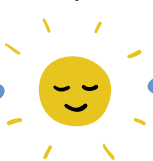


Твой мир, твои чувства,
твои правила



РАЗБЛОКИРУЙ СПОКОЙСТВИЕ

Практики, которые
помогут тебе справиться
с напряжением
и перестать переживать

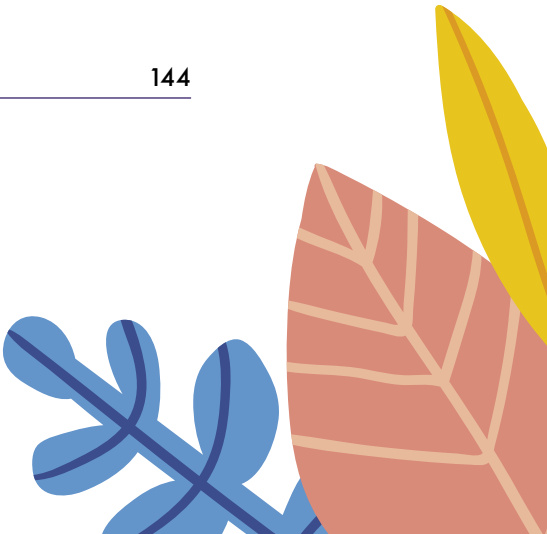
ДЖЕННИ МАРИ БАТТИСТИН

МИОО



ОГЛАВЛЕНИЕ

<u>Введение</u>	6
<u>1. Здесь и сейчас</u>	11
<u>2. История, которую я себе рассказываю</u>	53
<u>3. Борьба с трудностями</u>	85
<u>4. Впуская свет</u>	115
<u>Ресурсы</u>	143
<u>Об авторе</u>	144





НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ
В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ —
ВОТ ПУТЬ К СЧАСТЬЮ.

Сара Бан Бретнах



ДНЕВНИК ПРИНАДЛЕЖИТ



ВВЕДЕНИЕ

Ты вступаешь на путь развития осознанности (или внимательности), который пройдешь, заполняя дневник. Добро пожаловать! Неважно, новичок ты в этом деле или нет, ведение записей — прекрасный способ лучше узнать принципы осознанной жизни.

Я работала с тысячами подростков и вырастила пятерых детей, поэтому очень хорошо знаю, насколько мощное благотворное влияние оказывает на человека практика осознанности. Всего 5–10 минут занятий в день — и ты тоже увидишь результат. Многим настолько нравится эффект от практики, что они ежедневно выделяют от получаса на упражнения для развития осознанности и медитацию.

Что такое осознанность?

Ты часто ловишь себя на том, что мысли витают где-то в облаках, когда надо сосредоточиться на домашней работе, объяснениях учителя или на другом задании? Как только мысли начинают гулять, ты теряешь связь с текущим моментом и, даже не замечая этого, начинаешь копаться в прошлом, переживать о будущем, волноваться по другим поводам.

Осознанность — это полное присутствие в моменте. Ты внимателен и осознаёшь, что делаешь, что чувствуешь, где находишься, но при этом не захвачен происходящим вокруг. Как бы далеко ни убежали мысли, практика осознанности поможет вернуться в настоящее, сосредоточиться на задании, на текущих чувствах и мыслях. Практиковать осознанность не значит тихо сидеть в спокойной обстановке. Это занятие высвобождает

ет врожденную любознательность, помогает относиться к себе и близким с состраданием и принятием.

Все мы рождаемся со способностью быть осознанными, однако эту способность можно улучшить с помощью различных техник, упражнений и занятий, таких как спорт и йога. Лучше сосредоточиться на процессе, а не на результате — хотя результат может быть впечатляющим! Осознанность помогает снизить уровень стресса, развить внимательность, достичь успехов в учебе, использовать свои сильные стороны и проработать слабые, лучше узнать себя, найти новаторские решения и улучшить жизнь в целом.

Важно понимать, что этот дневник не заменит консультации специалистов. Если у тебя проблемы психического характера, напряженная обстановка в семье или сложные отношения с друзьями, советую обратиться к дипломированному психологу.

Как пользоваться дневником

Этот дневник — простой инструмент, который делает развитие осознанности интересным процессом. В этом творческом интерактивном пространстве освоение практик осознанности будет происходить весело, так что можешь писать и рисовать фломастерами и цветными карандашами, если хочешь. На этих страницах ты найдешь темы для мини-сочинений и размышлений, приглашения к медитации, различные упражнения и вдохновляющие цитаты, которые помогут сделать осознанность частью повседневной жизни.

Первые результаты ты начнешь замечать примерно через месяц, но не воспринимай занятия по дневнику как 30-дневный марафон. Привычка к осознанности будет помогать тебе во всем и всегда. Даже если вначале все покажется трудным, важно придерживаться этой привычки. Через две-три недели она станет твоей второй натурой. Ты вступаешь на путь осознанности, по которому будешь идти всю жизнь. Приятного путешествия!