

ТВОЙ МИР, ТВОИ ЧУВСТВА,
ТВОИ ПРАВИЛА

Дженни Мари
Баттистин

СЧАСТЬЕ ВНУТРИ ТЕБЯ

Как успокоиться, сосредоточиться
и поднять настроение
за 10 минут в день

Содержание

Введение:

Что такое осознанность? **6**

Часть 1

Осознанность: утро **14**

Часть 2

Осознанность: день **48**

Часть 3

Осознанность: вечер **84**

Заключение:

Движение по пути осознанности **124**

Введение
Что такое осознанность?

Чем осознанность поможет лично тебе

Тебе наверняка уже приходилось слышать слово *осознанность* и, возможно, даже задумываться, почему оно так часто встречается. Осознанность — это способность сосредоточиться на текущем моменте, полностью присутствовать в нем, замечая и внешние события, и собственные действия. В этой книге я расскажу, как с помощью осознанности перестать слишком остро реагировать на происходящее и не допускать эмоциональной перегрузки от потока дел и событий. Ты станешь настоящим хозяином своих мыслей и чувств.

Освоив приемы осознанности, ты научишься направлять внимание на то, что происходит в текущий момент, опираясь на внутреннюю силу и стойкость. В наши дни подростки вынуждены балансировать между множеством потенциально стрессовых занятий и ситуаций, связанных со школой, спортом, хобби, поступлением в университет, романтическими отношениями, подработкой и соцсетями. В общем, если ты чувствуешь, что силы на исходе и успевать все никак не получается, можешь утешить себя хотя бы тем, что в этой сумасшедшей гонке живет большинство твоих сверстников.

Хочу тебя обрадовать: научившись практикам осознанности, ты точно станешь устойчивее к стрессу, наверняка наладишь отношения с родными и друзьями и даже начнешь лучше учиться. Осознанность — невероятно полезная штука, которая пригодится и сейчас, и в будущем. Какими бы сложными ни были обстоятельства, ты сможешь пережить их более спокойно и уверенно. Собственно в этом и есть суть осознанности.

Развить привычку к осознанности

Я прямо так и слышу, как ты сейчас возмущенно спрашиваешь: «Да неужели у меня есть время еще и на осознанность?» Да, есть. Я даже думаю, что тебе просто необходимо заниматься ею. Бабушка говорила мне: «Пока споришь, уже бы все сделала».

Осознанность может радикально изменить твою жизнь, если практиковаться каждый день хотя бы по 10 минут. Чем более привычными

будут для тебя практики осознанности, тем больше пользы ты получишь от них. В идеальном случае эти техники и приемы станут неотъемлемой частью твоего дня. Но давай обо всем по порядку.

Чем мне поможет эта книга?

Упражнения, которые в ней собраны, помогают решить четыре важные задачи:

УСПОКОИТЬСЯ: такие упражнения помогут спокойнее пережить стресс или быстрее прийти в себя после сложного дня.

СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ: эти упражнения позволят тебе с легкостью фокусироваться на важных вещах.

ВОССТАНОВИТЬ СВЯЗЬ: упражнения этой группы помогут заметить, осознать и принять эмоции во всем их многообразии. Ты научишься воспринимать эмоции как ценную информацию, а не беспорную истину. Эмоции переменчивы, как погода, и это совершенно нормально. Упражнения этой группы научат замечать и осознавать все возникающие эмоции, не осуждая себя за них и не реагируя слишком импульсивно.

ВЫБРАТЬ РЕАКЦИЮ: эти упражнения помогут выработать привычку замечать негативные мысли и эмоции и менять свой настрой на более позитивный. Тебе станет легче встречать и преодолевать сложности, не теряя душевного равновесия.

После каждого упражнения я предлагаю «погрузиться глубже» — сделать небольшое дополнение к практике, чтобы повысить ее эффективность.

Советую вести дневник и отслеживать все изменения и свой прогресс в занятиях практиками осознанности. Выполняя упражнения для развития осознанности, ты наверняка заметишь, что они также отлично помогают развивать внимательность и анализировать результаты своей работы.

ПРЕИМУЩЕСТВА ОСОЗНАННОСТИ

У практик осознанности масса преимуществ, и среди них я отмечу два особенно ценных: 1) улучшение настроения; 2) концентрация внимания.

Улучшение настроения: практикуя осознанность всего 10 минут в день, ты научишься быстро приходить в состояние умиротворения, принятия, легкости восприятия и сохранять это ощущение. Практики осознанности не дают слишком сильно вовлекаться в негативные мысли и переживания. Ты сможешь управлять перепадами настроения, смягчать их, справляться со сложными ситуациями ответственно и с ясной головой.

Концентрация внимания: осознанность помогает лучше фокусироваться на чем-либо. Ежедневные практики осознанности предполагают направленность внимания на что-то одно — на дыхание, звук, объект, — за счет чего ум успокаивается и ты погружаешься в текущий момент. Чем лучше ты фокусируешь внимание, тем легче тебе учиться. Чем прочнее практики осознанности входят в привычку, тем лучше ты справляешься со стрессом, причем в самых разных ситуациях: когда предстоит важная контрольная, знакомство с новыми людьми, публичное выступление или участие в соревнованиях.

Освоение практик осознанности также поможет:

- справляться со страхами;
- крепче спать;
- адаптироваться к переменам;
- приобрести здоровые привычки в питании;
- чаще проявлять сочувствие;
- снизить риск появления вредных привычек.