


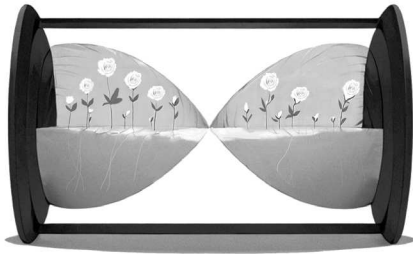
ЮЛИЯ ТЕРТЫШНАЯ

Практики
замедления
времени

как без спешки наслаждаться
каждым моментом

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва


© 2015 The McGraw-Hill Companies. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of The McGraw-Hill Companies, Inc.



ЮЛИЯ ТЕРТЫШНАЯ

Практики
замедления
времени

как без спешки наслаждаться
каждым моментом

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
Т35

Тертышная, Юлия Александровна.

Т35 Практики замедления времени : как без спешки наслаждаться каждым моментом / Юлия Тертышная. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Работа над собой. Книги сильных психологов).

ISBN 978-5-04-196920-2

Автор книги Юлия Тертышная — бизнес-коуч, медиатор конфликтов — поможет понять, как работает ваш мозг, научит фокусировать свое внимание на важном и замечать хорошее в жизни. Прочитав эту книгу, вы перестанете спешить и мысленно застревать в сожалениях, тревогах, недосказанности. Практики от Юлии Тертышной помогут контролировать время и то, как вы его проживаете.

**УДК 159.9
ББК 88.5**

ISBN 978-5-04-196920-2

**© Тертышная Ю., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025**

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
1 ГЛАВА. ЧТО ТАКОЕ ВРЕМЯ И КАК МЫ ЕГО ОЩУЩАЕМ?	18
Переживание времени. Живое время.	22
Как долго длится настоящее?	25
Синдром спешки	30
У меня нет времени	36
Опорные мысли	43
2 ГЛАВА. ЖИЗНЬ ПО ИНЕРЦИИ, АВТОПИЛОТ	44
Привычка жить по инерции	47
Выученные привычки и то, как они формируют ваш мир	53
Опорные мысли	85
3 ГЛАВА. МИР, СОЗДАННЫЙ ВАМИ.	87
Объективная и субъективная реальность	95
Кто отвечает за ваше настроение?	98

ЮЛИЯ ТЕРТЫШНАЯ

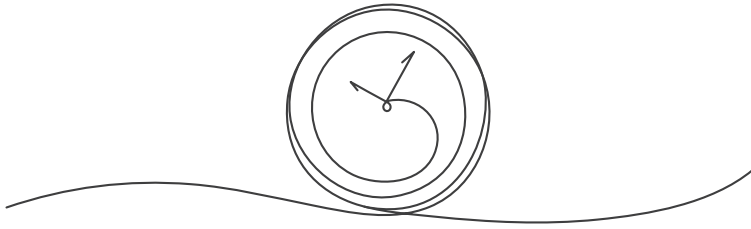
Ежедневно мы решаем, кем и чем мы являемся . . .	117
Опорные мысли	119
4 ГЛАВА. 7 СПОСОБОВ ВКЛЮЧИТЬСЯ В ЖИЗНЬ	120
Любозытие, как главное качество для материализации желаемого.	123
Улыбка как суперспособность	126
Радость не по расписанию.	128
Внимательность — источник счастья	130
Смех расслабляет	132
Стратегия утреннего подъема: новый день как со-творение.	134
Укрощение блуждающего мозга	137
Опорные мысли	143
5 ГЛАВА. ВРЕМЯ И ТЕЛО.	144
Ключ к управлению телом и сознанием	147
Успокоительный нерв	155
Практики для самонастройки. 5 опор для психики	158
Опорные мысли	167
6 ГЛАВА. НОВАЯ СТРАТЕГИЯ ЖИЗНИ.	168
Как справляться с изобильным миром?	171
Среда обитания, которая способствует или препятствует вашему росту.	176

СОДЕРЖАНИЕ

Что имеем, то и цель.	
Это то, чему мы говорим «Да» сегодня	179
Опорные мысли	203
7 ГЛАВА. СЧАСТЬЕ – ЭТО СЕЙЧАС.	204
Счастье — не цель, а следствие	213
Режим Счастливого ребенка	224
Как удержать счастье в жизни.	229
Что делает хороший день хорошим, а плохой — плохим?	236
Самый лучший день.	240
Опорные мысли	245
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. САМЫЕ ГЛАВНЫЕ ВЕЩИ ВЫ ДЕЛАЕТЕ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ	246
Список литературы	251

*Не надо только все время
тыкаться носом в прошлое или
мечтать о том, каким могло бы
стать будущее. Сегодня у тебя
маскарад, получай удовольствие!*

Макс Фрай. Чужак



ВВЕДЕНИЕ

Так сложилось, что большинство людей проводит свою жизнь на автопилоте. Думаете, это не про вас? Чтобы проверить, просто задайте себе вопрос: чем вы наполняете каждый свой день? Ответ на него и есть ваша жизнь.

Скорее всего, вы просыпаетесь, выпрыгиваете из кровати, бредете в ванную. Утренние монотонные процедуры, собрать себя, собрать детей, если вы еще и родитель. Затем вы ныряете с головой в рабочий день со списками задач, дедлайнами и вечно не достаемым временем. Вечером, после всех этих дел-звонков-встреч-решений, у вас совсем не остается сил. Наступает момент, когда единственное, чего хочется, — это лежать, чтобы вас не трогали и дали возможность наконец-то включить очередной «модный» сериал. Выходные все расписаны делами по хозяйству, а встречи с друзьями стали редкостью. Потому что на них нужно время. Так все чаще и чаще вы говорите жизни «Потом» вместо «Да».

Примерно в таком ритме у большинства из нас проходит 52 недели в году с перерывами на праздники и отпуск. Чтобы было нагляднее, представьте себе, что обычная сантиметровая лента — это линия вашей жизни. Сколько сантиметров-лет нам отпущено — мы не

ЮЛИЯ ТЕРТЫШНАЯ

знаем, поэтому для простоты возьмите среднестатистический возраст жизни сегодня — 74 года. Отмерьте его на ленте, а потом зачеркните или отрежьте то количество лет, которое вы уже прожили. И честно посмотрите: сколько времени (буквально — какой кусок ленты) остается в ваших руках?



И вот теперь ответьте себе на вопрос: чем вы **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** хотите наполнить это время?

Если у вас нет на него ответа — не переживайте. В процессе чтения этой книги вы его найдете. Более того, вы осознаете, из чего состоит ваша жизнь сегодня. На что вы растрчиваете драгоценное время. Кому, куда, а главное почему его отдаете. Чему не задумываясь регулярно говорите «Да», а что откладываете в никуда. Ну и в итоге поймете, чем в конце концов хотите наполнить все свои последующие недели, месяцы и годы жизни.

**Люди говорят, что время проходит,
а время говорит, что проходят люди.**

За последние 20 лет своей практики в коучинге я работала с разными клиентами, в том числе с предпринимателями и руководителями, которым было важно уметь управлять и временем, и собой, и людьми.

ВВЕДЕНИЕ

Им это было нужно для того, чтобы чувствовать себя эффективными и результативными. Но часто, даже будучи очень успешными, они не чувствовали себя счастливыми и теряли вкус к жизни. То, чем они раньше ее наполняли, переставало их радовать, и апатия интенсивно махала рукой из-за угла.

Мы часто заблуждаемся. Думаем, что успех делает нас счастливыми, а стресс на работе убивает. А на деле оказывается, что пустое, изношенное, бесцветное, смертельно скучное существование убивает нас быстрее. А для счастья, помимо успешного успеха, важны и нужны и другие сферы жизни, на которые ранее не обращали внимания.

И начинаем мы это замечать только тогда, когда перестаем ощущать вкус жизни.

Чтобы такого с вами не происходило, нужно научиться управлять своим вниманием — это важный навык, который мы будем тренировать на протяжении всей книги.

**Управлять своим вниманием —
значит управлять временем, которое есть
в вашей жизни.**

Замечая, чем сейчас оно наполнено, и кто в этом «виноват», вы научитесь распоряжаться своей жизнью по собственному усмотрению, а не под воздействием других людей, социальных сетей, новостей и иных об-

ЮЛИЯ ТЕРТЫШНАЯ

стоятельств. Это даст вам полноценное чувство управления и проживания своей жизни во всей ее полноте, а не ту иллюзию, которую мы часто себе создаем.

Парадокс современной жизни в том, что мы либо куда-то спешим, хотим все везде и сразу, либо нам скучно. Мы постоянно окружены всевозможными гаджетами, которые побуждают нас заполнять с их помощью каждую секунду жизни. Вы спросите: зачем мы это делаем? Да чтобы чувствовать *включенность в жизнь!* Именно так мы создаем себе иллюзию. На деле же наш мозг погружается в состояние блуждания, которое заглушает мысли и эмоции. Постепенно нам становится все более безрадостно. Мы бежим от себя, потому что быть с собой и со своими мыслями невыносимо. И мы не можем остановиться, потому что для многих из нас ничегонеделание — обременительная задача, которая равна пустой трате времени.

В одном из экспериментов, проведенных исследователями Университета Вирджинии, добровольцы-испытуемые предпочли подвергнуть себя легкому электрошоку вместо того, чтобы сидеть и ничего не делать. Один из них сделал это 190 раз! Люди хотят «шокировать» самих себя от скуки. И используют для этого отрицательную стимуляцию, которая сегодня как никогда доступна.

Но разве нет других способов заполнить пустоту и убрать скуку из своей жизни? Конечно, есть, и об этом книга, которую вы держите в руках. С ее помощью мы переведем ваше внимание с внешнего мира на внутренний: на собственное состояние, мысли, убежде-