

ГЛАВА 1

ОСОЗНАННОСТЬ

Наш мозг невероятно умен. Он выстраивает психические процессы таким образом, чтобы мы были защищены от перегруза. Именно поэтому мы умеем принимать решения на автомате, когда дело касается рутинных моментов.

Любое новое поведение требует нашей включенности, а затем наш мозг адаптируется к новому и превращает это поведение в автоматический процесс — вспомните свои первые попытки вести машину (или кататься на велосипеде) и сравните их с тем, что есть здесь и сейчас. Эта способность мозга экономит для нас много энергии и отлично подходит для быстрых и привычных дел.

Проблема в том, что современный мир подчинен гонке. И в этой гонке, пытаясь ускорить свой темп, мы теряем контакт с настоящим. В какой-то момент режим автопилота может распространиться на всю нашу жизнь. И день за днем мы будем все больше отдаляться от себя, пытаемся сэкономить, а в итоге парадоксально теряя самое драгоценное, что у нас есть, — время.

7 признаков того, что вы живете в режиме автопилота:

1. Вам сложно (практически невозможно) сделать паузу и замедлиться.
2. Вы постоянно заняты — и при этом не можете сосредоточиться.

3. Вы не можете вспомнить, как прошел ваш день.
4. Вы не чувствуете вдохновения, трепета и драйва.
5. Вы не обращаете внимания на свои потребности, чувства, границы и говорите «да» тому, чего на самом деле не хотите.
6. Вы не ставите (или не достигаете) целей, которые значимы для вас.
7. Вам скучно жить.

Наверное, осознанность — это один из самых поддерживающих нас инструментов. Она помогает нам увидеть себя — и то, как мы проявляем себя в этом мире. Она помогает нам выключать режим автопилота, действительно присутствовать в своей жизни и чувствовать ценность каждой ее секунды.

Регулярно практикуя осознанность — через медитацию или через привнесение внимания в свою реальную жизнь вне осуждения, — вы делаете первый шаг к изменениям. Для того чтобы изменить что-то, сначала вам нужно осознать, что в вашей жизни что-то идет не так, как хочется. Что многое в вашей жизни не созвучно с тем, кем вы являетесь — и кем хотите быть.

Осознанность может выглядеть по-разному для каждого из нас. Самое главное в этой практике — желание и готовность работать со своим вниманием в настоящем моменте, шаг за шагом уходить прочь от осуждения и разрешение честно видеть себя здесь и сейчас. Обращая внимание на себя и замечая то, что с нами происходит, мы получаем доступ к своим чувствам и потребностям.

Если вам сложно — вы не одни! Осознанность — это не цель, это путь, это практика, это ежедневные шаги к лучшему знанию самого себя.

Погружение в практику осознанности — это шаг по дороге создания здоровых отношений с собой. Ведь без осознанного присутствия в своей жизни мы продолжим жить на автопилоте, а автопилот не оставляет пространства для изменений и любви. Автопилот лишь воссоздает привычные циклы из нашего прошлого, в которых привычные паттерны удерживают нас в ловушке прошлого опыта, прошлой боли, прошлой нелюбви. Живя в таком режиме, мы находимся очень далеко от того будущего, которого хотим. Развитие практики осознанной жизни ведет нас к изменениям.

МЕДИТАЦИЯ ОСОЗНАННОСТИ

Выделите несколько минут в день, которые вы сможете проводить наедине с собой. Пусть это будет комфортное пространство — без отвлечений, насколько это возможно. Привнесите внимание в свое дыхание. Когда мысли окутают вас (а они обязательно воспользуются моментом), отметьте для себя «Сейчас я думаю» и верните свое внимание обратно, вновь погружаясь в процесс дыхания. Повторяйте этот маршрут снова и снова — это нормально, что мысли приходят к вам. Ваша задача не отменить их, а показать себе, что вы можете возвращать контроль над своим вниманием.

Практикуйтесь в том, чтобы видеть свои мысли объективно, без придания им смысла, отпуская осуждение

и оценки себя и внутреннего мира. Если вам будет комфортнее, заменяйте оценки на сортировку мыслей. Например, «Это мысль об уборке», «Это мысль о моем характере», «Это мысль об отношениях». Сортируя мысли, вы отступаете от них на шаг — и это позволяет вам быть наблюдателем, а не подчиненным своего разума.

Три правила осознанности:

- 1. Отделитесь от своих мыслей.** Создавайте пространство между собой и мышлением. Мысли — это результат взаимодействия нейронов в вашей голове. Они — это не вы.
- 2. Станьте наблюдателем.** Отпустите привычку осуждать свои мысли и себя, клея ярлыки «хороший» или «плохой». Мысли нейтральны, и они не определяют вашу личность — если только вы не позволяете им решать за вас.
- 3. Направляйте свое внимание.** Самое важное, что вы можете сделать, — это выбрать, куда направить свое внимание. Многие не замечают, что вверяют это решение окружающему миру или привычным мыслям. Верните контроль над своим вниманием. Возвращайте его в настоящий момент. Мы живем сейчас, и все изменения возможны только в настоящем.

ТОЧКА ОПОРЫ

Это упражнение поможет понять и прочувствовать, что вы действительно можете управлять своим вниманием.

Для начала — определите место, в котором вы будете чувствовать себя безопасно. Присядьте. Поставьте свои ноги на ширине плеч, пусть они упрутся в пол. Если вам будет комфортно — закройте глаза. Если нет — сфокусируйте взгляд на полу перед вами. Сидите так, чтобы спина была одновременно и прямая, и расслабленная.

Разрешите себе заметить чувство опоры от стула, на котором сидите, и от пола, на который опираетесь. **Цель — почувствовать опору и поддержку в своем теле, а не думать о ней или анализировать ее.**

Направьте внимание на контакт задней поверхности бедер, ягодиц и стула. Направьте внимание на контакт ступней, подошвы обуви или носков с полом. Если эту опору почувствовать сложно, нежно приподнимите ноги на носочки или надавите всей ступней на пол.

Теперь перенесите внимание на свои физические ощущения. Вы можете заметить давление, тяжесть, легкость, тепло, холод, онемение, потливость, покалывание, влажность, сухость.

Обратите внимание на эти ощущения в трех местах контакта с окружающей реальностью:

1. Между ногами, ягодицами, спиной и стулом.
2. Между ногами и полом.
3. Между руками, касающимися ваших ног или друг друга.

Выделите место, в котором эти ощущения сильнее всего. Эта точка контакта будет вашим объектом внимания. Если вы не заметили никаких ощущений, снимите обувь

и носки, сядьте на твердую поверхность (жесткий стул) или протяните руки вдоль бедер.

Когда вы выбрали одну точку контакта, направьте и сфокусируйте внимание на ней. Отмечайте для себя физические ощущения в этой точке в мельчайших деталях. Не думайте о них, замечайте и исследуйте вне осуждения и обсуждения, а с любопытством.

Если вы замечаете, что внимание уходит, отметьте это и нежно верните его к точке контакта и вашим ощущениям. Каждый раз, возвращая внимание к физическим ощущениям, вы разбиваете свои привычные паттерны мышления и строите контроль внимания. Вы даете возможность нейропластичности работать на вас. Вы выключаете режим автопилота.

В завершение этого упражнения обратите внимание на все свое тело. Отметьте, изменилось ли что-то в вас после практики. Без осуждения, с любопытством спросите себя:

- *Мое тело расслаблено или возбуждено?*
- *В моих мышцах меньше или больше напряжения?*
- *Уровень моей энергии выше или ниже?*
- *Я чувствую сонливость или бодрость?*
- *Мой разум более сфокусирован или более отвлечен?*
- *Мне спокойнее или тревожнее?*

Вы можете заметить сдвиги сразу после выполнения этого упражнения, но это необязательно. Цель этой практики, основанной на работе Элизабет Стэнли «Widen the Window» (о последствиях ПТСР и работе со стрессом), — научиться замечать состояние разума и тела прямо сейчас.

ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Наши органы чувств обеспечивают наилучший путь для восстановления связи со своим телом и моментом здесь и сейчас. Используйте ощущения, чтобы вернуть себя на землю из космоса мыслей; чтобы вернуть себя из привычных оценок в свое тело. Практика заземления посылает сигнал безопасности нашему организму — и это одна из самых полезных практик при работе со стрессом и тревогой.

Чтобы заземлиться, спросите себя:

- *Что я слышу прямо сейчас?* (музыку, шум города, разговор коллег)
- *Что я вижу прямо сейчас?* (книгу, снег на тротуаре, ноутбук)
- *Что я обоняю прямо сейчас?* (кофе, кондиционер для волос, ароматическую свечу)
- *Какой вкус я ощущаю прямо сейчас?* (жвачку, кофе, салат)
- *Что я тактильно ощущаю прямо сейчас?* (страницы книги, теплый плед на своих ногах, диван своей спиной)

Вы можете привязать эту практику к уже существующему ритуалу (так привычки закрепляются гораздо лучше). Например, заземляться, когда варите себе кофе, чистите зубы, едете на работу или ложитесь в кровать.

Также можно усилить эту практику и использовать ощущения, которые благотворно влияют на вас: зажечь свечу и взглянуть в ее пламя, достать из морозилки кусочек льда и ощутить его холод, заварить чай с ромаш-

кой и почувствовать его вкус, добавить соль с лавандой в ванночку для ног и насладиться успокаивающим ароматом, включить звуки природы и вслушаться в них, все больше и больше погружаясь в безопасное и спокойное состояние.

РЕГУЛЯЦИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

В нашем теле есть вегетативная нервная система, которая отвечает за регуляцию внутренней среды организма. Она состоит из двух отделов — симпатической и парасимпатической нервной системы. Каждый из них играет важную роль в работе нашего тела.

Симпатический отдел отвечает за реакцию «бей или беги» и состояние драйва, вдохновения и энергичности.

Парасимпатический отдел отвечает за реакцию «заморозки» и состояние отдыха и релаксации.

Нам важны оба этих отдела — ведь один из них дает нам энергию, а второй помогает делать паузы и расслабляться. Но если наша нервная система находится в состоянии дисрегуляции, вместо энергии мы получаем тревогу и дрожь, а вместо расслабленности — оцепенение и застревание.

Состояние «бей или беги» (гипервозбуждение):

- **Тело:** напряжение в мышцах, тряска, пот, быстрое и поверхностное дыхание, усиление сердечного ритма, повышение давления.
- **Разум:** гипербдительность, перегруженность, неспособность сфокусироваться на чем-то одном, «мыслительная жвачка».

- **Эмоции:** страх, гнев, злость, стресс, тревога, паника.
- **Поведение:** агрессивные, импульсивные, самоповреждающие действия.
- **Симптомы и расстройства:** бессонница, флешбеки, ночные кошмары, дереализация, проблемы с пищеварением, обсессивно-компульсивное расстройство, тревожный спектр расстройств, ПТСР.

Состояние «заморозки» (гиповозбуждение):

- **Тело:** холод, оцепенелость, затрудненные медленные движения, высокая толерантность к боли, низкая телесная осознанность в моменте, сонливость.
- **Разум:** пустота в голове, спутанность, сложно сфокусировать внимание, туман, дереализация, диссоциация.
- **Эмоции:** отключенность, мало экспрессивности, безнадежность, беспомощность, стыд.
- **Поведение:** слабость, неспособность двигаться, «застревание».
- **Симптомы и расстройства:** проблемы с памятью, усталость, апатия, недостаток мотивации, депрессивный спектр расстройств, ПТСР.

Очень важно помогать своему организму регулировать нервную систему, ведь это ведет нас к физиологическому и психологическому благополучию, тогда как дисрегуляция нервной системы ведет нас к трудностям практически во всех сферах жизни.

Когда наша нервная система находится в состоянии дисрегуляции? Когда мы автоматически реагируем на большинство триггеров как на сигналы сильной опасности. В идеале, сталкиваясь со стрессом, наша нервная система

отвечает на него соразмерной стимулу реакцией и затем возвращается в базовое состояние баланса. Но если мы пережили травму и/или находимся в режиме хронического стресса, то базовым состоянием для нашей нервной системы является состояние реакции, а не баланса.

Как понять, в балансе ли ваша нервная система? Обратить внимание на повторяющиеся симптомы, которые вас беспокоят. Давайте их рассмотрим.

Возможные психологические и эмоциональные симптомы дисрегуляции нервной системы:

- хронический стыд
- постоянное чувство вины
- резкие смены настроения
- страх
- паника
- агрессия
- тревога
- гнев
- ощущение, что вас как будто нет
- неспособность ясно мыслить
- страх выражать свое мнение и проявлять себя

Возможные физические симптомы дисрегуляции нервной системы:

- бессонница
- ночные кошмары
- дрожь
- страх громких звуков
- усиление сердечного ритма
- мигрень

- проблемы с пищеварением
- сниженный иммунитет
- хроническая усталость
- постоянное напряжение в мышцах
- скрежет зубами

Возможные социальные симптомы дисрегуляции нервной системы:

- избегание отношений
- размытые или слишком жесткие границы
- социальная тревога
- раздражительность
- уход от любых контактов
- страх отвержения
- созависимость

Важно отметить, что это нормально — чувствовать страх, вину, гнев, тревогу и другие эмоции. Здесь мы говорим о повторяющихся и хронических проявлениях — при условии осведомленности о состоянии своего соматического здоровья: прежде чем работать с психикой, необходимо понимать, что ваше тело здорово. Психотерапия — это прекрасно, но соматические недуги важно лечить путем доказательной медицины.

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Как же регулировать нервную систему? Начнем с маленького шага — направим внимание на наше дыхание. Глубокое дыхание — один из прекрасных, доступных

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	3
ЧАСТЬ I. Я справлюсь	7
ГЛАВА 1. Осознанность	10
Медитация осознанности	12
Точка опоры	13
Заземление	16
Регуляция нервной системы	17
Глубокое дыхание	20
Что еще поможет в работе с дисрегуляцией?	23
Нежное напоминание	27
ГЛАВА 2. Принятие	29
Как сделать шаг на пути принятия себя?	32
Терапевтическое упражнение	48
Нежное напоминание	49
ГЛАВА 3. Уважение	51
Физические границы	56
Эмоциональные границы	58
Ментальные границы	59
Духовные границы	59

Когда ставить границы?	62
Терапевтическое упражнение	68
Нежное напоминание	69
ГЛАВА 4. Доверие	73
Терапевтическое упражнение	85
Нежное напоминание	86
Окончание части I	88
Аффирмации	90
Медитация «Безопасное место».	93
Список идей.	95
Трепетное письмо	97
ЧАСТЬ II. Моя жизнь имеет значение	99
Терапевтическое упражнение	101
ГЛАВА 5. Истоки изменений	102
Как работать со своими мыслями.	104
Сколько раз на этой неделе вы сравнивали себя с другими?	112
Нежное напоминание	124
ГЛАВА 6. Работа со своими страхами	126
Чем различаются наше привычное Я и наше подлинное Я?	135
Нежное напоминание	138
ГЛАВА 7. Как проявлять себя?	140
Шаги к проявлению себя	143
 Самоценность. Шаги к осознанности и принятию себя	317

Стадии проявления себя	154
Ограничивающие убеждения	156
Мышление дефицита	161
Неудачи	167
Нежное напоминание	169
 ГЛАВА 8. Забота о себе	171
Замедление	173
Забота о себе	175
Удовольствие	178
И еще кое-что важное о проявлении себя	184
Нежное напоминание	186
 Окончание части II	189
Аффирмации	189
Медитация: «Связь с другими»	191
Список идей	192
Трепетное письмо	195
 ЧАСТЬ III. Меня можно любить	197
 ГЛАВА 9. Грани любви к себе	205
Тело	205
Эмоции	212
Мысли	224
Репрограммирование	235
Новые направления	236
Языки любви к себе	238
Нежное напоминание	239

ГЛАВА 10. Подлинная связь с другими	242
Нежное напоминание	256
ГЛАВА 11. Внутренний родитель.	258
Терапевтическое упражнение.	261
Столпы изменений	262
Нежное напоминание	267
ГЛАВА 12. Здоровые отношения	270
Красота общения	294
Нежное напоминание	299
Окончание части III	301
Аффирмации	301
Медитация: «Погода моего разума»	304
Список идей.	306
Трепетное письмо	307
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	310