

# ВАУТЕР ДЕ ЙОНГ

специалист по практике осознанности

## НЕДЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА



Как начать жить  
более осознанно,  
избавиться  
от беспокойства  
и больше успевать

ЛУЧШАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ  
КНИГИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Ваутер де Йонг**  
**12-недельная гимнастика**  
**для мозга. Как начать**  
**жить более осознанно,**  
**избавиться от беспокойства**  
**и больше успевать**  
Серия «Лучшая версия себя.  
Книги для развития мозга»

*Москва*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70291306](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70291306)*

*12-недельная гимнастика для мозга : как начать жить более осознанно, избавиться от беспокойства и больше успевать / Ваутер де Йонг ; [перевод с английского Т. Ю. Голокозовой]. : Эксмо; Москва; 2024  
ISBN 978-5-04-198700-8*

### **Аннотация**

Мы беспрерывно чего-то с нетерпением ждем – магического лайфхака, впечатления, достижения, особенного человека, что избавят нас от хронической неудовлетворенности. Но неужели материальные вещи, богатство и отношения с другими людьми делают нас по-настоящему счастливыми?

Специалист по майндфулнесс, Ваутер де Йонг, уверен, что самое главное – быть в ладу с самим собой. А для этого нужно тренироваться. Наука уже доказала, что ментальные тренировки способны помочь нам прожить более наполненную и радостную жизнь.

В этой книге вы найдете практики, которые помогут вам сохранить спокойствие и обрести баланс в любые моменты жизни – радостные, печальные и откровенно скучные. Вы сможете навести порядок в своем разуме и начать осмысленно работать, налаживать контакты и строить семью. За 12 недель вы прокачаете четыре основные составляющие «счастливого» мозга: внимание, устойчивость, позитивность и альтруизм. Все тренировки начинаются с разминки, продолжаются упражнениями и завершаются успокаивающей заминкой. Книга наполнена вдохновляющими цитатами, которые поддержат и дадут мудрость на пути к изменениям.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Вступление	7
Часть 1	19
Неделя 01	29
Конец ознакомительного фрагмента.	56

**Ваутер де Йонг**

**12-недельная гимнастика**

**для мозга. Как начать**

**жить более осознанно,**

**избавиться от беспокойства**

**и больше успевать**

ЛУЧШАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ

КНИГИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА

Wouter de Jong

THE 12 WEEK MIND WORKOUT:

Focused Training for Mental Strength and Balance

Copyright © Wouter de Jong 2022 First published by Maven

Publishing b.v.



# **БОМБОРА**

## **ИЗДАТЕЛЬСТВО**

© Голокозова Т. Ю., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# Вступление

Разве не странно, что реклама часов очень часто изображает моменты «вне времени», когда вам и в голову не приходит смотреть на циферблат? Занятых глубоким поцелуем мужчину и женщину, которые носят сверкающие часы; накачанного альпиниста, держащегося на скале одной рукой и демонстрирующего на своем запястье привлекательный аксессуар...

К сожалению, подобные моменты вечности являются преимущественно исключением, а не правилом. Часы буквально регулируют нашу жизнь: мы несемся от одного условленного мероприятия к другому. И если страстно не жаждем наступления будущего, то, скорее всего, погружены в ностальгию по прошлому. Мой дядя из Гааги описывает это так: «Если одной ногой ты стоишь в будущем, а другой – в прошлом, знай: ты просто мочишься на свое настоящее». Уверен, каждому из нас знакомо неприятное желание все время быть где-то еще – или быть кем-то еще. Многие уже привыкли к притаившемуся в глубине души чувству недовольства. Быть может, и вы убедили себя – мол, да, так жизнь и устроена. Но попробуйте представить: а что, если бы вы могли, напротив, ощущать внутри мир и спокойствие? Если бы так и было, то какую бы ценность это имело лично для вас?

## Здоровое сознание

В современном мире мы беспрерывно чего-то с нетерпением ждем – магического лайфхака, впечатления, достижения или человека, которые избавят нас от хронической неудовлетворенности. Британский писатель и последователь учения дзен Алан Уотс сравнивал это с нетерпеливым прослушиванием музыкальной композиции в стремлении услышать финальную ноту или лишь передвижением с одного места на другое на танцполе. Разумеется, мы танцуем, потому что любим танцы, однако при этом разве не пребываем иногда в надежде найти «то особенное “нечто”» в нашей жизни?

Но что такое «то особенное “нечто”»? Материальные вещи, богатство, секс? Я убежден, оно означает ощущение себя в своем собственном сознании как дома. В конце концов, ваше сознание – единственный дом, в котором вы будете жить постоянно.

Сомневаетесь? Вообразите: вам пообещали дать доступ к суперсиле, позволяющей приобретать любые желаемые блага – деньги, автомобили, возлюбленных, положение в обществе, навыки и власть, – но с одним условием – вы должны отказаться от своего сознания. Согласились бы вы? Конечно, нет: без сознания все перечисленное потеряло бы смысл. Спросите себя еще вот о чем. Чью жизнь вы бы предпочли – профессора Стивена Хокинга, парализованного гения, заяв-

лявшего о своем бесстрашии перед смертью, но и не спешившего умереть, ибо так много, по его мнению, присутствует в жизни того, ради чего стоит жить; или абсолютно здорового

Маркуса Перссона, шведского мультимиллиардера и создателя игры Minecraft, страдающего глубокой депрессией из-за собственной убежденности в бессмысленности земного существования?

## **О важности здорового сознания**

Вероятно, вы с легкостью смогли бы составить целую книгу из всех планов и амбиций, которые вам бы хотелось реализовать в своей жизни, однако главная задача – собираетесь ли вы в поход, основываете политическую партию, читаете это предложение, посещаете совещание или принимаете обезболивающее – заключается в ощущении себя в своей тарелке в собственной голове. Даже люди, совершающие самоубийство, стремятся только к освобождению от боли и страданий, к счастью. Разумеется, материальные обстоятельства важны, в первую очередь – обязательное для выживания закрытие базовых потребностей, и тем не менее истинное счастье не зависит от имущества либо эфемерных эмоций; счастье зависит от вашего взгляда на жизнь, мировоззрения.

Здоровое, счастливое сознание бесценно – мы бы не променяли его ни на что другое в мире – и все же не относимся мы к нему надлежащим образом и не отдаем должное.

Не удивительно ли, что любые наши действия пропускаются через фильтр под названием «сознание», а мы при этом уделяем самому фильтру так мало внимания?! Человечество никогда еще не было столь полно изобилия, как сейчас, но если учесть факт, что в Великобритании, например, ежегодно каждый четвертый испытывает нарушения психического здоровья [1] и ежегодные потери вследствие упомянутых ментальных расстройств составляют 72 млн рабочих дней и 34,9 млн евро [2], то можно предположить – прогресс в наших головах отстает от нашей жизни.

## **Тренируем мозг**

Нам сегодня кажется удивительным, что в Средневековье люди не проводили никакой связи между питанием и здоровьем. В 1950-х гг. физические упражнения еще не связывались с состоянием здоровья: если кто-то видел в парке бегуна, то, как правило, думал: «Куда он так спешит? Наверное, опаздывает на поезд».

В современном мире для нас вполне приемлемо обращать внимание на свою пищу и тренировать собственное тело. Но мы все еще не видим зависимости здоровья от ментальных тренировок; зачастую мы вообще не думаем о мозге до тех пор, пока что-то пойдет не так (и мы не отправимся за помощью к клиническому психологу). Разве это не достаточно странно? Если вы хотите пойти в спортзал, вам не нуж-

но сначала подтверждать наличие у вас физических заболеваний.

К счастью, в наши дни набирает обороты третья революция – ментальные тренировки. Целый пласт научных доказательств говорит о том, что ментальные тренировки способны помочь нам прожить более наполненную и радостную жизнь (и улучшить мир). Уже через десять лет, мы надеемся, что тренировки для мозга станут такими же естественными, как чистка зубов. Другими словами, если вы не будете заниматься своим мозгом, окружающие могут начать жаловаться на неприятный запах, витающий вокруг вашей головы.

## **Тренировки для мозга**

«Жизнь похожа на фотокамеру, – писал финансист и общественный деятель Зиад К. Абдельнур. – Фокусируйтесь на важном. Запечатлевайте радостные моменты. А если что-то пойдет не так – сделайте еще один снимок». Возможно, вы всегда делаете удачные фотографии; в таком случае вы могли бы с тем же успехом закрыть эту книгу. Однако, скорее всего, ваша камера время от времени вас подводит, в точности как и любого другого человека. Теоретически большинство из нас выразят свое желание иметь полную смысла и счастья жизнь, но мы не живем соответствующим образом. Данная книга предлагает вашему вниманию подсказки для того, чтобы разобраться с природой «полной смысла и сча-

ства жизни» и использовать ее на практике.

«12-недельная тренировка для мозга» дает вам ресурсы для поддержания здорового психического состояния в любые моменты вашей жизни – счастливые, печальные и откровенно скучные. Если ваш ум ясен и остер, то вы понимаете, на какие вещи можете повлиять, а какие вам следует просто принять. Вы не научитесь быть свободными *от* определенных (внутренних) переживаний – вы откроете свободу *в* своих переживаниях. Это позволит вам сохранять внутренний покой, даже когда вы будете испытывать грусть или злость, или ваши дела пойдут не так, как вам бы хотелось. Вы научитесь поддерживать либо изменять свои поведенческие модели, что поможет привести вашу жизнь в соответствие с тем, что поистине важно для вас.

В основе настоящего издания лежат не слепая вера, шарлатанство или болтология. Оно базируется на богатом и прагматичном фундаменте науки о том, какими способами нам под силу повлиять на свой мозг. Конечно, исследования всегда имеют неокончательный и дискуссионный характер, однако они представляют собой все, чем мы на текущий момент располагаем. По этой причине я постарался привести факты из множества различных научных исследований, разумеется, наряду с собственным опытом и опытом участников моих обучающих курсов.

## Как стать обладателем счастливого мозга

До сих пор мы говорили о здоровом мозге, но, чтобы тренировать здоровый мозг, сперва необходимо понять, что это означает, не залезая в эзотерические дебри. Здесь на помощь нам придет наука. Ричард Дэвидсон, профессор психологии и психиатрии Висконсинского университета в Мадисоне, изучил, что делает наш мозг ясным, продуктивным и счастливым. За феномен так называемого «счастливого мозга» ответственны четыре независимые нейронные цепочки.

1. *Внимание*. Наша способность сохранять сосредоточенность; отвлекающийся мозг – несчастный мозг.

2. *Устойчивость*. Наша способность быстро восстанавливаться от негатива.

3. *Позитивность*. Наша способность создавать и культивировать позитивные эмоции и мысли.

4. *Альтруизм*. Наша способность отдавать бескорыстно; щедрость.

Весьма любопытен факт: данные цепочки могут работать автономно. Это значит, что вы, к примеру, можете вести по-настоящему глубокие беседы с другом и быть абсолютным профаном в налаживании отношений после размолвок с тем же самым другом. Это также означает, что количество позитивных и негативных эмоций практически не связано между собой: вы можете переживать множество положительных

эмоций и одновременно замечать, что вас часто одолевают неприятные чувства. Кроме того, исследования показывают: все перечисленные цепочки пластичны. То есть, подобно реальным мышцам, их можно натренировать.

## **Как приступить к тренировкам для мозга**

Эти четыре нейронные цепочки образуют основу тренировок для мозга. Книга разделена на три части, разбирающие соответственно темы внимания, силы сострадания и навыков счастья. Часть 1, посвященная вниманию, служит базой для двух других частей: тренировка внимания повысит ваши самосознание и самоконтроль. Вы научитесь концентрировать свое внимание где и как пожелаете. По итогу вы достигнете базового уровня готовности к выполнению упражнений из Частей 2 и 3. В Части 2, посвященной сопереживанию (цепочка устойчивости), вы приобретете навыки конструктивного взаимодействия с проблемными аспектами своей жизни. Разовьете способность оставаться сильным, невзирая на боль и страдания.

Это обеспечит вам поддержку для следующей части, поскольку вы научитесь отказываться от поведенческих паттернов, мешающих вам проживать более счастливую жизнь. Часть 3, раскрывающая тему счастья (цепочки позитивности и альтруизма), познакомит вас с техниками, необходимыми для преуспевания и процветания.

Каждая часть состоит из четырех недель с отдельными рекомендациями для тренировок. Конечно, данные «недели» – просто методические временные ориентиры. Если вы захотите потратить на упражнения определенной недели больше времени – вперед. Важно, чтобы вы делали эти упражнения не на скорую руку. Они не являются легким путем либо волшебной таблеткой; их польза станет заметной только в результате систематической практики и накопления опыта.

Каждая неделя начинается с разминки (теории), продолжается тренировкой (практикой) и завершается упражнением на заминку (осмыслением). Знать, в чем преимущества какой-либо методики или приема, прекрасно, а если вы применяете их на практике и далее осмысливаете, то тем самым оптимизируете свои усилия. Вам доступен выбор практических уровней: легких, средних и (для крепких орешков) интенсивных. Легкие тренировочные упражнения не потребуют дополнительного времени; вы будете справляться с ними параллельно со своими ежедневными занятиями (принятием душа, телефонными звонками или ожиданием на светофорах). Если вы захотите тренироваться чуть больше, то можете выбрать средний уровень, снабженный внушительным количеством аудиозаписей и дополнительных упражнений. Таким тренировкам вы будете должны посвящать 20–30 минут в день. Если тренировки в режиме хардкор – ваша история, готовьтесь уделять им по 30–45 минут ежедневно.

## Ваш подход

В «12-недельной тренировке для мозга» подразумевается принципиальная важность вашего доверия собственным впечатлениям и интуиции. Опасайтесь попасть в ловушку, думая, что в книгах можно найти буквально все. Знание не равно опыт. Вы должны интегрировать собственные усилия, чтобы подтвердить и познать более глубокую ценность этих упражнений. Просто чтение назначения от врача вряд ли улучшит ваше самочувствие. Если вы считаете себя ограниченными во времени, вспомните о трех часах и двадцати трех минутах, которые среднестатистический британец тратит перед телевизором или за компьютером ежедневно. В сумме это больше года зависания у мониторов на каждые восемь лет жизни. И что же для вас важнее: прожить наполненную жизнь или быть в курсе последних событий своих друзей из социальных сетей?

Чтобы взглянуть внутрь себя, нужны смелость и дисциплина. Движение вглубь и избавление от старых привычек и укоренившихся представлений – на самом деле процесс более захватывающий, чем прыжки с парашютом, подъем на Эверест или путешествие на Луну, особенно если вы готовы отпустить самую опасную установку по поводу личностного роста – «Я просто такой, какой есть, и не могу ничего с этим поделать».

## В заключение

По-моему, стремление к материальному благополучию не представляет собой истинной проблемы; по сути, наличие небольшого капитала и достаточного количества вещей действительно может дать преимущество! Реальная загвоздка в том, как мы используем свое материальное богатство с целью поддержания ментального развития и создания более экологичного мира.

Я полностью осознаю, что невозможно заставлять мир служить нашим целям все время. Тренировка для мозга основана на моей вере в существование у нас возможности принять альтернативное видение мира. Если мы привнесем в наше сознание больше ясности и определенности, то – парадоксально – разовьем способность формировать окружающий мир сообразно собственным предпочтениям. Ясный и наполненный ум вынудит вас хотеть от жизни чего-то более значимого, нежели ленивое времяпрепровождение в гамаке. Вероятно, мы даже будем больше увлечены другими людьми, чем собой. Чувствуя себя комфортно с собой и своим разумом, мы научимся чаще помогать и сильнее любить. В отличие от несчастных людей мы станем тратить на других больше денег и заниматься волонтерством, будем более готовыми делиться и помогать [3]. И в результате в нашей голове будет лучший мир.

Если бы мы все те усилия, которые нередко без необходимости вкладываем в свою внешность, присутствие в социальных сетях и залипание в шоу, сериалы и фильмы, обязались направить на тренировку здорового мозга, это не только сделало бы нас счастливее, но и обеспечило бы нашему обществу подходящие условия для того, чтобы уделить внимание самому важному – друг другу.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Vauteer de Jong', written in a cursive style.

*Vauteer de Jong*

# Часть 1

## Внимание

*За двумя зайцами погонишься – ни одного не  
поймаешь.*

**КИТАЙСКАЯ ПОСЛОВИЦА**

**Восемь секунд. Это время, в течение которого вы способны сфокусироваться на чем- или ком-либо. Затем вы теряете концентрацию и ваш мозг переключается на другие вещи: пачку чипсов, мобильное приложение, посторонние мысли и так далее. В 2000 году продолжительность концентрации внимания среднестатистического человека составляла двенадцать секунд. С тех пор наша эра смартфонов сократила эту цифру на треть (эй, вы все еще со мной?). Сегодня даже у золотой рыбки получается удерживать свое внимание дольше, чем у нас: маленькое создание может концентрироваться на объекте не меньше девяти секунд.**

Внимание – основа всех видов нашей активности: от ударов по трезвонящему утром будильнику до его установки вечером, а также любого занятия между этим – вождение автомобиля, посещение рабочих совещаний, поцелуи, пригото-

ление пищи... В детстве вам удавалось часами играть с деталями «Лего», но вы выросли, и направление безраздельного внимания на одно-единственное дело теперь представляет для вас гораздо большую трудность. Причина, во-первых, в большем количестве требований, которые предъявляет вашему вниманию взрослых возраст. Сегодня внимание на вес золота: бренды и реклама борются за него, коллеги ожидают нашей сосредоточенности, дети хотят, чтобы мы поиграли с ними, друзья в переживаниях и проблемах надеются на то, что мы выслушаем их. Во-вторых, цифровая эпоха ежедневно погружает нас в потоки информации, требующей нашего внимания. Количество впечатлений, которые нам нужно обработать (из газет, компьютеров, смартфонов и просто из внешнего мира), в наше время в сто раз больше, чем век назад. Каждый день мы сталкиваемся с тремястами рекламными объявлениями различного рода [4].

## **Нарушения внимания**

Все эти «охотники за вниманием» негативно влияют на вашу способность концентрироваться. И ваш собственный мозг тоже вносит свою лепту, поскольку зависим от информации: чем больше он получает, тем более алчным и ненасытным становится [5]. Подобно возможной травматизации тела чрезмерной физической нагрузкой, повреждение «мышцы внимания» также реально. Как следствие, вы на-

чинаете отвлекаться во время выполнения даже простейших занятий. Ваши мысли могут переключаться на будущее (за закуской вы уже предвкушаете десерт; во время массажа заранее сожалеете о его скором завершении) или, наоборот, возвращаться в прошлое (и почему вчера друг был так не приветлив с вами?). Подобные блуждания сознания по прошлому или ближайшему будущему ничем не помогают; они просто отвлекают вас от текущего занятия, и в результате вы не способны полностью им насладиться и рискуете допустить в его выполнении больше ошибок.

Сколько раз вы слышали выражение «чаще присутствуйте в настоящем»? Им так злоупотребляют сейчас, что оно уже кажется плоским, правда? Очевидно, каждый человек находится в настоящем – альтернативная ситуация ведь невозможна. Важное значение имеет то, *как* вы пребываете в настоящем. Выстраивание планов на будущее полезно, только если вам удастся насладиться их финальными результатами, когда это будущее наступает. И здесь опять потребуется все ваше внимание.

Если вы будете игнорировать травму своего запястья или колена, то позже получите еще больше проблем – то же самое справедливо для перегруженной мышцы внимания. Чтобы избежать такого развития событий, нам нужно выяснить, каким образом можно вернуть прежнее безраздельное легкое-внимание, приносившее удовольствие в детстве, во взрослую жизнь. Именно этим мы и займемся в следующие четы-

ре недели.

## Спасительный ланч

Если вы когда-нибудь попадете в тюрьму и захотите попросить о досрочном освобождении, молитесь, чтобы вас выслушали в восемь часов утра либо сразу после обеда. Разоблачающее исследование условно-досрочных освобождений обнаружило: судьи одобряли 65 % всех прошений утром и лишь 10 % в конце дня. Еще один пик в 65 % отмечался после ланча. Почему? Исследователи пришли к выводу, что удовлетворение запросов о досрочном освобождении требует повышенной внимательности. Непосредственно перед ланчем у судей оставалось очень мало энергии, как и к концу второй половины дня. Это объясняет значительно меньшее количество разрешений на освобождение в данные промежутки времени.

### На засышку

Заметили ли вы опечатку во втором абзаце? Если заметили, то вы достаточно внимательны! Если нет – ошибка была в предложении: «Причина, во-первых, в большем количестве требований, которые предъявляет вашему вниманию взрослых возраст» (правильно – «взрослый возраст»). Вероятнее всего, вы пропустили это, потому что ошибки такого рода для вас не важны. Соблюдение всех точек над «!» наряду с восприятием

содержания текста потребовало бы от вас больше энергии. А ваша мышца внимания пытается экономить силы. Если, конечно, вы не литературный редактор (и поиск ошибок не является вашей профессией).

## Тренировка внимания

Примечательно, что когда мы обучаемся новым навыкам (рисованию, вождению автомобиля, оптимизации менеджмента), в нашем учебном плане отсутствует «Модуль 1: Тренировка внимания».

Между тем внимание лежит в основе всего, что мы делаем, – в том числе нашего обучения (чему-то новому) в учебном заведении. К сожалению, касательно внимательности в школе мы привыкли слышать единственно: «Обратите внимание, иначе мне придется попросить вас покинуть класс!» или «Если вы сейчас же не прекратите разговаривать, я вас накажу!». Концентрация внимания была лишь тем, что мы должны были делать, чтобы нам не грозило наказание. Разве это не странно, потому что *как* вы обратите свое внимание? Внимание должно быть частью образовательных программ, поскольку оно является залогом эффективного обучения.

Итак, каким же образом можно натренировать мышцу внимания? Ответ: практикуя осознанность. Если идея осознанности вам не нравится и при одном этом слове вам хочется швырнуть данную книгу в контейнер для вторсы-

рья, пожалуйста, не спешите! Да, знаю, в целом концепция майндфулнесс (от *англ. mindfulness – осознанность*) порядком потускнела. Она может ассоциироваться с кучкой расстрепанных хиппи в ашраме, или компанией избалованных хипстеров в затворничестве, или модными выходцами из среднего класса, пытающимися произвести впечатление, цитируя Экхарта Толле<sup>1</sup>.

Прекрасно, что майндфулнесс за последнее время обрел такую популярность: мы уже спокойно воспринимаем ситуацию, когда наш начальник выделяет себе время на «ретрит». Однако эта популярность привела к неразборчивому и часто некорректному использованию термина. Общее ошибочное представление таково: быть «осознанным» – значит чувствовать себя расслабленным, неуязвимым для огорчения чем-/кем-либо или пребывать в дзене. Однако буквальное значение понятия майндфулнесс – это «полное осознание (то есть внимание)» – внимательность и безоценочное фиксирование мгновения за мгновением без исключения. Фиксирование всего, начиная от боли и радости и заканчивая зудом на коже большого пальца ноги.

Если ваш стиль жизни характеризуется осознанностью, значит, вы сознательно определили, на чем и как хотите концентрировать свое внимание. Ваша мышца внимания станет

---

<sup>1</sup> Экхарт Толле – современный писатель, философ, популярный западный духовный учитель, чья книга «Сила настоящего» переведена на 33 языка. – *Прим. науч. ред.*

сильнее, со временем вы заметите, что фокусироваться вам все легче и легче и по итогу не только почувствуете себя более удовлетворенными, но и найдете гибкие и конструктивные способы справляться с неприятными ситуациями.

*Разве каждая секунда не самый важный момент вашей жизни? Нет никакого «позже»... «Позже» – это сейчас.*

*DE DIJK*

## **Плюсы тренировки внимания**

Одно из самых ранних исследований, посвященных активной тренировке внимания («традиционной» восьминедельной программе майндфулнесс) и ее влиянию на трудовую деятельность, ученых даже удивило. Испытуемые, как они обнаружили, чувствовали себя менее напряженными и беспокойными, были в лучшем настроении и работали продуктивнее по сравнению с контрольной группой.

Неожиданным бонусом стал соматический эффект: в конце тренировки внимания участникам сделали прививки от гриппа, чтобы проверить реакцию иммунной системы. Те из них, кто тренировался контролировать свое внимание, выработывали гораздо больше антител, чем члены нетренированной группы [6].

Польза от тренировки внимания огромна. Многие исследования демонстрируют ее способность ослаблять страхи,

физическую боль, тревогу и депрессивные состояния и усиливать ощущение счастья, укреплять здоровье, концентрацию, навыки принятия решений, самоконтроля и т. д. [7]. И если учесть, что внимание лежит в основе любых наших занятий, то более внимательная жизнь должна быть первым шагом к росту в любых видах нашей деятельности.

В новаторском исследовании нейробиолога Кристофера Дешарма пациентам с хронической болью показывали функциональную магнитно-резонансную томографию (разновидность рентгенограммы) их мозговой активности в режиме реального времени. Боль на снимках отражалась как пламя: чем сильнее она была, тем динамичнее становилась активность мозга и мощнее разгоралось пламя. Затем пациенты тренировали тот тип внимания, который они хотели применить к пламени (боли), и фокусировались на уменьшении этого пламени. В результате их болевые ощущения ослабли, а пламя уменьшилось. Испытуемые сознательно изменили функционирование своего мозга; участки пламени сократились или даже исчезли [8]<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> При использовании технологии функциональной магнитно-резонансной томографии зоны высокой активации обозначаются оттенками красного цвета. Видимо, именно поэтому автор сравнивает их с пламенем. В данном исследовании испытуемые учились контролировать активность (горение пламени) не всего мозга, а лишь ростральной части передней поясной коры – зоны мозга, участвующей в том числе в процессах восприятия и регуляции боли. – *Прим. науч. ред.*

## Намерение

Ежедневные тренировки сожгут жир на вашем животе и, возможно, превратят жировые складки в шесть кубиков пресса, но прекратите заниматься – и все-все складочки вернутся к вам вновь. Точно так же работает внимание: если вы регулярно тренируете мышцу внимания, это поможет вам быть более внимательными в повседневной жизни, однако, если вы живете без особенной сосредоточенности – погружаясь в многозадачность, позволяя своим мыслям уноситься прочь или постоянно заглядывая в злополучный смартфон, – силы в вашей мышце будет столько же, сколько есть у котенка. Результатом станет менее осознанная жизнь (вы начнете забывать о назначенных встречах, чаще терять вещи, хуже ориентироваться на дороге и т. д.), а это впоследствии окажет еще более негативное воздействие на мышцу внимания. Тренировка внимания разрывает порочный круг: концентрация большего внимания укрепляет мышцу внимания, и в конечном счете вы повышаете собственную внимательность. По сути, принцип довольно незатейлив: обращайтесь внимание на свое внимание, и оно улучшится.

Именно над этим вы будете трудиться в течение следующих четырех недель. Каждая неделя начинается с разминки (теории), продолжается тренировкой (практикой) и завершается заминкой (осмыслением).

Знать о преимуществах чего-либо весьма выгодно: если вы попробуете это на деле и далее подвергнете осмыслению, то тем самым оптимизируете свои усилия.

*Неудачная попытка лучше, чем вообще никакой.*

*АВТОР НЕИЗВЕСТЕН*

Для начала определите, какой уровень тренировки для вас осуществим – и постарайтесь мыслить реалистично. Когда вы решаете заняться бегом, то не планируете (конечно, планировать-то можете, но объективно не будете способны сделать это сразу же) собираетесь немедленно участвовать в марафоне – такие свершения маловероятны. В тренировке внимания крайне важно постепенное наращивание оборотов: короткие упражнения действительно могут укрепить вашу мышцу внимания. Если через некоторое время вы поймете, что дополнительные занятия слишком изнурительны для вас – без паники. Не сдавайтесь – просто вернитесь на шаг назад. Главное – практиковаться. Формат «облегченных тренировок» также приемлем. И если вам вдруг покажется, будто вы не оправдываете собственных ожиданий, остановитесь и посмотрите на то, чего вы достигли; не думайте о том, чего вам, на ваш взгляд, следовало достичь. Это уже само по себе хорошее упражнение на внимание.

# Неделя 01

## Азы

*Жизнь – это то, что происходит с вами, пока вы строите другие планы.*  
**ДЖОН ЛЕННОН**

Как работает внимание и почему столь непросто жить осознанной жизнью? Рассеянность и действия на автопилоте особенно снижают вашу внимательность, но почему это важно и каковы последствия? И почему немного рассеянности и некоторые автоматические действия могут быть даже полезны? На этой неделе вы найдете ответы на вышеперечисленные вопросы, благодаря чему поймете причину необходимости укрепления мышцы внимания. Отправная точка первой недели – концентрация на базисе тренировки внимания – вашем дыхании.

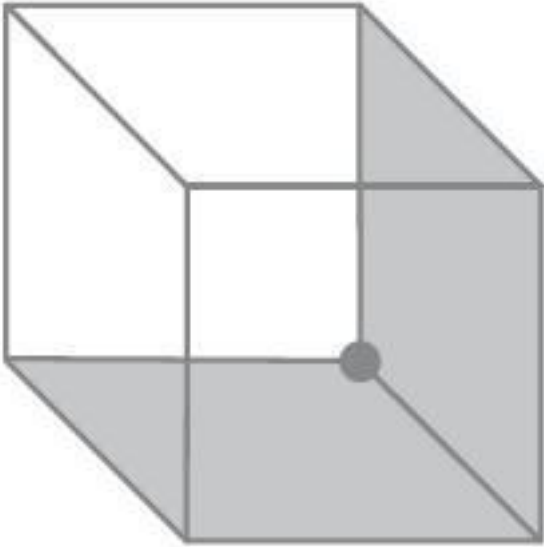
## Разминка

Сильная мышца внимания обязательна, если вы хотите проживать более счастливую жизнь. Мы все располагаем достаточным количеством времени (каждый человек имеет в сутках 24 часа), но вот внимания у нас не хватает. К сожалению, для современного мира характерна многозадач-

ность, несмотря на научное опровержение ее эффективности: ваш КПД в результате стремления делать сразу несколько дел такой же, как ваша производительность в состоянии алкогольного опьянения [9]. Исследования и, вероятно, собственный индивидуальный опыт показывают: если целью является успешность и/ или продуктивность, вам нужно сохранять сосредоточенность. То же применимо даже к сексу [10]. Размышления о мытье посуды или невынесенном мусоре во время предварительных ласк обрекают на провал весь процесс.

### **На засыпку**

Взгляните на куб. Этот маленький мячик впереди или позади?



Конечно, это вопрос с подвохом: на него нет правильного или неправильного ответа. Здесь возможны лишь оптические интерпретации так называемого куба Неккера. Это можно сравнить с двумя разговорами, которые нереально вести одновременно.

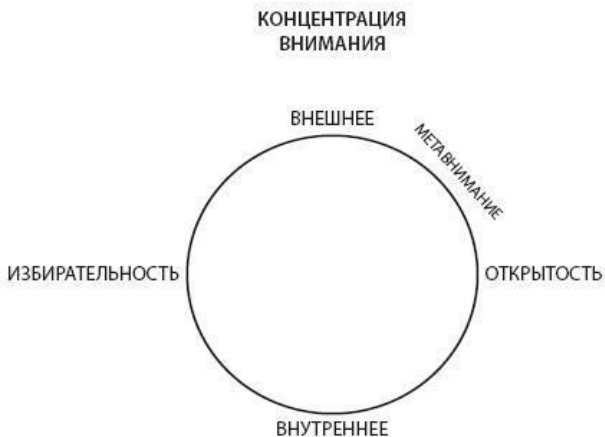
## **Модель внимания**

Вы не можете расщепить свое внимание. Оно как прожектор: если он светит на определенный объект (скажем, стул), то что-то (стол) неизбежно остается в тени. И точно так же

если вы направляете все внимание на одну свою ногу, это значит, что вне его фокуса окажется на время ваша рука; если вы слушаете захватывающий подкаст, ваши мысли будут не с другом, который идет рядом<sup>3</sup>. Как и в случае с прожектором, вы в состоянии изменить направление или диапазон своего внимания. Вы концентрируете его на внутреннем или на внешнем? И при этом сосредоточиваетесь на чем-то конкретном или сохраняете открытость для большего количества стимулов? Уместность того или иного типа внимания зависит от обстоятельств и момента. Постараюсь объяснить подробнее на примерах и плюсах каждого из типов.

---

<sup>3</sup> Модель внимания как прожектора – не единственная метафора в науке. Еще одной, не менее хорошо описанной, является «резервуар с ресурсами», которая была предложена нобелевским лауреатом Дэниелом Канеманом. В своем известнейшем эксперименте 1967 года он не только доказал возможность распределения внимания, но и описал то, каким образом это происходит. Более того, далее авторы этой книги признают возможность такого распределения и описывают этот случай, называя его «открытым вниманием». – *Прим. науч. ред.*



**Рис. 1.1.** Метавнимание позволяет вам осознавать направление и охват вашего внимания. *Источник: © Ваутер де Йонг*

## Избирательное внимание

В рамках избирательного внимания луч света так же точен, как луч лазера. Вы фокусируете свое внимание на одном определенном аспекте: выпуске любимого телевизионного шоу, зудящей ноге, «*Времена года*» Вивальди (без параллельного чтения либо отправления текстовых сообщений!). Вы концентрируете все свое внимание на этом одном-единственном виде активности.

*Плюсы:* избирательное внимание эффективно. По ито-

гу вы получаете более высокую вероятность завершения предприятия (приготовления пищи) и значительно меньший риск допущения ошибок (подгорания картошки).

## **Открытое внимание**

Открытое внимание – противоположность избирательному вниманию. Здесь луч выхватываемого содержания подобен свету строительного фонаря, который полностью освещает помещение. Вы открываете себя для всех стимулов внутри и вокруг вас. Если вы наслаждаетесь кофе за одним из столиков кафе на улице, то сталкиваетесь со множеством внутренних и внешних раздражителей: уличным музыкантом, приходами и уходами официанта, солнцем на вашей коже, разговором за соседним столиком, чешущимся ухом и обдумыванием спора со своим братом.

*Плюсы:* вы открыты для (новой) информации, которая активизирует часть вашего мозга, отвечающую за творчество [11]. Это та ситуация, когда, к примеру, вы ломали голову в течение нескольких дней, но час открытого внимания дал вам наконец пять идей подарка на день рождения вашего друга.

## **Внимание на внешнее**

Вы обращаете свой прожектор вовне: на теннисный матч, свежее испеченный яблочный пирог, время отправления поездов, приятную улыбку официанта или официантки.

*Плюсы:* внимание на внешнее развивает навыки адаптации, способность замечать изменения в том, что вас окружает. Это позволяет не попасть под приближающийся трамвай или уловить улыбку вашего партнера.

## **Внимание на внутреннее**

Внимание на внутреннее означает фокусирование на собственных мыслях, чувствах или физических ощущениях. Чувствуете ли вы где-то покалывание? Вам жарко или холодно? Вы испытываете радость или напряжение?

*Плюсы:* внимание на внутреннее информирует вас о вашем расположении духа и помогает контролировать свои импульсы. Мысли и чувства влекут за собой ответы: спазмы в желудке могут подсказывать вам, что новая работа, возможно, не самая лучшая идея, а осмысление мурашек на коже способно помочь осознать, что их причина не в холоде, а в эмоциях.

**На засыпку**

Установите на телефоне таймер и направьте все свое внимание на осознание в течение двух минут (избирательное внимание на внешнее]. На что по ощущениям похож материал переплета этой книги, какие ощущения вызывают ее страницы? Возвращайте свое внимание каждый раз, когда вы отвлекаетесь. Как все прошло? Почувствовали ли вы что-то новое, какие-нибудь удивительные фактуры? Часто ли ваши мысли переключались на другие вещи? Если да, то на какие именно? Удалось ли вам вернуть свое внимание к книге?

## **Цвет вашего внимания**

Важным дополнением в модели внимания является цвет вашего направленного прожектора. Модель внимания предполагает наличие не только объекта внимания, но и отношений с этим объектом. Используете ли вы принимающий тип внимания (зеленого цвета); выказываете ли сопротивление (внимание красного цвета); или ваши чувства нейтральны (внимание белого цвета)?

Например: один человек может отреагировать на порнофильм красным светом, а на монастырь – зеленым, однако у другого может быть прямо противоположная реакция. Аналогичным образом вы можете испытывать разочарование (красный свет) собственными эмоциями вроде ревности, печали или злости либо подойти к ним более конструктивно

и увидеть их в нейтральном (белом) или принимающем (зеленом) свете.

## Метавнимание

В тренировках внимания нам доступен особый тип – метавнимание. Метавнимание – это внимание, направленное на собственное внимание. Вы осознаете *тип*, который применили, и далее – его цвет. Ваше подсознание зачастую склонно выбирать свой любимый тип внимания, не всегда подходящий для той или иной ситуации. К примеру, вы можете использовать открытое внимание, когда должны концентрироваться на работе (избирательное внимание), или избирательное внимание, когда могли бы выиграть от творческого стимулирования (открытое внимание).

Задействование метавнимания позволяет вам определить, что вы фокусируетесь на тяжелом дыхании своего коллеги (избирательное внимание на внешнее) и что цвет вашего прожектора красный (раздражение); или что вы замечаете все стимулы внутри и вокруг вас (открытое внимание), например, плачущего ребенка и яркий солнечный цвет в своих глазах. Метавнимание – первый шаг к изменению направления, охвата и цвета вашего внимания.

### На засыпку

Попробуйте концентрироваться на ощущениях в своей правой кисти в течение тридцати секунд

(избирательное внимание на внутреннее). И осознавать используемый тип внимания (метавнимание]. Получилось ли у вас удерживать внимание на кисти? Если нет, то что вас отвлекало? Были ли это внешние факторы, к примеру лающая собака? Или вас отвлекали посторонние мысли («Хочу есть; еще долго?») или чувства (удовлетворения, раздражения, нетерпения)? Отдавали ли вы себе отчет в том, что отвлекались (метавнимание)?

## **Покидая настоящее (на автопилоте)**

В идеальном мире вы бы сознательно переключались между избирательным и открытым вниманием, переходили от красного цвета к зеленому, от внутреннего к внешнему и обратно. Но, как уже было сказано во вступлении и, вероятно, испытано вами в упражнениях «На засыпку», существует довольно много охотников за вниманием, способных нарушить эту осознанность.

Отвлекающие факторы по типу входящих электронных писем, классного трека в наушниках, сморкающегося коллеги или человека на улице, раздающего листовки и похлопывающего вас по плечу, оттягивают ваше внимание от деятельности, которой хотите или должны заниматься в определенный момент, требуя вашего полного вовлечения. Все эти внешние факторы ослабляют мышцу внимания и уводят вас

от настоящего.

И хотя эпизодически внешние стимулы могут вас отвлекать, вы сами по себе являетесь своим величайшим отвлекающим фактором. Сколько раз ваши мысли переключались на другие вещи, пока вы читали текущую главу? Обычно в процессе чтения мозг человека отвлекается 20–40 % времени [12]. Возможно, вы посчитаете эту долю значительной, однако в среднем мы грезим половину всего времени и вдобавок спим по плюс-минус восемь часов ежедневно. Получается, к моменту достижения тридцати лет вы прожили около двадцати лет своей жизни бессознательно!

## **Наша неугомонная обезьянка**

В восточной философии для этого существует название – обезьяний ум. Обезьяний ум – та самая бесконечная болтовня в вашей голове, когда вы бессознательно прыгаете от мысли к мысли, от эмоции к эмоции – прямо как скачущая с дерева на дерево обезьянка. *Так, какие следующие встречи у меня запланированы на вторую половину дня? Господи, я забыл вчера позвонить маме. Надо обновить тарифный план на телефоне и обязательно забронировать отель на летний отпуск.* Не успеешь оглянуться, а твой обезьяний ум уже в Китае – и прошло целых три часа.

Не так давно ученые-нейробиологи выяснили, как выглядит ваш обезьяний ум: он представляет собой сеть взаимо-

связанных частей мозга, неактивных в сосредоточенном состоянии, но гиперактивных во время блуждания ваших мыслей. В такие моменты эта *автоматическая сеть* работает в режиме нон-стоп в поисках решений задач и проблем (что приготовить на ужин вечером, когда позвонить няне) либо вопросов, касающихся таких серьезных ситуаций, как потеря работы или болезнь родственника.

## Минусы

Один из недостатков гиперактивного обезьяньего ума – это то, что вы упускаете значительную часть своих приятных переживаний. Вы целуете любимого человека, в то время как ваши мысли заняты какими-то задачами администрирования, которые нужно выполнить, или теряете ощущение теплого весеннего солнца на своей спине, беспокоясь о дедлайне.

Другой минус вашей неутомной обезьянки – потеря многих неприятных переживаний. Вероятно, вы думаете: и почему же это плохо? Ну, если вы хотите конструктивно взаимодействовать с неприятными событиями (например, спорами или критикой), вам необходимо испытывать их сознательно. В противном случае они впоследствии вернуться к вам и ударят бумерангом.

Третьим недостатком является потеря вашим блуждающим разумом возможности сделать повторяющиеся занятия

более интересными. Если вы едете на работу на велосипеде, но ваши мысли уже расположились за рабочим столом в офисе (или еще не встали с кровати), очевидно, вы живете от одного пикового момента до следующего и не цените времени между ними.

### **Ты не поверишь!**

В рамках одного теста на внимание у случайно выбранных прохожих спрашивали дорогу. Пока каждый человек объяснял маршрут, два грузчика пронесли огромную дверь между рассказывающим прохожим и тем, кто внимал его инструкциям. В этот момент происходила замена человека, спрашивавшего дорогу, на другого и половина прохожих не замечала этого. Они не обращали внимания и завершали свой монолог, будто ничего не произошло [13].

Также слабой стороной неугомонного обезьяньего ума является смещение им фокуса внимания на негатив. Даже если день был полон позитивных событий, вряд ли вы беспрерывно крутите в голове мысли в духе «Мой поезд прибывает вовремя – ну разве я не счастливчик?» или «Ну разве у меня не веселая жизнь?». Людей тревожит *предвзятость негативно-го опыта*: естественная склонность фокусироваться на рисках (их предотвращении), что мозг нередко трансформирует в концентрацию на негативе («Как много мне еще надо сделать» или «О нет, только не опять – телефон разрядился»). В качестве альтернативы вы делаете негативные заключения.

Не осознавая этого, тянете себя вниз, осуждаете окружающих, расцениваете чужие замечания как нападения и т. д.

### **На засыпку**

Попробуйте проявлять любопытство к повседневным вещам вроде поездки на велосипеде: к примеру, движению педалями (избирательное внимание на внутреннее] или чему угодно, что встречается вашему мозгу, – деревьям, ветру, людям, ждущим на светофорах, технической изобретательности велосипеда (открытое внимание на внешнее]. Изменило ли это ваши переживания, связанные с управлением велосипедом? Получалось ли у вас сознательно переключаться на нужные типы внимания (внутреннее избирательное, внешнее избирательное, внутреннее открытое, внешнее открытое]? Удавалось ли удерживать свое внимание или оно часто отвлекалось? Если последнее верно, то куда уносились ваши мысли? И помните – цвет внимания тоже важен. Каким был цвет вашего внимания: зеленым или красным? Другими словами, вы принимали свои переживания или раздражались ими?

## **Несчастливый**

Минусы рассеянного внимания ведут к главному результату: несчастному сознанию. Это подтвердило исследование Гарвардского университета, в котором участники, исполь-

зую приложение на телефоне «Проследи за своим счастьем», оценивали собственные текущие мысли и чувства. Согласно полученным результатам, испытуемые мечтали половину времени каждый день (46,9 %), а более глубокое чувство благополучия зависело не от характера их деятельности, а уровня внимательности к ней [14]. То есть мытье посуды способно сделать вас счастливее, чем парк развлечений или поездка за город, поскольку вы сосредотачиваетесь на щетке, чашках и блюдах и собственных движениях. Объяснением может быть тот факт, что, направляя все свое внимание на что-либо, вы, по-видимому, не в состоянии погружаться в бесконечный поток (критических и негативных) разговоров с самими собой. Другими словами, вы концентрируете ваш прожектор на стуле (мытью посуды) и помещаете стол (болтовню своего обезьяньего ума) в тень.

## **Плюсы**

Я не буду пытаться доказывать сплошную отрицательность рассеянного внимания. Специалисты по теории эволюции считают его громадным скачком вперед в развитии человечества; как и сознательное планирование и самоанализ, неосознаваемое витание в облаках является одним из навыков, судя по всему, отличающих нас от других животных.

Вот список некоторых положительных сторон рассеянного внимания:

▶ Отвлечение может быть врожденным аналогом оповещений из социальных сетей или напоминаний на смартфонах. Поскольку ваши мысли временно везде и нигде конкретно, вы внезапно вспоминаете о необходимости поздравить свою маленькую племянницу с днем рождения.

▶ Отвлечение создает свободное пространство для творчества. Представьте: вы принимаете душ и – бац! – неожиданно придумываете блестящую идею для демонстрации своей презентации. Кажется, будто она возникает из ниоткуда, но на самом деле «ниоткуда» – это ваша автоматическая сеть. Ваше бессознательное только что ей воспользовалось.

▶ Рассеянность подобна отдыху от сосредоточенности. Время от времени в целях перезарядки мышца избирательного внимания нуждается в некотором покое.

▶ Наконец, иногда бывает интересно разрешить себе отвлечься: к примеру, можно помечтать о новой любви, длительном отпуске или желанном ретроавтомобиле.

Даже после начала тренировки внимания не ожидайте, что больше никогда не будете отвлекаться. Тем не менее частота ваших погружений в мечтания уменьшится, а осознанность повысится. Почему это так тяжело? Эйнштейн утверждал: «У нас не получится решить проблему без изменения того типа мышления, с помощью которого мы ее создали». То есть часть мозга, ответственная за отвлечение, ответственна и за выявление тех моментов, когда вы отвлекаетесь.

Тренировка внимания поможет развить осознанность в отношении собственной рассеянности. Вы подружитесь со своим обезьяним умом. Вместо принятия на себя обязательств по работе над его бесконечным списком

«дел» и назойливыми проблемами вы научитесь просить его выполнять реальные задачи (направлять внимание на точки фокусировки), определенные вами самостоятельно.

## **Покидая настоящее (на автопилоте)**

После внушительного количества повторений у вас все начнет происходить автоматически: так протекает 90 % всей нашей деятельности. Это похоже на бороздки, вымываемые водопадом, который пробивает себе дорогу вниз по скале.

### **На засыпку**

Скрестите руки на груди. Теперь поменяйте руки местами. Заметили, как трудно это сделать? Кладете ли вы правую руку на левую либо левую – на правую, вы действуете на автопилоте, не задумываясь, поскольку так себя приучили. Только когда изменится ваша привычка, вы перестанете размышлять над тем, что делаете.

Автоматические действия и модели поведения полезны. Выполнять несколько разных задач одновременно реально, если какие-то из них вы выполняете автоматически (например, ходьбу) и можете полностью сосредоточиться на основ-

ных (например, на разговоре). К сожалению, ваш автопилот имеет и недостатки: он возвращает вас ко всем тем деструктивным паттернам, нездоровым и непродуктивным схемам, что периодически всплывают, – бездумному зажиганию сигареты, поеданию шоколадок после ужина и, куда же без него, зависанию в смартфоне.

*Мы то, что делаем по привычке<sup>4</sup>.*

### **АРИСТОТЕЛЬ**

Следовать «неудовлетворительным» моделям поведения мы не решаем сознательно – мы делаем это без всякой мысли. Автопилот настроен на то, к чему он привык; он не учитывает плохую погоду или неожиданную смену направления. Уверен, вы знаете тех самых мистера или миссис Сварливого(-ую) в офисе, которые переживают катастрофу каждый раз, когда какие-либо операции рабочего процесса меняются; его или ее возражения по типу: «Но мы всегда делали по-другому!» возникают из-за страха неизвестности и сопротивления изменениям.

Полет на автопилоте так комфортен, что вам удастся время от времени дремать.

### **На засыпку**

Выясните, способны ли вы прожить сегодня четыре часа без своего смартфона, отмечая про себя каждый раз, когда почувствуете импульс взять его. Вот

---

<sup>4</sup> Есть известный афоризм Аристотеля: «Мы то, что мы делаем. Поэтому мастерство – это не действие, а привычка». – *Прим. ред.*

хитрость, которая поможет вам в этом наблюдении: напишите слово «внимание» на большом пальце руки, используемом вами обычно при работе с телефоном. Как прошел ваш эксперимент? Обнаруживали ли вы, что держите в руке гаджет, даже не замечая этого? Как часто это происходило? Вы приятно удивлены или разочарованы?

## **Чаще пребывая в настоящем**

Ваш автопилот настроен на привычные занятия. Если вы стремитесь жить в большей осознанности, то, вероятно, хотите чаще выключать автоматический режим и сознательно выстраивать свой маршрут – без навигационной системы, по старомодной карте. Первый шаг к этому – тренировка внимания. Обращая внимание на собственное внимание (пользуясь метавниманием), вы начинаете осознавать свои автоматические линии поведения (поначалу не внося в них никаких изменений). Таким образом вы окончательно решитесь на постепенный отказ от деструктивных паттернов.

### **На засыпку**

Исследования показывают, что в среднем мы принимаем ежедневно по 219 решений, связанных с одной лишь пищей (обычно неосознанно) [15],

Сегодня постарайтесь отслеживать этот процесс: как вы делаете выбор между батончиком с мюсли и яблоком; решаете, класть ли вам тот или иной лишний,

отсутствующий в вашем списке, товар в корзину, заправлять салат соусом или оливковым маслом и т. д. В конце дня проверьте, на сколько процентов вы справились с поставленной задачей.

Сколько раз вы начинали что-то жевать, прежде чем вообще осознавали собственные действия? Оказывались ли на кассе с полной продуктовой корзиной, хотя собирались купить только хлеб? Действительно ли вы распробовали тот помидор черри или шоколадное печенье?

Как и в случае с рассеянным вниманием, я не преследую цели побудить вас к пренебрежению автоматическими линиями поведения. В конце концов, вам под силу обратить их себе во благо – например, научиться съесть салат на обед каждый день.

Мало того, что автоматическое предпочтение салата жареному бутерброду полезно для здоровья, выбор на автопилоте (наряду с автоматическим пережевыванием и глотанием пищи) также помогает сохранять время и энергию для более сложных занятий, требующих мысли, вроде исполнения новой композиции на фортепиано или попыток разобраться в компьютерной программе.

Исследования подтверждают, что во время выполнения трудных заданий профессиональные спортсмены тратят меньше ментальных сил, чем любители [16].

## Дыхание

Ваш первый шаг к прощанию с (деструктивными) автоматическими моделями поведения и способности часто и успешно успокаивать свой обезьяний ум – это тренировка внимания, то есть его концентрация на происходящем в определенный момент без намерений сразу же внести какие-то изменения. Тренировать нашу мышцу внимания мы начнем с направления избирательного внимания на собственное дыхание: мы сосредоточимся на том, как поднимается и опускается желудок, или на вдохах-выдохах через нос либо рот.

Наверное, вы недоумеваете: зачем концентрироваться на дыхании, а не, скажем, мизинце или кончике ботинка? Главная причина заключается в постоянном присутствии дыхания, именно здесь и сейчас, и его сопровождении легко распознаваемыми физическими движениями. Более того, ваше дыхание – процесс на стыке подконтрольности и автоматизма: вы контролируете его, но также можете оставить это и позволить протекать процессу самостоятельно. И наконец, дыхание обладает свойством меняться в зависимости от вашего настроения. К примеру, если вы испытываете напряжение, то дышите поверхностно и быстро; если вы расслаблены, то ваше дыхание тоже размеренно и глубоко.

**На засыпку**

Сядьте прямо. Попробуйте концентрироваться на своем дыхании в течение одной минуты. Что вы чувствовали? Вы дышали грудью или животом? Вам удавалось сохранять сосредоточенность или ваши мысли переключались на что-то другое? Если последнее верно, о чем вы думали в эти моменты? О тревожном или приятном? Испытывали ли вы какие-либо раздражающие, физические ощущения вроде зуда?

Во время тренировочных занятий в следующие недели мы не единожды убедимся в том, что у обезьяньего ума прекрасно получается сбивать нас с толку. Главное здесь – обнаруживать эти диверсии как можно оперативнее, чаще, вспоминать, на чем вы фокусируетесь, и возвращать свое внимание к дыханию (или вашей текущей деятельности).

## **Утратили веры в себя?**

Если при выполнении данного упражнения вы станете отвлекаться, то наверняка начнете раздражаться и отчитывать себя. Возможно, по мере возвращения фокуса внимания на дыхание вы будете чересчур критиковать свою работу.

Не нужно! Подобное самопорицание никак не помогает изменению поведения (то есть развитию вашей способности жить более внимательно). По сути, его результат абсолютно противоположный: злость в конечном счете приведет к еще

большему рассеиванию внимания. Следовательно, незачем себя терроризировать, а вот поздравлять себя с тем, что заметили, как обезьяний ум берет вверх – весьма желательно. Ведь таким образом вы даете себе шанс вернуть собственное внимание.

Проявляйте вежливость, прощайтесь с обезьянкой и возвращайте свои мысли к тому, чем занимались: дыханию. Тренировка внимания нацелена не на полное предупредительное рассеивания, а выработку к нему позитивного отношения и возвращение фокуса на настоящее.

## **Как избежать травмирования мышцы внимания**

Так же, как спортсменам для улучшения физической формы нужны вода и белки, вашей мышце внимания для более быстрого и безболезненного развития тоже требуется помощь. Попробуйте использовать следующий рецепт идеального «протеинового коктейля внимания».

1. *Несколько капель легкой концентрации.* Если вы слишком усердствуете в концентрации своего внимания, то в результате теряете львиную долю энергии. И, наоборот, направляя мысли чересчур вяло, вы часто погружаетесь в мечтания. Старайтесь фокусироваться легко и свободно. Взять, к примеру, гитарные струны: они звучат лучше всего, когда натянуты не слишком слабо и не слишком сильно.

2. *Щепотка суждения.* Одно из самых больших заблужде-

ний по поводу тренировки внимания заключается в том, что вы якобы никогда не должны судить (я вернусь к данной теме в Неделе 3). Это неверно: выносить суждения крайне полезно, а уметь обнаруживать отличия и принимать решения – важно. Тренировка внимания призвана не обеспечивать вообще лишенный суждения образ жизни, а способствовать откладыванию суждения ради дальнейших более рациональных выводов. Правда, должен предупредить: чем большего прогресса вы будете достигать в тренировке своего внимания, тем чаще начнете замечать бесконечный поток позволяемых себе предрассудков – о новом коллеге, парне сестры, том новом спортсмене, записавшемся в вашу футбольную команду. Вы можете начать упрекать себя за такие молниеносные предварительные оценки, но лучше соблюдать осторожность и не допускать эффекта снежного кома. Просто отдавайте себе отчет в этих суждениях и каждый раз хвалите себя за внимательность.

3. *Горстка великодушия.* Примите тот факт, что вы совершаете ошибки, и разрешите себе обучаться не спеша. В последующие недели старайтесь концентрироваться на всех выполненных вами задачах, а не сокрушаться по поводу тех, с которыми вы не справились.

## **Тренировка**

Сейчас у вас первая неделя тренировки внимания. Как

и при любом типе тренировок, вы начнете медленно. Внимательная жизнь – все же относительно не изведанная территория; ее следует изучать постепенно. Ваша цель на этой неделе – осознание текущего момента, собственного дыхания и внимания. Заранее решите для себя, чего бы вы хотели достичь с помощью тренировки своей мышцы внимания. Стремитесь ли вы прежде всего снизить стрессовую нагрузку, уменьшить беспокойство, привести себя в лучшую форму, научиться более эффективно общаться, стать выносливее? Как только вы определитесь с намерениями, вам удастся отследить свой прогресс с большей легкостью, а также увеличить шансы на их успешную реализацию. Также вам могут помочь такие советы и замечания.

◆ Фиксируйте свои задачи, лучше с использованием ручки и бумаги. Формулируйте их в позитивном ключе, заменяя фразы вроде: «Я нацелен сократить объем негативной самокритики» фразами по типу: «Я хочу стать добрее к себе».

◆ Проговаривайте поставленные цели по несколько раз, вслух либо мысленно.

◆ Не толкайте себя вперед слишком сильно. Вы же не пытаетесь создать на вечеринке атмосферу веселья, форсируя события – в духе «Сегодня в восемь вечера мы отлично проведем время», – так как зачастую это дает обратный эффект. Напротив, вы организовываете нужную обстановку: включаете музыку, приглашаете приятных людей и готовите вкусную еду. Важнейшее условие для тренировки внимания –

ноль ожиданий, просто непредвзятое мышление.

► И не забудьте: намерение – лишь направление, не что-то высеченное в камне или поддающееся количественной оценке. Постарайтесь отпустить желаемые результаты.

## Легкий

### УПРАЖНЕНИЕ 1: ПЕРЕДЫШКИ

Делайте в течение дня по три «передышки», каждый раз концентрируя свое внимание на трех полных вдохах и выдохах.

Выберите определенное время, например, пока включаете компьютер или моете посуду. Делая передышки, фокусируйтесь на своих физических ощущениях: на том, как поднимается и опускается ваша диафрагма, расширяется и сжимается грудная клетка или проходит через нос воздух. Смысл здесь не в замедлении дыхания и не в его углублении – то есть не в изменении. Не является целью и стремление к какому-то особенному физическому переживанию. Все, что от вас требуется, – осознавать процесс дыхания безотносительно к его поверхностности или быстроте; вам необязательно начать чувствовать себя более расслабленными. Если будут возникать сторонние мысли либо чувства – просто наблюдайте за ними. Старайтесь оттягивать вынесение каких-либо суждений; вместо этого перенаправляйте свое внимание на дыхание.

## **Совет от тренера**

Если вы предпочитаете не сосредоточиваться на дыхании – например, потому что оно беспокоит вас или провоцирует развитие панических атак, – то можете выбрать другую точку фокусировки. Выберите что-то максимально различимое, к примеру, подошвы ног, тыльные стороны ладоней, грудную клетку или лицевые мышцы. На второй или третьей неделе, когда ваши мышцы внимательности уже будут до определенной степени натренированы, все равно попробуйте концентрацию на дыхании.

## **УПРАЖНЕНИЕ 2: ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Выберите любую деятельность, которой обычно занимаетесь машинально, – бритье, ходьбу по лестнице, раздвигание штор и т. д. Отныне вы должны ежедневно осуществлять этот процесс, направляя на него все свое внимание. Концентрируйтесь на органах чувств, вовлеченных в ваши действия. Например, отмечайте самый первый кусочек пищи во время завтрака, обеда или ужина. Изучайте этот кусочек лосося, ощущайте мышечное усилие, прикладываемое вами к тому, чтобы поднести вилку ко рту, почувствуйте аромат, жуйте осознанно, исследуйте во рту консистенцию и обращайтесь внимание на любые автоматические движения и мысль, никак их не оценивая.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.