



ДЖЕЙК ИГЛ, МАЙКЛ АМСТЕР *д.м.н.*

СИЛА ПОЗИТИВНЫХ МОМЕНТОВ

УДК 615.851
ББК 53.57
И26

The Power of Awe: Overcome Burnout & Anxiety, Ease Chronic Pain,
Find Clarity & Purpose—In Less Than 1 Minute Per Day

by Jake G. Eagle and Michael Amster

© 2023 by Jake Eagle and Michael Amster, MD

This edition published by arrangement with Hachette Go,
a division of Hachette Book Group, Inc. USA via Igor Korzhenevskiy
of Alexander Korzhenevski Agency (Russia). All rights reserved.

В оформлении обложки использована иллюстрация:

sajaa668 / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Silmairrel, Eva_Mar, mainuddincomilla, Pikovit, Siu-Hong Mok /
Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Игл, Джейк.

И26 Сила позитивных моментов. Избавьтесь от стресса, выгорания и тревожности при помощи медитации всего за одну минуту в день / Джейк Игл, Майкл Амстер ; [перевод с английского А. Ю. Красильниковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 400 с. — (Здоровье за минуту. Техники оздоровления, которые не займут много времени).

ISBN 978-5-04-185792-9

Охваченные трепетом, мы и не подозреваем, что душевный подъем — не единственное, что происходит с нами в данную минуту. В организме в это время также протекают удивительные процессы: успокаивается нервная система, уменьшаются воспаления, высвобождается «гормон любви» окситоцин и не только. Про все эти невероятные изменения рассказывают Джейк Игл, психотерапевт и инструктор по практикам осознанности, и Майкл Амстер, физиотерапевт, доктор медицинских наук, врач, сертифицированный преподаватель йоги и медитаций. В этой книге они предлагают практику, в которой используются целительные эффекты осознанного благоговения и которая, в отличие от длительных медитаций, занимает всего одну минуту в день. Что меняется в теле и разуме, когда мы испытываем благоговейный трепет? Что известно об этом науке? Зачем качать «мышцу трепета» и как это сделать, если страдаешь от боли или отчаяния? Из книги Джейка Игла и Майкла Амстера вы узнаете, какой силой обладают яркие эмоции, как они воздействуют на наше физическое здоровье, душевное благополучие и когнитивные способности, а также научитесь использовать практику благоговения для оздоровления тела и души в повседневной жизни.

УДК 615.851

ББК 53.57

© Красильникова А.Ю., перевод на русский язык, 2024

© Гусарев К.С., художественное оформление, 2024

ISBN 978-5-04-185792-9 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Содержание

Примечание авторов	13
Предисловие. Кратчайший путь к трансцендентности	14
Осмысление практики осознанного трепета.....	21
Главные составляющие метода осознанного трепета.....	24

ЧАСТЬ I. НАУКА

Глава 1. Научное объяснение силы трепета	27
Переполненный стакан воды.....	32
Что способна изменить практика трепета	34
Трепет как вмешательство.....	38
Депрессия и тревога	44
Одиночество.....	51
Эмоциональное выгорание: безудержное и смертоносное	56
Эмоциональное выгорание может коснуться каждого	60
Стресс и благополучие	62
Хроническая боль.....	67
Глава 2. Наука об исцелении	74
Цитокины: главные коммуникаторы организма.....	76

Воспаление: острое – хорошо, хроническое – плохо	79
Травма, тревога и стресс: синонимы угрозы	80
Цитокины благоговения и безопасности: в игру вступает парасимпатическая система	84
Глава 3. Секрет благоговейного трепета	91
Секрет благоговейного трепета	94
Свежий взгляд на трепет	98
Необъятность	100
Когнитивная аккомодация: создание новых восприятий	104
Восприятие времени	110
Наша эволюционная суперсила: связь друг с другом	113

ЧАСТЬ II. КАК РАБОТАЕТ ТРЕПЕТ

Глава 4. Внимание: отображение нашей реальности	127
Градиенты внимания	129
Как формируется наша реальность	130
Стоит ли срезать путь?	134
Доступный источник благоговения	136
Когерентность: выживает счастливейший	139
Глава 5. Ожидание: как жить в моменте	145
Сеть пассивного режима работы мозга	147
В благоговении время замирает	151

Глава 6. Выдох и расширение: как попасть в «яблочко» своей нервной системы	158
Поливагальная теория: тонкости работы вегетативной нервной системы.....	161
Созерцательная неврология.....	166
Три «К»: корегуляция, контакт и когерентность.....	168
Расширение	171
Расширяющаяся идентичность	175

ЧАСТЬ III. МЕТОД ТРЕПЕТА И БУДУЩЕЕ ОСОЗНАННОСТИ

Глава 7. А что такое осознанность?	185
Осознанность: зарождение на Востоке	186
Препятствия на пути к осознанности	192
Быстрая перезагрузка: начинаем с конца	195
Глава 8. Как запуск «Спутника-1» привел к изобретению нового средства от тревожности	202
Восприятие: как мы все можем быть правы?...	204
Промежуток между стимулом и реакцией	207
Язык восприятия	211
От восприятия к благоговению	220
Разбивая стеклянный потолок.....	223
Глава 9. Три уровня сознания	225
Сознание безопасности	229
Сознание сердца	234

Сознание простора	238
Как благоговение помогает освоить переход с одного уровня сознания на другой	241
Изменения уровня сознания с помощью медитации	246

ЧАСТЬ IV. ТРЕПЕЩИТЕ, ГДЕ БЫ ВЫ НИ БЫЛИ

Глава 10. Как найти источник благоговения во времена раздоров	253
Уникальная способность трепета.....	254
Как заметить сопутствующую красоту	257
Пять паттернов раздора.....	261
Привязанность.....	263
Сопrotивление	265
Катастрофизация.....	269
Виктимизация	271
Отстраненность	275
Катаясь на волнах.....	278
Лекарство от экзистенциальной тревоги	280
Глава 11. 21 день практики трепета.....	290
Как узнать ощущение трепета?	291
Будьте открыты благоговению	294
От состояния к признаку: кумулятивный эффект трепета.....	299

Как накачать мышцу трепета	304
21 день практики трепета	305
Полезные советы.....	308

ЧАСТЬ V. ОТКРЫВАЯ БЛАГОГОВЕЙНЫЙ ТРЕПЕТ

Глава 12. Сенсорный трепет	317
Глаза – зеркало души	318
Водные процедуры	319
Наблюдая за движением.....	321
Музыка нас связала.....	322
Водоем	323
Пробуя на вкус	324
Закат.....	326
Готовьте как дзен-монах.....	327
Поднимите взгляд.....	329
Ароматное соединение.....	330
Раскройте в танце.....	331
Быть центром вселенной.....	332
Погружаясь в дремоту.....	333
Глава 13. Трепет взаимосвязи	334
Соединение со звуками и тишиной	335
Объятия.....	336
Связь с природой.....	337
Связь с домашними животными.....	338
Связь с незнакомцем.....	339

Отзеркаливание	340
Прикосновение рук.....	341
Уникальные черты	342
Замечая суть.....	343
Связь с другом	344
Зрительный контакт	345
Держитесь за руки.....	346
Глава 14. Концептуальный трепет	347
Пространство	348
Требуется время.....	349
Гравитация.....	350
Дар воды.....	351
Наблюдая за облаками	352
Благоговейный трепет из ничего.....	353
Радуги.....	354
Это человеческое тело	356
Связь со звездами	357
Где вы?.....	359
Эпилог. Будущее трепета.....	360
Благодарности	363
Отзывы о книге.....	368
Библиография.....	375
Об авторах	394

От Джейка Ханне:

Рядом ты, и трепет охватывает меня.

Мы единое целое.

Будто бы время остановилось,

но оно летит неудержимо.

Узри же красоту!

От Майкла:

*Моим родителям, Джуди и Харви Амстерам,
за их бесконечную поддержку и безграничную любовь
и моей дочери, Шейне, которая неизменно остается
для меня неиссякаемым источником любви, радости,
приключений и нескончаемого трепета.*

Есть только два способа прожить жизнь. Первый – будто чудес не существует. Второй – будто кругом одни чудеса. Самое прекрасное, что мы можем испытать, – это таинственное. Это источник всего истинного искусства и всей науки. Тот, кому это чувство незнакомо, кто больше не может останавливаться, чтобы удивляться, и замираться в благоговейном трепете, все равно что мертв: его глаза закрыты.

Альберт Эйнштейн

Примечание авторов

В этой книге представлены реальные истории или их части, объединенные в одно повествование. В большинстве случаев имена и другая информация, характеризующая упомянутых героев, были изменены в целях сохранения анонимности. Любые совпадения, связанные с кем-либо из ныне живущих или умерших, случайны.

Предисловие

Кратчайший путь к трансцендентности

Всю жизнь мы учили людей осознанности и посвятили долгие годы медитации. Но стоит признать: даже мы удивились, что путь к трансцендентности может занимать от 5 до 15 секунд. Эта идея противоречила всему, что мы знали о медитации до того, как начали исследование. Но да, это возможно. Для этого нужно просто-напросто научиться ощущать благоговейный трепет даже в самый обычный день, когда с вами, казалось бы, ничего особенного не происходит. Это открытие перевернуло всю нашу жизнь, а когда мы увидели эффективность данного подхода и у других людей (о чем свидетельствовали повторяющиеся из раза в раз позитивные результаты тысяч наших пациентов), мы смогли доказать: метод «Сила трепета» действительно работает.

Давайте разберемся, что стоит за тем самым чувством трепета, о котором мы говорим. За ним стоят внимание, ожидание, выдох и развитие. Три этапа длительностью от 5 до 15 секунд — своего рода микродоза осознанности или, можно сказать, ее неформальная практика, подтвержденная наукой. Этот метод быстро погружает нас в благоговейный трепет — невероятно сильную эмоцию, которая вызывает удивление и обостряет сознание,

а также заметно влияет на разум и тело, укрепляя здоровье и улучшая самочувствие.

Попробуйте вспомнить, когда в последний раз испытывали чувство трепета. Может, окидывая взглядом бесконечные просторы Гранд-Каньона? Или дикие леса Аляски? Может, испытывали нечто подобное, слушая любимого исполнителя? Или когда держали в руках младенца — чудо из чудес нашей жизни? Возможно, в этот момент ваше лицо озарила улыбка или вы от удивления приоткрыли рот. А может, почувствовали, как мурашки бегут по телу или холодок по спине? Это ощущение трепета могло длиться всего несколько секунд или даже мгновений. Может, и дольше. И все же нет сомнений: это тронуло вас до глубины души.

А ведь этот процесс происходит не только в голове. Во время столь необычайных переживаний внутри тела без вашего ведома творилось нечто невероятное: реакция нервной системы «бей — беги — замри» затухала, уступая место функции «отдыхай и переваривай». Другими словами, вы успокаивались, становились терпеливее, меньше тревожились. При этом не теряли энергичности, а настроение становилось своего рода игривым. Уровень интерлейкина-6 (тип провоспалительного иммуномодулирующего белка) снизился, а при регулярно низком уровне этого цитокина уменьшается хроническое воспаление, снижается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, слабоумия, диабета, депрессии и многих других опасных недугов. Уровень окситоцина (гормона любви) повысился, и, следовательно, общее самочувствие улучшилось, и возникло желание больше общаться с людьми.