

Gill Hasson

Mindfulness

Be Mindful. Live in the Moment

Second Edition

Джилл Хэссон

Живи в моменте

Простое и понятное руководство
по осознанному подходу к жизни

Київ
Науковий Світ
2025

УДК 316.6
ББК 88.5
Х35

Джилл Хэссон

Х35 ЖИВИ В МОМЕНТЕ. Простое и понятное руководство по осознанному подходу к жизни : пер. с англ. Київ : Науковий Світ, 2025. 188 с.

ISBN 978-5-6052450-2-5

В этой книге эксперт по осознанности Джилл Хэссон объясняет, как вместо того чтобы бездумно проживать свою жизнь на автопилоте и вечно торопиться, вы можете замедлить темп и обрести внутренний покой и равновесие. Осознанность предполагает новые способы мышления и модели поведения, уменьшает стресс и повышает удовлетворенность жизнью.

Благодаря идеям, советам и техникам, которые помогут вам наслаждаться более осозанным подходом к жизни, вы узнаете, как:

- выработать более позитивные способы мышления и модели поведения;
- стать спокойнее и увереннее в себе;
- отпустить прошлое и освободиться от деструктивных мыслей и моделей поведения;
- добиться позитивных изменений в отношениях;
- достичь нового уровня самосознания и понимания.

Слишком часто мы не успеваем в полной мере прочувствовать и осознать, что происходит здесь и сейчас. Из этой книги вы узнаете, как стать более осозанным и оставаться в моменте, чтобы жить счастливой полноценной жизнью.

УДК 316.6
ББК 88.5

Вікові обмеження 12+.

ISBN 978-5-6052450-2-5 (рус.)
ISBN 978-0-85708-989-2 (англ.)

© 2024 by Gill Hasson
© Видавництво «Науковий Світ», 2025.

Оглавление

Введение.....	8
Почему осознанность так важна	
для нашей жизни.....	9
Об этой книге.....	11
Насколько вы осознанны?	14
ЧАСТЬ I. ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОСТЬ	19
Глава 1. Зачем быть осознанным	21
Ваше удивительное сознание	23
Осознанность приносит внутренний покой	
и эмоциональную стабильность	26
Осознанность и ваши эмоции.....	27
Взаимодействие с окружающим миром	28
Аспекты осознанности	30
Резюме	32
Глава 2. Переходим на осознанное мышление.....	34
Ловушки разума	37
Глубокое осознание своего мышления; медитация	
открытого мониторинга.....	44
Периодические проверки мыслей.....	45
Измените свои мысли	45
Измените свое мышление.....	47
Резюме	57

Глава 3. Осознанный подход к мыслям и чувствам.....	60
Что вы чувствуете	61
Примите свои эмоции	67
Прислушайтесь к интуиции	71
Осознанное слушание.....	73
Резюме	75
 Глава 4. Осознанный подход к мыслям, чувствам и действиям.....	 77
Подробнее о дыхании	79
Тренировка осознанности и принятия	82
Повседневные занятия	84
Не спешите: одно дело за раз.....	86
Поток	88
Три причины для благодарности.....	92
Двигаемся дальше.....	94
Резюме	95
 ЧАСТЬ II. ПРИМЕНЯЕМ ОСОЗНАННОСТЬ НА ПРАКТИКЕ	99
Синопсис Части II.....	101
 Глава 5. Как с помощью осознанности справиться с болезненными эмоциями: гневом, беспокойством, тревожностью и чувством вины	 103
Управление гневом.....	104
Как реагировать на гнев других людей.....	111
Как справиться с беспокойством и тревогой.....	113
Сосредоточьтесь на том, что происходит прямо сейчас	119
Как справиться с чувством вины	120
Резюме	124
 Глава 6. Как с помощью осознанности укрепить уверенность в себе, самооценку и справиться с одиночеством.....	 125
Осознанная уверенность в себе.....	126

Как с помощью осознанности преодолеть одиночество.....	131
Резюме	140
Глава 7. Осознанная мотивация: цели и сила воли	141
Осознанные цели.....	142
Осознанная сила воли	147
Сила воли, которая помогает сопротивляться	153
Резюме	155
Глава 8. Осознанное общение: как слушать, воспринимать критику, прощать, убеждать и мотивировать.....	157
Осознанное слушание.....	158
Как справиться с критикой	162
Как правильно критиковать.....	165
Осознанное прощение.....	169
Умение убеждать с помощью осознанности.....	173
Резюме	176
Глава 9. Осознанность на работе: собеседования, совещания и презентации	177
Осознанность на собеседовании	177
Как с помощью осознанности проводить впечатляющие презентации.....	179
Как сделать совещания значимыми с помощью осознанности	182
Резюме	184
Заключение	185
Об авторе	188

Введение

Недавно я слушала, как медсестра отделения паллиативной медицинской помощи рассказывала о своей работе с неизлечимо больными пациентами. Она объяснила, что ключевой аспект ее работы – помочь умирающим сосредоточиться на сегодняшнем моменте, дать людям возможность максимально эффективно использовать оставшееся время, чтобы дожить свою жизнь осмысленно, достойно и с поддержкой, здесь и сейчас, не заикливаясь на сожалениях о прошлом или страхах перед будущим.

Ее работа, безусловно, значима и ценна. Но, слушая эту медсестру, я задумалась, почему стольким людям приходится ждать смерти, чтобы сделать сегодняшний день важной частью своей жизни.

Со дня нашего рождения у нас есть *только* «сейчас». Не бывает ни секунды, чтобы наша жизнь протекала не сейчас, в данный момент. Этот момент и есть, по сути, сама жизнь!

Жизнь разворачивается в настоящем.

Как однажды сказал Джордж Харрисон: «Важно быть здесь и сейчас. Нет прошлого и нет будущего... есть только

сейчас. Мы можем извлечь уроки из прошлого, но не можем пережить его заново; мы можем надеяться на будущее, но никто не знает, наступит ли завтрашний день».

Как *вы* можете максимально полно и насыщенно жить в моменте, здесь и сейчас? Научившись осознанности.

Слишком часто не остается времени, чтобы осмыслить, что происходит сейчас, поскольку вы заняты мыслями о предстоящих делах или о том, что может случиться завтра, или отвлекаетесь на размышления о том, что произошло или не произошло вчера, на прошлой неделе, в прошлом месяце и так далее. Или же застреваете в прошлом, снова и снова прокручивая в голове те или иные события, либо парализованы беспокойством о будущем.

Почему осознанность так важна для нашей жизни

Когда все наши мысли заняты прошлым или будущим, это отвлекает нас от жизни здесь и сейчас, в настоящем. Слишком часто мы позволяем настоящему ускользнуть. Мы бездумно тратим сегодняшнее время впустую, не замечая, что происходит в тот единственный момент, который действительно существует.

Когда вы на работе, к примеру, вы часто думаете о выходных, нерабочих днях или отпуске. Но когда наступают выходные, нерабочие дни или отпуск, оказывается, что ваши мысли возвращаются к работе и вы думаете о том, что вас ждет по возвращении в офис.

Положение еще больше усугубляется тем, что вы берете с собой в отпуск телефон и компьютер, и куда бы

ни отправились, вы зачастую вовсе не там, – вы на связи с другими людьми, в другом месте. Вы не осознаете, где находитесь и что происходит в данный момент.

Напротив, осознанность позволяет вам проживать и ценить свою жизнь, которая происходит/разворачивается в данный момент, прямо сейчас, вместо того чтобы мысленно находиться в другом месте или постоянно торопиться, куда-то спешить.

«Осознанность – это идеальное мобильное устройство; его можно использовать в любом месте, в любое время, незаметно для окружающих».

Шэрон Зальцберг

Осознанность – это образ жизни, позволяющий чаще находиться в настоящем моменте. Вы возвращаете свои мысли из будущего или прошлого в сегодняшний день. Вы не пытаетесь достичь большего или стать лучше – вы уже у цели.

Осознанность – это жизнь *в* моменте, а не *ради* момента.

Когда вы живете *ради* момента, вы забываете о потенциальных последствиях. Вы делаете то, что приносит вам радость прямо сейчас, в этот момент. А потом с удивлением обнаруживаете, что за последствия все-таки придется расплачиваться!

Когда вы живете в моменте, вы знаете, что этот момент ведет к следующему; что жизнь представляет собой череду взаимосвязанных моментов. Вы принимаете осознанные решения, – основанные на ваших убеждениях и ценностях, – и берете на себя ответственность за свой выбор.

Об этой книге

Эта книга состоит из двух частей: первая часть поможет вам понять осознанность – что она предполагает и как научиться быть более осознанным.

Мы начнем с вопроса «Насколько вы осознанны?», чтобы вы обратили внимание, куда направлены ваши мысли в различных ситуациях.

В главе 1 мы расскажем о преимуществах осознанности – как осознанность оказывает положительное влияние на различные сферы вашей жизни. Глава 2 поможет вам понять, почему вы действуете бездумно, а не осознанно. Вы узнаете, как изменить свой образ мыслей, и увидите, что достаточно просто понять, как вы используете свой разум, чтобы стать осознанным. Вы попробуете отбросить свою предвзятость и принять новые идеи и образ жизни; отказаться от мыслей, которые не приносят вам ничего, кроме вреда, и выработать более полезные, осознанные способы мышления.

Вы узнаете, что *можно* изменить свои мысли.

Но о чем бы вы ни думали, ваши мысли сопровождаются соответствующими эмоциями и чувствами. На самом деле, мысли и чувства неразрывно связаны между собой. Глава 3 посвящена тому, как осознать свои эмоции, чтобы освободиться от нежелательных мыслей и моделей мышления.

Итак, первые три главы посвящены мыслям и чувствам. В главе 4 мы перейдем к осознанию ваших *действий*. Вы увидите, что осознанность проще всего практиковать во время повседневных занятий. Существует множество идей, советов и приемов, которые помогут вам использовать принципы осознанности в повседневной жизни.

Мы с вами попробуем выйти на совершенно новый уровень внимания, замедлив все, что вы делаете. Вы увидите, что достаточно тратить всего по несколько минут в день на то, чтобы осознанно заниматься теми делами, которые вы обычно выполняете в спешке. Это такие повседневные занятия, как умывание и чистка зубов, к примеру.

Все эти повседневные занятия дают вам возможность проявить осознанность. Эти возможности повышают внимание. И тренируя внимание к мелочам, вы приобретете более целостный опыт осознанности как таковой.

Все это звучит очень оптимистично и обнадеживающе, и мы продолжим эту тему, закончив первую часть на высокой ноте; будем учиться активно искать хорошее в жизни.

Почему это тоже считается осознанностью?

Потому что прилагать усилия, чтобы замечать хорошее в жизни – маленькие удовольствия, а также людей и вещи, которые положительно влияют на вас, – само по себе проявление осознанности. Вы обращаете внимание на то, как вы счастливы прямо сейчас, в настоящий момент. Замечать, что хорошего здесь и сейчас, – это и значит жить в настоящем.

Четко разобравшись с тем, что такое осознанность и как стать осознанным, во второй части книги мы перейдем к конкретным ситуациям, в которых осознанность принесет вам значительную пользу.

В главах 5 и 6 вы узнаете, как осознанность поможет вам меньше поддаваться мыслям и моделям поведения, которые вызывают стресс, неуверенность в себе, депрессию и тревогу. В главах 7 и 9 мы обсудим, как приемы применения осознанности помогут вашему личному развитию

в повседневной бытовой жизни и на работе, а в главе 8 вы увидите, как осознанный подход благотворно влияет на ваши отношения с другими людьми.

Вы заметите, что во всех главах подчеркиваются одни и те же принципы – признать и принять, сосредоточиться и проявить внимание, отпустить и начать заново и так далее. Каждый раз, когда вы применяете эти принципы, каждый раз, когда вы подходите к ситуации с осознанностью, вы учитесь гораздо глубже чувствовать и понимать свою жизнь.

*«Вчерашний день ушел. Завтрашний еще не наступил.
У нас есть только сегодня. Давайте же начнем».*

Мать Тереза

Насколько вы осознанны?

Как часто вы живете осознанно, встречая каждый момент жизни таким, каким вы его представляете, с полным пониманием и без осуждения? Если вы похожи на большинство людей, вы наверняка часто пытаетесь выполнить по два или три дела одновременно. И, вероятно, вы действуете при этом в большинстве случаев машинально, не обращая на эти действия внимания.

Допустим, вы решили заварить себе чай. Пока вы ждете, когда закипит чайник, вы либо беретесь за какое-то другое дело – например, проверяете телефон или думаете о вчерашнем разговоре; или заглядываете в холодильник, размышляя, что приготовить на ужин. Ваши мысли заняты не чаем – не тем, что происходит в данный момент.

Легко увлечься мыслями и чувствами о прошлом или будущем, и, не осознавая этого, вы забываете о том, что происходит прямо сейчас, перед вами.

Конечно, забыть про чай – не такая уж и проблема! И, безусловно, бывают моменты, когда способность думать о нескольких вещах одновременно позволяет выполнить немало дел быстро и эффективно.

Однако серьезные трудности возникают, когда на вас наваливаются напряженные мысли о прошлом и будущем и вы вспоминаете болезненные переживания прошлого и воображаете худшие сценарии будущего. В крайнем случае заикленность на прошлом приводит к депрессии, а заикленность на будущем – к тревоге.

Или, возможно, то, что происходит сейчас, причиняет вам боль, поэтому вы активно и сознательно стремитесь подавлять сложные чувства, возникающие в трудных ситуациях, или избегать их.

Все эти возвращения в прошлое и заглядывания в будущее весьма утомительны и редко бывают продуктивны.

Какие из следующих ситуаций вам знакомы?

1. Я часто испытываю те или иные негативные эмоции – чувство вины, зависть, обиду, – но осознаю это лишь спустя некоторое время.
2. Когда я занимаюсь повседневными делами, например, покупаю продукты в супермаркете, жду автобуса, мою посуду или готовлю ужин, я обычно думаю о чем-то другом.
3. Мне часто бывает трудно мотивировать себя или найти в себе достаточно силы воли, чтобы сделать то, что я себе обещал.
4. Я привык ходить быстро, чтобы скорее добраться до пункта назначения, и не замечаю, что происходит вокруг.
5. Обычно я не осознаю, насколько я физически напряжен иногда.

6. Мне часто кажется, что я попадаю из одной непростой ситуации в другую, словно бегу по кругу. Я на пределе душевных сил. Мне хочется крикнуть: «Остановите Землю, я сойду».
7. Я часто думаю о том, что мне предстоит сделать завтра или на следующей неделе, или о том, что я должен или не должен был сделать на прошлой неделе.
8. Я часто слышу внутренний голос, который комментирует или критикует события, происходящие в моей жизни и жизни окружающих меня людей.
9. Я выполняю работу и задачи машинально, не осознавая, что я делаю.
10. Иногда я слушаю человека одним ухом и при этом занимаюсь чем-то совершенно другим.
11. Я езжу по городу на «автопилоте» и думаю только о том, чтобы добраться до места назначения.
12. Я иногда мечтаю о том, чтобы время шло быстрее, – нетерпеливо жду будущих событий.
13. Иногда я мысленно возвращаюсь к прошлым обидам. Мне тяжело прощать.
14. Я часто перебиваю или думаю о чем-то другом, когда со мной разговаривают.
15. Довольно часто я увязаю в рутине.
16. Часто моя работа либо скучна, либо требует напряжения.

17. Я редко нахожу хобби, вид спорта или какое-либо другое занятие, которые поглощают меня полностью и доставляют истинное удовольствие.
18. Иногда я чувствую себя оторванным от других людей, совершенно чужим. Это делает меня несчастным.
19. Если я совершаю ошибку или терплю неудачу, я беспощадно ругаю себя. Я постоянно прокручиваю в голове, что я должен был или не должен был делать.
20. Я часто сомневаюсь в себе, слишком тщательно обдумываю решения – что мне следует или не следует делать дальше.

Чем больше утвердительных ответов, тем больше сфер в вашей жизни нуждается в осознанном подходе...

ЧАСТЬ I

ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОСТЬ

