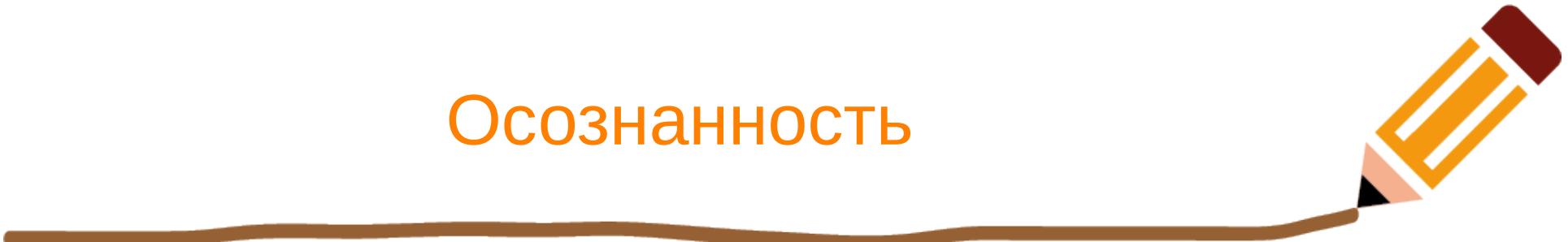


Осознанность



# Введение



Для понимания и изучения себя необходимо помнить, что мозг — это результат эволюции. Следовательно, он максимально эффективен для одной-единственной цели — выживания. А выживание напрямую зависит от способности прогнозировать будущее и готовиться к нему.

## Введение



Почему мозг устремлен в будущее, а не  
ориентирован на настоящее? Потому что в  
настоящем вы уже живы, и с его точки  
зрения работа выполнена!

## Введение



Поймите, мозг не сделан для того, чтобы вы были счастливы! Чтобы вы радовались утреннему солнышку, чашечке кофе и т.д. Его задача — прокручивать разные ситуации и анализировать их, чтобы в похожих ситуациях поступать аналогично, с одной-единственной целью — обеспечить ваше выживание!

## Введение



Осознав это, становится понятно, что с точки зрения мозга важно не просто вспоминать прошлое или моделировать будущее, а бесконечно прокручивать и готовиться к худшим вариантам развития событий. И неважно, что это событие было раз в жизни 25 лет назад или что вероятность реализации данного сценария в будущем составляет 0,000001 процента!



Давайте сравним примеры, как это работало в древности и приносило пользу, и какой вред это приносит сейчас.

## Пример: воспоминание из прошлого



Допустим, у нас есть влюблённая парочка неандертальцев, которая нашла уютное место в чащне леса и собралась разбить лагерь на ночлег. Но вдруг парень вспоминает, что лет двадцать назад они с отцом останавливались на ночь в похожем месте. Тогда, с наступлением темноты, на них напала стая летучих мышей-вампиров. Это едва не стоило им жизни! С многочисленными ранениями они чудом убежали в пещеру, где и смогли спастись.

## Пример: воспоминание из прошлого



Он не анализирует, сколько прошло времени после тех событий, какова вероятность их повторения. Его логика проста и железна: «Похожие условия = смертельная опасность». Парень сообщает об этом своей возлюбленной, и они, обняв друг друга, уходят назад, в безопасную пещеру. Это решение спасает их здоровье и жизни.



Теперь переместимся в наше время.

## Пример: воспоминание из прошлого



Допустим, у нас есть парочка влюблённых, которые заказали вкусной еды, накрыли столик на двоих и настроились на романтический лад. Но вдруг парень вспоминает, что лет двадцать назад его мама на день рождения купила маленький, но очень вкусный торт и пригласила девочку Олю из детского сада. Это происходило здесь же, в этой комнате, за этим же столом.



## Пример: воспоминание из прошлого



Оля была несносной, вредной девчонкой. Увидев маленький тортик, она с силой толкнула парня. Тот грохнулся на пол. Не дав опомниться, девчонка нагнулась и вцепилась ему в шею. Затем нахально подошла к столу и съела весь торт одна. Мальчик лишь молча плакал и наблюдал, боясь, что укус повторится.

## Пример: воспоминание из прошлого



Точно так же его мозг не анализирует, что он уже взрослый и сильный, а Оля давно исчезла из его жизни. Также мозг не учитывает и то, что его новая спутница добра и любит его. Логика всё так же проста и железна: «Похожие условия (торт, стол, вечер) = физическая боль, унижение и потеря».

## Пример: воспоминание из прошлого



Парень незаметно отстраняется. Его тело напрягается, а настроение портится. С точки зрения логики и здравого смысла причина смешна, но ему срочно нужно эмоционально закрыться или даже физически уйти из-за стола. Это древний инстинкт только что «спас» его от повторной травмы. Но ценой этого спасения стал испорченный вечер и непонимание в паре.

## Пример: воспоминание из прошлого



Заметим также, что перед сном у ребят ничего не получится. Девушка уснёт лицом к стенке, а парень полночи в своём воображении будет делить тортик с Ольгой.



Теперь рассмотрим, как мозг моделирует худшие сценарии будущего.

## Пример: Моделирование будущего



Допустим, племя древних людей начало строительство нового селения на берегу моря. Но вот с охоты возвращается старейшина и говорит: «Вы что делаете-то? А если шторм начнётся? Нас в море смоет! Нужно строить гораздо дальше от берега!»

## Пример: Моделирование будущего



И он прав. Даже если штормы здесь бывают раз в десять лет, цена ошибки — это сотни жизней. Его мозг, смоделировав худший сценарий, только что спас всё племя от гибели. В этом мире перебдеть всегда лучше, чем недобдеть.

## Пример: Моделирование будущего



Теперь переместимся в наше время.

## Пример: Моделирование будущего



Допустим,  
пожилой мужчина купил путёвку  
в пятизвёздочный отель на  
южном берегу моря. И вот, лёжа  
в шезлонге с коктейлем в руке,  
его мозг смоделировал худший  
сценарий будущего, а именно —  
шторм, который смоет и отель, и  
его самого.



stablediffusionweb.com

## Пример: Моделирование будущего



Несмотря на то, что мужчина (в отличие от старейшины) неправ — вероятность цунами ничтожна, отель рассчитан на штормы, а спасательные службы начеку, — его одолевают те же мысли:

«Чего они наделали-то? А если шторм начнётся? Нас в море смоет! Нужно строить гораздо дальше от берега!»

## Пример: Моделирование будущего



Итог: отпуск — псу под хвост. Он больше не сможет наслаждаться коктейлями и тёплым морем. Его мысли будут только об одном: «Поскорей бы этот отпуск закончился, и я вернулся в свою безопасную квартиру в центре шумного города!»



И что же нам всем делать? Неужели мы никогда не сможем радоваться утреннему кофе, пенной ванне, отпуску на Мальдивах и каждому выпитому смузи на корпоративе?



Выход есть — осознанность!

# Осознанность



Осознанность — это умение заметить, что ваш мозг снова утащил вас в прошлое или будущее, и мягко, без борьбы, вернуть себя в «сейчас», в настоящее.

# Осознанность



Так как мозг эволюционно настроен на будущее, осознанность (умение жить настоящим моментом) для нас неестественна. Но этот навык можно — и нужно — развивать.

## Общее правило для тренировки осознанности



Старайтесь фиксировать внимание на чём-то, что окружает вас прямо сейчас. Не боритесь с мыслями — просто мягко возвращайте фокус к выбранному «якорю» в настоящем.

## Простые примеры для начала



Во время еды. Переведите всё внимание на вкус. Почувствуйте температуру, консистенцию, отдельные оттенки и аромат. Не оценивайте («вкусно/невкусно»), а просто исследуйте, как будто пробуете впервые.

## Простые примеры для начала



Во время прогулки. Вместо мыслей о работе разглядывайте природу. Опишите про себя дерево (форма коры, цвет листьев), травинку, облако. Найдите пять разных оттенков зелёного или проследите за полётом птицы.

## Простые примеры для начала



Во время рутины. Чистя зубы, почувствуйте вкус пасты и прохладу воды. Стоя в очереди, ощутите, как стопы касаются пола, и просто слушайте звуки вокруг, не навешивая на них ярлыки.

## Простые примеры для начала



Ключевой принцип: Делайте это без цели «очистить ум». Ваша единственная задача — заметить, когда внимание уплыло, и доброжелательно вернуть его к выбранному объекту. Каждое такое возвращение — одно повторение в тренировке вашей «ментальной мышцы».

## Медитация



Мы будем изучать медитацию постепенно, шаг за шагом. Здесь нас интересует именно медитация как способ тренировки осознанности.

## Простая инструкция для начала:



- Сядьте в удобную для вас позу (прямая спина поможет не заснуть).
- Закройте глаза и начните наблюдать за дыханием. Следите за тем, как прохладный воздух входит через ноздри и выходит тёплым, или как поднимается и опускается живот.
- Просто наблюдайте за его естественным ритмом, не пытаясь его контролировать или менять.
- Рано или поздно вы заметите, что начали думать о делах, планах или вспоминать разговор. Это абсолютно нормально и является главной частью практики!
- В этот момент спокойно, без раздражения и самокритики, просто верните внимание обратно к дыханию. Не ругайте себя — это и есть та самая «прокачка» вашей внимательности.
- Сам момент осознания того, что вы отвлеклись, и есть ключевое упражнение. Каждое такое мягкое возвращение — одно повторение для вашего «ментального мускула».

Простая инструкция для начала:



Важно: Не нужно начинать с 30 минут или часа. На первых порах будет достаточно всего 5-10 минут в день. Главное — регулярность и доброе отношение к себе в процессе.

## Заключение



Наш мозг — идеальная машина по моделированию худших сценариев будущего и вызыванию у нас страданий в качестве реакции на эти воображаемые события.

## Заключение



Тренировка осознанности — это способ «хакнуть» мозг и сделать ещё один шагок к той самой счастливой жизни, о которой мы так мечтаем!



Спасибо за внимание!