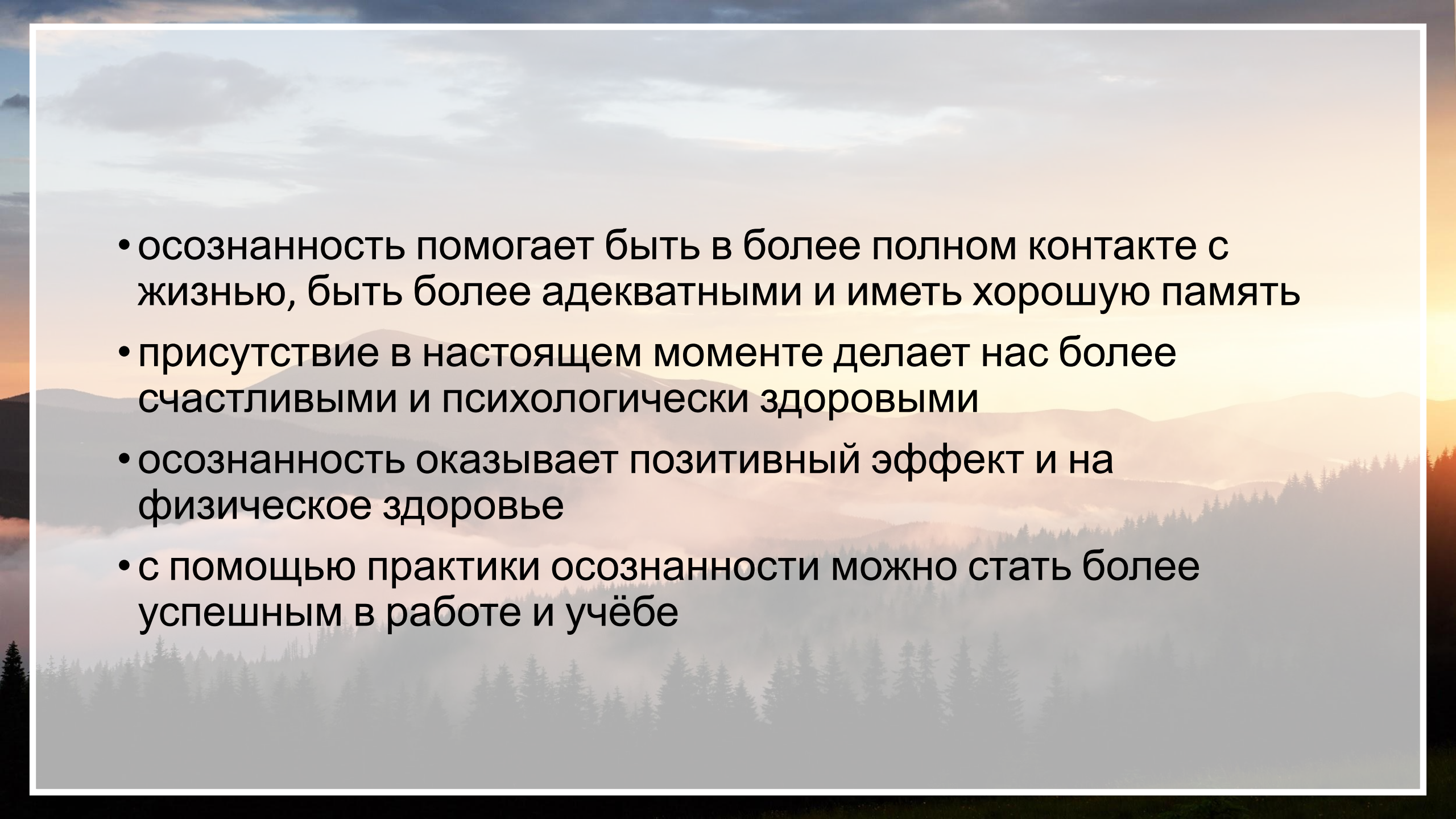


# Осознанность

- **Осознанность** — это фундаментальный навык полного ежемоментного присутствия во всём, что происходит с нами, вокруг и внутри, в теле, чувствах и уме.



- 
- осознанность помогает быть в более полном контакте с жизнью, быть более адекватными и иметь хорошую память
  - присутствие в настоящем моменте делает нас более счастливыми и психологически здоровыми
  - осознанность оказывает позитивный эффект и на физическое здоровье
  - с помощью практики осознанности можно стать более успешным в работе и учёбе

# Практика осознанности бывает двух ВИДОВ:

- 1. *Формальная*, когда мы занимаемся собственно только ей. В таком случае она выглядит как определённые упражнения на сосредоточение, которые мы выполняем сидя, лёжа или при ходьбе.
- 2. И *неформальная*, когда мы развиваем осознанность в приложении к любым повседневным делам, будь то заваривание чая, мытьё окон или общение с любимым человеком. В таком случае, мы делаем всё то же, что и обычно, но чуть более внимательно, с ощущением присутствия, ясности и открытости.

# Как это практиковать?

- Переводя внимание в *настоящий момент*, и исследуя его с открытостью, ясностью, спокойствием и принятием. Что бы в этот момент ни происходило, *мы раскрываемся этому навстречу, и с полной ясностью, не пытаясь навязать этому моменту свои ожидания, мнения или суждения, изучаем, как оно ведёт себя прямо сейчас.*
- И конечно, вся идея в том, что делать-то мы это не очень умеем. Ум и тело начинают отвлекаться, находя сотни причин, чтобы срочно начать делать что-то, лишь бы из этого момента убежать. Всё, что нужно в такие мгновения, это **осознать происходящее, и с ясностью, спокойствием и открытостью принять это, продолжая в настоящем моменте оставаться.**

- **Дыхание** — это один из классических объектов сосредоточения, но есть много разных техник, в которых наблюдение происходит за любыми ощущениями в теле, за мыслями и образами, за эмоциями, за окружающими звуками.



# Приемы

## *Регулярная практика формальной медитации*

- Даже если вы медитируете только 5–10 минут в день, но делаете это каждый день, такая практика даёт безусловный прирост внимательности и осознанности в течение дня.



Чаще **возвращаемся вниманием к ощущениям тела**. Простой вариант — вспоминать про позу нашего тела. Это значит в любой момент времени, когда вы про это вспоминаете, осознайте те ощущения, которые предлагает вам тело в той позе, в которой оно находится в этот момент.

- *Вы сидите?*
- *Как это ощущается, не на уровне образа («я сижу на стуле»), но именно на уровне чувствования физических ощущений?*
- *Вы идёте? Как ощущается эта вертикальность, выпрямленность, неустойчивость?*
- *Вы лежите?*
- *Вы сутулены? У вас расправлены плечи?*
- *Что происходит с руками? С челюстями?*
- **Внимание к телу, внимание в теле — первая ступенька к осознанной жизни.**



Частный случай внимания к телу, и при этом важнейшая самостоятельная практика сама по себе — **внимание к дыханию**. Эта практика предполагает как можно более частое возвращение вниманием к ощущениям от дыхания.

- *Чем бы вы не занимались в этот момент (если только вы не управляете сложной техникой), если вы вспомнили про дыхание — переведите внимание на эти ощущения и побудьте с ними на протяжении одного вдоха, и одного выдоха.*
- *Только один вдох. Затем продолжайте заниматься тем, чем занимались. Если вы чувствуете, что хотите, можете, готовы понаблюдать за дыханием чуть дольше — на здоровье! Это могут быть и три, и девять вдохов и выдохов.*

## Делать паузы.

- Невозможно научиться осознанному действию, если прежде всякого действия мы не умеем просто быть.. Спокойно и внимательно присутствовать в происходящем.
- *Делайте перерывы в течение дня, перерывы в потоке дел, и слушайте время. Просто будьте. Несколько мгновений, минуту, несколько минут просто присутствуйте в потоке изменений — вокруг вас возникают и исчезают звуки, меняется картинка перед глазами...  
Внутри вас возникают и исчезают образы и мысли, очередной выдох сменяет очередной вдох...  
На несколько минут, просто будьте, с полной ясностью и покоем.*
- Один, два, пять, десять раз в день.

- Используем **внешние средства напоминания**. Внешние средства — это любые вещи и предметы, которые могут напоминать вам быть осознанными. Здесь подходят любые средства, перечислим лишь самые очевидные:
  - **Карточки**, которые вы носите с собой, с такими словами и фразами, которые помогают вам помнить об осознанности.
- *Например, это могут быть вопросы: «Что я чувствую?», «Что в голове?», «Что вокруг?».*  
*Или это могут быть советы: «Дыши», «Чувствуй тело».*  
*Или же это могут быть любимые цитаты, хорошие фразы, и так далее.*
- Те же самые карточки, которые расставлены по дому в любых частых местах: у чайника, у зеркала в ванной, на двери туалета, на входной двери квартиры, на рабочем столе, на кромке монитора компьютера, и так далее.

- **«Напоминалки» на телефоне.** Мобильный телефон — это предмет, который почти всегда с собой. Можно поставить несколько будильников, можно включить случайные напоминания в течение дня — только не переусердствуйте, частая вибрация или звонки могут начать раздражать.
- **Значимая фраза или символ на «рабочем столе»** компьютера.
- **Любые браслеты, кольца, верёвочки, узелки, временные татуировки.** «Каждый раз, когда я вижу это кольцо, я вспоминаю про дыхание».

- Используем **действия-якоря**. В предыдущем способе мы использовали какие-то предметы, которые напоминали бы нам про осознанность, здесь же мы «привязываем» воспоминание к каким-то определённым действиям в течение дня. Важно, чтобы это действие было простым, не сильно частым, и не сильно редким. Идеальный случай — это когда вы выполняете это действие 4–5 раз в день.
- Например, *«каждый раз, когда я выхожу из дома», «каждый раз, когда иду по лестнице», «каждый раз, когда открываю дверь», «каждый раз, когда я кладу трубку», «каждый раз, когда я подхожу к кофемашине»*... включается осознанность к телу, к тому, что происходит вокруг и внутри.

## Практика осознанного питания

- Как правило, это приятный активный процесс, некое действие, которое мы регулярно совершаем в течение дня, и каждый раз — какое-то относительно продолжительное время.
- На что обращать внимание во время еды?
- *Когда я ем, моё внимание полностью направлено на вид, запах, ощущение в руках от столовых приборов или кружки, вкус и текстуру еды. Внимание не в мыслях, не в разговоре, не в планах, не где-то ещё. Оно — во всех тех сенсорных событиях, которые связаны с процессом еды. Да, и в звуках тоже, например, в хрусте корочки вкусного хлеба. В ощущениях на языке. В разнице вкуса в начале пережёвывания, в середине, и в конце. В ощущении от проглатывания очередной порции. В ощущениях*

# Можно включать осознанность:

- Короткие перекусы и чай/кофе
- Водные процедуры — душ, чистка зубов, мытьё посуды.
- Пешие прогулки
- Физическая активность
- Если мы создаём для себя в течение дня несколько таких больших «осознанных практик», выполняем ежедневную формальную практику, и вдобавок используем напоминания и «якоря» осознанности, то мы уже, по определению, *проводим день в присутствии, сосредоточении, ясности и балансе.*

Одна из базовых техник для повышения осознанности — ноутинг, или практика отмечания. В общем виде она предполагает обнаружение и отмечание любых событий, которые происходят в поле нашего внимания. Эти события могут быть телесной, визуальной или звуковой природы:

Вижу



Слышу



Чувствую



Отметка — это словесный «ярлык», лейбл. Это не обдумывание происходящего, не высказывание суждения. Мы просто определяем максимально точно то, что происходит в поле внимания, и определяем это в одну из трёх категорий: визуальное, аудиальное или телесное.

Можно запомнить этот метод как «Технику четырёх “О”»:

- Обнаружить** — понять, что что-то очередное попало в фокус внимания.
- Отметить** — назвать это максимально просто и точно, как факт.
- Отследить** — на мгновение открыться этому событию как оно есть.
- Отпустить** — позволить вниманию «отлипнуть» от него и двигаться дальше.

Что ещё почитать и посмотреть?

- ✓ Сайт Mindspot, статья «Что такое осознанность»
- ✓ Энди Паддиком: Всего 10 минут (выступление TED на Youtube)
- ✓ Амиши Джа: Как приручить блуждающий ум (выступление TED на Youtube)



# Самоучитель по исцелению

Джон Кабат-Зинн

Психологические факторы могут либо защищать человека от болезней, либо усиливать восприимчивость к ним. Благодаря практике осознанности наше мышление начинает меняться — мы становимся на путь исцеления.



# Интересные статьи

□ Мифы о практике осознанности «Майндфулнесс»: как не попасть в ловушку рационализации:

<https://zamalieva.ru/blog/mify-o-praktike-osoznannosti-majndfulness-kak-ne-popast-v-lovushku-ratsionalizatsii/>

□ 10 неформальных практик осознанности на каждый день:

<https://zamalieva.ru/blog/10-neformalnyh-praktik-osoznannosti-na-ka-zhdyj-den/>

- Джон Кабат-Зинн - американский профессор медицины, заслуженный профессор медицины, создатель клиники по снижению стресса и Центра внимательности в медицине, здравоохранении и обществе при Медицинской школе Массачусетского университета.

Источники:

- <https://www.labirint.ru/authors/32015/>



# Каналы на YouTube

## 1) Центр MindFulness. Снежана Замалиева:

- ▶ Ведущий эксперт по mindfulness в России,
- ▶ Клинический психолог, кандидат философских наук,
- [https://www.youtube.com/channel/UCO-uA7gvG6He0UjLo6zcg\\_Q](https://www.youtube.com/channel/UCO-uA7gvG6He0UjLo6zcg_Q)

## 2) Ретрит тишины INSIDE. Медитации, видеоуроки, беседы. Расслабьтесь, чтобы услышать себя...

- <https://www.youtube.com/channel/UCdbPEcfAFHbouYnHqKwo6cw>

## 3) Йога, Медитация - Лев Соловьев

- <https://www.youtube.com/channel/UC6WToX9irFzmxDECtfv4e5g/video>  
s

• Психолог, практикующий Mindfulness в г. Архангельск:  
Проект психолога Юлии Мостовой | PROосознанность

<https://vk.com/prosoznanaarh>



PROОСОЗНАННОСТЬ  
mindfulness & psychology

• **Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех**  
Хэл Элрод

