

Мой
СПОКОЙНЫЙ
ГОД

VIVIR CON SERENIDAD

365 CONSEJOS

PATRICIA RAMÍREZ LOEFFLER

Grijalbo

ПАТРИСИЯ РАМИРЕС

Мой СПОКОЙНЫЙ ГОД

Техники для приведения
в порядок своих чувств,
мыслей и поступков

Перевод с испанского

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

Москва, 2025

УДК 159.923.2
ББК 88.352
Р21

Переводчик Д. Юрина
Редактор Е. Новохатько

Рамирес П.

Р21 Мой спокойный год: Техники для приведения в порядок своих чувств, мыслей и поступков / Патрисия Рамирес Леффлер ; Пер. с исп. — М. : Альпина Паблишер, 2025. — 408 с.

ISBN 978-5-9614-9572-0

Книга «Мой спокойный год» Патрисии Рамирес — практическое руководство по обретению внутреннего покоя и улучшению качества жизни. Автор, психолог с многолетним опытом, предлагает советы и практики для организации мыслей, эмоций и действий на каждый день вашего спокойного года. Ее книга содержит конкретные рекомендации, которые помогут вам постепенно, маленькими шагами, достичь умиротворения и развить осознанность. Патрисия Рамирес опирается на научные исследования в области психологии и делится личными инсайтами, а ее легкий авторский стиль делает изложение увлекательным. А дальше — все в ваших руках: читайте и действуйте, постепенно меняя свою жизнь к лучшему.

УДК 159.923.2
ББК 88.352

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-9572-0 (рус.)
ISBN 978-84-253-6221-7 (исп.)

© 2022, Patricia Ramírez Loeffler
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2025

Мои дорогие дети, Кармен и Пабло,
дорогие девочки, Андреа и Але,
желаю вам умиротворения.
Надеюсь, им будет наполнена ваша жизнь,
а когда станет тяжело, вы обратитесь ко мне,
я окажусь рядом и смогу подарить вам
безусловную опору и уголок спокойствия.

И тебе, любовь моя.
Нам повезло найти
в этой жизни умиротворение,
идя рука об руку

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Умиротворение в чувствах	15
1. Позволь своему телу вздохнуть свободно	16
2. Эмоции: искусство чувствовать	27
3. Принимайте, прощайте, благодарите	48
4. Заботьтесь о самооценке	65
5. Любовь к другим людям	103
6. Умиротворение в совместной жизни	134
Умиротворение в мыслях	161
1. Мыслить умиротворенно	162
2. Научитесь видеть относительность вещей	187
3. Настрой	195
4. Сила воли и самообладание	218
Умиротворение в поступках	241
1. Упорядочивайте и планируйте	242
2. Забота о себе	276
3. Потихоньку меняйте ритм жизни	312
4. Отдаляйтесь	341
5. Технологии и социальные сети	370
Эпилог	393
Смысл жизни	394
Заключение	403
Благодарности	407

Введение

— Чего ты хочешь?

— Жить в умиротворении. Я не ищу счастья.

Счастье не круглосуточная аптека. Счастье — это состояние, временами — эмоция, но оно непостоянно. Я же ищу постоянства, позволяющего жить и быть собой — и в радостные мгновения, и в более обыденные. Хочу испытывать весь спектр эмоций, чувствовать. Ведь чувствовать — значит быть живым. Но при этом я стремлюсь оставаться на ровной вершине жизни, какой мне представляется умиротворение.

Умиротворение — это приданое, которым всем нам не помешало бы обзавестись перед помолвкой и венчанием с жизнью. Я не люблю татуировки, но, если бы мне пришлось выбирать, какое слово навсегда набить на коже, я бы выбрала «умиротворение». Я превратила его в нечто большее, чем понятие из толкового словаря: для меня оно стало своего рода олимпийским золотом среди эмоций. Умиротворение — это путь, это философия, это мой подход к жизни и бытию в этом мире.

Многие годы в моей жизни умиротворения не было. Можно было бы списать это на обстоятельства, невезение, несправедливость, которая много раз выпадала на мою долю. Но правда в том, что я не знала, каким образом со всем этим справляться, не теряя состояния покоя, которого, как мне кажется, можно достичь лишь путем долгих тренировок. Ни мое детство, ни юность безмятежными не назовешь — это было скорее беспокойное, грустное, тяжелое время, хоть, конечно, и не лишенное славных

моментов. Как мне помнится, боль все же перевешивала. Тогда психология и любовь к ментальному здоровью и эмоциональному благополучию еще не стали нормой. Каждый справлялся как мог. В годы моей юности и студенчества все стало меняться. Первое, чему я научилась в университете, — тому, что я способная, достойная, умная и сильная. Тогда-то и наметились перемены. Гусеница уже окуклилась, и бабочке не терпелось пуститься в полет.

Первые годы работы по профессии выдались напряженные, неопределенные, тяжелые. Как у любого самозанятого на первых порах. Рвения — хоть отбавляй, стабильности — никакой. И вот, когда все более или менее наладилось, жизнь решила, что слишком уж я счастлива — так не бывает — и надо бы дать мне подзатыльник и напомнить, что моим естественным состоянием с малых лет были боль и тревога. К ним я и вернулась, подобно человеку, который, проснувшись от прекрасного сна, вновь сталкивается с печальной реальностью. Настали очень тяжелые годы — работа, горе, нехватка времени на то, чтобы оплакать утрату, ведь передышку я себе позволить не могла. Годы, когда я осознала неизмеримую ценность дружбы. В такие моменты понимаешь, что дружба — истинное сокровище. Мне с этим сокровищем повезло по-крупному и навсегда. И вот, спустя восемь лет работы по профессии, умиротворения я так и не нашла. Жизнь, казалось, отказывала мне в том, чего я так страстно желала. В спокойствии, стабильности, романтической любви — той, что на всю жизнь.

Я много работала, очень много. Всю себя отдавала дочери. Пыталась справляться со всем сразу. Искала для нее материального благополучия, из-за которого сама так переживала. Принимала не слишком удачные решения на личном фронте — хотя именно ошибки порой преподносят нам самые ценные подарки, и в моей жизни появился дорогой Пабло. Но в ней по-прежнему не хватало умиротворения, я все бежала куда-то — озлобленная на судьбу, обиженная на людей, которые должны были меня защищать, помогать мне, но подвели. Считала себя жертвой

несправедливости, ведь рядом не было любимого, который разделит бы со мной желаемое. Почему я? Сколько раз за 30 с лишним лет я задавалась этим вопросом!

И тут, ни с того ни с сего, мне в руки, можно сказать, с неба падает книга «Ловушка счастья»*, которая станет моей библией, моим священным писанием. И благодаря ее автору, Рассу Хэррису, я открываю для себя параллельную вселенную — не только в профессиональной, но и, самое главное, в личной жизни. Мой мир меняется, и я обретаю еще одно, навсегда ставшее бесценным сокровище: умиротворение.

В то время — году в 2005-м — моя близкая подруга Беатрис Муньос (она-то и подарила мне «Ловушку счастья»), инструктор по осознанности, психолог и автор книги «Осознанность работает» (Mindfulness funciona), как раз обучалась этой практике, а также медитации и методам терапии третьей волны. Для меня Беатрис — настоящий светоч: умная женщина, визионер и поистине исключительная личность. Я прочла ту книгу, и моя жизнь разделилась на «до» и «после». С тех пор я занялась самообразованием: читала, читала, читала... и стала использовать полученные знания на практике. Не только в работе с пациентами, но и в собственной жизни. И все изменилось. Я стала другим человеком, другой матерью, другим психологом. В мою жизнь вошли медитация, принятие, прощение, умение смириться с тем, что я не в силах контролировать, — и все эти новшества остались. Остались навсегда.

Они по-прежнему со мной. Мои верные друзья. Правда, у меня было преимущество на старте, ведь в моем арсенале уже имелись навыки организации и планирования. А еще простой подход к жизни. Чувство юмора и низкая склонность к тревожности — думаю, они шли в комплекте. И много козырей, которые мне дала профессия. Но тот случай с Рассом Хэррисом перевернул мою жизнь. В ней появилась новая философия.

* Хэррис Р. Ловушка счастья: Перестаем переживать — начинаем жить. — М.: Бомбора, 2019.

Я поняла, что важно, увидела во всем более глубокий смысл и еще больше упростила себе жизнь. Все соотнесла, расставила приоритеты, сбавила обороты и отрегулировала внутренний ритм. А на седьмой день смогла отдохнуть и, главное, насладиться результатом.

Теперь мне все равно, какие удары наносит судьба. Ну ладно, пусть не все равно. Но они больше не выбивают меня из колеи, как раньше. Теперь я знаю, как выстраивать границы, чего я хочу, а чего — нет. Знаю, в каком ритме предпочитаю жить и что для меня действительно важно. Как по-другому справляться с трудностями. Когда стоит бороться, а когда лучше отступить. Знаю, как отделить зерна от плевел.

У меня за плечами много лет профессионального опыта и работы над собой. И еще много лет практики впереди. Ведь стоит сбиться с пути, как нами снова завладевают спешка, требовательность и контроль. Теперь враги из числа эмоций мне хорошо знакомы — я узнаю их, увидев краем глаза. Есть вещи, которым лучше не оставлять дверь приоткрытой, а то оглянуться не успеешь, как они вновь заявятся к тебе домой и перевернут твою жизнь вверх дном.

В книге «Мой спокойный год» я приглашаю вас погрузиться в эту жизнь, исполненную умиротворения. Из нее не исчезнут проблемы, конфликты, мгновения радости и печали, обязанности и все то, без чего не обходится наше существование, но, быть может, прочтя эту книгу и начав применять мои советы на практике, вы научитесь проживать все это, пребывая в более созерцательном, менее напряженном состоянии, в «потоке», в умиротворении. Там, откуда все воспринимается под другим углом.

Как я всегда советую в своих книгах, не пытайтесь применить все и сразу. Выберите один совет, проработайте его, дайте себе время и, когда почувствуете, что следовать ему стало привычно, переходите к следующему. Не стоит есть весь торт в один присест: заработаете несварение. Отдайте должное понятию «умиротворение» и двигайтесь вперед шаг за шагом... **не спеша.**

То, о чем я пишу в этой книге, работает. В ее основе лежат научные знания, предоставленные психологией. Я лишь пытаюсь преподнести все это в простой и удобной форме, чтобы перемены требовали меньших усилий и служили мотивацией.

И да: я опробовала все это на себе и постоянно практикую сама. Если вы регулярно читаете мои книги или посты в соцсетях, то знаете, что я человек честный и дело у меня не расходится со словом. Тем, что сейчас в моей жизни царит умиротворение, я обязана подобным практикам, ставшим ее частью.

Спасибо вам, читатели, за верность и любовь к тому, что я делаю. Только ради вас я и продолжаю писать.

УМИРОТВОРЕНИЕ В ЧУВСТВАХ



1. Позволь своему телу вздохнуть свободно

Ваше тело — ваш храм. Дом для ваших органов, а еще чувств и мыслей. Все происходит внутри тела. Порой так быстро, что вы и не замечаете, — например, когда накатывает тревога. А порой постепенно — скажем, когда вам скучно и кажется, будто время стоит на месте.

Тело страдает, чувствует, воспринимает, получает, защищает, реагирует. Тело откликается на все, что вы думаете и чувствуете. Ум, который испытывает страх, и тело, которое откликается тревогой, — вот причины психосоматических расстройств: головных болей, проблем с пищеварением, привычки скрипеть зубами, мышечного напряжения, онемения рук или ног, выпадения волос...

И наоборот: спокойный ум позволяет телу расслабиться.

К телу важно прислушиваться. Оно постоянно дает сигналы, если мы перегибаем палку. Но мы их не всегда замечаем. Позволяем ему страдать и терпеть. Подвергаем его усталости, боли. Травмируем и растягиваем, как жвачку. Но даже самое податливое тело рано или поздно не выдержит.

В этой главе я предлагаю вам испробовать упражнения, которые позволяют успокоить симпатическую нервную систему, в значительной мере ответственную за тревожную реакцию. Упражнения, которые воздействуют на амигдалу, а при продолжительной и регулярной практике даже меняют структуру головного мозга. Они помогут сфокусироваться, успокоить ум, обрести спокойствие, наладить связь с собой и прислушаться к себе.



РАССЛАБЛЯЙТЕ МЫШЦЫ

Мышечная релаксация по Джекобсону — удобный, простой и эффективный способ. Речь о том, чтобы напрягать и расслаблять разные мышечные группы. Напрягаем ту или иную мышечную группу несколько секунд, потом расслабляем и так проходим по всему телу. Можно начать со стоп и подниматься к голове или двигаться сверху вниз, от головы к стопам.

Реакция расслабления противоположна напряжению. Тревожные люди страдают от мышечных спазмов, дрожи, скованности, им сложно уснуть. Цель этой техники — расслабить мышцы, чтобы достичь ощущения тяжести и комфорта, которые помогают погрузиться в сон и хорошо выспаться. И вместе с тем она помогает расслабить мускулатуру и остановить тревожную реакцию.

- Хотите вставать утром, чувствуя, что вам удалось отдохнуть, перезарядиться?
- Хотите испытывать по утрам прилив жизненных сил? Ощущение бодрости улучшает настроение.

Если вы не прочь испытать эту технику и предпочитаете сопровождение, то видеозапись упражнения есть на моем YouTube-канале Patri Psicóloga. Выполнять его можно сидя или лежа, при свете или в темноте, с открытыми или закрытыми глазами. Выбирать вам. Найдите удобный уголок, где вам никто не помешает, и отключитесь от всего. Смысл в том, чтобы посвятить это время себе и насладиться им.



МЕДИТИРУЙТЕ

Медитация предполагает сосредоточение внимания на одном действии — к примеру, на дыхании. В чем ее польза: улучшение концентрации и связи с настоящим, меньше рассеянности, больше удовольствия, душевное спокойствие, умиротворение, улучшение качества сна, снижение раздражительности.

Регулярно занимаясь медитацией, начинаешь четче осознавать, что происходит вокруг. Отмечалось даже, что она усиливает способность сопереживать.

Если вы хотите начать медитировать, стоит учесть следующее:

- **Убедите себя, что медитировать важно**, — научные подтверждения весьма убедительны. Если хотите больше узнать об этой теме, предлагаю прочесть книгу Рика Хансона «Мозг Будды»*.
- **Ежедневно уделяйте время медитации** — хотя бы несколько минут. Можно слушать аудиозаписи с сопровождением инструкторов по практике осознанности.
- **Соблюдайте режим** — например, всегда медитируйте в одно и то же время.
- **Медитация требует большого терпения** — поначалу не просто сохранять внимание и сосредоточенность.
- **Медитация и сострадание идут рука об руку**. Не злитесь на себя, если отвлекаетесь или не можете сосредоточиться, — это нормально. Невозможно медитировать правильно или неправильно. Позвольте себе отвлекаться и, когда получается, возвращайте свое внимание к выполняемой практике.

* Хансон Р. Мозг Будды: Нейропсихология счастья, любви и мудрости. — СПб.: Питер, 2019.



МЕДИТИРУЙТЕ О ТОМ, ЧТО ВАС ОКРУЖАЕТ

МЕДИТИРУЙТЕ О ПРЕДМЕТЕ

Сядьте напротив предмета, который приносит вам умиротворение, — это может быть свеча или красивый элемент декора. Посмотрите на него несколько секунд, пока все вокруг не станет размытым, словно только он попадает в фокус. Затем закройте глаза и представьте себе этот предмет. Удерживайте его образ в течение нескольких секунд. Потом повторите то же самое несколько раз: открываете глаза, смотрите на предмет, закрываете глаза, мысленно его разглядываете. Начните с 10 секунд и постепенно увеличивайте это время в ходе ежедневной практики.

МЕДИТИРУЙТЕ, СКАНИРУЯ СВОЕ ТЕЛО

Сядьте удобно, но не теряя сосредоточенности — иначе говоря, не принимайте позу, в которой можете уснуть. С закрытыми глазами просканируйте свое тело сверху вниз или снизу вверх, обращая внимание на то, как себя чувствует каждая его часть.

Расслаблены ли ваши мышцы? Размеренно ли вы дышите? Насколько ваше тело разогрето? Не судите, напряжено оно или расслаблено: не навязывайте себе никаких ощущений. Просто наблюдайте и дышите. Просканируйте таким образом все тело.





ДЫШИТЕ ДИАФРАГМОЙ

Важно уметь правильно дышать, когда нервничаешь. А еще знать, что такое диафрагмальное дыхание, которое помогает расслабиться и успокоиться.

Умение дышать диафрагмой, как и все в этой жизни, требует тренировки. Для начала:

- Удобно расположитесь.
- Положите правую руку на живот, а левую — на грудь.
- Почувствуйте, какая часть вашего тела приподнимается на вдохе.
- Цель в том, чтобы рука, лежащая на груди, двигалась как можно меньше, а область живота приподнималась, расширяясь и впуская внутрь воздух. Постарайтесь, чтобы при глубоком вдохе он опускался, наполняя область живота, зону диафрагмы. Затем, продолжая вдыхать, позвольте ему наполнить легкие.
- Наконец медленно выдохните.

Не переживайте, если выходит неидеально, — постепенно вы научитесь.

Такое дыхание помогает расслабиться. Научившись дышать диафрагмой, вы сможете делать это где угодно и тем самым регулировать уровень нервного возбуждения. Я особенно люблю использовать эту технику у стоматолога: сажусь в кресло, начинаю глубоко дышать и благодаря этому сохраняю расслабленность во время чистки, ведь она хоть и безболезненна, но все же неприятна.



ПРИМИТЕ РАССЛАБЛЕННУЮ ПОЗУ

У тревожного человека мышцы, как правило, напряжены сильнее, чем у того, кто чувствует себя расслабленно. Когда мы нервничаем, симпатическая нервная система велит мозгу напрячь мускулатуру, чтобы можно было при необходимости убежать или защититься. По той же причине тревожные люди зачастую слишком сильно сжимают в руках предметы — например, руль автомобиля, или стискивают челюсти по ночам, что вредно для зубов.

От мышц и нервов в мозг поступают проприоцептивные сигналы, которые сообщают, как человек себя чувствует и о чем говорит положение его тела, и мозг делает вывод: **«Раз мышцы расслаблены, то и мне стоит расслабиться».**

Тело напрягается, когда мы замечаем угрозу, равно как и наоборот, то есть если намеренно расслабить мускулатуру, мозг велит расслабиться и нервной системе. Приняв расслабленную позу, расслабив мышцы лица, плеч, живота, рук и ног, вы внушите своему мозгу ощущение безопасности и спокойствия.

Попробуйте два-три раза в день всего на минуту направлять свое внимание на мышечные зажимы, которые есть в вашем теле, и, обнаружив напряжение, расслабляйте, отпускайте его. Это можно делать стоя, сидя или лежа. Мысленно сканируйте свое тело и старайтесь расслабить все напряженные мускулы.



ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ОЩУЩАЕТЕ РАССЛАБЛЕННОСТЬ И СПОКОЙСТВИЕ

Визуализация будет упоминаться в этой книге еще не раз, ведь она способна влиять на наш разум мощнейшим образом. Всякий раз, когда мы что-то визуализируем, то есть наблюдаем мысленные образы самих себя, своих ощущений или поступков, наш мозг принимает их за действительность. А раз он верит в то, что возникает перед нашим умственным взором, пусть посмотрит, насколько можно расслабиться.

Визуализация — очень простое и успокаивающее упражнение.

- **Найдите место**, где вас никто не побеспокоит.
- **Сядьте удобно.** Это упражнение можно выполнять и лежа, главное — не уснуть. Во сне ничего не визуализируешь.
- **Вообразите место, где вам хорошо**, где вы ощущаете расслабленность и спокойствие. Тепло там или холодно? Вы наедине с собой или рядом еще кто-то есть? Какое там время суток? Вы слышите звуки, музыку, шум или там тихо?
- **Обратите внимание**, как вы себя чувствуете, находясь там.

Визуализация постепенно изменяет наше тело и мысли. Телесные ощущения приходят в согласие с тем, что мы представляем, а мозг погружается в эту сцену, проживает ее, впитывает и чувствует.

Если было приятно, помните, что при желании вы в любое время можете вернуться и визуализировать это или любое другое место, где будете чувствовать себя так же хорошо.



ПРАКТИКУЙТЕ ОСОЗНАННОСТЬ

Практика осознанности (англ. mindfulness), под которой подразумевается полное внимание, нацелена на улучшение качества жизни человека. Торопливость, спешка и ускоренный ритм нашей жизни, как правило, объясняются тем, что мы не тому уделяем внимание. Можно научить ум фокусироваться на том, что способствует нашему эмоциональному благополучию.

Считается, что практика осознанности положительно влияет на здоровье в целом и особенно на душевное здоровье, поскольку она:

- Снимает стресс.
- Помогает справиться с болью.
- Улучшает режим сна.
- Настоятельно рекомендуется в качестве дополнительной терапии при лечении депрессии.
- Улучшает когнитивные функции, такие как внимание, концентрация и память.
- Влияет на выработку нейромедиаторов.

Практика осознанности — это жизненная философия, которая позволяет вернуться к эмоциональной регуляции. Она предполагает умение жить настоящим, учась отрешаться от прошлого и будущего. Одним словом, продолжительное использование этого метода помогает жить более спокойно.

Если хотите наслаждаться всеми ее преимуществами, можете прочесть книгу Беатрис Муньос «Осознанность работает» или любую из работ Джона Кабат-Зинна, основоположника практики осознанности.



ПРОСТО НАБЛЮДАЙТЕ И ДЫШИТЕ

Предлагаю вам одно простое упражнение. Нужно всего лишь остановиться на пару минут, сесть, понаблюдать за собой и обратить внимание на свое дыхание. Не нужно даже пытаться менять его ритм — только сидеть неподвижно, наблюдать, что происходит вокруг, и чувствовать свое дыхание. И все.

У этого упражнения два достоинства:

1. **Первое — возможность остановиться.** Это само по себе помогает расслабиться, потому что ваш ум понимает, что спешить некуда, нет никаких неотложных дел, не надо тушить никакой пожар, а это позволяет снизить физическую и умственную активность.
2. **Второе — забота о себе.** Позволять себе небольшие передышки — значит уважать свою потребность от всего отрешиться и отдохнуть. Наша умственная деятельность становится куда эффективнее, когда мы позволяем себе на минуту расслабиться, прежде чем переходить от одной задачи к другой. Достаточно пары минут, чтобы отложить одно и взяться за другое, прислушаться к себе.

Все очень просто: остановитесь, понаблюдайте, подышите.

А если вы сможете позволить себе более продолжительный перерыв — например, насладиться в одиночестве чашкой кофе — тем лучше. Только отложите гаджеты, как и преждевременные мысли о предстоящем деле. Смысл в том, чтобы выпить кофе, глядя на прохожих, чувствуя температуру напитка и чашки, которую вы держите в руках, ощущать его насыщенный вкус... Это также способ тренировать осознанность.



ПОДДАВАЙТЕСЬ СКУКЕ

Скука дарит спокойствие. Возможно, вы сейчас думаете, что, испытывая ее, всякий раз начинаете переживать, потому что вам кажется, будто вы впустую теряете время, — постойте, позвольте объяснить.

Обнаружено, что **«безделье» стимулирует мозг** и это идет ему на пользу. Бхарат Бисвал из Медицинского колледжа штата Висконсин провел исследование с использованием магнитно-резонансной томографии, в ходе которого просил участников ничего не делать — просто скучать. Его опыты, как и все последующие, приводят к весьма любопытным выводам о скуке, которая вовсе не скучна, а очень даже интересна.

Оказывается, скука свойственна не только нашему биологическому виду. Значит, равно как и эмоции, она должна выполнять некую функцию. Зачем она нужна? Скука — источник мотивации. Никто не станет изощряться и выдумывать нечто новое в отсутствие стимула, пробуждающего любопытство. Скука — это движущая сила, которая говорит нашему мозгу: «Займись чем-нибудь, тебе ведь скучно, разве не замечаешь?»

Правда, не стоит путать скуку и ставшее образом жизни отсутствие мотивации и побуждений.





НАЛАЖИВАЙТЕ СВЯЗЬ С ТЕЛОМ

- Ходите босиком.
- Принимайте душ, практикуя осознанность.
- Делайте растяжку.
- Концентрируйтесь на дыхании во время занятий спортом.
- Развивайте силу и чувствуйте, как напрягается ваше тело.
- Дышите.
- Делайте себе массаж.
- Позволяйте себя гладить и щекотать.
- Целуйтесь охотно.
- Занимайтесь йогой, пилатесом, тай-чи.
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Составьте список всех приходящих на ум занятий, которые помогают наладить связь с собственным телом, лучше его узнать и получать от него больше удовольствия.

2. Эмоции: искусство чувствовать

Чувствовать — это искусство, и некоторые «чувствуют себя плохо» не потому, что есть плохие и хорошие эмоции, а потому, что, не умея распознавать, принимать их, не препятствовать им и управлять ими, они испытывают страдания, которых можно избежать.

Если вам внушили, что цель этой жизни — стать счастливым, вас обманули. Это одна из основных причин того, что люди несчастны, ведь у них не получается достичь недостижимой цели.

Существует широчайший спектр чувств и переживаний. Одни приятны, другие причиняют нам дискомфорт. Но все они несут ценнейшие сведения о том, что происходит внутри и вокруг нас. И если мы научимся должным образом прислушиваться к своим ощущениям и чувствам и управлять ими, то наша жизнь станет более полноценной, ведь мы будем уделять внимание своим потребностям.

Не бегите от своих эмоций, не стыдитесь того, что чувствуете, не подделывайте их и не пытайтесь контролировать. Научитесь понимать их, слушать и принимать.

Погрузимся же в мир искусства чувствовать, чтобы жить более умиротворенно.





НАУЧИТЕСЬ РАСПОЗНАВАТЬ И НАЗЫВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ

Давайте научимся распознавать, называть свои эмоции и принимать их как есть. И все, большего не требуется. Единственная цель этого упражнения — самопознание.

ШАГ 1

Испытывая сильные эмоции, будь они приятными или нежелательными, задумайтесь, как их можно назвать. «Сейчас я испытываю зависть». «Сейчас я испытываю ревность». «Меня охватила ностальгия». «Я чувствую воодушевление».

ШАГ 2

Сядьте и наблюдайте, как эта эмоция проявляется в вашем теле и уме. Вам хочется заплакать, разбить о стену фарфоровую статуэтку, съесть что-нибудь еще или бесконечно кого-то обнимать?

Помните: то, что вам этого хочется, не означает, что надо обязательно это делать.

ШАГ 3

Примите то, что с вами происходит, не осуждая себя. Вместо того чтобы думать: «Я завистливая», можно сказать себе: «Испытывать эту эмоцию нормально, я восхищаюсь тем, как естественна и улыбчива эта женщина, и хотела бы походить на нее — вот и все».



СМЕЙТЕСЬ

Есть много плюсов в том, чтобы относиться к жизни с юмором и смехом. Многие люди говорят, что им это дается непросто, но всегда можно обратиться к юмористическим ресурсам, которые пробудят ваше чувство юмора. Попробуйте в качестве терапии еженедельно уделять немного времени комедиям, книгам, шуткам, монологам, мемам или медийным персонам из соцсетей, способным вас рассмешить.

Вот почему, среди прочего, полезно смеяться и развивать чувство юмора:

- **Смех способствует выработке эндорфинов** — природного наркотика, вызывающего ощущение счастья.
- **Смех — это реакция, противоположная тревожности**, ведь он расслабляет мышцы. Вспомните, как хорошо вам становится всякий раз, когда вы хохочете.
- **Юмор и смех помогают видеть относительность вещей**, поэтому проблемы меньше нас пугают, мы подходим к ним более творчески, в таком эмоциональном состоянии, которое позволяет подыскивать решения. Это дает возможность взглянуть на трудности под другим углом.
- **Смех укрепляет иммунную систему.** У подавленных и тревожных людей зачастую ослаблена иммунная система, они чаще простужаются, подхватывают инфекции и другие заболевания.
- **Смех унимает боль.** Многие люди отмечают, что после сессии смехотерапии их хроническая боль немного утихает.
- **Смех укрепляет отношения в паре.** Одна из самых приятательных черт потенциального партнера — умение рассмешить. Люди крайне охотно откликаются на юмор.



СЛУШАЙТЕ МУЗЫКУ И СОСТАВЛЯЙТЕ СВОЙ ПЛЕЙЛИСТ

Всем известно, как сильно на нас воздействует музыка — будь то болеро*, которое напоминает вам о неудавшихся отношениях, так что на глаза накатывают слезы, или самая зажигательная новинка, которую вы включаете, пока приводите себя в порядок перед выходом. Музыка способна приободрить, придать жизненных сил и улучшить настроение за считанные секунды. А если вам к тому же захочется тихонько подпевать или голосить что есть мочи, то это поможет перезарядиться.

Хоть все мы знаем, какая музыка нас мотивирует, вот список самых воодушевляющих, по общепринятому мнению, песен:

1. **Survivor** (Eye Of The Tiger)
2. **I Will Survive** (Gloria Gaynor)
3. **Living on a Prayer** (Bon Jovi)
4. **Good Vibrations** (The Beach Boys)
5. **Walking on Sunshine** (Katrina & The Waves)
6. **Viva la Vida** (Coldplay)
7. **Let's Get Loud** (Jennifer López)
8. **Don't Stop Me Now** (Queen)
9. **Hooked on a Feeling** (Blue Swede)
10. **Color Esperanza** (Diego Torres)

Создавайте собственные подборки с песнями, которые вызывают у вас эмоции. Можно составить плейлисты, которые навевают ностальгию, поднимают настроение, помогают вставать по утрам, подходят для романтического ужина или пробежки, писательства или отдыха с книгой на диване...

* Болеро — танец и музыкальный жанр, зародившийся в Испании в конце XVIII в. Чуть позднее появилось кубинское болеро. — *Здесь и далее прим. пер.*