

Стив Джей Скотт | Барри Девенпорт

МАЛЕНЬКИЕ РИТУАЛЫ, БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ

10 минут в день, чтобы улучшить
память, сон, отношения
и избавиться от стресса



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.5
С44

Scott, S.J. and Barrie Davenport
10-MINUTE MINDFULNESS:
71 HABITS FOR LIVING IN THE PRESENT MOMENT
10-MINUTE MINDFULNESS © 2017
BY OLDTOWN PUBLISHING LLC

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without permission in writing from the author.

Reviewers may quote brief passages in reviews.

Translated and published by Bombora Publishers/EKSMO Publishing House with permission from Oldtown Publishing. This translated work is based on 10-Minute Mindfulness: 71 Habits for Living in the Present Moment. © 2017 Oldtown Publishing. All Rights Reserved. Oldtown Publishing is not affiliated Bombora Publishers/EKSMO Publishing House or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights LLC on behalf of Oldtown Publishing.

Скотт, Стив Джей.

С44 Маленькие ритуалы, большие перемены. 10 минут в день, чтобы улучшить память, сон, отношения и избавиться от стресса / Стив Джей Скотт, Барри Девенпорт ; [перевод с английского Т. Ю. Глазковой]. – Москва : Эксмо, 2026. – 288 с. – (Практика осознанности. Книги, которые помогут навести порядок в мыслях, чувствах и поступках).

ISBN 978-5-04-232070-5

Стив Джей Скотт и Барри Девенпорт, авторы бестселлера «Осознанные отношения. 25 привычек для пар, которые помогут обрести настоящую близость», помогли десяткам тысяч пар по всему миру наладить отношения, а в новой книге предлагают четкий и эффективный план по внедрению привычек во всех сферах жизни

Авторы доказывают, что для преодоления стресса и хаоса не нужны титанические усилия – достаточно 10 минут практики в день.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-232070-5

© Глазкова Т.Ю., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

| | |
|--|----|
| ГЛАВА ПЕРВАЯ. ВВЕДЕНИЕ | 5 |
| Ловушка неосознанной жизни..... | 9 |
| Что такое осознанность?..... | 14 |
| Цель десятиминутной осознанности..... | 16 |
| Почему именно 10 минут?..... | 19 |
| Ссылки и ресурсы | 19 |
| | |
| ГЛАВА ВТОРАЯ. ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧЕК ОСОЗНАННОСТИ..... | 21 |
| 10 преимуществ формирования привычек осознанности | 23 |
| Как выработать привычку к осознанности | 30 |
| Как использовать десятиминутные привычки осознанности | 38 |

| | |
|---|-----|
| ГЛАВА ТРЕТЬЯ. УТРЕННИЕ ПРИВЫЧКИ ОСОЗНАННОСТИ | 41 |
| ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ПРИВЫЧКИ ОСОЗНАННОСТИ ДЛЯ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ УТРА | 119 |
| ГЛАВА ПЯТАЯ. ДНЕВНЫЕ ПРИВЫЧКИ ОСОЗНАННОСТИ | 147 |
| ГЛАВА ШЕСТАЯ. ВЕЧЕРНИЕ ПРИВЫЧКИ | 199 |
| ГЛАВА СЕДЬМАЯ. ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 275 |
| Как создать свою первую цепочку из привычек осознанности..... | 277 |
| Список привычек..... | 282 |
| Благодарность..... | 285 |

ГЛАВА

ВВЕДЕНИЕ

ПЕРВАЯ

В третий раз лупишь по кнопке будильника, который трезвонит уже минут двадцать. Наконец вытаскиваешь себя из кровати.

Бросаешь взгляд на часы — мозг выстреливает порцией адреналина «о-черт-я-опоздал» — стремглав несешься в ванную.

Фоном орет телевизор с очередной порцией плохих событий и политических раздоров, отравляя утро отчаянием еще до того, как получилось добраться до душа.

Пока мозг пытается переварить утренние новости, начинаются попытки вспомнить все, что запланировано на сегодня... Пара встреч. Срок сдачи проекта. Визит к врачу. Нужно еще и детей отвести в школу! И, о черт... вчерашний конфликт с начальником. В голове мысленно прокручивается тот самый разговор, и злость накатывает вновь.

Из душа получается выйти только под аккомпанемент назойливого писка телефона: сообщения так

и сыплются. Сердцебиение учащается, и легкая, но навязчивая тревога начинает бурлить в теле, как послевоксисе двойного эспрессо. Приняв душ, одевшись и уже разнервничавшись, забегаешь на кухню, чтобы забрать завтрак с собой, пока дети спорят из-за последнего блинчика, а любимая в панике ищет потерянные ключи от машины.

Наконец-то получилось добраться до работы, но разум уже измотан и рассеян. Внутренний мир бурлит, словно первые толчки перед извержением вулкана.

Когда мы так накачаны адреналином и тревогой, тело и разум становятся буквально зависимы от драмы, негатива и других отвлекающих факторов повседневной жизни. Появляются автоматические реакции на мысли и события — чаще всего негативные, — которые не позволяют сознательно добиваться всего, что действительно хочется от этого дня. К вечеру с нами остается лишь состояние выжатого лимона: человек слишком устал, чтобы наслаждаться временем с семьей, хобби или отдыхом. Вместо этого хочется заняться чем-нибудь незаурядным: полежать перед телевизором или посмотреть примитивные ролики в интернете.

Знакомая картина?

Возможно, ваше утро выглядит не совсем так, но вы все равно наверняка сталкивались с чем-то подобным. Стресс. Беспокойство. Нервозность. Негативные мысли. Эмоциональное истощение. Физическая усталость. Все это играет в нашей жизни куда большую роль, чем мы готовы признать.

ВВЕДЕНИЕ

Увы, чаще всего дни начинаются не слишком спокойно и приятно, из-за чего мы совсем далеки от внутренней гармонии и осознанности в настоящем моменте, а ведь это лишает счастья и психического здоровья.

Ловушка неосознанной жизни

Сценарий, который мы только что с вами представили, возникает не просто так, а начинается из порочного круга реактивности, рассеянности и стресса — это так называемая *бессознательная жизнь*.

Большинство даже не осознает, как выбор образа жизни, привычки и мысли превращают нас в тревожных и несчастных. Мы не знаем свои истинные ценности и приоритеты. А ведь почти у каждого есть та самая тяга к жизни в балансе!

Мы также не осознаем и возможного покоя и удовлетворенности, доступных в настоящем моменте, потому что поглощены сожалениями о прошлом и мучаемся тревогой о будущем.

Как говорил британский философ, писатель и оратор Алан Уотс¹: «Мы живем в культуре, полностью

Большинство даже не осознает, как выбор образа жизни, привычки и мысли превращают нас в тревожных и несчастных.

¹ Уотс А. Дао. Путь воды. — М.: АСТ, 2022. (Прим. пер.)

загипнотизированной иллюзией времени, в которой так называемый настоящий момент ощущается бесконечно малой линией между чрезвычайно причинным прошлым и чрезвычайно важным будущим. У нас нет настоящего. Наше сознание почти полностью занято памятью прошлого и ожиданиями будущего. Мы не осознаем, что никогда не было и не будет никакого другого опыта, кроме настоящего. Мы просто оторваны от реальности. Мы путаем мир, о котором говорят другие, описывают его и измеряют, с миром, который есть на самом деле. Но в действительности мы просто устали от якобы полезных имен, чисел, символов, знаков, концепций и идей».

Если вы ощущаете себя личностью, оторванной от реальности (как и большинство из нас), это не означает, что с вами что-то не так. Бессознательность — это не изъян характера и не врожденный психический дефект.

Маленькие дети не страдают от бессознательности: они глубоко и полностью погружены в настоящий момент, будь он хорошим или плохим. Они радуются простоте цветка. Они могут уснуть на полу от усталости или очень громко закричать в общественном месте, если что-то их расстроило. Для ребенка между моментом и реакцией почти нет границ.

Бессознательность — это поведение усвоенное, развивающееся со временем. Но это также побочный продукт того, как наш мозг реагирует на воспринимаемые угрозы и как мы отвечаем на огромный

ВВЕДЕНИЕ

объем социальной, культурной и технологической информации, получаемой ежедневно.

Как мы обсуждали в нашей книге «Обезьяна в твоей голове. Думай о хорошем»:

«Нервная система человека развивалась более 600 миллионов лет. Однако мы по-прежнему реагируем подобно нашим древним предкам, которые сталкивались с опасностью для жизни по многу раз на дню и просто хотели выжить»¹. В результате мы запрограммированы на негативное предубеждение — склонность реагировать на негативные стимулы интенсивнее, чем на позитивные переживания, даже когда опасности как таковой и нет. Зато есть навязчивые мысли, сожаления и тревоги.

Современные технологии только подливают масла в огонь наших тревог. Благодаря круглосуточному доступу к новостям, рекламе и прочей информации мы подвергаемся воздействию множества «воображаемых страшилок».

Достаточно ли я привлекателен?

Достаточно ли умен?

Достаточно ли богат?

Достаточно ли счастлив?

В безопасности ли мои дети?

Рухнет ли экономика?

¹ Скотт Э. Д., Девенпорт Б. Обезьяна в твоей голове. Думай о хорошем. — СПб.: Питер, 2019. (Прим. пер.)

Ту ли пищу я ем?

Смоет ли меня цунами?

Похитят ли нас всех инопланетяне?

Каждый день, каждый час и каждую минуту нас забрасывают информацией, которая удерживает во взвинченном состоянии и беспокойстве, заставляя сражаться с воображаемыми призраками. У нас нет времени, чтобы наслаждаться моментом, потому что мы слишком заняты подготовкой к сюрпризам будущего или переживанием прошлого. Наши телефоны, ноутбуки и планшеты стали оружием массового отвлечения. Они уводят нас все дальше и дальше от единственного места подлинного мира и счастья — от настоящего момента.

Вьетнамский буддийский монах и борец за мир Тит Нат Хан говорит в книге «Мир в каждом шаге»¹: «Жизнь можно найти только в настоящем моменте. Прошлое ушло, будущее еще не наступило, и если мы не вернемся к себе в настоящем моменте, никогда не сможем соприкоснуться с жизнью».

Но буддийскому монаху легко говорить, правда?

Многие люди, однако, не верят в идею жизни в настоящем. Они считают такие убеждения нереалистичными, словно это пустая трата времени. Да,

¹ *Тит Нат Хан. Мир в каждом шаге. Путь осознанности в повседневной жизни. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. (Прим. пер.)*

ВВЕДЕНИЕ

это кажется недостижимым для обычных людей, но, скажем вам так, быть здесь и сейчас возможно.

Как же этого достичь? Как можно оставаться в настоящем, когда вам нужно планировать, жить по графику, достигать целей и просто жить в беспокойном мире, который так сфокусирован на будущем? Если вы не монах и не отшельник, возможно ли жить в настоящем, а не существовать?

Помочь вернуться в «сейчас», а не «вчера» и «завтра» мы можем благодаря ежедневной практике осознанности. Правильные действия закрепляют в настоящем моменте — пусть даже всего на несколько минут — стоит только начать.

Мы не утверждаем, что вы должны быть осознанным всегда и везде, а лишь приглашаем к практике осознанности, привычке, которую можно развить медленно и принять как часть того образа жизни, в котором хочется находиться.

Возможно ли проводить осознанно каждый момент жизни?
Нет.

Но вы можете использовать практики осознанности, чтобы быть *более вовлеченным*.

За каждую минуту практики осознанности вы создаете в собственном разуме хранилище, которое способно поддерживать в периоды «бессознательной жизни». Чем больше вы будете практиковать

Чем больше вы будете практиковать осознанность, тем больше наслаждения возникнет от будней — и человек становится более осознанным.

осознанность, тем больше наслаждения возникнет от будней — и человек становится более осознанным. Многие действия и решения будут основаны на вдумчивости, а не привычной импульсивности. Со временем выработается привычка возвращаться в настоящее каждый раз, когда вы оказываетесь в ловушке реактивного поведения.

Что такое осознанность?

Механизм осознанности прост: **вы намеренно сосредотачиваетесь на настоящем моменте, уделяя пристальное внимание своим чувствам, мыслям и телесным ощущениям.**

Вы обращаетесь к вашим целям и сознательно концентрируетесь на том, что делаете или о чем думаете. Моете посуду. Разговариваете с партнером. Играете с детьми. Работаете над проектом. Ничего не делаете.

Осознанность включает в себя еще один этап — практику *беспристрастности*, то есть отсутствия оценок: она требует, чтобы вы наблюдали за своими действиями, мыслями и чувствами со стороны, не навешивая на них ярлыки «хорошо» или «плохо», «правильно» или «неправильно».

Преподаватель медитации и автор работ об осознанности Джеймс Бараз в книге «Пробуждая ра-

ВВЕДЕНИЕ

дость»¹ отмечает: «Осознанность — это ощущать, что происходит прямо сейчас, не желая, чтобы было иначе; наслаждаться приятным моментом, не цепляясь за него, когда оно меняется (а оно изменится); пребывать с неприятными событиями без страха, что так будет всегда (а всегда так не будет)».

Это отстраненное осознание освобождает вас от стресса конечности жизни. Больше не будет тоски и сожаления.

Когда вы по-настоящему *переживаете* момент, а не анализируете его и не теряетесь в негативных мыслях, вы дарите себе много положительного: для тела, души и сознания, — что действительно меняет жизнь.

Практика осознанности — это не высшая математика, в ней нет чего-то сложного. Тем не менее внедрить этот механизм действий в наши будни оказывается не всегда легко. Нам нужно учиться *привычке* осознанности и создавать стратегии для внедрения практики в нашу повседневную жизнь.

Большинство людей, которые читают эту книгу, имеют семьи, карьеру, обязанности и цели. Ваш график, вероятно, очень плотный — получается, у вас *уже* существуют действия, что будут находиться в прямом противоречии с практикой осознанности. Но все же как напоминает нам наставница буддийской медита-

¹ Baraz, J. *Awakening Joy: 10 Steps That Will Put You on the Road to Real Happiness* / J. Baraz. — Boulder, Colorado: Sounds True, 2010. (*Прим. ред.*)