте и не старайтесь сразу как-то исправить то, что вы видите на листе, если оно вам по какой-то причине не нравится.

Продолжайте рисовать до тех пор, пока не поймёте, что достаточно.

В ходе практики вас могут посещать разные эмоции: от гнева и раздражения до тихой грусти. Просто замечайте, осознавайте эти чувства.

Если вам удалось расслабиться, можно закончить на этом.

Если то, что вы нарисовали, вам не нравится, можно слегка модифицировать этот опыт.

Возьмите цветной маркер или ручку, карандаш другого цвета. Можно даже той же ручкой, которой начинали рисовать, провести более жирные линии, обозначив контуры каких-то фигур, которые вы видите в своём спонтанном рисунке.

Когда контуры найдены, объедините их плавными кривыми, округлыми или спиралевидными линиями. Можно вписать все получившиеся фигуры в круг или овал.

ЧТО ЭТО ДАЁТ?

Как вы помните, мы работаем над умением расслабляться. Рука в таком спонтанном рисунке берёт на себя роль «поводыря» для вашего сознания. Постепенно она «распутывает» клубок мыслей, не дающих покоя, чувств, блокирующих ум. Напряжение ума передаётся в тело, которое забыло, как это — расслабляться. В ходе даже короткого упражнения вы можете почувствовать, как всё тяжёлое отступает и на смену ему приходит приятная лёгкость. Если рисунок похож на «забор» или «колючий клубок с иголками», помогите себе, гармонизируя линии, «закругляя» неровности, придавая рисунку целостность и завершённость.

P. S. В последнее время во многих магазинах стали продавать так называемые раскраски для взрослых, призванные прежде всего помогать бороться со стрессом, да и попросту отвлекать от сложных или скучных дел. Но в них уже есть рисунок, который кто-то за тебя нарисовал или напечатал, и тебе предлагается лишь аккуратно закрасить пробелы. Если вам нравятся раскраски, купите их. Закрашивание отвлекает, помогает на время «забыть» о проблемах. В плане расслабления это тоже хорошо. Спонтанный рисунок, на мой взгляд, а также «нейрографика»¹ более физиологичны, так как не просто отвлекают, но и помогают работать с конкретным напряжением в моменте, позволяя сознанию искать способы его разрешения в расслаблении.

ИЗ ЛИЧНОЙ ПРАКТИКИ

Бывает так, что ко мне на коуч-сессию приходит человек в стрессе, «на взводе». Ему сложно сосредоточиться, он не способен получить пользу от общения со мной в таком состоянии, сфокусироваться на моих вопросах. И тогда я даю ему лист бумаги и ручку. Через несколько минут мы можем работать.

¹ <http://www.neurograff.com/>

ДЕНЬ 2

ЦЕНТРИРОВАНИЕ

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИКИ: ОТ 5 МИНУТ

Когда раньше моя мама шила, вопрос «Где будем делать талию?» был одним из краеугольных. Для человека, который хотел выглядеть красиво, гармонично в новом наряде, это очень важно. Талию можно поднять, занижить или оставить на привычном месте. Здесь нам в помощь метр портнихи, зеркало да пара булавок. Это для девочек.

Для мальчиков. Я попробую:). Не помню, что это был за самолёт и куда я в нём собиралась улететь. Отчётливо врезалась такая деталь: стюардесса, когда все пассажиры заняли свои места, попросила меня и ещё нескольких человек пересесть ближе к кабине пилотов. Оказалось, что нарушена центровка самолёта, и он никак не сможет взлететь, если пассажиры будут неравномерно распределены в разных частях салона. В общем, есть определённая формула, по которой рассчитывается центр тяжести самолёта, и нахождение этого центра критично как на моменте взлёта, так и при посадке.

А вот когда я любого человека спрашиваю, знает ли он, где у него внутренний центр находится, этот вопрос

многих приводит в замешательство. И действительно, где? И зачем он нужен? Стоит ли его вообще искать?

Когда нам больно, но мы не хотим принимать сильнодействующее лекарство, каждый из нас умеет погружаться сознанием внутрь себя и прислушиваться к тому, что там внутри происходит. А когда всё в порядке, то этот навык как-то нам и незачем. Мы существуем большую часть времени как бы на поверхности, лишь реагируя на внешние раздражители и сигналы. На нас накричали, мы либо забились в угол – лишь бы не было хуже, – либо «наехали» на обидчика так, чтобы он запомнил и больше не рисковал. Что-то пошло не так, и мы то впадаем в «депрессию» – вот опять, я так и знал, – то любой ценой спешим исправить ситуацию, чего бы это нам ни стоило, даже если «поезд давно ушёл» и нет никакого смысла продолжать операцию по «спасению утопающего».

Когда люди ежедневно проводят гораздо больше времени в состоянии напряжения и стресса, им очень сложно погрузиться внутрь себя, прислушаться к мудрости, накопленной всеми нашими предками на протяжении многих тысяч лет, расслабиться и принять взвешенное решение.

Однако есть люди, которых этому обучают. Специально и целенаправленно. Это пожарные, спортсмены и разного рода специалисты по чрезвычайным ситуациям. В их профессиях жизненно важно знать, где находится этот внутренний центр, как с ним соединиться, чтобы перестать тупо реагировать на стремительно меняющиеся обстоятельства.

Морские пехотинцы, например, могут в любой момент войти в такое состояние, чтобы, скажем, мол-

ниеносно оценить степень риска ситуации. Не потому, что это какие-то особые люди с рождения. Просто их этому обучали, и они долго практиковались. По сути, речь идёт об упражнениях, которые позволяют управлять «автоматической» системой реагирования любого здорового человека. В ситуации стресса у большинства из нас включается наиболее древняя часть мозга, рептильный отдел, и одновременно отключается более позднее образование — неокортекс. Поэтому в таких ситуациях мы действуем исключительно инстинктивно. Если упростить, выбор реакций человека в стрессе можно свести к трём вариантам: бей, беги, замри. Что делать, чтобы ни мозг, ни сознание не «отключались»? Правильно, нужно знать, как этого добиться, и тренироваться.

Подсмотрим у специально обученных людей один из приёмов, который очень пригодится в жизни, особенно если вы осознанно работаете над обновлением своей реальности. Итак.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Садимся на стул, спина прямая, ступни на полу, руки можно положить на бедра или опереться о колени¹.

Часть первая. Дышим носом. Так, как вы обычно дышите. Не нужно делать задержки или ещё как-то особенно контролировать дыхание. Просто замечайте, как воздух проходит через ноздри, как двигается грудная клетка, может быть, плечи. В общем, фокус на дыхании. Можно закрыть глаза, особенно вначале. Потом, когда сможете удерживать внимание на дыхании

¹ Позже, когда вы сможете легко центрироваться сидя, это упражнение не сложно выполнить в любом положении, даже на ходу.

хотя бы минуту, можно попробовать подключить зрение, если оно не мешает. Итог этой части — вы сообщаете в «центр»: «Всё в порядке, дышу нормально!»

Часть вторая. Продолжая удерживать внимание на дыхании, проведите указательным пальцем вашей ведущей руки (правой для правшей и левой для левшей) от макушки через середину лба, переносицу, кончик носа, середину губ и подбородок к точке между ключицами, центру груди, пупку и закончите линию мысленно на полу. Затем в течение ещё примерно минуты несколько раз проведите эту вертикаль мысленно, продолжая спокойно дышать. Результат этой части упражнения — сообщение в «центр»: «Всё ок, я дышу и не падаю!»

Часть третья. Дышим, ощущаем вертикальное положение где-то в середине себя и перекладываем руки чуть выше тазобедренных суставов, что-то вроде позиции «руки в боки». Представьте, что ваш таз — это большая чаша, наполненная чем-то тяжёлым и вкусным: горячий шоколад, вкусный чай с мёдом или что-нибудь погорячее. Мужчины любят виски представлять. Главное, что мы здесь тренируем, это устойчивость. Примерно минуту-полторы. В итоге вы сообщаете в «центр»: «Всё отлично, дышу нормально, не падаю и меня нельзя сдвинуть!»

Можно поставить таймер на телефоне на пять минут. И когда время закончится, откройте глаза и вернитесь в «здесь и сейчас». Вспомните, что всего несколько минут назад страшно волновало вас, не давало покоя и требовало незамедлительной реакции. Возможно, сейчас ситуация видится в новом свете. Запишите свои ощущения в дневник.

P. S. Я рекомендую делать это упражнение ежедневно вне зависимости от вашего состояния. И когда всё действительно хорошо, и когда что-то сложное происходит в жизни. Со временем входить в это состояние будет для вас так же естественно, как выпить воды.

ИЗ ЛИЧНОЙ ПРАКТИКИ

Упражнение работает уже после первого применения. Одной из моих клиенток оно помогло наладить отношения с дочерью. Они постоянно конфликтовали: вместо того чтобы найти работу и начать полноценную самостоятельную жизнь, дочь, по мнению её матери, занималась полнейшей ерундой – рисовала картины. Каждый раз, когда они встречались, мать переходила на крик, обвинения и грубость. О чём позже, конечно, жалела. Ведь это не приносило никаких результатов, только ухудшало и без того сложные отношения. Дошло до того, что мать уехала жить в загородный дом, лишь бы не встречаться с дочкой (в городе они жили под одной крышей). На коуч-сессии мы попробовали сделать это упражнение, и женщина начала его регулярно практиковать. Уже через пару дней она научилась быстро входить в спокойное состояние, не поддаваться эмоциям. Начала разговаривать с дочерью спокойно и на равных. Это сильно помогло обоим слышать друг друга и вернуть тепло в отношения.

ДЕНЬ 3

ОТКЛЮЧАЕМ «АВТОПИЛОТ» И ВОЗВРАЩАЕМСЯ К СЕБЕ

**ВРЕМЯ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ПРАКТИКИ: ОТ 5 МИНУТ.
ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЙТЕ ЭТО ВРЕМЯ
ДО 15–20 МИНУТ ЗА ОДИН ПОДХОД**

Мы все любим автоматические движения, которые позволяют параллельно делать «десять дел»: говорить по телефону с мамой, выбирать яблоки в супермаркете и одновременно окидывать взглядом ближайшие отделы, планируя меню на ужин или чудо-завтрак в выходные. Это опять для девочек у меня получилось. Ок. Мужчинам многозадачность менее свойственна. Недавние исследования подтвердили, что мозг мужчин при переключении внимания потребляет гораздо больше энергии¹. Зато они, мужчины, легко совмещают поглощение обеда и компьютерную игру или чтение новостей. Практически все, кто занимается в тренажёрном зале, нередко прямо на беговой дорожке говорят по телефону или следят за новостной лентой, а то и просто смотрят очередной фильм или ток-шоу, крутя педали. Польза автоматических действий без-

¹ Источник: НИУ ВШЭ <https://iq.hse.ru/news/196207428.html>

условна: мы экономим кучу времени и успеваем, образно говоря, не моргнув глазом, несколько раз облететь вокруг Земли. Обратная сторона медали? Да, всё верно, полная «отключка». Ничего не чувствуем, не ощущаем, не регистрируем. Бурная жизнь, но как будто во сне. Связь с миром теряется, потому что — внимание! — теряется связь с самим собой. Отсюда частые жалобы, особенно ближе к середине жизни. Не знаю, чего хочу. Не помню, что люблю. Не понимаю, куда дальше двигаться.

Самый простой способ вернуть себе себя — вспомнить о том, что у нас есть тело. Оно на самом деле всегда с нами, даже если мы его не замечаем и научили существовать на автомате. Кстати, тело очень терпеливо и зачастую вынуждено слишком долго ждать нашего внимания. Сначала оно посылает лишь слабые сигналы в виде беспричинной усталости, частой смены настроения, а тех, кто никак на это не реагирует, оставливает жёстко, переходя к последним мерам: боль, потеря гибкости, разного рода воспаления и прочие неудобства. Так вот. Не дожидаясь перитонита, как говорится, предлагаю вернуться к себе через самые что ни на есть простейшие практики.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Самое главное — это не мудрствовать, а начать. Возьмите ваше тело и просто начните наблюдать за ним в любой ситуации, хотя бы изредка и пусть сначала понемногу. Главное — регулярно.

Например, идёте от метро к дому или даже от машины к подъезду и постарайтесь обратить внимание на каждый шаг. Как ступаете, что делают руки, куда голова

повёрнута? Можно на ходу отслеживать дыхание: вдох, выдох, выдох, вдох и т. д. Если вы вдруг регулярно бегаете или на велосипеде любите прокатиться, старайтесь хотя бы две-три минуты концентрироваться именно на движении мышц, работе связок, суставов, а не думать о завтрашней презентации или ссоре с женой/мужем. Погрузитесь в своё тело и станьте с ним одним целым.

Если вы так заняты, что не можете себе позволить никаких «отвлечённых» физических упражнений, попробуйте любое движение, которое сейчас выполняете на автомате, прочувствовать в деталях: как держите карандаш в руке или касаетесь пальцами клавиш, что в это время делают ноги – бёдра, голени, стопы, пальцы на ногах, что ощущаете в спине, в плечах, как дышите и т. д.

Если моете посуду: какая температура воды, что чувствуют пальцы рук, как работают глаза, что ощущает нос.

Если вы ничего не делаете, а просто лежите на диване, постарайтесь почувствовать всё своё тело целиком: какую площадь оно занимает, какой оно температуры, как соединены все его части между собой? Затем почувствуйте и ощутите каждый палец на руках и ногах, каждый волос, пройдите сознанием по каждой частичке самого себя.

Цель этих практик в том, чтобы научиться останавливаться в моменте, осознавать настоящее, подавляемое бесконечными мыслями о прошлом или том, что ещё не произошло. Такие упражнения делают нас более восприимчивыми и внимательными. А значит, помогут поймать инсайт, уловить лёгкие сигналы желанных перемен к лучшему.

ИЗ ЛИЧНОЙ ПРАКТИКИ

Я плаваю. Хожу в бассейн три раза в неделю. Очень люблю ощущение воды на коже, чувствую сопротивление потока, когда раздвигаю воду руками во время гребка, обожаю наблюдать за игрой света под водой. Мне нравится поднимать голову для вдоха и с силой выдыхать воздух под водой. Это так увлекает, что незаметно за полчаса проплываю километр. Если бы мне сказали: «Тебе нужно проплыть километр», — я бы выдохлась на половине дистанции. А когда фокусируюсь на процессе, думаю только о своём теле и движениях, то этот километр проплывается совершенно радостно, легко и без напряжения. Часто после или во время плавания со мной случаются озарения, приходят в голову новые идеи. Их не приходится вымучивать, обдумывать, они возникают сами собой, из ниоткуда.