

Содержание

Введение. Возрождая основы жизнестойкости.....	7
--	---

Часть I. Подготовка к путешествию

Глава 1. Дороги к счастью: пройдите этот путь по-своему.....	15
Глава 2. Подключитесь к своему внутреннему источнику.....	29

Часть II. Пути тела

Глава 3. Забота: бережное отношение к своему телу.....	49
Глава 4. Баланс: поддержите свой мозг	83
Глава 5. Поток: живите в ритме своей природы	103

Часть III. Пути ума

Глава 6. Умиротворение: осознанный путь к спокойному уму.....	133
Глава 7. Открытость: развитие эмоциональной устойчивости.....	149
Глава 8. Познание: станьте источником мудрости для самого себя.....	171

Часть IV. Пути сердца

Глава 9. Соединение: возвращайтесь к себе	191
Глава 10. Принадлежность: создавайте круги связей.....	207
Глава 11. Углубление: обновите себя изнутри	231

Примечания	245
------------------	-----

Возрождая основы жизнестойкости

Воистину, радость — это суть жизни.

Генри Дэвид Торо

Жизнестойкость — это естественное свойство природы. Даже после долгой, суровой зимы, когда приходит время, она сама собой пробуждается к жизни.

Жизнестойкость, может быть, и естественна, но каждый день мы встречаем людей, переживающих суровую внутреннюю зиму. Их радость и жизненная энергия давно впали в спячку. Многие из них потеряли веру в себя. Испробовав все привычные средства и не добившись успеха, они сомневаются, смогут ли когда-нибудь вернуться к жизни в полной мере. Они обращаются к нам с единственным вопросом, облеченным в тысячу разных форм: «Что мне сделать, чтобы почувствовать себя лучше, чтобы вернуться к жизни, чтобы вновь обрести утраченную радость?»

Это пособие — наш ответ на этот вопрос, и мы счастливы поделиться им с вами. Мы — команда специалистов, которые применяют холистическую терапию, интегративное питание и осознанность. Нас объединяет стремление соединить элементы этих разных областей знаний в целостный подход к выздоровлению. Наша цель проста: предложить видение, стратегии и навыки, которые действительно работают.

Откуда мы знаем, что этот подход принесет результат?

- Он опирается на новейшие исследования в области нейронауки, генетики, питания и психологии.

- Навыки, которыми мы делимся, основываются на осознанности — мощном противоядии от человеческих страданий, которое успешно применяется более двух тысяч лет.
- На наших глазах тысячи людей вернули себе полноценную жизнь, справившись с депрессией, тревогой и другими стресс-зависимыми состояниями, следуя принципам, которые мы описали в этой книге.
- Мы сами применяем эти навыки и знаем на собственном опыте, как они помогают наполнить жизнь новым смыслом.

Враги радости

Хотя порой трудно воспринимать жизнь как источник радости, мы убеждены, что именно им она и является. Пусть иногда радость скрыта от нас, но она — это естественное и не требующее усилий переживание, доступное нам в любой момент, осознаем мы ее присутствие или нет.

После одного из наших семинаров к нам подошел мужчина, чтобы поделиться тем, насколько ценной оказалась для него эта истина. «Два года назад умер мой сын, — рассказал он, — и я был сломлен. Я погрузился в пучину депрессии. Ваша работа помогла мне вновь соприкоснуться с радостью, которой была его короткая жизнь. Теперь я могу одновременно нести в себе и скорбь, и радость, и одно больше не перевешивает другое».

Этот человек понял, что радость — не просто эмоция. Она проявляется не в том, что мы всегда должны быть веселы или полны энтузиазма. Грусть, чувство утраты и печаль не противоположны радости и не обязательно мешают нам ее ощущать. Радость подразумевает принятие жизни, глубокую связь с тем, что наполняет нас жизненной силой, чувство благодарности, которое возникает спонтанно, когда мы осознаем изобилие в нашей жизни.

Радость приходит сама собой, когда мы пребываем в естественном здоровом состоянии. Однако для этого необходима внутренняя устойчивость, а есть множество факторов, которые мешают нам ее поддерживать и тем самым преграждают путь к радости. Эти враги радости проявляются как:

- тело, лишенное баланса;
- беспокойный ум;
- отрешенное сердце.

Все это свидетельствует о том, что наша внутренняя устойчивость подвергается серьезному испытанию.

В каждой из этих сфер есть внешние факторы, неподвластные нашему контролю, но есть и то, что мы сами, порой неосознанно, делаем во вред себе.

- На дисбаланс тела влияют внешние факторы: токсины, загрязнение окружающей среды, пищевые добавки, радиация и другие вредные воздействия. А также внутренние: наш рацион и образ жизни.
- Беспокойный ум атакуют внешние стрессы: эмоциональные или физические травмы, груз чужих ожиданий, тревожные новости и мысли, финансовая нестабильность, личные потери, а также внутренние — привязанности нашего разума.
- Отрешенное сердце страдает от внешних факторов: одиночества или изоляции, вызванных социальными потрясениями, утратой близких, разрывом отношений. А также от внутренних: нашей склонности закрываться и отстраняться при ощущении угрозы.

Даже самые стойкие из нас могут испытать страх или впасть в депрессию, столкнувшись сразу с несколькими из этих врагов. И даже самые уязвимые могут сохранить стойкость, если будут постоянно восстанавливать силы перед лицом того, что их истощает.

Это пособие создано, чтобы помочь вам обрести баланс тела, умиротворение разума и контакт с чувствами, и тогда враги радости будут иметь над вами меньше власти. Они могут быть беспощадны, но и вы можете быть столь же решительны в противостоянии им.

Разрушение жизнестойкости

Жизнестойкость — основа радостной жизни. Имея глубокий источник жизнестойкости и умея ее поддерживать, вы способны приспосабливаться к переменам, встречать трудности и справляться с неизбежными жизненными стрессами, выходя из них невредимым, а порой даже более сильным. Когда эта устойчивость становится естественным состоянием, радость приходит сама собой, подобно траве, растущей весной просто потому, что вернулись благоприятные условия.

Жизнестойкость — ваша природная сущность, но она находится под угрозой. Психические и эмоциональные расстройства сейчас достигли масштабов эпидемии.

- В США более четверти взрослых (26,2%) старше 18 лет ежегодно страдают от какого-либо диагностируемого психического расстройства¹, причем почти половина из них имеет симптомы более чем одного расстройства².
- Расстройства настроения, включая тяжелую депрессию, дистимию (более мягкую, но хроническую форму депрессии) и биполярное расстройство, ежегодно затрагивают 20 млн американцев (10% населения)³. Депрессия — главная причина нетрудоспособности в США и вскоре станет первой причиной во всем мире⁴.
- По данным IMS Health, опубликованным Национальным общественным радио США⁵, в 2010 году врачи выписали 254 млн рецептов на антидепрессанты, что делает их вторыми препаратами по частоте назначения после средств для снижения уровня холестерина.
- Тревожные расстройства встречаются еще чаще: каждый пятый житель США (60 млн человек) страдает от диагностируемого тревожного расстройства⁶.

Существует целый ряд других состояний, также связанных со стрессом, включая бессонницу, гипертонию, болезни сердца, нарушения памяти, проблемы с пищеварением и злоупотребление алкоголем и наркотиками.

Можно сказать, что стресс влияет на течение почти всех хронических заболеваний.

За последние несколько десятилетий распространенность этих проблем резко возросла. Что можно предпринять, чтобы остановить разрушение жизнестойкости?

Жизнестойкость не утрачена, она лишь ждет пробуждения

Мы помогли тысячам людей, работая как индивидуально, так и в группах, вырваться из тисков депрессии. Несомненно, для этого требуется мужество, а мужество подкрепляется верой в то, что пробуждение к радости возможно — не только для других, но и для вас. То, что помогло тысячам, может помочь и вам.

Будь вы в нашем кабинете, вы бы услышали такие вдохновляющие истории.

У Шерил насыщенная жизнь: успешная карьера, трое прекрасных детей, любящий муж и верные друзья. Казалось бы, нет никаких причин для печали, однако она страдала от частых и изнуряющих депрессивных эпизодов на протяжении всей жизни, несмотря на качественную психиатрическую помощь. Весной, после участия в нашей программе, Шерил сказала: «Впервые за всю мою взрослую жизнь я пережила зиму без депрессии!» С тех пор прошло четыре года, и она по-прежнему остается здоровой, энергичной и активной. Депрессия не вернулась.

Уильям, страдавший от непрерывной депрессии с подросткового возраста, поделился: «Хотя я и не нашел “волшебной таблетки”, которую искал, теперь я принимаю себя — вместе с депрессией — и чувствую больше надежды, чем когда-либо прежде». Надежда появилась, потому что Уильям осознал: благодаря каким-то решениям и действиям он может заметно улучшить свое настроение. У него появилось ощущение цели

и набор навыков, которые, как Уильям наконец поверил, могли вывести его из депрессии, сопровождавшей его всю жизнь.

Эллисон не просто оправилась от тяжелой депрессии, она пошла дальше: «Это открыло возможность перейти от депрессии к настоящей радости, а не просто к состоянию без страданий».

Люди возвращают себе свою жизнь, поскольку наш подход объединяет многие аспекты, необходимые для обретения внутренней устойчивости и радости. Мы работаем с источниками страданий с разных сторон и укрепляем навыки жизнестойкости различными способами.

Одна из наших комплексных программ называется «Тренировка жизнестойкости». Наши исследования показывают, что практически у всех, кто следует этой программе, наблюдается улучшение состояния, а большинство полностью выздоравливает даже от тяжелой формы заболевания, известной как большое депрессивное расстройство⁷. Вот некоторые ключевые результаты наших исследований:

- уровень депрессии снизился на 71%;
- более 60% участников полностью избавились от депрессии;
- качество жизни улучшилось на 71%;
- схожие улучшения наблюдались в отношении воспринимаемого стресса, тревожности и рабочей продуктивности.

Наша цель — помочь и вам избавиться от страданий, какова бы ни была их причина и как бы они ни проявлялись в вашей жизни. Мы хотим, чтобы вы вновь обрели свой врожденный дар жизнестойкости и сопутствующую ему радость.

Внутренняя устойчивость — это возобновляемый ресурс, который зависит больше от навыков, чем от генетики, обстоятельств или простого везения. Наша книга призвана помочь вам восстановить и поддерживать этот ресурс, чтобы радость могла вновь наполнить вашу жизнь.

Часть I

Подготовка к путешествию

Дороги к счастью: пройдите этот путь по-своему

Странники, троп не существует — они появляются,
когда по ним идешь.

Антонио Мачадо

Чтобы вернуть жизнестойкость, каждому из нас нужно проложить свой путь. Он начинается с одного шага, но этого шага недостаточно. За первым должен последовать второй, а затем и третий.

Когда ваши внутренние ресурсы истощены, сделать даже первый шаг может казаться непосильной задачей. Мы склонны корить себя за неспособность «взять себя в руки», хотя большинству людей просто не хватает знаний о том, как вернуть контроль над своей жизнью.

Цель этого практического пособия — дать вам необходимые знания и помочь проложить собственный путь к внутренней устойчивости и радости. Путь каждого уникален, но есть несколько общих для всех нас пунктов, составляющих основу путешествия. Мы предлагаем девять таких элементов — путей, которые помогут восстановить вашу жизнестойкость и откроют по меньшей мере возможность радоваться жизни.

Дороги к счастью

Не существует единого ключа к счастью или успеху. Человека нельзя свести к набору нейромедиаторов, навязчивым мыслям, негативным убеждениям или даже к упадку духа. Истинная сила этой программы в том,

что она представляет собой целостный подход, охватывающий различные грани человеческой природы. Это подлинная интеграция различных элементов жизнестойкости, сплетенных в единое целое.

Девять путей, о которых мы расскажем ниже, помогут восстановить жизнестойкость и способность радоваться. Они объединены в три группы, отражающие различные аспекты человеческой сущности: тело, разум и сердце. Они служат мощным оружием против врагов радости, кратко описанных во введении: разбалансированного тела, беспокойного ума и отрешенного сердца.

Пути тела

Забота о теле создает условия для вашего расцвета. Сами по себе эти пути не гарантируют радости или внутренней устойчивости. Однако они необходимы для полноценной жизни. Три пути тела — питание, равновесие и следование потоку — помогут заложить прочный фундамент жизнестойкости, благодаря которому все ваше дальнейшее путешествие станет по-настоящему плодотворным.

Первый путь. Питание



На первом пути мы изучим, как информация, получаемая телом из пищи, влияет на его работу. Вы выявите недостающие компоненты или разбалансированные системы вашего организма, которые мешают ему самостоятельно восстанавливаться. С помощью анкет вы определите, есть ли проблемные области, требующие вашего внимания, и, если такие найдутся, мы предложим конкретные рекомендации по их оздоровлению.

Второй путь. Равновесие



Комфортное настроение может сохраняться только при оптимальном для вас балансе химии мозга. То, что мы называем депрессией, не является чем-то универсальным, что можно лечить одинаково у всех. Здесь вы сможете определить,

есть ли у вас конкретный тип нейрохимического дисбаланса. Затем мы поможем вам разработать индивидуальный план оптимального питания и добавок, чтобы закрепить достигнутое с таким трудом естественное равновесие.

Третий путь. Следование потоку



Этот путь напоминает, что мы — часть природы и гармония с ней — ключ к жизнестойкости. Существуют природные циклы, влияющие на настроение, включая суточные ритмы, сон и смену сезонов. При этом у каждого из нас уникальный образ жизни и потребности. С помощью анкеты вы определите свой психосоматический тип и сможете построить практичный и эффективный план, который поможет следовать вашему личному потоку.

Пути ума

Один из краеугольных камней нашего подхода — целительная практика осознанности, уходящая корнями в двухтысячелетнюю мудрость Востока. Жизнь, наполненная осознанностью, может привести к обретению спокойного и радостного состояния ума. Следуя трем путям — обретения покоя, раскрытия и познания, вы поможете своему уму обрести умиротворение, открыться новому опыту и яснее увидеть происходящее. Это позволит вам встречать любые жизненные ситуации с большей мудростью и душевным равновесием.

Четвертый путь. Обретение покоя



Необузданный ум легко перескакивает с мысли на мысль, неосознанно и бесцельно. Деятельность такого ума непрерывна, и он словно магнитом притягивает вредоносные мысли и болезненные эмоции. Хорошая новость в том, что, словно непоседливого щенка, ум можно научить успокаиваться, буквально «сидеть смирно». На четвертой тропе вы познакомитесь с основами осознанности, которая позволит успокоить ум и расслабить тело.

Пятый путь. Раскрытие



Научиться в полной мере проживать весь спектр человеческих эмоций — это ключевой элемент выхода из депрессии и создания счастливой жизни. В этой главе вы научитесь обращаться даже к болезненным эмоциям, опираясь на осознанное понимание их преходящей природы и вашу способность испытывать их, не позволяя при этом вас захлестнуть. Вы также откроете для себя истину: эмоциональная осознанность позволяет глубже ощущать радости жизни.

Шестой путь. Познание



Опираясь на практику осознанности, вы сможете взглянуть под новым углом на самые острые и болезненные эмоциональные переживания и научитесь эффективнее реагировать на них в момент их возникновения. Это даст вам возможность лучше понимать себя и контролировать ситуацию. Инструменты, которые вы освоите в этой главе, могут существенно улучшить ваше самочувствие и помочь предотвратить возвращение депрессии.

Пути сердца

В глубинах внутреннего мира каждого человека происходит множество процессов, скрытых от сознания. Вы можете заложить фундамент крепкого физического здоровья, обуздать свой неугомонный ум и развить способность проживать весь спектр эмоций. Однако без связи с окружающим миром, включая его невидимые тайны, вы теряете контакт с самыми глубокими и жизненно важными источниками энергии. Чтобы вы по-настоящему процветали, ваши корни должны глубоко проникнуть в этот источник жизни, а для этого необходима связь с внутренним «я», с другими людьми, с духовными истинами и практиками. Пути сердца — обретение связи с внешним миром, чувство причастности и погружение в глубины мудрости — позволят вам получить доступ к этим источникам энергии, питающим жизнестойкость и создающим условия для обретения непреходящей радости.

Седьмой путь. Обретение связи с внешним миром



Одно из самых удручающих проявлений депрессии — это ощущение отчужденности, изоляции и стыда, которое часто ее сопровождает. Преодоление изоляции начинается с искреннего самопринятия и восстановления связи с собой.

Мы развенчиваем иллюзию вашей изолированности и ущербности и приведем вас к обретению целостности. Мы предлагаем медитации и упражнения, направленные на преодоление отчуждения от себя и раскрытие способности любить себя и других.

Восьмой путь. Чувство причастности



Мы глубже погрузимся в целительную силу связи и исследуем возможности обретения истинного чувства причастности и единения с другими.

Преображение начинается изнутри. Мы предлагаем эффективные медитативные практики, которые помогут выйти за рамки собственного «я» и обрести радость от ощущения взаимосвязи с другими людьми и окружающим миром. Вслед за этой внутренней работой мы даем рекомендации по конкретным действиям, которые помогут создать ощущение принадлежности к чему-то большему, чем вы сами.

Девятый путь. Погружение в глубины мудрости



Один из самых коварных врагов радости — утрата связи с самой сокровенной, подлинной частью себя. Путь погружения, описанный в заключительной главе, даст вам возможность вновь обрести внутреннюю мудрость. Опираясь на глубинные духовные практики и наш личный опыт, мы постарались сделать процесс обращения к внутреннему голосу доступным и наполненным смыслом.

Как пользоваться этим пособием

Пути к радости взаимосвязаны, каждый из них опирается на предыдущий. Мы рекомендуем начать с восстановления баланса в теле, затем успокоить ум и, наконец, установить связь с сердцем. Но в то же время эти пути гибкие и переплетающиеся и их можно проходить в том порядке, который лучше всего соответствует вашим потребностям. Возможно, вы обнаружите, что определенные пути особенно важны для вас. Или, вероятно, захотите вернуться к пути, который оставили без внимания, чтобы усилить данный аспект. Ниже приведены примеры того, как можно адаптировать программу под себя.

История Клэр: в центре внимания — тело

Клэр 52 года, большую часть жизни она страдала от легкой или умеренной депрессии. Несмотря на то что бывали периоды, когда она чувствовала себя сильной и устойчивой, последние несколько месяцев оказались для нее особенно тяжелыми. Помимо этого, Клэр всю жизнь боролась с другими проблемами со здоровьем, такими как мигрени, частые синуситы и дерматит. Она была недовольна собой из-за неконтролируемой тяги к сладкому, по причине которой набрала вес за последний год. Недавно у Клэр обнаружили дефицит витамина D. К тому же она чувствовала себя измотанной из-за плохого сна, что мешало ей сосредоточиться. Заполнив опросник по навыкам психологической устойчивости, Клэр поняла, что восстановление баланса тела станет ключом к успеху в этой программе.

История Паулы: в центре внимания — ум

Пауле казалось, что с самого детства она была погружена в море гормонов стресса. Родители подвергали ее эмоциональному насилию и возлагали на нее чрезмерно высокие надежды. В итоге Паула стала генеральным директором крупной компании, где проработала 25 лет. Недавно она вышла на пенсию и вернулась

в родной город, чтобы быть ближе к семье. До переезда ее жизнь была насыщенной и стремительной. Однако, несмотря на снижение внешнего стресса, она стала страдать от бессонницы и рассеянности. «Я чувствую себя так, будто живу вне собственного тела», — призналась Паула. Результаты опросника по навыкам психологической устойчивости показали, что ей следует сосредоточиться на обретении спокойствия ума.

История Фрэнка: в центре внимания — сердце

Из 40 лет жизни Фрэнк уже 13 боролся с проблемой самопринятия. Фрэнк был очень требователен к себе и склонен к перфекционизму. Недавно он переехал в связи с работой в новый город, где оказался в социальной изоляции. Хотя Фрэнк все еще справлялся с работой, он начал слишком много спать и нерегулярно питаться. У него стало появляться ощущение, что он не достоин любви. Результаты опросника по навыкам психологической устойчивости помогли Фрэнку понять, что ему следует направить основные усилия на укрепление связи со своим сердцем.

С чего начать?

Каждый этап программы опирается на все предыдущие. Конечно, лучше всего начинать с первого и идти по порядку, но мы призываем вас адаптировать этот процесс под себя, уделяя особое внимание тем направлениям, которые наиболее важны именно для вас. Ниже вы найдете опросник по навыкам психологической устойчивости, он поможет определиться с отправной точкой. Вы увидите, что у вас уже хорошо получается, а где устойчивость может быть под угрозой. Полученные результаты помогут решить, куда направить внимание и силы, чтобы вновь обрести способность радоваться жизни.

Не забывайте, что эти навыки изначально присущи вам, но их необходимо подкреплять и обновлять на протяжении всей жизни, особенно если у вас на пути встречалось множество препятствий для радости.

ТЕСТ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ

Для каждого утверждения выберите наиболее подходящий вариант ответа:

1 — практически никогда.

2 — иногда.

3 — примерно в половине случаев.

4 — чаще всего.

5 — почти всегда.

1. Я забочусь о том, чтобы готовить полезную еду,
и ем с удовольствием и осознанно. 1 2 3 4 5

2. Я прислушиваюсь к чувству голода и насыщения
и действую в соответствии с ощущениями. 1 2 3 4 5

3. Я замечаю, как мое тело реагирует
на чрезмерный стресс. 1 2 3 4 5

Результат по разделу «Забота о себе — сумма
баллов за вопросы 1–3: _____.

4. Я быстро прихожу в себя после упадка настроения. 1 2 3 4 5

5. Я принимаю необходимые моему организму
пищевые добавки. 1 2 3 4 5

6. Я понимаю, когда начинаю входить
в депрессивное состояние, и при необходимости
поддерживаю себя натуральными средствами
или лекарствами. 1 2 3 4 5

Результат по разделу «Баланс» — сумма баллов
за вопросы 4–6: _____.

7. Когда я чувствую упадок сил, я знаю, как
восстановить энергию. 1 2 3 4 5

8. Я люблю физическую активность и сознательно
двигаюсь каждый день. 1 2 3 4 5

9. Я редко спешу и умею сбавить темп или
отдохнуть, когда это необходимо. 1 2 3 4 5

Результат по разделу «Поток» — сумма баллов
за вопросы 7–9: _____.

10. Я стараюсь концентрироваться на одном деле
и быть внимательным к тому, чем занимаюсь
в данный момент. 1 2 3 4 5

11. Я замечаю, когда мои мысли начинают путаться,
и делаю паузу, чтобы успокоить ум. 1 2 3 4 5

12. Я способен принимать свои мысли без осуждения. 1 2 3 4 5

Результат по разделу «Умиротворение» — сумма
баллов за вопросы 10–12: _____.

13. Я открыт для всего спектра эмоций и спокойно их
переживаю. 1 2 3 4 5

14. Я понимаю, что все эмоциональные переживания
преходящи и ни одно из них не длится вечно. 1 2 3 4 5

15. Я ощущаю, как мои эмоции проявляются в теле,
и не склонен слишком много о них размышлять. 1 2 3 4 5

Результат по разделу «Открытость» — сумма баллов
за вопросы 13–15: _____.

16. Я понимаю, что мои мысли — это не реальность,
и умею отпускать их, прежде чем они сильно
повлияют на мое настроение. 1 2 3 4 5

17. Я знаю, какие ситуации могут вызвать у меня
всплеск негативных эмоций. 1 2 3 4 5

18. Когда меня охватывает сильное уныние,
я знаю, как справиться с ним и уменьшить
его негативное влияние. 1 2 3 4 5

Результат по разделу «Познание» — сумма баллов
за вопросы 16–18: _____.

19. Я люблю и принимаю себя таким, какой есть,
даже если есть над чем поработать. 1 2 3 4 5

20. Я легко проникаюсь сочувствием, когда вижу
чужие страдания, и мое сердце открывается этому
человеку. 1 2 3 4 5

21. Я проявляю доброту к себе и окружающим. 1 2 3 4 5

Результат по разделу «Соединение» — сумма баллов
за вопросы 19–21: _____.

22. Меня утешает осознание того, сколько людей
поддерживают меня и заботятся обо мне. 1 2 3 4 5

23. У меня есть близкие люди, с которыми я могу
поделиться самым сокровенным. 1 2 3 4 5

24. Я ощущаю себя частью малых и больших кругов:
семьи, друзей, местного сообщества, народа,
страны и всего человечества. 1 2 3 4 5

Результат по разделу «Чувство принадлежности» —
сумма баллов за вопросы 22–24: _____.

25. В течение дня я делаю паузы, чтобы поразмышлять
или сосредоточиться. 1 2 3 4 5

26. Я удовлетворен своей духовной практикой. 1 2 3 4 5

27. Я, как правило, прислушиваюсь к своему
внутреннему голосу и следую ему. 1 2 3 4 5

Результат по разделу «Углубление» — сумма баллов
за вопросы 25–27: _____.

ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ

- Сложите баллы, которые вы отметили в каждом из девяти разделов. Сумма всех баллов даст вам общий показатель психологической устойчивости:

-
- Результат 108–135 баллов говорит о том, что ваши навыки психологической устойчивости хорошо развиты, что, вероятно, способствует вашему ощущению благополучия и радости. Обратите внимание на результаты по отдельным разделам, чтобы понять, на что следует обратить внимание для поддержания здоровья и счастья.
 - Результат 81–107 баллов указывает на то, что ваши навыки психологической устойчивости достаточно развиты, но не на максимальном уровне, что может сказываться на вашем настроении. Используйте результаты по отдельным разделам, чтобы выбрать области, работа над которыми поможет повысить вашу устойчивость и предотвратить проблемы, связанные со стрессом.
 - Результат 54–80 баллов свидетельствует о низком уровне психологической устойчивости. У вас высокий риск развития или уже присутствуют симптомы депрессии, тревожности или других расстройств, связанных со стрессом. Результаты по отдельным разделам покажут, в каких областях вы наиболее уязвимы и куда следует направить основные усилия. Однако важно работать над всеми аспектами психологической устойчивости, чтобы вернуться в оптимальное состояние.
 - Результат 27–53 балла указывает на то, что ваши навыки психологической устойчивости сильно истощены и у вас, скорее всего, присутствуют симптомы депрессии, тревожности или обоих состояний. Помните, что эти навыки можно восстановить — они лишь ждут, когда вы начнете их развивать, следуя всем этапам пути к психологической устойчивости.

Теперь впишите ваши результаты по разделам в таблицу ниже. Они соответствуют девяти путям к радости. Сравнив баллы по разным разделам, вы сможете определить, с чего начать и на что направить основные усилия.

	Раздел	Ваш результат по разделу	Путь
Пути тела	1		Забота: бережное отношение к своему телу (глава 3)
	2		Баланс: поддержите свой мозг (глава 4)
	3		Поток: живите в ритме своей природы (глава 5)
Пути ума	4		Умиротворение: осознанный путь к спокойному уму (глава 6)
	5		Открытость: развитие эмоциональной устойчивости (глава 7)
	6		Познание: станьте источником мудрости для самого себя (глава 8)
Пути сердца	7		Соединение: возвращайтесь к себе (глава 9)
	8		Принадлежность: создавайте круги связей (глава 10)
	9		Углубление: обновите себя изнутри (глава 11)

- 13–15: этот аспект психологической устойчивости хорошо развит. Действуйте в том же ключе и подумайте, не требует ли другая область больше вашего внимания.
- 10–12: этот навык достаточно развит, но начинает ослабевать. Если вы займетесь его укреплением сейчас, то сможете предотвратить возможные проблемы в будущем.
- 7–9: этот навык ослабевает, что подвергает вас риску. Обязательно уделите ему внимание в ближайшее время в рамках программы.
- 3–6: этот навык сильно ослаблен. Вы можете восстановить его, если немедленно начнете работу по соответствующему направлению.

Выполнение всей программы целиком гарантирует, что вы сделаете все возможное для восстановления вашей психологической устойчивости.

Краткие выводы по главе 1

- Пути к радости задуманы как плавно перетекающие друг в друга и взаимосвязанные. Каждый из них опирается на предыдущий и поддерживает следующий, образуя единую систему взаимозависимых элементов.
- Это путешествие предполагает применение разнообразных методик и может быть подстроено под ваши индивидуальные нужды. Вы вольны направить силы на развитие тех умений, которые требуют наибольшего внимания, а также вернуться к тем тропам, с которых когда-то сбились.
- Девять путей к радости — это непрерывный процесс, который обязательно укрепит вашу внутреннюю устойчивость и откроет дверь к подлинному счастью.

Подключитесь к своему внутреннему источнику

Никому не дано вернуться в прошлое и начать все сначала, но каждый способен уже сегодня положить начало новому финалу своей истории.

Мария Робинсон

Вас могут одолевать сомнения в том, насколько вы способны изменить свою жизнь, чтобы обрести больше радости. Возможно, вы считаете, что это под силу другим, но не вам. Быть может, ваши прежние попытки начать все сначала снова и снова приводили вас в тупик. А может, вам даже было слишком тяжело решиться на новый старт. Мы хотим заверить: вам действительно под силу создать новую жизнь, и начать этот путь можно уже сегодня.

Процесс перемен задействует вас целиком. Это объясняется тем, что наша программа построена на синергии изменений тела, ума и сердца — подходе, учитывающем всю многогранность вашей личности. Такой целостный метод может оказаться действенным для вас, даже если другие способы не принесли желаемого результата.

Путь к комплексному преобразению личности

Комплексное преобразование личности — это глубинный процесс перемен, в основе которого лежит ряд ключевых принципов.

Комплексное преобразование личности базируется на принципе радикального самопринятия. Это не просто очередная программа самосовершенствования. Отправная точка здесь — принятие себя и своей жизни такими, какие они есть в настоящий момент. Это идет вразрез с традиционным подходом, который основан на самокритике и стремлении стать «лучшей версией себя». Речь идет не о пассивном или покорном принятии, а о принятии, наполненном энергией и обращенном в будущее. Японское слово «аругамама» точно передает это динамическое напряжение. Оно описывает состояние безусловного принятия себя и своей жизни в их текущем виде, но с твердым намерением действовать для создания позитивных изменений. Как остроумно заметил буддийский учитель Судзуки-роси: «Каждый из вас совершенен... И мог бы стать еще немного лучше!»⁸ Начало пути с такого энергичного самопринятия — это квинтэссенция подхода «начни там, где ты находишься».

Преобразование личности берет начало в самых глубинах души. Наиболее устойчивая мотивация к переменам рождается из осознанного и эмпатичного контакта с собственным внутренним страданием и стремлением освободиться от него. Изменения, основанные на представлениях о том, каким вы должны быть, или на стандартах, навязанных извне, зачастую оказываются недолговечными. Именно готовность чутко прислушиваться к себе и с состраданием относиться к своему стремлению к переменам ведет к устойчивым и долгосрочным изменениям.

Преобразование человека включает в себя даже сопротивление переменам. Многие из нас испытывают разочарование, когда не удается внести в свою жизнь изменения, которые, как мы понимаем, пошли бы нам на пользу. Однако сопротивление переменам — естественный процесс. Вместо того чтобы пытаться избавиться от него, следует признать наличие этого сопротивления, глубже изучить его природу и научиться более искусно с ним взаимодействовать.

Любые перемены — это процесс, причем нелинейный. Модель самосовершенствования нередко создает иллюзию, что если вы все делаете

правильно, то будете постоянно и планомерно улучшаться. Однако в процессе целостного изменения личности вы можете неоднократно сбиваться с пути и возвращаться на него, порой даже ощущая, что начинаете все заново. Это совершенно нормально и ожидаемо. Достаточно просто осознать это, собраться с силами в той точке, где находитесь, и вновь встать на выбранный путь. Как гласит старинная японская пословица: «Семь раз упади, восемь — поднимись». Главное — вовремя заметить, что вы оступились, и вернуться на верную дорогу.

Перемены происходят во взаимосвязи с другими людьми. В противоположность индивидуалистической западной культуре, возлагающей бремя инициирования и осуществления перемен на отдельного человека, мы убеждены в важности выхода за пределы собственного «я» в процессе исцеления. Необходимо выстроить сеть контактов, которая будет питать и поддерживать вас в ходе трансформации. Эта сеть включает в себя семью, друзей и общество, а также ваш внутренний мир и источник смысла и предназначения в жизни.

Модель изменений, основанная на самосовершенствовании

Подобно всем людям, вы прошли через множество жизненных перемен — одни более успешные, другие менее. Давайте рассмотрим весьма распространенный подход к переменам и проверим, узнаете ли вы в нем собственные попытки что-то изменить. Этот подход коренится в сильном стремлении к самосовершенствованию и подпитывается ощущением собственной неполноценности.

Нередко люди отождествляют себя с внутренним критиком, который, увы, полагает, что для осуществления перемен необходимы критика, неодобрение и жесткость. Именно этот критик движет проектами по самосовершенствованию. Приведенный ниже пример описывает изменение, которого хочет Сэнди, — «привести себя в форму», а также движущие мысли, действия и результаты, возникшие вследствие такого самокритичного подхода.

Желание Сэнди	Движущие мысли и действия	Результаты Сэнди
Быстро привести себя в форму	«Ты такая толстая! Невозможно смотреть! Единственный способ что-то изменить — пойти на крайние меры!» В стремлении быстро обрести хорошую форму Сэнди записалась на интенсивный йога-курс, который занял все выходные. Она провела два дня, растягивая каждую мышцу своего тела, чрезмерно перенапрягаясь во время упражнений и удерживая позы гораздо дольше положенного	• Десять дней в панцире из окаменевших мышц • Пропущенный рабочий день из-за невозможности пошевелиться от боли • Нелепая гордость своей способностью к самоистязанию • Острая потребность в утешении, которую она пыталась заглушить огромной пачкой чипсов

Главный недостаток этого подхода в том, что он попросту не работает. Он лишь поддерживает замкнутый круг самокритики, и в результате вы чувствуете себя еще хуже из-за очередной неудачи. В противовес модели самосовершенствования, основанной на внутреннем критике, модель целостного изменения личности берет начало с позиции принятия себя.

Модель изменений, основанная на самопринятии

Поэт Уолт Уитмен писал: «Я больше, чем я думал, я лучше, чем я думал, Я и не знал, до чего я хорош».

Мы разделяем убеждение поэта в том, что вы гораздо больше, чем себе представляете. Именно когда цените и задействуете все аспекты своей личности, вы обретаете возможность создавать желанные долгосрочные перемены.

Давайте рассмотрим пример такого подхода к переменам. Подобно Сэнди, Марта чувствовала, что находится не в лучшей форме. Она часто ощущала скованность и вялость. Ей хотелось обрести больше энергии и почувствовать себя комфортнее в собственном теле. Однако она подошла к изменению себя с гораздо большим принятием.

Желание Марты	Движущие мысли и действия	Результаты Марты
Обрести хорошую форму, ощутить прилив энергии и почувствовать себя более комфортно в собственном теле	«Я принимаю свое тело таким, какое оно есть сейчас, и в то же время стремлюсь к лучшему». «Я могу начать с той точки, где нахожусь, и постепенно продвигаться к своим целям». «Я понимаю, что если буду чрезмерно себя нагружать, то взбунтуюсь». Она записалась на курс йоги для начинающих в небольшой уютной студии неподалеку от дома. Благодаря удобному расположению и доброжелательной атмосфере на занятиях Марта успешно завершила первый курс и сразу же записалась на следующий	• Стала гибче • С нетерпением ждет каждого занятия • Нашла новых друзей среди йогов, которые поддерживали ее в стремлении к переменам • Почувствовала в себе силы вносить изменения и в другие сферы своей жизни

Работая над собой в рамках этого процесса, вы научитесь не только менять свое поведение, но и расширять представление о себе и своей способности к переменам.

От критика к провидцу

Нередко самый громкий внутренний голос принадлежит нашему ограниченному «я» с его самокритичным настроем. Нам необходимо приглушить этот голос, отдав предпочтение тому, который обладает более широким видением нашей жизни. Нам нужно заставить умолкнуть внутреннего критика и прислушаться к внутреннему провидцу.

Критик

Критик неустанно нашептывает вам о ваших недостатках, обо всем, что не так, и о том, как упорно вы должны трудиться, чтобы измениться. У большинства из нас есть подобный список, включающий такие характеристики,

как «грустный», «раздражительный», «ленивый», «толстый», «неспортивный», «эгоистичный» и т. п. Что в вашем списке?

Критик формирует убеждение, что вы обязаны стремиться к совершенству и скрывать все несовершенное. Однако существует и другая часть вашей личности, которую мы хотели бы представить прямо сейчас, предлагая ее в качестве спутника критика. Эта часть — провидец.

Провидец

Провидец знает, кто вы на самом деле, воспринимает вашу внутреннюю доброту и хранит ваши сокровенные желания. Он не требует от вас совершенства и не сравнивает с другими, кто якобы лучше, умнее, целеустремленнее или в чем-либо еще превосходит вас. Провидец — мост к вашим скрытым возможностям. Когда он активен, вы ощущаете прилив энергии и выносливости. Если критик движим страхом того, кем вы станете, если не сделаете все «правильно», то провидец вдохновлен любовью к тому, кем вы хотите быть — и кем уже являетесь.

ДОСКА ВИЗУАЛИЗАЦИИ: УСТАНОВЛЕНИЕ СВЯЗИ С ВАШИМ ВНУТРЕННИМ ПРОВИДЦЕМ

Превосходный способ поработать с вашим внутренним провидцем — создать доску визуализации. При создании такой доски вы используете желания, интуицию и спонтанность. После того как вы подготовите необходимые материалы, создание доски займет у вас около часа.

1. Вам понадобится плотный картон, ножницы, клей-карандаш или скотч, маркеры и стопка журналов с большим количеством иллюстраций. Разложите это все вокруг себя и вспомните момент, когда вы решили приобрести это пособие. Где вы находились? Что именно вас в ней привлекло? Какие надежды она в вас пробудила? Какие надежды вы связываете сейчас с работой над этой тетрадью? Запишите их здесь.

2. Под усталостью и унынием скрывается нечто жизненно важное. Как бы далеко вы порой ни ощущали себя от своей жизненной силы, она не покинула вас. Обратитесь к своему желанию жить и, удерживая эту связь насколько возможно, пролистайте журналы. Вырезайте или вырывайте любые слова или изображения, которые привлекают внимание, — без лишних раздумий!

Когда у вас накопится достаточно материалов, начните располагать их на картоне. Не старайтесь разместить элементы идеально, — в этом проекте не может быть ошибок.

3. Завершив свою доску визуализации, полюбуйте ее, насладитесь. А затем приступите к интерпретации ее посланий: запишите в нескольких словах или предложениях, что доска визуализации говорит о ваших намерениях. Вот пример: «Солнечный свет показывает, как сильно я стремлюсь выбраться из тьмы, которую ощущаю. Воздушные шары — это легкость. Иллюстрации путешествий говорят о моем желании вырваться из однообразия жизни, а кроссовки намекают, что пора начать двигаться!» Что ваша доска визуализации рассказывает вам о ваших самых глубоких стремлениях и намерениях на пути к внутренней устойчивости?

4. Наконец, попытайтесь сформулировать в одном-двух предложениях свои намерения относительно работы с этим пособием. Чем яснее вы осознаете свои намерения, тем четче будет ваша цель и тем надежнее она будет служить вам опорой.

Примеры формулировок намерений: «Я намерен научиться поддерживать и повышать уровень физической энергии», «Я хочу ощущать больше поддержки», «Я намерен меньше прислушиваться к внутреннему критику и больше — к внутреннему провидцу».

От замысла к воплощению

Процесс перехода от замысла к воплощению нелинеен. Если вы поверите, что можно поставить цель и неуклонно следовать ей без отклонений, ваше путешествие, скорее всего, окажется неудачным. Неудача может постигнуть вас не из-за недостатка силы воли или слабости характера, а потому, что особенности человеческого мозга делают изменения сложными. Стойкие перемены почти всегда представляют собой процесс, в котором периоды активности и движения вперед чередуются с периодами отдыха и закрепления достигнутого.

В процессе изменений кроется серьезный парадокс. Вы можете полагать, что внести позитивные, полезные для здоровья изменения в жизнь должно быть просто, однако ваша собственная биология может создавать препятствия. Наш мозг устроен так, чтобы сохранять статус-кво.

- Мысли укрепляются с каждым повторением. Это облегчает их повторное возникновение до такой степени, что мысли могут стать автоматическими.
- Все, что может быть передано бессознательным процессам, будет им передано. Это касается не только таких функций, как насыщение крови кислородом, но и повседневных привычек. Сколько раз вы ехали на работу и в пункте назначения осознавали, что не помните три четверти пути?
- Активность мозга меняется при ощущении угрозы. Перемены могут восприниматься как угроза, что затрудняет ясное мышление. Внимание больше сосредоточивается на угрозе, чем на возможностях. Надежда на будущее уступает место стремлению к выживанию.

Сама структура мозга поддерживает его склонность к сохранению привычного. Сознательные изменения даются нелегко, поскольку мозг настроен на поддержание статус-кво наших мыслительных и эмоциональных паттернов. Тем не менее человеческий мозг обладает огромным потенциалом для инноваций. На протяжении всего пособия мы будем предлагать стратегии для более умелой работы с этой возможностью.

«Правило 51%»

Сталкиваясь с тенденцией оставаться в привычной колее, вы испытываете то, что называется сопротивлением. Может показаться, что какая-то часть вас намеренно препятствует стремлению к переменам. Мы называем это явление энергией привычки. Но не стоит забывать, что повторение одного и того же действия является самоподкреплением. Люди иногда говорят: «Я, должно быть, что-то получаю от этого, иначе не продолжал бы так поступать». В этих словах слышен голос внутреннего критика. Внутренний провидец скорее сказал бы: «Я знаю, что способен меняться, но давайте реалистично оценим, что для этого может потребоваться». Провидец расскажет вам о «Правиле 51%».