

# Как осознанность помогает преодолеть страх смерти?

Лиза Заславская  
id38747  
[zaslavskayalizaveta@gmail.com](mailto:zaslavskayalizaveta@gmail.com)





# I. Страх смерти



(a)



(b)



(c)

“Гены действительно косвенно регулируют построение организмов, и влияние это одностороннее: приобретенные признаки не наследуются. Сколько бы знаний и мудрости вы ни накопили в течение своей жизни, ни одна их капля не перейдет к вашим детям генетическим путем. Каждое новое поколение начинается на пустом месте. Гены используют тело для того, чтобы оставаться неизменными.”

Ричард Докинз



**VS**



## II. Осознанность



Осознанность - это способность к незамутненному собственными эмоциями восприятию мира; способность отстраниться от своих эмоций; не быть вовлеченным в них и не оценивать их как плохие или хорошие.







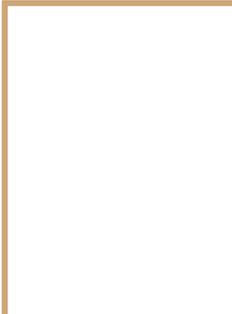
# III. Как осознанность помогает преодолеть страх смерти





# IV. Как развивать осознанность





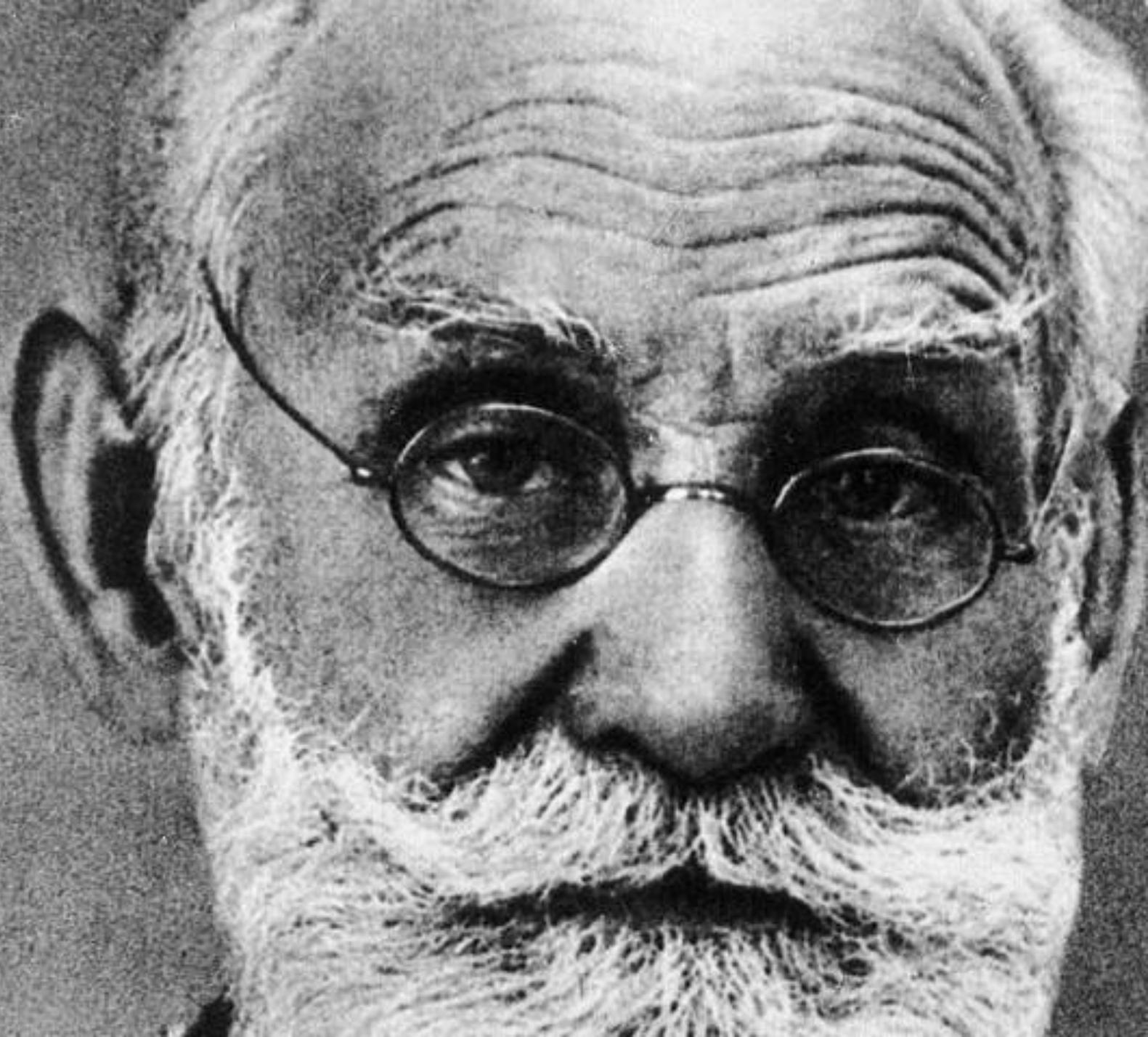
# МЕДИТАЦИЯ



Курсы: Випассана

Приложения: HeadSpace

Психотерапия: Гештальт-подход



# ИСТОЧНИКИ:

1. Robert Wright “[Why Buddhism is true: the Science and Philosophy of Meditation and Enlightenment](#)”;
2. Princeton University online course “[Buddhism and Modern Psychology](#)”;
3. Bhikkhu Bodhi видео и аудио лекции;
4. Ирвин Ялом “Экзистенциальная психотерапия”;
5. Ричард Докинз “Эгоистичный ген”;
6. Jesse Prinz, Angelika Seidel “Alligator or squirrel: Musically induced fear reveals threat in ambiguous figures”;
7. Izzat Jarudi, Tamar Kreps, Paul Bloom “Is a refrigerator good or evil: a moral evaluation of everyday objects”;
8. Judson A. Brewer, Patrick D. Worhunsky “Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity”;
9. Иллюстрация: Д.Бауэр “Принцесса Тувстарт”;
10. Фотография: И.П.Павлов, 1934 год, Википедия.