

Шаг 2. Осознанность

Есть два способа жить: когда ты считаешь, что все зависит от других людей и обстоятельств (в таком случае, если что-то идет не так, виноват всегда кто-то, но не ты), и когда мы сами берем на себя ответственность за свою жизнь, понимая, что именно наши мысли, намерения и действия во многом формируют то, что мы имеем, в каком мире живем.

Второй способ предполагает развитие осознанности как состояния присутствия во всем, чем мы занимаемся. Ум человека устроен следующим образом: он отправляет наши мысли то в прошлое, заново переживая события, которые уже произошли и не могут быть изменены, то в будущее, беспокоясь о том, чего может и не быть. При этом мы теряем единственное, что имеем, — настоящее...

Ключевым моментом этой книги является осознанное отношение ко всем сферам жизни. Путем направления внимания на самочувствие, настроение, эмоции ты постепенно приблизишься к пониманию самой себя, поймешь, что повышает твою энергию, а что, наоборот, приводит к упадку сил.

Я подскажу тебе простые методы развития осознанности.

Способ 1. Физические ощущения в теле

Прямо сейчас переведи внимание на левую руку. Сильно сожми ее в кулак и удерживай, пока не почувствуешь легкую дрожь от усталости, затем мгновенно расслабь и отследи разницу в ощущениях. Теперь медленно приподними правую руку через сторону вверх и потом так же медленно опусти. Наблюдай движение, ощущай плотность воздуха, его сопротивление.

Таким образом ты можешь отслеживать любые движения тела. Через физические ощущения осознанность развивать проще всего, ведь они всегда находятся здесь и сейчас. Стоит лишь направить внимание внутрь — и ты услышишь множество сигналов от своего тела. Ты начнешь понимать, что ему комфортно, а что нет, какие упражнения и продукты несут здоровье, а какие вредят.

Способ 2. Дыхание

Еще один инструмент, который всегда с тобой, — это дыхание. Чем бы ты ни занималась, всегда можно найти возможность для осознания вдохов и выдохов.

Почувствуй сейчас кончик носа, ноздри, точку над верхней губой. Ощути движение воздуха, его температуру, плотность, запахи. Наблюдай, как ты дышишь — медленно или быстро, глубоко или поверхностно, животом или грудью. Попробуй удлинить дыхание, сделай выдох в два раза дольше, чем вдох.

Осознанное дыхание помогает направить внимание внутрь, успокоить нервную систему и сосредоточиться. Выполняй это упражнение, когда чувствуешь, что нужно наполниться энергией.

Способ 3. Осознанный прием пищи

Возьми яблоко или другой продукт. Рассмотрй его. Понюхай, почувствуй плотность. Медленно откуси и — как будто пробуешь впервые — отследй всю гамму ощущений.

Во время любого приема пищи не спешй, услышь запахи, разгляди продукт, пощупай его консистенцию, медленно насладись вкусом и затем отследй состояние после еды.

Способ 4. Будильник

Для педантичных особ подойдет такой метод: *поставь будильник на каждый час и в момент его звонка направляй внимание на то, что сейчас происходит у тебя внутри.*

Способ 5. Система якоря

Выбери какое-то действие или предмет, которые будут возвращать тебя в настоящий момент. Например, *всегда, когда видишь что-то красное, задавай себе вопрос: «Где сейчас мое внимание?»*. Или *положи в сумку какой-нибудь талисман и каждый раз, натыкаясь на него, отслеживай, где сейчас твои мысли.*

Способ 6. Осознанная ходьба

Во время неспешной прогулки почувствуй, как подошва касается земли, как затем стопа приподнимается, как происходит шаг второй ногой. Наблюдай, как при этом двигаются руки, услышь свое дыхание.

Простая прогулка может превратиться в практику осознанности. Тебе никогда не будет скучно.

Способ 7. Осознанность во время регулярно повторяющихся действий

Всегда, например, *во время мытья рук вспоминай о том, где ты сейчас, что чувствуешь, о чем думаешь*. Или *делай так всякий раз, когда закрываешь и открываешь двери в любом помещении.*

Способ 8. Замедлись

Попробуй *все делать медленно*, хотя бы несколько минут. Медленнее иди, двигайся, ешь... Избегай суеты, она мешает ощущать себя в потоке событий.

Ты можешь придумывать свои способы, свои якоря осознанности. Принцип один — *направить внимание в момент здесь и сейчас.*

Желаю тебе быть капитаном собственной жизни! Помни: где внимание — там и энергия, направляй свои силы на то, что действительно важно для тебя!