

Ключ к себе

Джина Бигель

СПРАВЛЯЕМСЯ
СО СТРЕССОМ

УЗНАЙ,
КАК СТРЕСС
ВЛИЯЕТ НА ТЕБЯ



НАУЧИСЬ
РЕАГИРОВАТЬ
ОСОЗНАННО



ПОЛУЧИ КОНТРОЛЬ
НАД СВОИМИ
ЭМОЦИЯМИ

AN INSTANT HELP BOOK FOR TEENS

THE STRESS
REDUCTION
WORKBOOK
FOR TEENS

Gina M. Biegel, MA, LFMT

КЛЮЧ К СЕБЕ

СПРАВЛЯЕМСЯ
СО СТРЕССОМ

Джина Бигель

МОСКВА
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»
2021

УДК 159.944.4:374-053.6
ББК 88.283.1:74.200.52
Б59

Серия выходит с 2021 года

Перевод выполнен с оригинального издания
The Stress Reduction Workbook for Teens,
2nd Edition

Издано с разрешения *New Harbinger Publications*

На русском языке публикуется впервые

Перевод с английского Василия Горохова

Научный редактор Анастасия Пингачева

Б59 **Бигель, Джина**

Ключ к себе. Справляемся со стрессом / Джина Бигель; пер. с англ. В. Горохова ; [науч. ред. А. Пингачева]. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 192 с. : ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).

ISBN 978-5-00169-486-1

Эта рабочая тетрадь для подростков поможет им справиться со стрессом, взять под контроль эмоции и обрести гармонию. Входящие в ее состав упражнения основаны на авторской методике борьбы со стрессом при помощи осознанности.

УДК 159.944.4:374-053.6
ББК 88.283.1:74.200.52

ISBN 978-5-00169-486-1

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright 2017 by Gina M. Biegel and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление © ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Настоящее издание призвано предоставить точную и авторитетную информацию по освещаемой в нем теме. Издатель не оказывает психологических, финансовых, юридических или иных профессиональных услуг. Если вам необходима экспертная помощь или консультация, следует обратиться к компетентному специалисту.

СОДЕРЖАНИЕ



ПИСЬМО ПОДРОСТКАМ.....12

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ И СПЕЦИАЛИСТАМ.....14

УПРАЖНЕНИЕ 1.	Отпусти свои проблемы	16
УПРАЖНЕНИЕ 2.	Определение и понимание стресса	20
УПРАЖНЕНИЕ 3.	Стресс-факторы: что вызывает у тебя стресс?	24
УПРАЖНЕНИЕ 4.	Стресс и тело: следи за красными флажками.	30
УПРАЖНЕНИЕ 5.	Стресс и эмоции.	36
УПРАЖНЕНИЕ 6.	Когда стресс помогает	41
УПРАЖНЕНИЕ 7.	Стресс — проблема, осознанность — решение	45
УПРАЖНЕНИЕ 8.	Жить в настоящем моменте	49
УПРАЖНЕНИЕ 9.	Осознанность и пять чувств	52
УПРАЖНЕНИЕ 10.	Осознанность в повседневных делах и увлечениях.	57
УПРАЖНЕНИЕ 11.	Осознанная проверка.	65
УПРАЖНЕНИЕ 12.	Осознанный прием пищи	72
УПРАЖНЕНИЕ 13.	Сканирование тела	77
УПРАЖНЕНИЕ 14.	Осознанные ходьба и движение	84
УПРАЖНЕНИЕ 15.	Осознанная учеба	88
УПРАЖНЕНИЕ 16.	«Постоялый двор». Прими свои эмоции.	92
УПРАЖНЕНИЕ 17.	Не верь всему, что думаешь.	97
УПРАЖНЕНИЕ 18.	«Железная дорога». Не запрыгивай в поезд своих мыслей	103
УПРАЖНЕНИЕ 19.	Волны стресса: быть на гребне жизни	107
УПРАЖНЕНИЕ 20.	Уделяй внимание дыханию	111
УПРАЖНЕНИЕ 21.	Осознанность в положении сидя. Обрати внимание на разум	116
УПРАЖНЕНИЕ 22.	Принимай хорошее: делай то, что доставляет тебе удовольствие	121
УПРАЖНЕНИЕ 23.	Думай о хорошем: календарь приятных моментов	125
УПРАЖНЕНИЕ 24.	Думай о плохом: календарь неприятных моментов	130
УПРАЖНЕНИЕ 25.	Что от тебя зависит, а что нет.	136

УПРАЖНЕНИЕ 26. Осознанная остановка: реагируй разумно	140
УПРАЖНЕНИЕ 27. Осознаём вредные суждения.....	144
УПРАЖНЕНИЕ 28. Осознанные сообщения и посты.....	150
УПРАЖНЕНИЕ 29. Представь конец фильма	155
УПРАЖНЕНИЕ 30. События твоей жизни могут вызывать стресс	157
УПРАЖНЕНИЕ 31. Как пережить неприятные события	161
УПРАЖНЕНИЕ 32. Неэффективные и вредные способы преодолеть трудности.	166
УПРАЖНЕНИЕ 33. Забота о себе поможет решить проблемы	173
УПРАЖНЕНИЕ 34. Отслеживаем вредное поведение: календарь самоанализа	178
УПРАЖНЕНИЕ 35. Что дальше?	184
БЛАГОДАРНОСТИ	189
ОБ АВТОРЕ.....	191

Всем подросткам, которые испытывают страдания и учатся
быть стойкими в жизни. Я надеюсь, что моя книга поможет
вам сделать один из множества шагов на пути к открытиям,
прозрению, росту и переменам.

Я преклоняюсь перед подростками, которым сейчас
приходится трудно, а также перед теми, кто страдал молча
и теперь направляет нас из лучшего мира. Особенно это
касается семьи О'Салливан. Томас всем нам освещает путь.

Для меня большая честь скромно заниматься тем делом,
которым я занимаюсь.

С осознанным благословением,
Джина Бигель

ПИСЬМО ПОДРОСТКАМ

Дорогие подростки!

Я психотерапевт и специализируюсь на работе с вашими сверстниками. Когда я сама была подростком, не было мессенджеров, Facebook и Instagram. Не было планшетов и айфонов, интернет только появился, а телефоны включали в розетку на стене или вешали в будке на улице. Зато у нас была роскошь, которой нет у вас, — анонимность. Хотя подросткам приходилось нелегко даже тогда, сложно представить, каково вам сейчас!

Я работаю с тысячами подростков. Я помогаю им найти свой путь на этом непростом этапе жизни. Я помогаю справиться с ситуациями, которые казались им непосильными, посмотреть в лицо трудностям и победить.

Что у них общего?

Они страдают. Им больно. Они переживают стресс.

Любой подросток знает, что значат страдание, боль и стресс, хотя причины у всех разные. Совладать со стрессом в вашем возрасте бывает более чем сложно — но знайте, что вы не одни. Зачастую человек испытывает стресс, но толком этого не осознает или не понимает, что с этим можно поделать. У некоторых реакция на стресс оказывается разрушительной.

Я написала эту книгу, чтобы показать вам другие пути. Она призвана помочь вам осознанно работать со страданием, болью и стрессом. Благодаря упражнениям в этой книге вы сможете:

- замечать эмоции, а не прятать и подавлять их;
- реагировать осознанно, а не импульсивно;
- обрести силу в ситуациях, где чувствовали бессилие;
- быть и жить, а не просто существовать;
- управлять своими действиями и быть хозяевами своих решений.

Полезнее всего работать с этой книгой по порядку — от начала до конца, потому что многие упражнения основаны на предыдущих. Немало материалов для скачивания (на английском языке) вы найдете на сайте книги (newharbinger.com/40187). В конце подробно описано, как получить к ним доступ.

Если вы считаете, что упражнение вам не подходит, можно его пропустить, но я призываю все же попробовать. Если что-то не получается — попробуйте еще раз. Многие упражнения основаны на практике осознанности, и их можно использовать неоднократно. Подумайте: может, стоит выполнять самые любимые задания каждый день.

Возможно, вам, как и многим другим людям, легко замечать негативные стороны своей жизни и собственные недостатки. Эта книга расскажет, как использовать свои ресурсы, умения и положительные качества, о которых вы могли даже не подозревать. С помощью этих упражнений вы начнете думать не «Бедный я, бедный!», а «Я с этим справлюсь!». Поработав над ними, вы получите широкий набор инструментов для преодоления боли и стресса и сможете жить той жизнью, о которой мечтаете.

Эта книга не заменит профессиональной консультации. Работа над некоторыми упражнениями может вызвать болезненные эмоции и воспоминания, которые потребуют поддержки специалиста по психическому здоровью. Обсудите эти темы с таким человеком или со взрослым, которому доверяете.

Я знаю, что для изменений требуются сила и смелость, и аплодирую вам, потому что первые, самые важные шаги вы уже сделали. Эта работа поможет вам лучше понять свои страдания, боль и стресс и вооружит вас новыми инструментами, чтобы исцелиться, быть и жить.

С теплыми пожеланиями,
Джина Бигель

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ И СПЕЦИАЛИСТАМ

Дорогие родители и специалисты!

Сегодня жизнь полна трудностей, и особенно это касается подростков. Быть родителем в мире социальных сетей — тяжкий труд. Воспитывать подростка в нашем быстроразвивающемся, высокотехнологичном обществе — непростая задача. Спасибо, что взяли эту книгу и читаете ее. Раз вы это делаете, вы, вероятно, знакомы с подростком, которому приходится нелегко. Может быть, вы его родитель или работаете с ним. Возможно, вы ищете совета или пытаетесь узнать новые способы поддержать подростка в его сложной и бескомпромиссной работе: он пытается обрести контроль над стрессом, эмоциями и поведением, изучить их и справиться с ними. В своей практической деятельности я исхожу из профессионального и жизненного опыта — именно они подтолкнули меня писать, чтобы помочь другим. Я признательна, что вы взялись за это дело. Ваши поддержка, любовь и сопереживание очень важны для подростков!

В ходе своего профессионального развития я черпала информацию из разных теорий и подходов, создавала различные инструменты и средства, применяла их, отлаживала и оттачивала свои навыки, чтобы лучше удовлетворить потребности тех, с кем я занимаюсь. В течение пятнадцати лет индивидуальной и групповой работы с подростками и их семьями я постоянно слушала, наблюдала, экспериментировала и училась. Я внимательно слушаю тех, о ком забочусь, и считаю их лучшими учителями и советчиками. Благодаря им я узнала, как важно создавать атмосферу безопасности и доверия, в которой можно себе позволить быть уязвимым. Эта атмосфера располагает к исследованиям и совместной, командной работе над исцелением.

Я старалась, чтобы упражнения в этой книге и дополнительные материалы, которые доступны по адресу newharbinger.com/40187 (на английском языке), были близки и понятны подросткам и их семьям. Эти инструменты помогут тинейджерам, их родителям и практикующим специалистам пополнить арсенал средств, помогающих исцелять, быть и жить.

Пользоваться этой книгой можно по-разному. Можно проработать ее от начала до конца или делать то, что кажется правильным, и выполнять какие-то определен-

ные упражнения, которые бросились вам в глаза или показались уместными в вашей ситуации. Хочу только предупредить, что практики осознанности внедряются поэтапно. Это похоже на развитие мускулатуры: лучше начать с легких весов и со временем перейти к более тяжелым. «Мышцы» осознанности рекомендуется наращивать аналогичным образом: начать с более коротких и направляемых практик в начале книги и постепенно дойти до более продолжительных и самостоятельных.

Первые упражнения (с 1-го по 6-е) позволят подростку узнать, что такое стресс и стресс-факторы, а также какую роль они играют в жизни. Упражнения с 7-го по 35-е, которые составляют большую часть этой тетради, основаны на осознанности. Я вижу в этой методике решение проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем сегодняшних подростков. Упражнения, основанные на осознанности, делятся на три части:

- развитие базовой осознанности;
- развитие социальных навыков, навыков общения и отношений;
- развитие навыков, связанных с управлением эмоциями и метапознанием (анализом наших эмоций относительно того, что мы переживаем и чувствуем).

Для меня большая честь сотрудничать с вами в этом путешествии к исцелению.

*С признательностью,
Джина Бигель,
лицензированный психотерапевт
по вопросам семьи и брака*

УПРАЖНЕНИЕ 1

ОТПУСТИ

СВОИ

ПРОБЛЕМЫ

Чтобы проработать свои проблемы и справиться с ними, для начала надо определить, в чем они, собственно, заключаются. Для этого можно поразмышлять над следующими вопросами:

Что тебе сейчас хочется изменить в своей жизни?

Что в твоей жизни сейчас работает не на тебя и, возможно, создает проблемы?

Ответ можно написать ниже, но сначала учти несколько условий:

- Писать надо не то, чего от тебя ждут, а только то, что тебе кажется правдой.
- Пиши все, что приходит в голову. Ты пишешь для себя. Если сомневаешься — возьми отдельный лист бумаги.
- Когда закончишь, подожди пару минут и посмотри, не придет ли в голову что-нибудь еще. Может быть, существует какая-то давняя, скрытая проблема, мысли о которой ты отгоняешь.

Напиши свои мысли ниже:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Ты сформулировал и записал на бумаге свои проблемы, поэтому держать их в себе больше не нужно. Сфотографируй страницу и держи снимок в укромном месте, чтобы при необходимости всегда можно было к нему обратиться. Когда закончишь работать с этой книгой, снова посмотри на свои ответы.

.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

ОТПУСТИ СВОИ ПРОБЛЕМЫ

Во время работы с упражнениями не стоит постоянно держать в голове свои проблемы — с некоторыми из них или со всеми сразу ты и без того имеешь дело изо дня в день. Не надо за них цепляться: пусть побудут здесь. Работая над упражнениями, не бойся отпускать проблемы.

Что ты думаешь о том, чтобы отпустить проблемы и оставить их здесь?

.....

.....

.....

.....

.....

Можешь попробовать? Если да, то как?

.....

.....

.....

.....

.....

ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ И НЕСТРЕМЛЕНИЕ

Работая над упражнениями, не старайся достичь каких-то целей или получить определенный результат. Просто открой свой разум и подумай, что ты можешь научиться чему-нибудь новому, интересному и полезному. В жизни мы почти всегда стремимся достичь цели и получить результат. Сейчас поступи наоборот.

Что ты думаешь о том, чтобы ни к чему не стремиться, пытаясь справиться с проблемами?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Бывали ли в твоей жизни моменты, когда тебе не хотелось стремиться к чему-либо? Расскажи о таком случае.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ 2

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

И ПОНИМАНИЕ

СТРЕССА

Когда люди говорят, что переживают сильный стресс, в целом понятно, что они имеют в виду. Но, вообще говоря, все определяют и испытывают стресс по-разному. Одни описывают его как неприятное чувство, другие обращаются к физическим ощущениям, а третьи сосредоточены на том, как стресс отражается на мышлении.

Стресс универсален в том смысле, что у каждого есть какое-то представление о том, что это такое. Однако он еще и индивидуален, потому что все испытывают его очень по-разному. Посмотри, как описывают стресс Эйдан и Линдси.

Для Эйдана стресс — это резкая боль в груди, головная боль и чрезмерное давление со стороны окружающих.

Линдси определяет стресс как чувство подавленности, беспокойства и перегруженности проблемами.

Вот слова, которыми люди иногда определяют стресс с точки зрения эмоций:

- дурное предчувствие;
- перегрузка;
- депрессия;
- несчастье;
- нервозность;
- тревога;
- неудобство;
- злость;
- беспокойство;
- отчаяние;
- перевозбуждение;
- потерянности и смущение;
- избыток обязательств;
- потеря контроля;
- взвинченность;
- перенапряжение.

А так стресс определяют через физические ощущения:

- напряженность;
- паника;
- острая и тупая боль;
- боли в груди;
- головные боли;
- нервная дрожь;

- затрудненное дыхание;
- бессонница;
- боли в животе;
- головокружение;
- повышенный аппетит;
- снижение или потеря аппетита;
- головокружение и обморок;
- суетливость;
- беспокойство;
- неспособность усидеть на месте.

Иногда стресс описывают и в контексте *мыслительного процесса*:

- заикленность;
- негативный настрой;
- неспособность переключиться;
- неспособность сосредоточиться;
- вытеснение воспоминаний;
- навязчивые мысли;
- возвращающиеся мысли;
- дурные мысли;
- склонность преувеличивать;
- избыток тем для размышления;
- затрудненное мышление;
- чрезмерная занятость.

Среди перечисленных выше примеров отметь те, при помощи которых описываешь стресс ты. Выпиши их.

.....

.....

.....

.....

Какая категория ближе к твоему восприятию стресса: эмоциональная, физическая или связанная с мыслительным процессом?

.....

.....

.....

.....

Какими еще словами и не перечисленными выше способами ты можешь описать стресс?

Что для тебя стресс?

.....
.....
.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Если ты замечаешь, что в повседневной жизни используешь слова, которые только что перечислил, это знак, что ты испытываешь стресс. Учитывая свой текущий уровень стресса, ответь на эти вопросы.

Какую роль стресс сейчас играет в твоей жизни?

.....
.....
.....

Хочешь ли ты изменить его количество в своей жизни?

.....
.....
.....

Какие люди, места, ситуации и так далее вызывают у тебя стресс в настоящий момент?

.....
.....
.....

Что из этого ты реально можешь изменить?

.....
.....
.....

УПРАЖНЕНИЕ 3

СТРЕСС-

ФАКТОРЫ:

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ

У ТЕБЯ СТРЕСС?

То, что вызывает стресс, называют стрессором, или стресс-фактором. Определить свои стресс-факторы — важный первый шаг к тому, чтобы изменить ситуацию и, возможно, почувствовать некоторое облегчение.

ИСТОРИЯ МАРТИ

Марти работает десять часов в неделю, ходит в музыкальную школу и на факультативы и не знает, как со всем этим управиться. Домой с работы или репетиции она приходит в девять вечера, а надо еще три часа делать уроки. А что еще хуже, подруги злятся на нее за то, что у нее не получается проводить время с ними.

ИСТОРИЯ НАТАНА

Лучший друг и девушка Натана требуют, чтобы он выбрал кого-то одного из них. Ему хочется проводить время с обоими, но у него не получается. В довершение всего его родители разводятся, а еще у Натана проблемы по многим предметам, и отец сильно давит на него, чтобы он исправил отметки.

Наверное, легко понять, почему Марти и Натан чувствуют стресс. А какие стресс-факторы испытываешь сейчас ты? Обведи все варианты, которые подходят в твоей ситуации.

ДРУЗЬЯ

- давление сверстников (секс, алкоголь, наркотики);
- проблемы с парнем или девушкой;
- внешний вид и образ;
- стремление вписаться в коллектив;
- отношения в целом;
- ссоры с друзьями;
- конкуренция.

ШКОЛА

- окончание школы;
- домашняя работа;
- отметки;
- требование хорошо учиться;
- необходимость поступить в вуз;
- травля;
- спортивная секция;
- учителя и тренеры;
- уроки;
- давление по поводу твоего будущего.

СЕМЬЯ

- нет ощущения, что тебя принимают;
- финансовые проблемы;
- обязанности;
- правила;
- проблемы с родителями;
- проблемы с братьями и сестрами;
- проблемы с другими членами семьи;
- сложности с психическим здоровьем;
- болезни.

ДРУГОЕ

- социальные сети;
- слишком много времени с гаджетами;
- попытки разобраться, кто ты;
- страх что-то пропустить;
- религиозные или нравственные вопросы;
- здоровье и фитнес;
- управление временем;
- сексуальность;
- гендерная идентичность;
- уверенность в себе и самооценка;
- травля в интернете;
- страхи, связанные с насилием.

Ниже добавь то, что не было перечислено выше, или подробнее объясни то, что ты выделил.

.....

.....

.....

Иногда полностью устранить стресс-фактор невозможно, но можно свести его влияние на тебя к минимуму: меньше о нем думать или меньше быть с ним связанным.

Ты можешь исключить из своей жизни какие-то из перечисленных факторов? Если да, какие именно?

А что ты можешь каким-то образом изменить, если от этого невозможно полностью избавиться?

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Хотя осознание своих стресс-факторов само по себе не повлияет на их существование, оно может подтолкнуть тебя изменить то, что в твоих силах.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Стресс-факторы переменчивы и постоянно колеблются. Через год, через месяц, через неделю и даже завтра ты, скорее всего, отметишь в приведенном выше списке что-то другое. С одними стрессовыми ситуациями ты справишься, и на их месте появятся новые, а другие будут с тобой, кажется, целую вечность.

Что вызывало у тебя стресс вчера?

Что вызывало у тебя стресс неделю назад?

Что вызывало у тебя стресс месяц назад?

Что вызывало у тебя стресс год назад?

Что из этого больше не вызывает у тебя стресс?

Решил ли ты какие-то из этих проблем? Расскажи, как у тебя это получилось.

Гордишься ли ты тем, что разобрался со своими проблемами? Расскажи, с какими именно и почему.

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Знание стрессовых факторов, которые влияют на твою жизнь, поможет взять ситуацию под контроль и бороться с ними.

На сайте newharbinger.com/40187 можно скачать упражнение «Узнай, кто ты» (Learning Who You Are). Оно поможет тебе лучше узнать себя.

УПРАЖНЕНИЕ 4

СТРЕСС

И ТЕЛО:

СЛЕДИ

ЗА КРАСНЫМИ

ФЛАЖКАМИ

Когда ты испытываешь стресс, организм посылает тебе намеки и сигналы — «красные флажки», которые нужно уметь замечать. В ситуации опасности автоматически включается так называемая реакция «бей или беги». Если бы ты был первобытным охотником и повстречал на своем пути саблезубого тигра, тело приготовилось бы сражаться с ним или спастись бегством.

К счастью, в наши дни саблезубого тигра уже не встретить, однако организм реагирует таким же образом почти на любой стресс. Получается, что каждый день «тигров» вокруг нас целое множество. Плохая отметка за контрольную, разрыв с девушкой или парнем, случайно опубликованная в соцсетях картинка, преследование на улице, посторонний шум, когда ты дома один, — все это может заставить тебя немедленно переключиться в режим «бей или беги».

Люди ощущают эту реакцию по-разному. Например, иногда становится труднее дышать, может появиться покалывание в руках и румянец на щеках. Реакция зависит и от конкретного момента: в одном случае заболит живот, в другом — напрягутся плечи. Какими бы ни были физические проявления стресса, надо понимать, что тело само сообщает тебе о нем и хочет вернуться в состояние «гомеостаза» — расслабленного равновесия.

Ниже перечислены механизмы, которые включаются при возникновении реакции «бей или беги». Спустя какое-то время они сходят на нет, и организм возвращается в нормальное, спокойное состояние, описанное справа. Отметь, в каких областях тела ты обычно ощущаешь проявления стресса.

Реакция «бей или беги»	Нормальное, расслабленное состояние
↑ Частота сердечных сокращений	↓ Частота сердечных сокращений
↑ Пульс	↓ Пульс
↑ Артериальное давление	↓ Артериальное давление
↑ Мышечные сокращения / напряжение	↓ Мышечные сокращения / напряжение
↑ Прерывистое грудное дыхание	↑ Глубокое брюшное дыхание
↓ Просвет кровеносных сосудов	↑ Просвет кровеносных сосудов
↓ Пищеварительная деятельность	↑ Пищеварительная деятельность
↑ Температура тела	↓ Температура тела

Проявления реакции «бей или беги» (например, учащенное сердцебиение, тяжелое дыхание, повышенная температура тела) обычно проходят быстро, однако стресс оказывает на организм и другое, более продолжительное воздействие.

Вот список симптомов, которые могут быть вызваны стрессом. Некоторые из них длятся всего несколько минут или проявляются лишь периодически. Другие сохраняются днями и даже дольше. Обведи симптомы, которые проявляются у тебя во время стресса. Если в списке чего-то не хватает, впиши это.

- боль в животе;
- тошнота;
- изжога;
- напряжение в мышцах;
- повышенное потоотделение;
- дрожь;
- покалывание и онемение конечностей;
- головная боль;
- изменение аппетита;
- необычно быстрая речь;
- изменение массы тела;
- изменение режима сна;
- кожные реакции: сухость, зуд, сыпь;
- боли в груди;
- головокружение, обморок, слабость;
- горло как будто сдавливает;
- одышка, прерывистое дыхание;
- тяжелое, учащенное дыхание;
- учащенное сердцебиение.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Иногда организм показывает, что ты испытываешь стресс, с помощью «красных флажков». Мы не всегда замечаем их, а если и видим — зачастую игнорируем, намеренно или случайно. Важно обращать внимание на такие знаки. Они подсказывают, что нужно что-то изменить в жизни, чтобы вернуться в норму.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

СВЯЗЬ ТЕЛА И РАЗУМА

Хотя голова, конечно, связана с телом, во многих случаях люди акцентируются на ней и не замечают остального организма. Тело никуда не исчезает и всегда предоставляет информацию о том, как у тебя дела — обычно, хорошо или совсем плохо. Если обращать внимание на связь между разумом и телом, можно узнать о своем уровне стресса.

Обнаружить такую связь поможет описанная ниже практика.

СИТУАЦИЯ УИТНИ

Натали, лучшая подруга Уитни, решила больше с ней не дружить.

МЫСЛИ УИТНИ

Что я сделала не так? Я плохая подруга. Может быть, у меня больше не будет друзей. Может быть, другим друзьям я тоже перестану нравиться. Я просто никому не нравлюсь. Все меня ненавидят!

ЧУВСТВА УИТНИ

Мне грустно, я расстроена, я в отчаянии!

ТЕЛО УИТНИ

Плечи напряжены. Мне немного трудно дышать. У меня в глазах слезы, температура наверняка поднялась — я чувствую, что лицо покраснело.

Теперь попробуй самостоятельно.

Опиши ситуацию, которую считаешь в данный момент по-настоящему стрессовой.

.....
.....
.....
.....
.....

Какие мысли приходят в голову, когда ты думаешь о ней?

.....
.....
.....
.....
.....

Какие чувства возникают у тебя в связи с этим?

.....
.....
.....

Как это отражается на твоём теле?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Показывает ли организм «красные флажки»? Ты чувствуешь себя по-другому, не так, как в обычном, сбалансированном состоянии?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ 5

СТРЕСС

И ЭМОЦИИ



Если ты испытываешь сильные — особенно негативные — эмоции, велика вероятность, что дело в стрессе. Он может отразиться на твоём физическом состоянии и поведении, вызвать депрессию и беспокойство, сонливость и тошноту, заставить грызть ногти. Он даже способен подтолкнуть тебя к таким вредным поступкам, как причинение себе вреда, хроническое переедание и потребление наркотиков.

Взгляни на приведенный ниже список и подумай, какие из этих чувств ты переживаешь в состоянии стресса. На следующей странице перечисли их или добавь другие эмоции, которые у тебя возникали в такие моменты.

- гнев;
- тревога;
- депрессия;
- страх;
- отчаяние;
- безнадежность;
- враждебность;
- раздражительность;
- нервозность;
- онемение;
- испуг;
- изоляция и одиночество;
- подавленность;
- паника;
- эмоциональное возбуждение;
- грусть;
- подозрительность;
- беспокойство;
- чувство ненужности.

.....

.....

.....

.....

.....

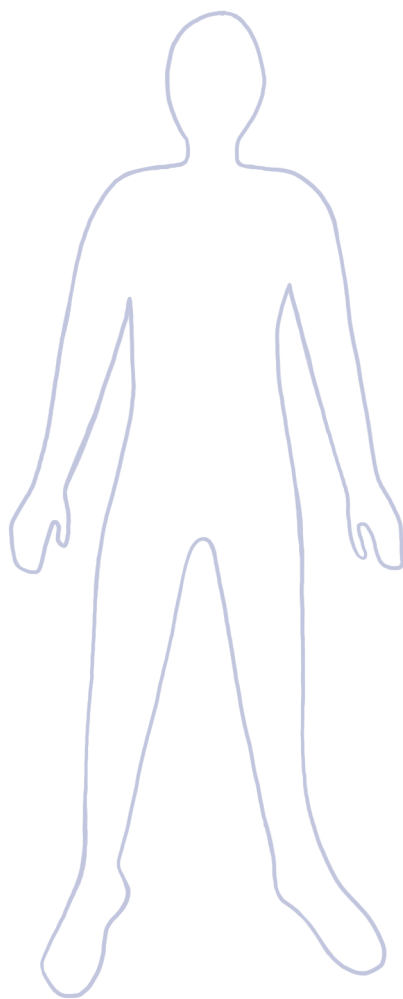
Поразмышляй над этим пару минут. Может быть, ты записал всего несколько пунктов, а может, их так много, что на список не хочется даже смотреть. Какие мысли и чувства у тебя сейчас возникают?

.....

.....

.....

.....



Что ты чувствуешь, когда смотришь на этот рисунок?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Что бы тебе хотелось изменить в своей жизни? Что должно быть по-другому?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ты узнал о себе что-то новое? Если да, то что?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Какие выводы можно извлечь из этого упражнения?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ 6

КОГДА

СТРЕСС

ПОМОГАЕТ

Подсказки и «красные флажки», которые дает нам стресс, могут приносить пользу. Они помогают добиваться большего в самых разных областях — лучше справляться с уроками и контрольными работами и даже выступать на спортивных состязаниях и музыкальных конкурсах.

КОГДА СТРЕСС ПОЛЕЗЕН

Эндрю играет за школьную футбольную команду. Перед игрой он обычно очень нервничает и часто испытывает неприятные ощущения в животе. В то же время у него поднимается уровень адреналина, и это помогает ему лучше выступить.

Эндрю заметил, что стрессовые подсказки повышают его результативность. Однако в некоторых случаях слишком сильный стресс переходит границы, нарушает баланс и начинает вредить. Полезный эффект — повышение эффективности — пропадает.

КОГДА СТРЕСС ВРЕДЕН

Саманта обычно делает домашнюю работу в последнюю минуту. Иногда это ей помогает: под страхом дедлайна у нее получается собраться и выполнить задания хорошо. Но иногда она тянет так долго, а стресс становится так велик, что она сдается и вообще ничего не делает.

Вот еще пара примеров полезного и вредного воздействия стресса.

Тебя назначили капитаном футбольной команды.

Польза: ты гордишься новой ролью, стресс мотивирует тебя упорно трудиться, и команде от этого только лучше.

Вред: ты так нервничаешь, что начинаешь хуже играть.

Тебе задали очень сложное домашнее задание.

Польза: ты чувствуешь, что задание непростое, и прилагаешь дополнительные усилия, чтобы выполнить его, ведь ты хочешь справиться. К тому же эта тема тебя заинтересовала.

Вред: сложность задания зашкаливает, ты сдаешься и вообще его не выполняешь.

Вспомни случай, когда стресс помог тебе лучше справиться с задачей или повысил твою мотивацию.

.....
.....
.....
.....

А бывало ли так, что ты переходил черту и стресс начинал тебе вредить? Опиши, как это произошло.

.....
.....
.....
.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Иногда ты можешь обратить стресс себе на пользу, но не делаешь этого. Посмотри на перечисленные ниже сферы жизни и подумай, не может ли стресс тебе в чем-то помочь.

В школе:

.....
.....

После школы:

.....

.....

.....

.....

Дома:

.....

.....

.....

.....

С друзьями:

.....

.....

.....

.....

Во внешкольной жизни (занятия, хобби, другие интересы):

.....

.....

.....

.....

Другое:

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ 7

СТРЕСС –

ПРОБЛЕМА,

ОСОЗНАННОСТЬ –

РЕШЕНИЕ

Теперь ты знаешь, как именно ощущаешь стресс, что его вызывает и как он проявляется в организме на физическом, психическом и эмоциональном уровнях. Эта информация — первый шаг к управлению стрессом. Теперь ты можешь распознать, что происходит, и решить, как на это отреагировать. Ты не бессилён!

Стресс-факторы и их последствия — это проблема. Одно из возможных решений, которые позволяют исправить ситуацию и взять стресс под контроль, — узнать об осознанности и начать ее применять.

Осознанность — это состояние, при котором ты замечаешь свои текущие мысли, чувства и физические ощущения.

С тобой бывало так, что ты куда-нибудь ехал и дорога пролетала незаметно? Скорее всего, да. Благодаря осознанности ты будешь замечать свою жизнь, ее течение. В данном случае это значит, что ты будешь помнить, как попал в место назначения, или осознавать, что не заметил этого.

Зачем практиковать осознанность?

- С ее помощью ты будешь находиться в текущем моменте, здесь и сейчас.
- Ты сможешь лучше понимать свое физическое, психическое и эмоциональное состояние.
- У тебя появится возможность выбирать, как реагировать на жизненные ситуации.
- Понимая свое состояние, ты сможешь принимать более продуманные решения.

Благодаря осознанности ты станешь:

- более здравомыслящим;
- более сосредоточенным;
- более бдительным и собранным;
- более отзывчивым.

Без осознанности человек:

- поступает необдуманно;
- отвлекается и проявляет невнимательность;

- действует на автопилоте;
- ведет себя реактивно и импульсивно.

Почему практиковать осознанность бывает непросто:

- Тебе не хочется что-либо чувствовать.
- Тебе не хочется замечать, что происходит в данный момент.
- Тебе хочется убежать от действительности.
- Тебе сейчас не хочется ничем заниматься.

Обращать внимание на болезненные эмоции и жизненные обстоятельства, от которых ты совсем не в восторге, бывает особенно трудно. Но понимание ситуации может дать тебе огромные преимущества. Чем больше ты знаешь, тем бóльшую власть приобретаешь над своими решениями.

Напиши, о каких вещах или явлениях в своей жизни ты не хочешь ничего знать, не хочешь думать о них, не хочешь ими заниматься.

.....

.....

.....

.....

.....

Какие события сейчас вызывают у тебя боль, страдания и стрессовые ощущения?

.....

.....

.....

.....

Как ты обычно справляешься с болезненными эмоциями и ситуациями?

.....

.....

.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ

Практиковать осознанность можно формально и неформально. *Формальная практика* — это когда ты специально выделяешь время, чтобы заниматься этой методикой. *Неформальная практика* не требует дополнительного времени. Ее можно включить в свои повседневные дела.

Описанные ниже упражнения — формальные и неформальные — станут инструментами, с помощью которых ты сможешь уменьшить боль, страдания и стрессовые ощущения и изменить ситуацию к лучшему.

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Информация о ситуации и ее осознание могут стать мощным орудием. Чем больше ты знаешь о человеке, месте или предмете, тем больше у тебя контроля над решениями, которые ты принимаешь.

Если ты знаешь английский, зайти на сайт newharbinger.com/40187 и найди там упражнение «Выйди за рамки повседневности» (Step Outside the Box). Оно поможет тебе развить креативность и взглянуть на вещи более широко.

УПРАЖНЕНИЕ 8

ЖИТЬ

В НАСТОЯЩЕМ

МОМЕНТЕ

УПРАЖНЕНИЕ 9

ОСОЗНАННОСТЬ

И ПЯТЬ ЧУВСТВ

Человеку, который испытывает стресс, осознанность может показаться непростой задачей. Однако необязательно все усложнять. Когда ты обращаешь внимание на любое из своих чувств — ты в настоящем. Ты осознаёшь что-то прямо сейчас, в данный конкретный момент.

Существует пять чувств, на которых можно сосредоточиться:

- зрение;
- обоняние;
- осязание;
- вкус;
- слух.

Прямо сейчас запиши, что ты:

1) видишь;

Что ты видишь вокруг себя, позади, на себе, прямо перед собой?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2) чувствуешь обонянием;

Какие запахи ты ощущаешь? Можешь закрыть глаза.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3) осязаешь;

Как ощущается твоя одежда? Чего ты касаешься: это стул или какой-то другой предмет? В каком ты сейчас положении: сидишь, лежишь и так далее? Что ты чувствуешь руками? Другими частями тела?

.....

.....

.....

.....

.....

4) чувствуешь на вкус;

Какой вкус ты ощущаешь? Замечаешь ли ты вкус воздуха? Или того, что ты недавно ел и пил?

.....

.....

.....

.....

.....

5) слышишь.

Что ты слышишь? Чтобы осознать это, бывает полезно закрыть глаза.

.....

.....

.....

.....

.....

Ты замечаешь то, чего не замечал раньше, когда сосредоточиваешься на пяти чувствах?

.....

.....

.....

Может быть, одним или несколькими чувствами ты ничего не заметил. Это вполне естественно. Просто отметь, как ощущается отсутствие зрительных образов, запаха, прикосновения, вкуса, звука.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Используя свои пять чувств, ты можешь сделать для себя что-то полезное или приятное. Вот примеры.

ЗРЕНИЕ

- Сделай уголок своей комнаты опрятным, чтобы его ничего не загромождало.
- Купи или сорви красивый цветок.
- Сходи прогуляться. Обращай внимание на природу вокруг: небо, солнце, траву, деревья, звезды в ночном небе.
- Посмотри классные картинки в интернете или фотографии — свои или друзей.
- Рассмотрю собственные рисунки, которые тебе нравятся.
- Сходи в музей и полюбуйся произведением искусства, которое произвело на тебя впечатление.
- Посмотри на знакомые предметы (телевизор, компьютер, мобильный телефон) и найди детали, которых не замечал раньше.

ОБОНЯНИЕ

- Понюхай любимые духи или одеколон.
- Обрати внимание на аромат мыла или лосьона.
- Зажги ароматическую свечу и вдохни ее запах.
- Понюхай цветы.
- Ощути запахи вне помещения (травы на футбольном поле, хлорка в плавательном бассейне).
- Отправься в лес или на прогулку и подыши свежим воздухом.
- Обрати внимание на запах еды — от свежесдобитого печенья до лука и чеснока.

ОСЯЗАНИЕ

- Обрати внимание на свои ощущения, когда ты обнимаешь кого-то или хлопаешь в ладоши.
- Постели чистую простыню и отметь свои ощущения, когда первый раз на нее ложишься.
- Замечай тепло и холод.
- Замечай ощущения от своей любимой пары джинсов.
- Почувствуй теплоту душа.
- Приласкай домашнего любимца.
- Сядь на по-настоящему удобный стул.
- Пройдись по траве босиком.

ВКУС

- Ощущай вкус всей пищи, которую ешь. По-настоящему.
- Наслаждайся каждым кусочком любимого блюда.
- Получи удовольствие от сладкой дольки шоколада.
- Пожуй жвачку или съешь мятный леденец.

СЛУХ

- Послушай известную песню — бодрящую или успокаивающую.
- Спой любимую песню сам или с друзьями.
- Обращай внимание на звуки природы (дождь, щебет птиц, шелест листьев, шум волн).
- Научись играть на музыкальном инструменте, а если уже умеешь — прислушайся к своей игре.
- Сосредоточься на звуках, которые ты обычно воспринимаешь на автомате: рингтон смартфона, сигнал входящего сообщения, школьный звонок, мотор автомобиля.

УПРАЖНЕНИЕ 10

ОСОЗНАННОСТЬ

В ПОВСЕДНЕВ-

НЫХ ДЕЛАХ

И УВЛЕЧЕНИЯХ

Часто люди осознают свои действия не в полной мере. Они действуют как будто на автопилоте и тем самым обманывают себя, лишают самих себя многих моментов жизни. Если ты попробуешь вернуться к осознанности и начнешь ощущать свои тело и разум, не упуская из виду задачу, которой ты параллельно занимаешься, твоя жизнь станет полнее. Смысл в том, чтобы ежесекундно осознавать все, что ты делаешь, и при этом сосредоточиваться на своем текущем занятии.

ОСОЗНАННОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛАХ

Многие занятия ты повторяешь регулярно: чистишь зубы, принимаешь душ, одеваешься. Хотя это рутина, ее тоже можно делать осознанно. Кто знает, вдруг ты даже заметишь то, чего не замечал раньше.

Ниже приведен список повседневных занятий, к которым можно применить метод осознанности (в пустых строках можешь вписать собственные идеи на этот счет). Для этого уделяй внимание любому из пяти чувств в тот момент, когда делаешь что-то из перечисленного:

- просыпаешься;
- чистишь зубы;
- принимаешь душ;
- бреешься;
- причесываешься;
- одеваешься;
- завязываешь шнурки;
- моешь руки;
- ешь;
- пишешь сообщение или пост в интернете;
- идешь в школу;
- делаешь покупки;
- танцуешь;
- едешь на машине;
- тренируешься;
- выгуливаешь собаку;
- расчесываешь домашнего питомца;
- складываешь белье после стирки;
- выносишь мусор;
- моешь посуду;
- делаешь уборку в комнате;
- проводишь время с друзьями или семьей;
- пишешь;
- ведешь дневник;
- рисуешь;

- играешь на музыкальном инструменте;
- играешь в спортивные игры;
- готовишься ко сну;
- засыпаешь.

.....

.....

.....

Выбери одно дело из этого списка и, когда в следующий раз будешь заниматься им, постарайся уделять как можно больше внимания своим пяти чувствам. Ответь на приведенные ниже вопросы.

Какое дело ты выбрал?

.....

.....

.....

Что ты видел?

.....

.....

.....

Какой запах ты почувствовал?

.....

.....

.....

Каковы были осязательные ощущения?

.....

.....

.....

Какой вкус ты ощущал?

Что ты слышал?

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Всю следующую неделю не забывай целенаправленно применять осознанность, когда занимаешься выбранным делом. Используй свои пять чувств. Когда ты привыкнешь осознанно выполнять эту задачу, переходи к следующему делу.

ОСОЗНАННОСТЬ В УВЛЕЧЕНИЯХ

Осознанность подходит не только для повседневных дел, но и для твоих хобби, внешкольных занятий и увлечений.

Чтобы немного расслабиться, Бьянка любит поиграть на гитаре. Она решила попробовать заниматься этим осознанно. Для этого ей нужно обращать внимание на свои пять чувств.

ЗРЕНИЕ

Бьянка видит гитару, струны, дерево, резонаторное отверстие, медиатор, накладку на деке, колки. Она видит место, где гитара упирается в колено. Замечает цвета гитары, одежды, подушки, стен.

ОБОНЯНИЕ

Поднеся гитару к носу, Бьянка узнает знакомый запах дерева. Еще на столе стоят зажженные свечи, и их аромат наполняет воздух.

ОСЯЗАНИЕ

Бьянка ощущает струны и отличает их друг от друга на ощупь. Она чувствует острые края гитары. Замечает, какой свободной кажется одежда.

ВКУС

Минут двадцать назад Бьянка выпила кофе. Вкус был насыщенный, но успел померкнуть.

СЛУХ

Касаясь струн, Бьянка слышит звуки, которые издает гитара. Фоном шумит кондиционер.

Благодаря этому подходу Бьянка заметила много деталей, которые до этого упускала. Игра на гитаре стала для нее интересна по-новому.

Запиши несколько своих увлечений:

.....

.....

Займись чем-нибудь из этого и попутно обращай внимание на пять чувств.

Что ты выбрал?

.....

.....

.....

.....

Что ты видел?

.....

.....

.....

.....

Какой запах ты почувствовал?

.....

.....

.....

.....

Каковы были осязательные ощущения?

.....

.....

.....

.....

Какой вкус ты ощущал?

.....

.....

.....

Что ты слышал?

.....
.....
.....
.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

ОСОЗНАННЫЕ ЗАНЯТИЯ МУЗЫКОЙ

Во-первых. Выбери одну из своих любимых песен. Послушай ее. Пока не закончишь, не возвращайся к чтению.

* * *

Во-вторых. А теперь послушай ту же самую песню еще раз, но осознанно. Приложи все усилия, чтобы замечать все свои пять чувств. Ниже напиши все, что ты заметил.

Попытайся осознать музыку.

Что ты видел?

.....
.....
.....

Какой запах ты почувствовал?

.....
.....
.....

Каковы были осязательные ощущения?

.....
.....
.....

Какой вкус ты ощущал?

.....
.....
.....

Что ты слышал?

.....
.....
.....

Что ты заметил, осознанно слушая песню? Что было по-другому? Что было как обычно?

.....
.....
.....

УПРАЖНЕНИЕ 11

ОСОЗНАННАЯ

ПРОВЕРКА

Зоуи перешла в старшую школу, играет в лякросс, подрабатывает сиделкой и выполняет обязанности казначея класса. Она так занята, что не знает, где найти время для осознанности. К счастью, никакого дополнительного времени для этого не требуется.

Практиковать осознанность так же просто, как сосчитать до трех. Обрати внимание на:

- 1) тело;
- 2) дыхание;
- 3) разум.

Это упражнение можно выполнять когда захочется. Для него не требуется выделять какое-то определенное время. Смысл в том, чтобы на секунду осознанно посмотреть на тело, дыхание и разум и увидеть их такими, какими они являются в данный момент. Выполняя это упражнение, ты каждый раз будешь замечать что-то новое в зависимости от обстоятельств. Проверку можно провести быстро, а если у тебя есть время, то можно не спешить и подольше задержаться на каждом пункте.

Если времени хватает, после каждого пункта задай себе вопросы и запиши ответы. Если торопишься, пропусти вопросы и переходи к следующему пункту.



Упражнение «Осознанная проверка»

1. ТЕЛО

Удели минуту, чтобы просканировать свое тело снизу вверх, от кончиков пальцев ног к голове. Обрати внимание на то, что ты ощущаешь в своем теле.

Где ты сейчас находишься?

В каком положении пребывает твое тело? Ты сидишь, стоишь, лежишь?

Какая у тебя температура? Как это влияет на твое тело?

Какое сейчас время дня? Утро, день или вечер?

Ты в помещении или нет?

У тебя что-то болит или ноет?

Ты замечаешь боль, о которой раньше не знал?

Твое тело чувствует себя как обычно?

Что ты заметил в своем теле?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ДЫХАНИЕ

Теперь удели минуту и обрати внимание на дыхание — просто замечай его таким, какое оно есть, как происходит этот процесс. Постарайся его не менять: иногда это бывает сложно, но ты попробуй. Если дыхание все же изменилось — стало затрудненным, прерывистым, неглубоким, — ничего страшного. Тренируясь следить за ним, ты со временем научишься выполнять это упражнение, не меняя нормального для себя ритма. Полезно будет обратить внимание на то, как при вдохе живот поднимается, а при выдохе мягко опускается.

Как происходят вдох и выдох — через нос или через рот?

Твое дыхание теплое или прохладное?

Чувствуешь ли ты, что дыхание становится затрудненным, прерывистым, неглубоким?

Сложно ли заметить свое дыхание, не меняя его?

Тебе удалось замечать дыхание, не влияя на него?

Ты замечаешь, как в процессе дыхания поднимается и опускается живот?

Ты замечаешь, как бьется сердце?

Ты замечаешь, как движется грудь?

Какие еще особенности дыхания ты замечаешь?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. РАЗУМ

Обрати внимание на то, что происходит в твоём разуме. В течение минуты следи за тем, что ты сейчас чувствуешь и думаешь, после чего ответь на вопросы со следующей страницы.

Какие чувства ты заметил?

Что ты чувствуешь в настоящий момент?

Было ли трудно заметить или понять, что ты чувствуешь?

Испытывал ли ты то, что обычно называют хорошими эмоциями (например, счастье, радость, удовлетворение, умиротворенность)?

Были ли у тебя эмоции, которые часто называют плохими (например, грусть и гнев)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Какие мысли ты заметил?

О чем ты сейчас думаешь?

Твои мысли касались прошлого, настоящего, будущего?

Ты испытывал беспокойство или давал оценку происходящему?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Какие выводы ты можешь сделать после выполнения этого упражнения?

.....

.....

.....

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Организм предоставляет тебе информацию. Если ты будешь чаще с ней сверяться, ты узнаешь, как он себя чувствует: в норме ли он или что-то вышло из равновесия, «сломалось». Таким образом ты, как детектив, найдешь признаки неправильного состояния и сможешь внести коррективы.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО



Пройди проверку перед сном

Тебе когда-нибудь не удавалось заснуть из-за того, что в голове крутился список дел или тебя преследовали мысли о том, что произошло днем? Бывало ли тебе трудно расслабиться и успокоиться, чтобы уснуть? Если да, тебе будет полезно заглянуть в себя.

Перед сном сверься со своими:

- 1) телом;
- 2) дыханием;
- 3) разумом.

ТЕЛО

Займи удобное для сна положение. Проверь, чтобы одежда, простыни и подушки лежали так, как ты любишь. Если надо — поправь, чтобы тебе было комфортно.

Просканируй тело от кончиков пальцев ног до макушки и отметь, как ты себя чувствуешь. Есть ли напряжение или возбуждение? Ощущаешь ли ты боль? Измени положение тела соответствующим образом.

ДЫХАНИЕ

Сосредоточься на своем дыхании в настоящий момент. Посчитай вдохи и выдохи и обрати на них внимание. Можешь сказать про себя: «Первый вдох, первый выдох, второй вдох, второй выдох» и так далее от трех до пяти раз.

Заметил ли ты какие-то области боли и дискомфорта, когда сверялся со своим телом? Представь, что следующий вдох приносит успокоение в эти области, а вместе с выдохом уходят неприятные ощущения.

РАЗУМ

Выключи мобильный телефон и другие гаджеты или переведи их в беззвучный режим. Если есть возможность переключить экран на приглушенный ночной режим — так и сделай. Перед сном у тебя будут возникать разные мысли и чувства. Просто замечай их. Если усиленно пытаться их прогнать и не желать о чем-то думать, будет почти невозможно добиться результата.

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Просто отмечай, о чем ты думаешь и что чувствуешь. Скажи себе: «Так вот какие у меня сейчас мысли и ощущения. Как интересно!» Потом, если это тебе помогает, вернись к счету дыхания.

УПРАЖНЕНИЕ 12

ОСОЗНАННЫЙ
ПРИЕМ ПИЩИ

Выполняя это формальное упражнение на осознанность, надо замечать, что и как ты ешь — с первого кусочка и на протяжении всего приема пищи. Люди часто не обращают на это внимания и даже не осознают, насытились они или еще нет. За едой они слушают музыку, делают домашнюю работу, заняты своим телефоном, планшетом, компьютером. Уделяя время осознанному питанию, ты сможешь узнать истинный вкус пищи и понять, что тебе нравится есть, а что нет. Попробуй ради интереса просто есть, не занимаясь попутно чем-то еще.

Практика осознанного приема пищи



1. Чтобы есть осознанно, возьми три кусочка какой-нибудь пищи (например, орехи или изюм). Посмотри на эту еду как на что-то новое и незнакомое — даже если ты тысячу раз ее пробовал. Прежде чем приступить к приему пищи, обрати внимание на помещение, в котором ты находишься, и на свои мысли и чувства. На протяжении нескольких вдохов и выдохов следи за дыханием.

2. Два кусочка пищи отложи в сторону, а третий возьми в руку. Рассмотрй его. Поразмышляй, как он к тебе попал, — нарисуй в воображении весь путь с поля или из магазина. Что ты чувствуешь, когда осознаёшь, что ты ешь? Что ты заметил внутри своего разума?

3. Включи все пять чувств. Посмотри, как выглядит этот кусочек. Подержи его в руке. Какие ощущения ты испытываешь? Поднеси его к носу и ощути аромат. Приложи к уху. Ты что-нибудь слышишь? Может быть, звук появится, если повертеть кусочек пищи между пальцами?

4. Приложи кусочек к губам и обрати внимание на вкус, который он оставляет. Положи его в рот, но пока не разжевывай. Что начинает происходить у тебя во рту? Закрой глаза и покатай кусочек на языке. Почувствуй его зубами, но не раскусывай. Появилась ли слюна? Обрати внимание, как изменилась текстура пищи, когда она немного побыла у тебя во рту.

5. Раскуси пищу и обращай внимание на все вкусы, которые ты ощущаешь. Жуй медленно — так долго, как только можешь. Прежде чем проглотить пищу, заметь, как тебе хочется это сделать. После этого проглоти.

Примечание. Если тебя будут отвлекать какие-то мысли и чувства, удели мгновение, чтобы это отметить, и вновь сосредоточься на пище. После первого кусочка пищи проделай все то же самое с двумя другими кусочками.

Это упражнение можно выполнять при любом приеме пищи — от блюда на один укус до целого обеда.

Что ты съел осознанно?

.....

.....

.....

.....

Как при этом менялась еда (ее текстура, вкус, размер, форма)?

.....

.....

.....

.....

Если ты уже пробовал эту пищу, что было как раньше, а что по-другому?

.....

.....

.....

.....

Опиши, как ты обычно ешь (быстро, медленно и так далее).

.....

.....

.....

.....

.....

Что еще можно попробовать есть осознанно?

.....

.....

.....

.....

.....

Что ты осознанно съешь на этой неделе?

.....

.....

.....

.....

.....

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

На этой неделе попробуй осознанно съедать один кусочек во время каждого приема пищи. В процессе начни замечать истинный вкус: может оказаться, что то, что тебе нравилось, совсем не такое вкусное и приятное.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

ПЕРЕЕДАНИЕ ПОД ДЕЙСТВИЕМ СТРЕССА

Иногда люди пытаются «заедать» стресс — ищут в пище утешение. Они начинают есть больше, чем нужно, или стремятся с помощью еды получить облегчение и обрести контроль над внешними стресс-факторами.

Подумай:

- Переедаешь ли ты, когда испытываешь стресс?
- Бывает ли, что ты ешь, чтобы улучшить настроение?

Если ты ответил «да» на любой из этих вопросов, скорее всего, это питание под действием стресса.

С помощью осознанного приема пищи можно изучить свои пищевые привычки. Каждый раз, когда на следующей неделе ты соберешься поесть, спрашивай себя:

- Что я хочу съесть?
- Я ем, потому что проголодался?
- Я ем, потому что испытываю стресс и хочу благодаря пище почувствовать себя лучше?

Если ты придешь к выводу, что ешь, потому что голоден, а не потому, что испытываешь стресс, — продолжай. Если дело в стрессе и желании получить облегчение, подумай, не стоит ли обратиться к специалисту по психическому здоровью или ко взрослому, которому ты доверяешь.

УПРАЖНЕНИЕ 13

СКАНИРОВАНИЕ

ТЕЛА

Сканирование тела относится к формальным практикам осознанности. Это похоже на экскурсию по своему телу от кончиков пальцев ног до макушки. Смысл упражнения в том, чтобы осознать разум и тело как единое целое. Нельзя выполнить его правильно или неправильно: что бы ты при этом ни испытывал — это нормально.

Лучше всего проводить сканирование там, где тебя меньше всего отвлекают другие люди, гаджеты, шум и так далее. Обязательно позаботься о том, чтобы тебе было спокойно и комфортно.

Вероятно, первые несколько раз тебе надо будет заглядывать в инструкцию к упражнению, но потом его выполнение войдет у тебя в привычку, и подсказки не потребуются. Если хочешь, во время сканирования закрой глаза.

Во время выполнения упражнений на осознанность можешь менять что угодно по своему усмотрению, чтобы тебе было удобнее. Если тебе покажется, что какое-то упражнение приносит тебе вред, — просто откажись от него.



Практика осознанного сканирования тела

Время на выполнение упражнения: 8–15 минут

Начни с более короткого отрезка времени, а потом, когда привыкнешь, можешь его увеличить. При необходимости поставь будильник.

1. Займи удобное положение.

Ляг на спину или сядь, чтобы тебе было удобно. Если хочешь, возьми подушку или плед. Обрати внимание на те места, где твое тело касается поверхности — кровати, пола, стула и так далее. Почувствуй все свое тело.

2. Обрати внимание на дыхание внутри себя.

Начни замечать свое дыхание. Почувствуй, как оно расходится по телу. Обрати внимание на то, как воздух проходит через нос или через рот, отметь ощущения,

когда живот при вдохе поднимается, а при выдохе мягко опадает. Не пытайся изменить дыхание, а если это произошло — просто обрати внимание на разницу.

Если ты где-нибудь испытываешь боль и дискомфорт, представь, что после вдоха воздух собирается в этой части тела, а при выдохе уносит с собой неприятные ощущения.

3. Обрати внимание на ноги, начиная со ступней.

Теперь сосредоточься на кончиках пальцев правой ноги. Не шевели ими, но попробуй почувствовать каждый палец и пространство между ними. Нарисуй в воображении, как дыхание достигает кончиков пальцев. Медленно перемещай внимание по стопе к пятке, а затем туда, где она соприкасается с поверхностью. Если ты ничего особенного не чувствуешь — это нормально. Просто заметь, как это — ничего не ощущать. Спустя несколько мгновений начни двигаться вверх по правой ступне и лодыжке.

Пройди через нижнюю часть правой ноги, икру, колено, верхнюю часть бедра. Ощути все мышцы правой ноги. Постарайся чувствовать те места, где нога чего-то касается. Дойдя до правого бедра, переходи к левому бедру, двигайся вниз к пальцам ног левой ноги и повтори все то, что ты только что проделал. Вернувшись к левому бедру, направь свою осознанность на обе ноги сразу. Подумай о том, как они каждый день тебя поддерживают. Направь в ноги следующий вдох, а с выдохом выпусти наружу все, что пожелаешь.

4. Обрати внимание на живот и грудь.

Двигайся по направлению к брюшной полости и нижней части живота. Обрати внимание, как при дыхании он поднимается и опускается. Потом иди вверх к груди, легким и ребрам. Почувствуй, как они расширяются и освобождаются в процессе дыхания. Попробуй почувствовать биение сердца. Перемести внимание в верхнюю часть груди, к ключице.

5. Обрати внимание на руки.

От ключицы двигайся к правому плечу и постепенно переведи внимание на кончики пальцев правой руки. Попробуй почувствовать все пальцы и пространство

между ними, но не шевели ими. Обрати внимание на воздух вокруг пальцев, на те места, где правая рука с чем-то соприкасается. Отмечай любые ощущения и сосредоточь на них свое сознание. Двигайся вверх по ладони и тыльной стороне кисти к запястью, предплечью и локтю, потом к плечу. Добравшись до правого плеча, перейди на левое и двигайся вниз к кончикам пальцев левой руки. Повтори с левой стороны то, что только что проделал с правой.

6. Обрати внимание на спину.

Теперь переведи внимание на плечи, а затем пройдишь до самого низа спины. От копчика медленно двигайся вверх, к плечам и шее, попутно замечая каждый позвонок и мышцу. Представь, что кто-то слегка потянул тебя за макушку и между позвонками возникли небольшие промежутки. Двигаясь вверх, ощути все позвонки до единого. Направь дыхание во все напряженные и стесненные участки спины и плеч: пусть со вдохом в них входит свежий воздух, а с выдохом уходят неприятные ощущения.

7. Обрати внимание на шею и голову.

Медленно двигайся вверх к тыльной части шеи и голове. Попробуй обратить внимание на волосы. Перейди к лицу. Если у тебя напряжены мышцы лица или сжаты челюсти — расслабься. Теперь обрати внимание на лоб, виски, брови, ресницы, глаза. Отметим, что ты видишь сквозь закрытые веки. Обрати внимание на уши, щеки, нос, ноздри, рот, губы, зубы, язык, челюсть, подбородок и, наконец, горло.

8. Обрати внимание на все тело целиком.

Теперь осознанно сосредоточься на всем своем теле от кончиков пальцев ног до макушки. Представь, что у тебя на темени есть крохотное отверстие размером с монету, как дышло у дельфина. Вообрази, что ты вбираешь через него воздух, осторожно распределяешь его по всему своему телу и выпускаешь наружу через кончики пальцев ног.

9. Заверши упражнение.

Отметь свои ощущения в данный момент. Чтобы выйти из этого состояния и завершить упражнение, осторожно пошевели пальцами ног или рук. Если ты закрыл

глаза, медленно открой их и вернись обратно в помещение, в котором ты находишься.

Поздравляю! Осознанное сканирование тела завершено. Помни, что при желании можно сохранять частичку этого ощущения весь день.

РАЗБОР УПРАЖНЕНИЯ

Какие ощущения ты испытывал, когда обращал внимание на разные части тела?

.....

.....

.....

.....

.....

Иногда бывает сложно сосредоточиться на своем теле. Как это было у тебя?

.....

.....

.....

.....

.....

Какие физические ощущения (желание пошевелиться, изменить положение, какие-то неудобства) у тебя возникали?

.....

.....

.....

.....

Какие мысли приходили тебе в голову?

.....

.....

.....

.....

Если ты отвлекался или твой разум начинал блуждать, у тебя получалось бережно вернуть внимание к дыханию и телу? Как это происходило?

.....

.....

.....

.....

Какие чувства ты испытывал?

.....

.....

.....

.....

Испытывал ли ты какой-либо эмоциональный дискомфорт? Если да, то какой?

.....

.....

.....

.....

В рамках этого упражнения надо было просто осознанно обращать внимание на все, что с тобой происходит. Что ты думаешь об этой практике?

.....

.....

.....

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Проводя сканирование тела, ты каждый раз будешь испытывать что-то новое. В процессе и после завершения этого упражнения нельзя чувствовать себя «правильно» или «неправильно». Можешь назвать упражнение хорошим или плохим, но помни: что бы ты ни испытал — это нормально. Попробуй проводить сканирование регулярно и отмечай, как будут отличаться твои впечатления.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Можно прочитать вслух инструкции по направленному сканированию тела и записать их на диктофон. Кроме того, можно попросить человека, которому ты доверяешь и с которым тебе комфортно, читать инструкции, пока ты выполняешь упражнение, и записать его голос.

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Сканирование тела очень полезно проводить вечером, перед сном. Оно поможет тебе успокоиться и отключиться от всех дел и забот.

УПРАЖНЕНИЕ 14

ОСОЗНАННЫЕ

ХОДЬБА

И ДВИЖЕНИЕ

У тебя бывало так, что ты не помнишь, как куда-то шел? Когда тыходишь в класс, идешь в раздевалку или на обед в столовую, ты попадаешь из пункта А в пункт Б и попутно можешь даже перекинуться с кем-нибудь парой слов, но зачастую не обращаешь на это особенного внимания. Это пример автопилота. Если ты будешь применять практику осознанности, сможешь вернуться в настоящий момент даже во время движения.

Практика осознанной ходьбы



1. *Выбери отрезок метра три длиной. Это может быть любое безопасное место — дома, в школе, на открытом воздухе. Путь не должен быть длинным: смысл не в том, чтобы куда-то прийти, а в том, чтобы осознать движение. Если хочешь ходить босиком — разуйся.*

2. *Пять — десять минут медленно ходи туда-обратно. Руками можешь двигать так, как тебе удобно. Почувствуй, каково это — просто ходить, отмечай ощущения от процесса ходьбы. Обрати внимание, как поднимается, перемещается и опускается на землю одна стопа, затем другая. Можешь заметить и то, что заставляет твою ногу подниматься, какие ощущения возникают в твоём теле. Когда дойдешь до конца, развернись, обращая как можно больше внимания на процесс поворота.*

3. *Если во время ходьбы разум начинает блуждать, это совершенно нормальное явление. Когда тебя отвлекла какая-то мысль, ощущение или деталь обстановки, дай себе разрешение остановиться. Удели мгновение, чтобы отметить отвлекающий фактор, а потом продолжай путь. Важно осознать, что тебя отвлекли, и начать идти вновь. Занимаясь практикой осознанной ходьбы, старайся не оценивать, как у тебя получается. Нельзя делать это упражнение хорошо или плохо.*

Какие ощущения ты испытывал во время такой ходьбы?

.....

.....

.....

.....

Некоторые люди так привыкли ходить в своем темпе, что при замедлении как будто теряют равновесие. Если это твой случай, опиши свои ощущения.

.....

.....

.....

.....

Что ты чувствуешь, когда приходится идти без какой-то конечной точки и заданного направления?

.....

.....

.....

.....

Какие мысли приходили тебе в голову?

.....

.....

.....

.....

Что тебя отвлекало?

.....

.....

.....

Какие чувства возникали у тебя во время осознанной ходьбы?

Перечисли несколько мест, куда можно было бы осознанно пойти.

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Твои ноги, как и твоё дыхание, всегда с тобой. Они могут послужить тебе «якорем», чтобы зафиксироваться в настоящем моменте, — для этого достаточно обратить на них внимание.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Осознавать можно и место, по которому ты идёшь, и физическую активность, которой занимаешься. Смысл в том, чтобы обращать осознанное внимание на движение, присутствовать в настоящем. Для тренировки осознанности необязательно делать что-то медленно. Можно замечать и сами свои действия, и дыхание, и тело, и моменты, когда разум начинает блуждать.

В течение следующей недели примени осознанность к какой-нибудь физической деятельности и напиши о том, что ты испытал. Выполняя упражнения, подключай все свои чувства (зрение, слух, вкус, осязание и обоняние).

УПРАЖНЕНИЕ 15

ОСОЗНАННАЯ

УЧЕБА



Осознанное присутствие можно использовать в любом деле, включая выполнение домашней работы, написание контрольных и сдачу экзаменов.

Практика осознанного выполнения домашней работы и сдачи экзаменов



Описанные ниже шаги помогут тебе собраться, перед тем как ты начнешь делать уроки или писать контрольную. Если в процессе работы возникнут напряжение и стресс, можно в любой момент повторить процедуру.

1. Сядь поудобнее.
2. Положи руки на колени или на стол.
3. Прислушайся к звукам вокруг, позволь себе быть здесь и сейчас, в этом помещении.
4. Обрати внимание на дыхание. Лучше его не менять, но если оно изменилось — просто отметь это.
5. Обрати внимание, как живот мягко поднимается при вдохе и опадает при выдохе.
6. Быстро просканируй тело — обрати внимание на свои ощущения от кончиков пальцев ног до макушки.
7. Если ты нервничаешь, ощущаешь тревогу или еще какие-то непродуктивные или болезненные чувства, сделай глубокий вдох. Выдыхай медленно и спокойно, представляя, как с воздухом выходят неприятные ощущения.
8. Сделай еще один вдох и представь, что обретаешь легкость и покой.

9. Вообрази, что домашнее задание или экзамен даются тебе легко.

10. Представь, как ты осторожно кладешь ручку или карандаш, убираешь руки с клавиатуры. Потом скажи себе, что приложишь все усилия, чтобы справиться с заданием.

Теперь все готово, чтобы приступить (или вернуться) к работе. Если в процессе у тебя возникнет дискомфорт или работа застопорится, помни, что можно в любой момент сделать еще один вдох или даже повторить практику осознанности с самого начала.

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Негативные мысли о том, как ты справишься с домашним заданием или экзаменом, часто влияют на результат. Если ты замечаешь их, не забудь обратить внимание на дыхание, сосредоточиться на своем теле и снова взяться за дело. Иногда бывает полезно выполнить другое упражнение — провести осознанную проверку.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Когда у тебя будет возможность опробовать это упражнение в деле, расскажи, чем отличалось осознанное написание контрольной работы и выполнение домашнего задания от обычного.

Обрати внимание на место, в котором ты делаешь уроки. Хорошо упорядоченное, удобное пространство очень помогает. Можно ли что-то изменить на твоем рабочем месте? Изложи свои идеи на этот счет.

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ 16

«ПОСТОЯЛЫЙ

ДВОР».

ПРИМИ

СВОИ

ЭМОЦИИ

Когда человека переполняют трудные эмоции, он часто либо вцепляется в них, либо отталкивает от себя. Однако даже неприятные и неудобные эмоции можно принять, осознать и многому у них научиться.

Посмотри на это стихотворение. Оно было написано еще в XIII веке. Да, представь себе — в тринадцатом! Дважды прочти его вслух или про себя и запомни.

Постоялый двор

Твоя душа — как постоялый двор,
И утро каждое приходит кто-то новый.

У нас бывают радость, низость, грусть,
Стучатся в гости к нам
Нежданные, внезапные прозренья.

Всех пригласи и развлеки!
Пусть даже толпы горестей
Пронесются по дому твоему,
Творя разруху, —
Прими их.
Возможно, это очищенье
Для новых наслаждений.

Встречай с улыбкой у дверей
И мысли темные, и стыд, и злобу.

Будь благодарен, кто бы ни пришел,
Ведь каждый гость — посланец
Из другого мира.

Руми

Как ты думаешь, что имел в виду поэт? Правильного ответа здесь нет — просто расскажи, как ты понимаешь это стихотворение.

.....
.....
.....

Какие чувства сейчас у тебя гостят?

.....
.....
.....

Напиши, как ты можешь поступать с нежелательными чувствами, просто принимая их к сведению и не более того.

.....
.....
.....

Как ты справляешься с негативными эмоциями в настоящее время?

.....
.....
.....

Руми пишет, что негативные эмоции, возможно, служат «очищением для новых наслаждений». Что это значит в твоём случае?

.....
.....
.....

Если применить эту цитату к себе, что может быть для тебя таким наслаждением?

Негативные, неприятные эмоции могут помочь понять, какие моменты приносят тебе удовольствие. Что это значит в твоём случае?

.....

.....

.....

Как ты понимаешь фразу «Будь благодарен, кто бы ни пришел, ведь каждый гость — посланец из другого мира»?

.....

.....

.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Ниже нарисуй постоянный двор, который иллюстрирует твоё текущее эмоциональное состояние.

Объясни, что происходит на твоём постоялом дворе.

.....

.....

.....

Какие чувства у тебя гостят?

.....

.....

.....

Какие мысли тебя посетили?

.....

.....

.....

Если хочешь, можешь вписать свои чувства или мысли внутрь постоялого двора, который ты нарисовал.

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ 17

НЕ ВЕРЬ

ВСЕМУ,

ЧТО ДУМАЕШЬ

Что, если мысль — это просто мысль и ничего больше? Иногда мы наделяем их большей силой, чем они заслуживают. Что, если, поймав себя на какой-нибудь мысли, ты не станешь на ней заикливаться, а просто отметишь ее?

Диана выполняет домашнюю работу, и вдруг ей в голову приходит мысль, что ее никто не любит.

Мысль — это просто мысль. Это не истина, не факт, не реальность.

Диана отмечает, что ей в голову пришла такая мысль, и продолжает выполнять домашнюю работу.

Если придавать мыслям излишнее значение, они могут повергнуть тебя в уныние.

Диана перестает выполнять домашнюю работу и вспоминает, как теряла друзей. Потом она начинает размышлять о своих нынешних друзьях. Ей кажется, будто она знает, что все они про нее думают. Это лишь подкрепляет ее в убеждении, что ее никто не любит. Девочка начинает ощущать тоску и усталость.

Диана продолжила вспоминать друзей, с которыми рассталась, и почувствовала себя подавленной, ненужной, грустной и утомленной.

В течение одной минуты записывай все мысли, которые приходят тебе в голову.

.....

.....

.....

.....

.....

Замечаешь ли ты, что некоторым из них придаешь избыточное значение? Если да, объясни почему.

.....

.....

.....

Какие эмоции и чувства сопровождают мысли, которые ты записал выше?

.....

.....

.....

Попробуй расширить лексикон для описания чувств. Ниже приведен список — обведи в нем те слова, которые часто описывают твоё состояние.

СЛОВА ТРЕВОГИ

Я беспокоюсь, мне тревожно, я боюсь, напуган, осторожен, колеблюсь, не доверяю, смущен, шокирован, мне не по себе.

СЛОВА СЧАСТЬЯ

Я ощущаю восторг, радость, удачу, удовлетворение, надежду, облегчение, восхищение, я доволен, у меня приподнятое настроение.

СЛОВА ГРУСТИ

Я чувствую себя обескураженным, удрученным, несчастным, разочарованным, за-
детым, безнадежным, одиноким, жалким, подавленным, потерянным, сломленным,
беспомощным.

СЛОВА ГНЕВА

Я сержусь, мне горько, я раздражен, выведен из себя, чувствую нетерпение, агрес-
сию, отчаяние, жажду мести, ярость.

Какие чувства из приведенного выше списка ты испытываешь сегодня?

.....

.....

.....

.....

Какие мысли возникают у тебя, когда ты думаешь об этих чувствах?

.....

.....

.....

.....

Подумай, какими словами ты чаще всего описываешь свои чувства?

.....

.....

.....

.....

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Твои мысли влияют на ощущения, а ощущения — на мысли. Эмоции и мысли связаны между собой, даже если кажется, что это не так.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Психолог Рик Хэнсон писал, что люди похожи на магнит для негатива и на тефлон для позитива. Нам очень легко обнаружить у себя плохие черты и поверить в них и, наоборот, трудно заметить у себя сильные, положительные стороны. Давай посмотрим, как это работает. В приведенной ниже таблице запиши все свои положительные и отрицательные качества.

Отрицательные качества	Положительные качества

Какой из списков получился длиннее?

Что ты замечаешь, когда их читаешь?

Что ты ощущаешь в своем теле?

Какие мысли у тебя появляются?

Какие чувства ты испытываешь?

Упражнение «Ощущение или факт? Твои сильные и слабые стороны» (Perception of Fact?) поможет тебе больше узнать о своих положительных и отрицательных качествах. Его можно найти на сайте newharbinger.com/40187 (на английском языке).

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Оценочное суждение — это один из видов мыслей. То, что такая мысль у тебя возникла, еще не значит, что она верна и соответствует реальности.

УПРАЖНЕНИЕ 18

«ЖЕЛЕЗНАЯ

ДОРОГА».

НЕ ЗАПРЫГИВАЙ

В ПОЕЗД СВОИХ

МЫСЛЕЙ

Люди тратят много времени на пережевывание одних и тех же мыслей и волнений. Из-за этого им сложно обратить внимание на то, что они делают в настоящий момент, насладиться этим и просто расслабиться.

ИСТОРИЯ БЕЙЛИ

Бейли легла в постель, но сон не шел. В голове крутились дела, которые нужно сделать, и она никак не могла отогнать эти мысли. Так бывало часто, и утром она просыпалась разбитой.

Если научиться просто наблюдать за возникающими мыслями — не цепляться за них и не преувеличивать, при этом не пытаясь их игнорировать и отогнать, — уровень стресса может снизиться.



Упражнение «Железная дорога»

Сядь поудобнее и представь себя на вершине холма.

Как только у тебя в голове возник этот образ, взгляни вниз, к подножию холма. Там проходит железная дорога. Представь, что по ней едет поезд.

Представь, что проходящие мимо вагоны — это твои мысли.

Не запрыгивай в поезд. Просто следи за этими вагонами-мыслями.

Если ты замечаешь, что какая-то мысль продолжает к тебе возвращаться, обрати на нее внимание.

Можешь сказать: «Как интересно! Я думаю сейчас об этом». Затем вновь переключи внимание на проезжающий мимо тебя состав.

Бейли попробовала выполнить это упражнение. Она пришла к выводу, что, если не твердить: «Мне надо перестать об этом думать», а просто наблюдать за своими мыслями, это помогает «сойти с поезда».

Она начала видеть мысли отдельно от себя, как вагоны проходящего мимо поезда. Научившись отпускать их — позволять им ехать мимо, она снизила уровень стресса, стала меньше беспокоиться и тревожиться.

Этим упражнением ты можешь воспользоваться во время любой другой практики осознанности, если заметишь, что отвлекаешься на свои мысли, начинаешь к ним возвращаться, переживать и так далее.

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Иногда бывает полезно составить полный список предстоящих дел, а затем отложить его до тех пор, пока не сможешь им заняться всерьез. Если сейчас вечер — отложи список до завтра. В нем будут перечислены все идеи и задачи, так что тебе не придется волноваться, что ты что-нибудь забудешь.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

На следующей странице нарисуй поезд, который ты себе представлял. Напиши на картинке мысли, которые часто к тебе приходят и не дают расслабиться.

Заметив их, просто дай им пройти мимо, как проходит поезд.

УПРАЖНЕНИЕ 19

ВОЛНЫ

СТРЕССА:

БЫТЬ НА ГРЕБНЕ

ЖИЗНИ

Представь, что ты плывешь через океан в шлюпке. Волны вокруг — это вещи, которые сейчас вызывают у тебя стресс. Эти волны стресса могут быть тихими и спокойными, а могут быть бурными, яростными, неистовыми. Чем больше волн, тем больше в твоей жизни событий и стресс-факторов.

ИСТОРИЯ ДЖОНА

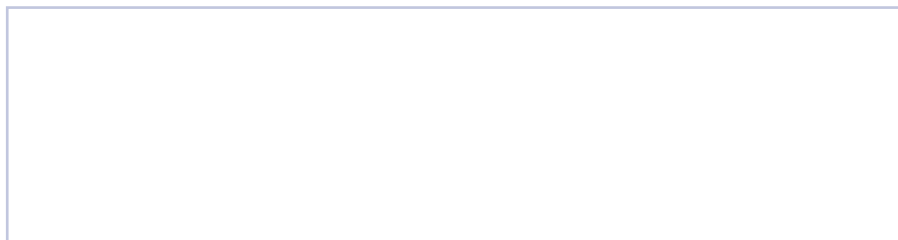
Джон очень хочет угодить родителям и поступить в колледж. Он считает, что для этого ему надо хорошо учиться, играть в спортивные игры, быть членом множества клубов. Из-за этого у него нет времени на девушку и развлечения с друзьями. Размышляя о своих волнах стресса, Джон видит надвигающееся цунами и чувствует, что едва держится на плаву.

ИСТОРИЯ САБРИНЫ

Сабрина нашла баланс между домашними заданиями, друзьями и уроками танцев. Она считает, что ее волны стресса довольно небольшие и с ними можно справиться. Когда они начинают расти, она воспринимает это как сигнал, что нужно как-то изменить свой график. После этого волны снова уменьшаются.

Подумай о том, что сейчас вызывает у тебя стресс. Представь эти стресс-факторы в виде волн. Может быть, это цунами, а может, совсем маленькие волны — тебе виднее.

Внутри этого прямоугольника нарисуй, как выглядят сейчас твои волны стресса.



Напиши их названия. Назови волны по имени стресс-факторов, забот и страхов, которые их вызывают.

.....

.....

.....

.....

.....

Опиши эти волны (большие, маленькие, коварные, яростные, спокойные, мягкие, какие-то еще).

.....

.....

.....

.....

.....

Какие мысли у тебя возникают, когда ты смотришь на свою картину и подписи к ней?

.....

.....

.....

.....

.....

Какие чувства ты испытываешь, когда видишь перед собой этот образ?

.....

.....

.....

.....

.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

БРОСЬ ЯКОРЬ

Чтобы уменьшить волны стресса, которые ты нарисовал, представь, что у тебя в шлюпке есть якорь. Он уходит на самую глубину — туда, где даже в самый сильный шторм царят тишина и покой. Якорем, который дарит тебе спокойствие и надежность, могут стать дыхание и биение сердца. Или ты можешь сосредоточить внимание на воздухе вокруг пальцев, на том, как ноги ступают по земле, на чем-то другом, что держит тебя в настоящем. Когда волн стресса становится много — брось якорь.

При помощи каких якорей ты можешь достать до тихих, спокойных вод под волнами стресса?

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Не забывай использовать якоря — дыхание, сердцебиение, руки, стопы, — когда чувствуешь, что стрессовые волны стали слишком велики и тебе хочется тишины и покоя.

УПРАЖНЕНИЕ 20

УДЕЛЯЙ

ВНИМАНИЕ

ДЫХАНИЮ

Дыхание — автоматический процесс. Как и в случае с сердцебиением, чаще всего ты его даже не замечаешь.

Прямо сейчас потрать несколько секунд на то, чтобы последить за своим дыханием. Какое оно?

Когда Тодд впервые заметил свое дыхание, оно изменилось и стало очень глубоким, как будто врач приложил к спине стетоскоп и попросил его сделать глубокий вдох.



Практика осознанного дыхания

Дышать осознанно — это замечать свое дыхание так, как оно естественным образом происходит в данный момент. Когда ты начинаешь на нем сосредоточиваться, оно может каким-то образом измениться — стать более глубоким или, наоборот, поверхностным.

Если ты заметил, что дыхание меняется, напомни себе, что можно сосредоточиться на нем еще раз — на таком, каким оно является. Глубоко дышать необязательно.

Теперь на протяжении тридцати секунд или целой минуты концентрируй внимание на обычном дыхании. Попробуй подстроиться под его нормальный ритм и характер.

Что ты заметил, когда это делал?

.....

.....

.....

.....

Каким было твоё дыхание на этот раз? Таким же или другим? Поясни.

.....

.....

.....

.....

.....

Осознанное дыхание поможет тебе успокоиться и снять стресс. Если регулярно выполнять это упражнение, ты поймешь, как дышишь «в норме», и отклонения будут указывать тебе на какие-то эмоциональные или физические проблемы. Дыхание может стать «красным флажком», увидев который ты исправишь положение и почувствуешь облегчение. Например, поверхностное, прерывистое, затрудненное дыхание может свидетельствовать, что ты испытываешь страх, тревогу, гнев. Заметив это, ты можешь сменить обстановку или уйти от людей, с которыми сейчас общаешься.



ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Если ты визуал, представь, что якорь находится у тебя на груди — пусть в настоящем моменте тебя удерживает дыхание. Этот якорь всегда будет с тобой — достаточно перевести на него внимание.



ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Осознанно обращай внимание на дыхание, тело и разум.

Обрати внимание на дыхание.

Обрати внимание на нос и рот. Как именно ты вдыхаешь и выдыхаешь воздух?

Обрати внимание на тело.

Замечай, как в процессе дыхания поднимается и опускается живот. Если хочешь, можешь положить на него одну или обе руки и почувствовать движение.

Что ты замечаешь, когда воздух течет через все твоё тело?

.....

.....

.....

.....

.....

Каким было дыхание, когда ты обращал внимание на тело?

.....

.....

.....

.....

.....

Обрати внимание на разум.

Какие мысли и чувства у тебя возникли? Например, ты мог заметить в себе гнев или грусть. Можешь сказать себе: «Вдыхая, я успокаиваю свой разум и тело. Выдыхая, я отпускаю все, что держу в теле и разуме».

.....

.....

.....

.....

.....

Если тебя отвлекли какие-то мысли и чувства или возник дискомфорт, ты сумел вернуться к дыханию? Если да, как это произошло? А если ты не отвлекался, как это было?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Если тебе трудно сосредоточиться на дыхании и ты отвлекаешься, можешь сказать себе: «Первый вдох, первый выдох, второй вдох, второй выдох» — и так до пяти. Вдохи можно считать и в других случаях, например когда тебе предстоит трудный урок в школе или тяжелый разговор с другом или членом семьи.

УПРАЖНЕНИЕ 21

ОСОЗНАННОСТЬ

В ПОЛОЖЕНИИ

СИДЯ. ОБРАТИ

ВНИМАНИЕ

НА РАЗУМ

В ходе этого формального упражнения на осознанность тебе нужно обращать внимание на разум, тело и дыхание, когда ты сидишь и ничем больше не занимаешься. Упражнение поможет тебе настроиться на частичную тишину и перестать отвлекаться на гаджеты. Ты узнаешь, как ощущать комфорт без шума повседневной жизни.

Во время упражнения можешь менять что угодно по своему усмотрению, чтобы тебе было удобнее. Если ты почувствуешь, что упражнение тебе каким-то образом вредит — просто откажись от его выполнения.

Осознанность в положении сидя



Время на выполнение упражнения: 5–10 минут

Продолжительность практики можно увеличить или уменьшить таким образом, чтобы тебе было комфортно.

1. Сядь поудобнее и настройся. (На это потребуется одна-две минуты.)

Найди место, где тебе будет удобно, где ты чувствуешь себя в безопасности и где тебя не будут отвлекать. Выключи электронные устройства. Прими комфортное положение сидя.

Как проходит твой день? Возможно, его события отразятся на выполнении этого упражнения? Если ты не можешь сосредоточиться и тебе сложно усидеть прямо сейчас — не торопись. Доделай свои дела, а затем вернись к упражнению.

Если тебе так будет удобнее — спокойно закрой глаза.

Теперь кратко просканируй тело. Отметь любые физические ощущения и направь дыхание туда, где ты испытываешь боль и неудобство. С выдохом выпусти напряжение, боль и дискомфорт.

Почувствуй, как ты сидишь. Отметим, как твое тело касается поверхности, осознанно почувствуй это давление, связь, прикосновение. Позволь телу переключиться на текущий момент и расслабиться.

Направь внимание на живот. Начни замечать, как он движется при дыхании, как поднимается при вдохе и мягко опадает при выдохе. Если тебе так будет проще, положи на живот одну или обе руки и почувствуй движение. Не меняя дыхание, заметь, как воздух распространяется по всему организму. Теперь осознанно направь свой внутренний взор туда, где воздух входит и выходит, — на нос и рот.

Когда закончишь эту часть, поставь таймер на то время, которое хочешь посвятить этому упражнению. Это позволит тебе закрыть глаза, не заглядывать в книгу и не думать о времени.

2. Побудь со своим разумом. (По времени это бóльшая часть упражнения.)

Сиди и замечай все, что возникает в твоём разуме, — и мысли, и чувства. Просто замечай — не надо ничего с ними делать. Не забывай, что запрыгивать в поезд мыслей не стоит. Можешь сказать: «Как интересно, что я сейчас об этом думаю (или чувствую это)» — и мягко вернуть внимание к дыханию и телу. Можно считать вдохи и выдохи, если это помогает тебе сосредоточиться. Помни о якорю, который ты для себя нашёл, и при необходимости используй его.

Если ты отвлекся от мыслей и чувств, напomini себе, что это нормально — это обычная работа разума. Признай, что ты отвлекся, и вернись к упражнению. Если ты замечаешь, что отвлекаешься, ты действуешь осознанно.

Когда закончишь выполнять упражнение, медленно пошевели кончиками пальцев рук или ног и вернись туда, где ты сидишь. Если хочешь, сохрани до конца дня кусочек этого момента, твоего текущего ощущения.

Помни, что оценивать выполнение этого упражнения не нужно. Пусть это будет время, которое ты потратишь на себя, чтобы побыть в текущем моменте.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Проведи разбор упражнения.

Какие мысли у тебя возникали?

Какие чувства ты испытывал?

Каково было просто сидеть и ничего больше не делать?

Каково было немного побыть в тишине, с выключенными гаджетами?

Если ты отвлекся — что тебя отвлекло? Смог ли ты вернуть себя в исходное состояние?

.....

.....

.....

.....

.....

Тебя что-то удивило? Если да, что именно?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

*Всякий раз, когда ты выполняешь это упражнение, смотри на него свежим взглядом.
Не надо оценивать, как у тебя получилось, — каждый раз все будет по-новому.*



УПРАЖНЕНИЕ 22

ПРИНИМАЙ

ХОРОШЕЕ:

ДЕЛАЙ ТО, ЧТО

ДОСТАВЛЯЕТ ТЕБЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

Наверняка бывают дни, когда ты настолько занят или расстроен, что у тебя просто нет времени делать что-то приятное или ты не можешь насладиться занятием, которое обычно приносит тебе удовольствие. В самые плохие дни можно вообще забыть, что что-то приносит тебе счастье, умиротворение, радость. Или, может быть, ты делаешь такие вещи, но даже не замечаешь, что тебе от этого становится лучше.

ИСТОРИЯ МИРЫ

Утром, перед тем как уйти в школу, Мира поссорилась с родителями. Потом она узнала, что провалила контрольную по алгебре. Во время обеда она уронила поднос, и все вокруг обернулись и уставились на нее. У нее было чувство, что это худший день в ее жизни!

ИСТОРИЯ БРЭНДОНА

Брэндон получил уведомление, что его не приняли в тот колледж, куда он хотел поступить. Он очень огорчился и начал переживать, как сообщить об этом родителям. Брэндон хотел обратиться за поддержкой к друзьям, но не смог. Вдобавок ему запретили гулять и пользоваться социальными сетями, потому что на прошлых выходных он поздно вернулся домой.

Когда у тебя выдался плохой день, как у Миры или Брэндона, самое время вспомнить о том, что вызывает у тебя улыбку или улучшает самочувствие, а потом заняться этим. Если ты подавлен и удручен, необязательно оставаться в таком состоянии. Ты можешь это исправить.

Прочти список вариантов (в пустых строках можешь добавить что-то от себя) и поставь галочки рядом с занятиями, которые доставляют тебе удовольствие. Потом выбери три самых любимых и поставь рядом с ними звездочки.

- проводить время с домашними животными;
- гулять, бывать на природе;
- писать, вести дневник или блог;
- сидеть в интернете, соцсетях, писать посты и сообщения;
- фотографировать;
- заниматься хобби и мастерить;
- слушать музыку или играть на музыкальных инструментах;
- проводить время с друзьями;
- проводить время с семьей;
- работать в саду;
- рисовать карандашом или красками;
- делать физические упражнения;
- играть в спортивные игры;
- практиковать осознанность;
- заниматься йогой;
- читать;
- принимать душ или ванну;
- смотреть кино;
- заниматься волонтерской работой;
- ходить в кафе и рестораны;
- ходить на спортивные соревнования;
- ходить на концерты;
- ходить в походы;
- путешествовать;
- разговаривать по телефону;
- ходить в торговые центры, заниматься шопингом;
- танцевать;
- петь;
- готовить;
- строить;
- играть в компьютерные игры;
- водить машину;
- кататься на лыжах или сноуборде.

.....

.....

.....

.....



ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Когда тебе плохо, ты всегда можешь обратиться к этому списку и сделать что-нибудь приятное. Сфотографируй или скопируй его и прикрепи на видном месте, например рядом с постелью, на зеркале или холодильнике.



ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Может показаться, что у тебя нет времени на приятные дела, которые приносят тебе удовольствие. Но, как бы ты ни был занят, ты всегда можешь подобрать занятие, которое не отнимет много времени: понежиться на солнышке, полюбоваться красивым цветком, насладиться ароматом и видом еды, которую ты собираешься съесть, поговорить с другом. Научись замечать приятные мелочи — это может сделать тебя счастливым. Когда ты фокусируешься на приятных моментах, а не на негативе, это поднимает настроение и снижает уровень стресса.

Выпиши три занятия, рядом с которыми ты поставил звездочки. Потом подумай и добавь еще два.

1.
2.
3.
4.
5.

За неделю сделай как минимум два дела из этого списка. После этого поразмышляй о своих ощущениях от того, что ты уделил время чему-то приятному для себя. Напиши о своих впечатлениях.

Дело 1:

.....
.....
.....

Дело 2:

.....
.....
.....

УПРАЖНЕНИЕ 23

ДУМАЙ

О ХОРОШЕМ:

КАЛЕНДАРЬ

ПРИЯТНЫХ

МОМЕНТОВ

Большинство людей уверены, что они хотят радоваться жизни и наслаждаться ею. Многие так и говорят. Однако на самом деле мимолетных мыслей и простых заявлений мало, чтобы стать счастливым. Для этого надо обращать пристальное внимание на то, что делает тебя счастливым, и заниматься этим.

ИСТОРИЯ ОЛИВИИ

Оливия была действительно счастлива. Ей должны были снять брекеты, которые она носила два года, а еще ей поставили четверку за по-настоящему сложную контрольную по биологии. Когда урок закончился, она обняла лучшую подругу.

ИСТОРИЯ ТРИСТАНА

Тристан был в восторге: родители разрешили ему пойти на музыкальный баттл, в котором будет принимать участие его любимая группа.

Многие люди позволяют одной неприятности перечеркнуть все хорошее, однако даже в день, который кажется полным кошмаром, почти всегда случаются приятные минуты. Зачастую ты их не замечаешь, столкнувшись с чем-то негативным и зациклившись на этом, но по примеру Оливии и Тристана ты можешь поискать хорошие моменты и обратить внимание на вещи, которые делают тебя счастливым.

На следующей неделе каждый день находи что-нибудь приятное и вноси это в календарь, напечатанный справа.

Сначала расскажи, в чем заключался приятный момент. Потом опиши мысли или эмоции, которые ты испытывал до, во время и после него. Какие ощущения возникали в твоём теле? Наконец, расскажи, что ты сейчас чувствуешь и о чем думаешь. Копия календаря есть на сайте newharbinger.com/40187.

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Вместо того чтобы оценивать весь день как хороший или плохой, поработай над тем, чтобы замечать его таким, какой он есть: это долгая череда моментов — как приятных и хороших, так и неприятных, плохих. Как такой подход может изменить твою точку зрения?

КАЛЕНДАРЬ ПРИЯТНЫХ МОМЕНТОВ

	Момент	Мои мысли и чувства	Телесные ощущения	Что я сейчас думаю и чувствую
Пример	Я сдал экзамен на водительские права	Не могу дождаться, когда поеду на озеро! Я в полном восторге!	Во время экзамена у меня сосало под ложечкой, а потом я без конца улыбался и писал друзьям	Надеюсь, мама разрешит мне позаимствовать ее машину. Я по-прежнему вне себя от радости, это очень многое изменит в моей жизни
Понедельник				
Вторник				

	Момент	Мои мысли и чувства	Телесные ощущения	Что я сейчас думаю и чувствую
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Несмотря на то что ты работаешь над календарем приятных моментов, подумай о настоящем дне. Что сегодня было самым неприятным?

Какие мысли позволили тебе оценить этот момент как неприятный?

Какие чувства позволили тебе оценить этот момент как неприятный?

Несмотря на случившуюся неприятность, сумел ли ты заметить сегодня что-нибудь хорошее?

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Если произошло что-то неприятное, но ты не теряешь способность замечать хорошие моменты, ты в состоянии отойти от черно-белой картины мира и увидеть, что день состоит из множества событий — как хороших, так и плохих.

УПРАЖНЕНИЕ 24

ДУМАЙ

О ПЛОХОМ:

КАЛЕНДАРЬ

НЕПРИЯТНЫХ

МОМЕНТОВ

Говорят, в жизни надо принимать и плохое и хорошее. Мы часто стараемся отвергнуть тяжелые моменты и избежать неприятностей, но без них можно и не заметить хорошее.

ИСТОРИЯ РЕЙЧЕЛ

В школьном коридоре Рейчел споткнулась у всех на глазах. Потом любимый учитель попросил ее выйти из класса, потому что она на уроке писала сообщения. Она так огорчилась, что кто-то начал над ней смеяться, а это смутило и расстроило ее еще больше. Потом она хотела сдать сочинение по английскому и обнаружила, что забыла его дома.

Такие дни случаются не только у Рейчел. Если просто принять к сведению, что день не задался, и не драматизировать по этому поводу, он так и останется плохим днем и ничем больше. Такой подход не позволит плохому дню стать еще хуже.

На следующей неделе ежедневно замечай один неприятный момент и вноси его в свой календарь.

Сначала расскажи, в чем он заключался. Потом опиши мысли и чувства, которые ты испытывал до, во время и после этого. Какие ощущения возникали в твоём теле. Наконец, расскажи, что ты сейчас чувствуешь и о чем думаешь. Копию календаря можно скачать на сайте newharbinger.com/40187.

КАЛЕНДАРЬ НЕПРИЯТНЫХ МОМЕНТОВ

	Момент	Мои мысли и чувства	Телесные ощущения	Что я сейчас думаю и чувствую
Пример	Друг запостил в общем чате мое селфи, которого я стесняюсь	Я решил, что оно разойдется по школе и попадет в социальные сети. Я испугался, что остальные друзья на меня разозлятся. Потом я чувствовал себя обиженным, мне было грустно	Мое лицо покраснело как свекла, в груди стало тесно, было трудно дышать	Я вне себя. Я чувствую, что никому нельзя доверять — даже самым близким друзьям
Понедельник				
Вторник				
Среда				

	Момент	Мои мысли и чувства	Телесные ощущения	Что я сейчас думаю и чувствую
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

Когда неделя закончится, ответь на следующие вопросы.

Что ты испытывал, когда искал плохие моменты? Чувствовал ли ты себя хуже из-за этого? Менялось ли как-то твое настроение?

.....

.....

.....

Какие из указанных проблем довольно быстро разрешились сами собой?

.....

.....

.....

Какие проблемы растянулись на более продолжительный период?

.....

.....

.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Подумай о своем сегодняшнем дне. Какой момент оказался приятным (пусть ты и работаешь над календарем неприятных моментов)?

.....

.....

.....

Какие мысли позволили тебе оценить этот момент как приятный?

Какие чувства позволили тебе оценить этот момент как приятный?

УПРАЖНЕНИЕ 25

ЧТО ОТ ТЕБЯ

ЗАВИСИТ,

А ЧТО НЕТ

Если бы тебе удалось контролировать все, что происходит в жизни, причины для стресса исчезли бы, ведь все было бы ровно так, как ты хочешь. К сожалению, ни у кого нет такой власти, и мы часто не можем повлиять на то, что вызывает у нас стресс.

Ты, безусловно, понимаешь, что некоторые вещи тебе неподвластны, например погода на улице, то, сколько тебе задают по математике и к какому времени надо приходить в школу. Иногда тебе кажется, что ты можешь повлиять на других людей, места, события и ситуации, но на самом деле это не так.

ИСТОРИЯ МОЛЛИ

Молли и Ребекка давно собирались на выходных сходить купить одежду. Молли очень хотелось пойти вместе, но всякий раз, когда они пытались договориться о времени, у Ребекки находились какие-то другие дела. Именно поэтому Молли решила позвать с собой кого-то еще.

Как бы сильно Молли ни хотелось заняться шопингом, она была не в состоянии повлиять на то, что делает Ребекка. Осознав это, она изменила собственные действия.

В каждой из перечисленных ниже категорий укажи проблемы, которые у тебя были недавно или имеются сейчас.

Семья

Отношения

Школа, работа, внешкольные дела

Физическое и психическое здоровье

Стремление избежать каких-то чувств или ощущений

Взгляни на свои ответы в разных категориях и обведи те проблемы, где ты можешь что-то изменить. Вычеркни то, что от тебя не зависит.

Сосредоточься на ситуациях, изменить которые в твоей власти.

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Представь, что ты играешь в спектакле, но, вместо того чтобы сосредоточиться на своей роли, пытаешься контролировать весь процесс: быть режиссером и его помощником, художником-постановщиком, всеми актерами сразу и так далее. В реальной жизни ты отвечаешь только за себя, непосредственно за свою роль. Все остальное, что происходит на сцене, находится за пределами твоего влияния.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

ЗАБОТА ИЛИ БЕСПОКОЙСТВО?

Заботиться о близких замечательно, однако между заботой и беспокойством есть разница. Как бы тебе ни хотелось повлиять на то, как все обернется для твоих родных и друзей, как бы ты ни волновался за них, беспокойство ничего не изменит ни для них, ни для тебя самого.

Ты можешь выслушать близкого человека, подставить плечо, дать возможность выплакаться, быть готовым прийти на помощь, но не позволяй чужим проблемам поглотить твою жизнь. А когда тебе самому придется нелегко — не держи проблемы в себе. Пусть на этот раз друзья тебя выслушают.

Перечисли, что тебя сейчас волнует в собственной жизни и в жизни друзей и родственников.

Какую из этих проблем ты можешь решить благодаря своему беспокойству?

Второй вопрос с подвохом. Правильный ответ — «Никакую», потому что волнением ты ничего не изменишь. Если ты заметил, что волнуешься, напомни себе, что это никак не повлияет на исход событий, не поможет решить проблему и исправить дело, зато может все испортить.

УПРАЖНЕНИЕ 26

ОСОЗНАННАЯ

ОСТАНОВКА:

РЕАГИРУЙ

РАЗУМНО

Бывало так, что ты действовал импульсивно, а потом об этом жалел? Осознанная остановка в момент стресса помогает собраться с мыслями и не совершить какой-нибудь опрометчивый поступок. Можешь использовать это упражнение, чтобы не просто реагировать на ситуацию, а решать проблему.

ИСТОРИЯ ДЕСТИНИ

Однажды в школе Дестини проходила мимо другой девочки, и та обозвала ее «жирным китом». Дестини так рассердилась, что поставила обидчице подножку и в итоге оказалась в кабинете директора.

Осознанная остановка помогла бы Дестини не вредить другим и — если уж на то пошло — себе самой. Вот как это работает.

Практика осознанной остановки



1. Представь знак «Стоп» или скажи себе «Стоп» твердым, но спокойным голосом.
2. Просканируй свое тело. Начни с кончиков пальцев ног и двигайся вверх, к самой макушке. Попутно замечай напряжение, стесненность и другие необычные ощущения.
3. Представь, что дыхание направляется в то место, где ты испытываешь дискомфорт — например, у тебя сдавлена грудь, покалывает в руках или болит живот. Осознанно ощути свое тело и сделай вдох. Если хочешь, можешь говорить про себя: «Вдох раз, выдох раз, вдох два, выдох два», пока напряжение не снизится. Можно сказать себе: «Вдыхаю свежий воздух, выдыхаю дискомфорт».

4. Сделай вдох, но на этот раз представь, что воздух попадает внутрь через маленькое отверстие на темени. Пусть он пройдет оттуда через все тело и выйдет через кончики пальцев ног.

Задай себе следующие вопросы:

- Что я сейчас чувствую?
- Как я хочу отреагировать на ситуацию?
- Хочу ли я ответить себе?
- Хочу ли я ответить кому-то еще?
- Не будет ли моя реакция чрезмерной?
- Не оцениваю ли я себя и других?

Спроси себя: «Нужно ли мне какое-то время, чтобы решить, что делать дальше?»

Часто бывает так, что спустя некоторое время ты начнешь видеть ситуацию более ясно и поэтому выберешь другой вариант поведения. Это позволит тебе избежать проблем и негативных последствий.

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Когда у тебя в следующий раз возникнут разногласия с другом или членом семьи, не забудь сделать осознанную остановку. Обдумай свою реакцию и не отвечай импульсивно.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Опиши стрессовую ситуацию, в которой ты повел себя несдержанно. Ситуация могла быть вызвана твоими мыслями о себе, чьими-то действиями или словами.

.....
.....
.....
.....

Как ты отреагировал на ситуацию?

.....
.....
.....
.....

Теперь представь, что в той же ситуации ты сделал осознанную остановку.

.....
.....
.....
.....

Была бы твоя реакция другой? Если да, то в чем бы это проявилось?

.....
.....
.....
.....

Как можно было бы ответить вместо этого?

УПРАЖНЕНИЕ 27

ОСОЗНАЁМ

ВРЕДНЫЕ

СУЖДЕНИЯ

«Я некрасивый». «Я жирный». «Я дурак». «Меня никогда не примут в команду». У тебя когда-нибудь возникали мысли такого рода? Если да, то ты слушаешь внутренний голос негативной самооценки.

Оценочное суждение — это когда мы оцениваем ситуацию, определяем ее как плохую или хорошую, правильную или неправильную. Это один из видов мыслей. Когда такие суждения остаются с тобой достаточно долго, они превращаются в убеждения. Если оценивать таким образом себя, других людей и возникающие ситуации, это может вызвать негативные чувства.

ПОЛЕЗНЫЕ СУЖДЕНИЯ:

- задействуют память, чтобы быстрее обрабатывать информацию;
- предупреждают о вреде и опасности;
- основаны на фактах и реальности.

ВРЕДНЫЕ СУЖДЕНИЯ:

- не основаны на фактах и реальности;
- зачастую основаны на твоих собственных или чужих убеждениях и ценностях;
- касаются внешнего вида, поведения, поступков, способностей, возраста, особенностей речи, достижений и значимости.

Вредные суждения не всегда верны. Необязательно во что-то верить только потому, что это пришло тебе в голову.

Если научиться замечать и умирять своего негативно настроенного внутреннего критика, если перестать себя судить, можно избавиться от множества ненужных страданий, боли и стресса.

Какие вредные суждения имеются у тебя в отношении себя?

.....

.....

.....



Журнал вредных суждений

Выбери какое-нибудь вредное суждение из тех, что ты записал. Далее мы попробуем рассмотреть его осознанно.

1. Сформулируй и запиши вредное суждение.

Например: «Я некрасивый, я не буду хорошо выглядеть, как бы ни старался».

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Расскажи, почему это суждение вредное.

Например: «Я некрасивый» — это оценочное суждение, потому что я оцениваю свой внешний вид. Нельзя объективно измерить, красивый я или нет. «Я не буду хорошо выглядеть, как бы ни старался» — это тоже суждение, потому что красота в глазах смотрящего, а я не могу точно знать, считают ли другие, что я хорошо выгляжу, или нет».

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Открыто, мягко, с добротой и удивлением признай, что это суждение — просто мысль.

Например: «Как интересно! У меня появилась мысль, что я некрасивый».

.....

.....

.....

.....

4. Обрати внимание на то, насколько характерна для тебя такая оценка.

Например: «Я часто говорю себе и друзьям, что я некрасивый. Это их выводит из себя».

5. Что ты чувствуешь, когда думаешь об этом вредном суждении?

Например: «Я чувствую себя отвратительно. Обычно такая мысль не приходит одна, их появляется сразу несколько, и я зацкливаюсь на своих так называемых отрицательных качествах. Это портит мне настроение и давит на меня целый день».

.....

.....

.....

.....

6. Подумай, что можно вместо этого себе сказать.

Например: «Я сегодня неважно себя чувствую и, наверное, выгляжу тоже не на все сто».

.....

.....

.....

.....

Что ты узнал о своем суждении, пройдя через эти шесть этапов?

Например: от этого суждения никакой пользы. Можно просто отметить, что оно появилось, а потом отпустить его и жить дальше. Осознанность помогает умерить негативные мысли. Когда мой разум начинает идти не туда, куда мне хочется, я это замечаю и двигаюсь дальше.

Появились ли у тебя какие-нибудь важные мысли об осознании своих вредных суждений? Если да, поделись ими ниже.

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Осознанность — это состояние, при котором ты замечаешь суждение и определяешь, вредное оно или полезное.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Вредные оценочные суждения бывают не только о себе самом. Мы склонны воспринимать таким образом и других людей — как близких, так и тех, кто нам просто не нравится, даже незнакомцев.

Какие вредные суждения у тебя возникали в отношении друзей и родных?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Какие вредные суждения у тебя возникали в отношении людей, которые тебе не нравятся?

Какие вредные суждения у тебя возникали в отношении людей, которых ты не знаешь?

Как ты думаешь, усиливает ли такая оценка других людей твое стрессовое состояние? Если да, расскажи, каким образом.

УПРАЖНЕНИЕ 28

ОСОЗНАННЫЕ

СООБЩЕНИЯ

И ПОСТЫ

Сегодня жизнь протекает в интернете: даже с друзьями мы теперь общаемся не лично, а с помощью сообщений и постов. Из-за этого возникают ошибки и недопонимание: приходится рассчитывать, что человек правильно интерпретирует то, что ты написал, и при этом ты сам должен правильно понять других.

ИСТОРИЯ СЬЮ

Сью болтала с подругами по WhatsApp, смотрела видео и параллельно писала пост в Instagram. Вдруг она поняла, что вместо частной переписки фотография попала на всеобщее обозрение и это уже не исправить. Она не знала, как быть: кто-нибудь может сделать скриншот и всем разослать. От испуга у нее началась паническая атака.

Подумай о проколах в виртуальном пространстве — собственных и тех, о которых ты слышал в школе. Мне регулярно рассказывают, например, о таких случаях:

- человек отправил сообщение не тому, кому надо;
- человек отправил неоконченное сообщение;
- человек опубликовал фотографию или видео, которые нельзя было публиковать.

Ты постоянно пишешь сообщения друзьям или постишь что-то. Но как часто ты делаешь все это вдумчиво? Смысл осознанного написания сообщений и постов заключается в том, чтобы более ответственно подходить к онлайн-общению.

Это поможет:

- избежать неловких ситуаций и моментов, о которых ты потом пожалеешь;
- не разозлить кого-нибудь;
- не отправить что-то лишнее;
- не угодить в неприятности;
- не задеть других людей;
- не совершить что-нибудь непоправимое.



Практика осознанной отправки сообщений и постов

Для отработки осознанной отправки сообщений и постов выполни четыре шага.

1. Прежде чем нажать «Отправить» или «Опубликовать», еще раз прочитай написанное.
2. Прежде чем нажать «Отправить» или «Опубликовать», сделай паузу и пару секунд подумай, правда ли ты хочешь это сделать.
3. Спроси себя, является ли твое решение написать сообщение обдуманном, обстоятельным и целесообразным.
4. Обрати внимание на свои эмоциональные и физические ощущения. Какие эмоции ты испытываешь? Дает ли тело какие-то сигналы и подсказки, поднимает ли «красные флажки»?

Внимание! Если ты испытываешь чувство зависти, гнева, отчаяния, грусти, подавленности или переживаешь еще какие-нибудь негативные эмоции, задумайся: может, стоит подождать и не отправлять сообщение сразу.

Эта процедура избавит тебя от множества сожалений и раскаяния.

Просмотри свои сообщения и посты, написанные за последние пару дней. Есть ли среди них те, которые лучше было бы не отправлять?

Если да, что ты бы в них изменил?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Прочитай сообщения еще раз. Есть ли среди них одно-два таких, которые можно переписать более вдумчиво? Сделай это ниже.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Когда в следующий раз будешь писать какое-нибудь сообщение, делай это осознанно. Запомни порядок действий: перечитай, подожди несколько секунд, обдумай цель сообщения, обрати внимание на свои чувства и после этого выбери — взять паузу или нажать «Отправить».

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Вместо того чтобы писать другу сообщение или публиковать пост, найди сегодня время и позвони ему по телефону.

Кому ты позвонил?

О чем вы поговорили?

Чем это отличалось от обычного общения в интернете?

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Время от времени спрашивай себя: «Может быть, будет более осознанным поступком позвонить другу, а не писать ему сообщение?» Если да — возьми телефон и набери номер.

УПРАЖНЕНИЕ 29

ПРЕДСТАВЬ

КОНЕЦ

ФИЛЬМА

В ситуации, когда ты пытаешься принять решение, иногда бывает полезно проиграть фильм до конца. Спроси себя: «Допустим, эта ситуация — кино. Чем оно кончится?» К каким последствиям приведут твои действия?

Подумай о ситуации, когда ты сделал выбор и «конец фильма» тебе не понравился. Опиши эту ситуацию.

.....

.....

.....

Если бы ты перед этим посмотрел фильм до конца, что ты сделал бы иначе?

.....

.....

.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Ты не в силах изменить прошлое, но можешь учиться на своих ошибках. Подумай о жизненной задаче, которую ты сейчас пытаешься решить. Опиши ее здесь.

.....

.....

.....

Какие варианты есть в твоем распоряжении в этой ситуации?

.....

.....

.....

Чем кончится «фильм», если ты примешь то или иное решение?

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ 30

СОБЫТИЯ

ТВОЕЙ ЖИЗНИ

МОГУТ

ВЫЗЫВАТЬ

СТРЕСС

Очевидно, что грустные и трагические события вызывают стресс. Однако стресс может вызвать все что угодно — даже то, что ты считаешь позитивным, например получение водительских прав или поступление в колледж. Любая перемена в твоей жизни — к лучшему или худшему — это потенциальный источник стресса.

В приведенной ниже таблице события сгруппированы по уровню стресса, который они вызывают у большинства людей. Тебя лично они могут волновать в большей или меньшей степени — это нормально, поэтому спокойно перемещай то или иное событие в другую категорию.

Обведи события, которые ты пережил за последние полгода. Если в твоей жизни произошло что-то, чего нет в таблице, можешь вписать это в пустые строки.

Теперь подсчитай очки в каждой категории.

Число событий, вызвавших сильный стресс $\times 20 =$

Число событий, вызвавших умеренный стресс $\times 10 =$

Число событий, вызвавших небольшой стресс $\times 5 =$

Сложи три показателя и получи итоговый результат:

В какую группу ты попадаешь? Обведи ее.

0–20: в твоей жизни не так много событий, вызывающих стресс.

21–80: стресс может отражаться на твоём психическом или физическом состоянии.

81–100: стресс, скорее всего, негативно сказывается на твоей жизни.

101 и выше: в твоей жизни, вероятно, много проблем, связанных со стрессом.

Сильный стресс	Умеренный стресс
Смерть члена семьи	Переезд к другому родителю
Смерть друга	Желание угодить родителям и соответствовать их ожиданиям
Развод или разрыв между родителями	Изменение финансового положения — твоего или семьи
Смерть домашнего животного	Более частые споры с родителями
Насилие (сексуальное, физическое, психическое)	Сложности в отношениях с родителями, братьями и сестрами

Сильный стресс	Умеренный стресс
Проблемы с законом	Отчисление из школы, отстранение от занятий
Болезнь (соматическая, психическая)	Новый приемный родитель, сводный брат или сестра
Болезнь близкого человека	Травля в школе
Беременность или аборт	Потеря близкого друга
Вопросы сексуальности	Переход в другую школу
Потребление наркотиков, алкоголя, секс, самоповреждение	Переезд

Небольшой стресс	
Публичное унижение	Поступление в вуз
Повышение заработка	Изменение режима сна
Ложные слухи о тебе	Переезд друга
Изменение времени, отведенного на гаджеты	Неприятности с учителями
Изменение круга общения	Экзамены и контрольные работы
Более частые споры с друзьями	Плохая отметка
Изменение круга обязанностей по дому	Окончание школы
Получение водительского удостоверения	Повышенная учебная нагрузка
Публичное выступление	Подготовка к поступлению в вуз
Запрет на прогулки и другие ограничения	Отметки хуже, чем ты ожидал
Подача заявления в вуз	Занятие новым видом спорта
Достижение или выполнение чего-то нового	Вступление в спортивную команду, группу чирлидеров, театральную труппу или участие в мюзикле

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Какой результат ты ни получишь, он не должен ухудшать твоё самочувствие и усиливать стресс. Такая проверка всего лишь поможет тебе понять, с какими факторами, влияющими на физическое и психическое здоровье, ты имеешь дело.

Какие из выделенных событий вызывают у тебя наиболее сильный стресс?

Какие из этих ситуаций — если таковые имеются — скоро подойдут к концу?

На какие ситуации ты не можешь повлиять?

Над какими ситуациями можно поработать, чтобы снизить уровень стресса?

Что ты узнал о себе, выполняя это упражнение?

Если хочешь, повтори это упражнение спустя некоторое время и посмотри, изменился ли уровень стресса.

УПРАЖНЕНИЕ 31

КАК ПЕРЕЖИТЬ

НЕПРИЯТНЫЕ

СОБЫТИЯ

В жизни каждого из нас периодически случаются неприятные события и огорчения. Это и плохая отметка в школе, и увольнение с работы, и провал при поступлении в вуз, куда ты стремился, и потеря друга. Естественно, такие проблемы могут причинить эмоциональную и физическую боль, вызвать страдания и стресс.

То, как ты реагируешь на них и справляешься с жизненными трудностями, отражается и на общем уровне стресса, и на твоей способности разобраться с проблемой. Часто люди усиливают боль и стресс тем, что блокируют их. Это лишь усугубляет ситуацию.

Под блокированием проблемы мы понимаем стремление:

- справиться с трудной ситуацией за счет бесполезных поступков, которые лишь приносят вред;
- сопротивляться ей;
- избегать ее;
- отвергать ее;
- отрицать ее существование;
- игнорировать боль, которую она приносит;
- винить себя в сложившейся ситуации;
- быть одержимым ею;
- заикливаться на мыслях о ней;
- осуждать себя;
- повторять себе, что надо было что-то сделать по-другому.

Возможно, тебе будет полезно скопировать этот список и повесить его на видном месте.

Пытаешься ли ты справиться с проблемами и решить их при помощи блокировки?
Если да — что именно ты делаешь?

.....

.....

.....

.....

Помогает ли тебе такой подход или только усугубляет проблему? Объясни почему.

.....

.....

.....

ИСТОРИЯ АМИРА

Несколько недель назад девушка Амира, Эмма, бросила его и ушла к его лучшему другу. Амир продолжает писать ей по десять раз на день, проверяет ее статус в соцсетях, пристаёт к ее подругам с расспросами, чем она занимается. Он больше не гуляет с друзьями, начал пропускать баскетбольные тренировки, до четырех утра сидит в интернете. Он не может перестать думать об Эмме.

Амиру, конечно, очень больно, но он может утолить эту боль и снизить уровень стресса, если изменит свое блокирующее поведение. Поразмыслив над этим, он понял, что ему нужно перестать заниматься вещами, которые только ухудшают его самочувствие. Он может проводить время с друзьями, которые его утешат. Он может перед сном откладывать телефон в сторону, чтобы на уроках не чувствовать себя как зомби. Когда он видит в школе Эмму, он напоминает себе, что разрыв можно пережить, но на это требуется время.

Чтобы совладать с проблемой здоровым образом, надо прежде всего заметить, как именно ты ее блокируешь. Второй шаг — перестать заниматься тем, что тебе вредит, а не помогает.

Расскажи, какая проблема сейчас вызывает у тебя боль, страдания и стресс.

.....

.....

.....

Какие блокирующие виды поведения ты используешь?

.....

.....

.....

.....

Что-то из этого помогает исправить положение?

.....

.....

.....

.....

А что из этого только усугубляет ситуацию?

.....

.....

.....

.....

Какое блокирующее поведение ты можешь изменить или оставить в прошлом?

.....

.....

.....

.....

.....

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Если то, что ты делаешь, не работает — сделай что-нибудь другое!

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

В следующий раз, столкнувшись с неприятностями, спроси себя, каким образом ты пытаешься пережить ситуацию и управлять ею. Пройдись по списку блокирующих видов поведения и посмотри, не занимаешься ли ты чем-то подобным. Подумай, как ты можешь изменить такой подход, уменьшить его влияние или полностью отказаться от него.

Подумай о стрессе, который ты испытываешь в связи с описанной выше ситуацией.

Как ты себя сейчас чувствуешь?

.....

.....

.....

Что ты собираешься делать теперь, после того как немного подумал над проблемой?

.....

.....

.....

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Ты можешь контролировать свое поведение в сложных жизненных ситуациях, вместо того чтобы действовать импульсивно, на автомате.

УПРАЖНЕНИЕ 32

НЕЭФФЕКТИВНЫЕ

И ВРЕДНЫЕ

СПОСОБЫ

ПРЕОДОЛЕТЬ

ТРУДНОСТИ

Не каждый способ справиться со стрессом может помочь. Иногда люди думают, что своим поведением улучшат положение дел, но в реальности это ничего не дает и даже вредит: проблема не только не исчезает, но и усугубляется или порождает новые.

ИСТОРИЯ ДЖЕССИКИ

Джессика постоянно ссорилась с родителями из-за того, что слишком много говорила по телефону и поздно возвращалась домой. Наконец она решила, что с нее хватит. Когда родители уснули, она взяла их кредитную карточку, заказала такси и поехала к знакомому парню. Он ходил в другую школу, и она не слишком хорошо его знала — ей просто хотелось познакомиться поближе и провести время. В итоге она с ним переспала. Это был ее первый сексуальный опыт. Возвращаясь домой, она думала, что у них сложатся отношения, но на следующий день он ей написал, что ему это неинтересно, и после этого перестал с ней общаться. В конце месяца родители получили счет за поездку на такси и вообще запретили Джессике выходить из дома.

ИСТОРИЯ ЭНТОНИ

Год назад Энтони начал принимать таблетки на вечеринках — от них ему становилось веселее, было проще влиться в тусовку. Спустя некоторое время он заметил, что уже не может спокойно прожить без них и дня. Вскоре он начал воровать у родителей рецептурные лекарства. Этим дело не кончилось. Однажды вечером его девушка Лори потеряла сознание от передозировки. Скорая помощь смогла откачать Лори, но родители записали ее на программу психического лечения для трудных подростков, а Энтони до конца школьного года лишился права посещать все спортивные и внешкольные занятия. Кроме того, его отправили на обязательную программу лечения от алкогольной и наркотической зависимости.

Из-за использования неэффективных и вредных видов поведения, к которым мы прибегаем, чтобы справиться с проблемой, ситуация может выйти из-под контроля и представлять угрозу жизни — причем очень быстро! Энтони думал, что таблетки просто помогают ему хорошо провести время, но это превратилось в привычку и обернулось серьезными последствиями для него и Лори.

Поставь галочку рядом с теми видами поведения, которые ты проявлял за последний год. Если хочешь, можешь отметить их в уме, а не на бумаге.

- употребление алкоголя;
- секстинг (обмен сообщениями сексуального характера);
- публикация фотографий, на которых ты делаешь что-то потенциально вредное для себя или других;
- потребление наркотиков, в том числе рецептурных лекарств не по назначению;
- курение;
- самоизоляция;
- рискованные сексуальные эксперименты;
- причинение себе вреда;
- травля;
- нарушение закона;
- чрезмерное употребление пищи;
- вызывание рвоты после еды;
- чрезмерные тренировки;
- мелкие кражи;
- связи с плохой компанией;
- драки;
- патологическое накопительство.

Если ты занимаешься чем-то из вышеперечисленного, подумай о положительных и отрицательных последствиях, к которым это приведет. Главное — не обманывай себя! Перечисли возможные последствия в таблице.

Поведение	Отрицательные последствия	Положительные последствия
<p>Пример: Родители накричали на меня из-за результатов экзамена, от злости я разбил чашку и случайно порезал руку</p>	<p>Онемение Отрицание Возможно, постоянный шрам Физическая и душевная боль Проблема никуда не делась Появилось чувство стыда</p>	<p>Временное облегчение На меня обращают больше внимания</p>

Отрицательные последствия часто намного перевешивают положительные. Если ты перечислил какие-то хорошие результаты, присмотри к ним еще раз. Действительно ли они так уж хороши? Улучшают ли они твоё положение?

Если ты указал отрицательные результаты, поразмысли о том, как такое поведение тебе вредит и ранит тебя. Запиши свои мысли.

.....

.....

.....

.....

.....

Иногда бывает полезно поделиться с кем-то своими переживаниями. Крайне важно иметь человека, к кому можно обратиться в трудную минуту, будь то друг, родитель или другой родственник, взрослый в школе или за ее пределами. Если тебе неудобно поделиться с ними конкретной проблемой или она кажется тебе слишком масштабной для твоих знакомых, подумай, не стоит ли обратиться к специалисту по психическому здоровью.

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Бесполезные попытки справиться с ситуацией — все равно что заклеить ее пластырем: они отодвигают проблему на задний план или скрывают ее на какое-то время. Однако суть в том, что она от этого никуда не денется.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

СМЕЛОСТЬ ИЗМЕНИТЬСЯ

Приведенные ниже слова цитируют очень часто. Ты можешь применить эту цитату к любой проблеме, которая появляется в твоей жизни. Это необязательно что-то исправит и изменит, зато может подтолкнуть тебя к очень важному решению.

Дай мне силы принять то, что я не могу изменить,

Мужество — изменить то, что могу,

И мудрость — всегда отличать одно от другого!

Что тебе приходит в голову, когда ты думаешь об этих словах?

Подумай об одной из своих насущных трудностей, прочти эту фразу еще раз и запиши ответы.

В чем заключается проблема?

.....

.....

.....

.....

.....

Если ты в состоянии изменить ситуацию, какие конкретно шаги ты можешь для этого предпринять и какие поступки совершить?

.....

.....

.....

.....

.....

Если ситуацию изменить нельзя, можешь ли ты смириться с тем, что она тебе неподвластна?

.....

.....

.....

.....

.....

Что тебе приходит в голову, когда ты думаешь о собственных силах?

.....

.....

.....

.....

Что тебе приходит в голову, когда ты думаешь о собственной смелости?

.....

.....

.....

.....

.....

Что тебе приходит в голову, когда ты думаешь о собственной мудрости?

.....

.....

.....

.....

.....

Какие упражнения на осознанность могут помочь тебе справиться со сложными жизненными ситуациями?

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ 33

ЗАБОТА

О СЕБЕ

ПОМОЖЕТ

РЕШИТЬ

ПРОБЛЕМЫ

Вместо того чтобы прибегать к неэффективным и вредным видам поведения для преодоления сложных жизненных ситуаций, можно применить более здоровый подход — бережно заботиться о себе.

Взгляни на некоторые варианты такого поведения.

- Выполнять упражнения на осознанность из этой книги.
- Ставить реалистичные цели.
- Говорить себе что-нибудь доброе.
- Есть полезную пищу.
- Как следует выспаться.
- Делать физические упражнения.
- Отмечать позитивные мысли и обращать меньше внимания на негативные.
- Сопереживать себе.
- Просить о помощи, когда чувствуешь необходимость.
- Отключать гаджеты, если они негативно влияют на твою жизнь.
- Сделать что-нибудь, что заставит тебя улыбнуться.
- Послушать свою любимую (веселую) песню.
- Проводить время с теми, кто тебя ободряет, например с друзьями или родными.
- Заниматься любимым делом, пусть даже на это уйдет всего пара минут.
- Любоваться природой и гулять по лесу.

Такие занятия обеспечивают прилив положительных эмоций. К ним можно обратиться в любой момент, но особенно они пригодятся, когда тебе хочется сделать что-то бесполезное, чтобы справиться с трудностями, и когда ты ощущаешь подавленность, расстройство, усталость, оторванность от мира, одиночество и другие негативные чувства.

Заботясь о себе, ты позволяешь себе почувствовать свою важность. Какие мысли и чувства у тебя возникают, когда ты читаешь это предложение?

.....

.....

.....

.....

Как ты проявляешь заботу о себе в данный момент?

.....
.....
.....

Что еще тебе хочется сделать, чтобы позаботиться о себе?

.....
.....
.....

Начни с одного такого дела в день или даже одного в неделю!

Представь, что твое сердце выглядит как на рисунке ниже. Пусть вопросы станут подсказками, которые помогут тебе заполнить этот контур.

Твое сердце наполнено или опустошено?

Как тебе следует позаботиться о себе, чтобы оно наполнилось?

В какие цвета окрашено твое сердце?

Какие в нем мысли и чувства?

Если тебе кажется, что твое сердце выглядит не так, как тебе хотелось бы, возможно, нужно больше делать для себя. Если оно тебе нравится — забота о себе все равно не будет лишней!



ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

ЗАБОТА О СЕБЕ И ЭГОИЗМ

Забота о себе не то же самое, что эгоизм. Самовлюбленные люди думают только о себе, другие их не интересуют. Нет ничего эгоистичного в том, чтобы заботиться о своем сердце, разуме и теле. Тем самым ты каждый день позволяешь себе хорошо себя чувствовать и жить в гармонии. Благодаря этому у тебя появляются силы помогать себе и другим.

Что ты понимаешь под словом «эгоизм»?

Что ты понимаешь под выражением «забота о себе»?

Когда ты позволяешь кому-нибудь помогать тебе, это не проявление эгоизма. Вспомни, какие у тебя самого возникают ощущения, когда ты можешь помочь людям.

Подумай, эгоистичный ты человек или нет. Напиши о своих мыслях на этот счет.

Каким образом ты можешь попросить о помощи и позволить другим, например друзьям и членам семьи, тебя поддержать?

Всегда ли ты сам готов прийти на помощь другому человеку?

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Если тебе показалось, что заботиться о себе и уделять себе время эгоистично, поразмысли над этим еще раз. Не забывай, что сердце сначала снабжает кровью себя и лишь после этого — другие органы. Чтобы по-настоящему помогать другим и поддерживать их, тебе надо заботиться и о себе. Окружающим будет от тебя мало пользы, если твой «бензобак» пуст.

УПРАЖНЕНИЕ 34

ОТСЛЕЖИВАЕМ

ВРЕДНОЕ

ПОВЕДЕНИЕ:

КАЛЕНДАРЬ

САМОАНАЛИЗА

Иногда люди причиняют себе вред, надеясь притупить душевную боль, спрятать ее — порой очень разрушительным образом. Это как пластырь на рану — всего лишь способ на какое-то время отвлечься. Если ты иногда страдаешь от чего-то подобного — наказываешь себя, ешь не в меру, вызываешь рвоту и так далее, — тебе стоит заполнить специальный календарь.

Такой календарь самоанализа поможет тебе трижды:

- Ты получишь определенные сведения и обнаружишь возможную причину (одну или несколько), подталкивающую тебя к вредному поведению.
- Ты дашь себе время все спокойно обдумать. После этого ты сможешь отказаться от своей идеи.
- Ты можешь увидеть, какие люди, места, вещи и ситуации становятся причиной твоего желания навредить себе или поводом для него.

Заполняй календарь самоанализа следующим образом:

1. Определи и запиши, как именно ты хочешь себе повредить.
2. Поразмышляй о том, что происходило в твоей жизни непосредственно перед тем, как у тебя появилось такое желание. Запиши свои мысли.
3. Запиши, о чем ты сейчас думаешь.
4. Запиши, что ты сейчас чувствуешь.
5. Прежде чем сделать что-то вредное, выдержи паузу и удели минуту для упражнения на осознанность. Сверься с дыханием, телом и разумом, мыслями, чувствами.
6. Напиши, что ты теперь собираешься сделать.
7. Зайди на сайт newharbinger.com/40187 и скачай календарь. Там же ты найдешь дополнительное упражнение на эту тему — «Журнал анализа деструктивного поведения» (Self-Harm Awareness Journal).

КАЛЕНДАРЬ САМОАНАЛИЗА

	Вредное поведение	Что произошло перед этим	Мои мысли	Мои чувства	Что я хочу сделать теперь (выдержав паузу)
Пример 1	Я хочу наказывать себя	Я провалил экзамен	Я глупый	Я чувствую себя ни на что не годным	Порезы ничего не изменят. Надо узнать, можно ли пересдать экзамен. В следующий раз можно подготовиться по-другому. Я по-прежнему огорчен, но это чувство пройдет
Пример 2	Мне хочется вызвать рвоту	Мне сказали, что у меня есть второй подбородок	Я жирная, никто не захочет со мной встречаться	Мне одиноко	Мне необязательно верить всему, что говорят окружающие. У меня есть друзья, и это для меня очень важно. Можно сделать для себя что-нибудь приятное — например, поиграть в онлайн-игру с друзьями

КАЛЕНДАРЬ САМОАНАЛИЗА

	Вредное поведение	Что произошло перед этим	Мои мысли	Мои чувства	Что я хочу сделать теперь (выдержав паузу)
Случай 1					
Случай 2					
Случай 3					
Случай 4					
Случай 5					

Прежде чем нанести себе вред: 1) заполни календарь; 2) прочти написанное; 3) сделай паузу и 4) подумай, стоит ли это делать.

Что ты заметил и узнал?

.....

.....

.....

.....

Ты видишь какие-то закономерности? Какие люди, места, вещи и ситуации подталкивают тебя к подобным желаниям?

Подумай, по-прежнему ли ты хочешь причинить себе вред.

Спроси себя, изменит ли такое поведение ситуацию, которая подталкивает тебя к желанию вредить себе.

Помни, что первый порыв часто бывает ошибочным. Прежде чем сделать что-то плохое, немного подожди. Ты не один. Можно найти другой выход!

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Помни, что нельзя вредить себе только потому, что у тебя появилась такая мысль. Если такое желание постоянно тебя преследует — поговори со взрослым, которому доверяешь. Это может быть специалист, учитель, тренер, наставник, член семьи.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

УПРАЖНЕНИЕ «КУБИК ЛЬДА»

Если ты заметишь желание навредить себе, возьми кубик льда и поддержи его в руке, пока он не растает. В процессе можешь считать вдохи и выдохи (вдох раз, выдох раз, вдох два, выдох два и так далее).

Тающий кубик льда не ухудшит твое психическое состояние и не усугубит ситуацию, зато даст тебе то, что ты пытаешься получить путем самоповреждения: отвлечет тебя, притупит чувства, заменит душевную боль физической.

Попробуй выполнить это упражнение, даже если тебя не одолевают негативные мысли. Какие у тебя при этом возникли ощущения?

Когда этот прием может тебе пригодиться?

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Подумай, не научить ли этому упражнению своих друзей. Когда дела у них пойдут неважно, кубик льда им поможет.

УПРАЖНЕНИЕ 35

ЧТО

ДАЛЬШЕ?

Молодец! Поздравляю! Ты отлично справился! Ты на пути к самопознанию, развитию, новым умениям.

Теперь вернись к самому первому упражнению и посмотри, какие проблемы ты записал. Что из этого уже разрешилось или исчезло? Перечисли их:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Теперь перечисли проблемы, на которые ты не можешь повлиять:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Подумай, не стоит ли отпустить проблемы, которые тебе неподвластны. Каким образом это можно сделать? Ведь даже если ты будешь тратить на них свое время, ничего не изменится.

Какие проблемы из списка в первом упражнении не исчезли? Перечисли их в следующей таблице. Добавь к этому новые проблемы, которые за это время успели появиться в твоей жизни.

Во втором столбце запиши конкретные, основанные на осознанности действия, навыки и инструменты, которые ты уже используешь или собираешься применить, чтобы справиться с этими проблемами.

Проблема	Возможные решения, основанные на осознанности
Пример: родители вызывают у меня стресс	Осознанная проверка Осознанная остановка Сделать что-нибудь приятное, заняться любимым делом
Пример: я засиживаюсь в интернете допоздна, и из-за этого у меня весь день нет сил	Соблюдать режим дня, следить за временем, отведенным для сна и сидения за компьютером Попробовать перед сном выполнять осознанное сканирование Не забывать про советы об осознанном написании сообщений и постов

Сфотографируй эту таблицу илиними с нее копию и помести на видное место, например у кровати, на зеркале или на холодильнике.

Периодически просматривай и обновляй этот список. Вычеркивай проблемы, которые уже решены, и добавляй новые. Чтобы справиться с трудными жизненными ситуациями, используй все инструменты для развития осознанности из этой книги.

НАПОМИНАНИЯ О ПРАКТИКЕ ОСОЗНАННОСТИ

Работа с книгой закончена, и тебе, наверное, интересно, что делать дальше. Чтобы управлять стрессом, расти и меняться, лучше всего уделять время практике осознанности — упражнениям, которые ты уже освоил.

Применять осознанность — значит постоянно обращать внимание на свои ощущения в настоящий момент. Простой и доступный способ делать это — сосредоточиться на любом из пяти чувств, когда ты занимаешься повседневными делами или уделяешь время своим интересам. Чтобы не тратить на это дополнительное время, можно использовать неформальную практику — сознательно уделять внимание тому, что ты уже делаешь.

Когда у тебя появится свободная минутка, можно выполнить одно из более формальных упражнений. Они тебе уже известны:

- осознанная проверка (упражнение 11);
- осознанный прием пищи (упражнение 12);
- сканирование тела (упражнение 13);
- осознанные ходьба и движение (упражнение 14);
- осознанные учеба (упражнение 15);
- внимательное дыхание (упражнение 20);
- осознанность в положении сидя (упражнение 21);
- осознанная остановка: реагируй разумно (упражнение 26);
- осознанные сообщения и посты (упражнение 28).

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Возьми за правило прислушиваться к себе и оценивать, складывается ли твоя жизнь так, как тебе хочется. Это очень полезно. Можно составлять списки проблем и размышлять над тем, какие навыки можно применить для их решения.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Чтобы продолжить путешествие в мир осознанности, возьми лист бумаги и напиши себе письмо. Расскажи, где ты находишься на данном этапе своей жизни. Напиши,

что ты хочешь вынести из этой книги, какие упражнения собираешься выполнять в будущем. Когда закончишь, положи письмо в конверт, заклей его и поставь дату — три месяца от настоящего момента.

Когда придет срок (можешь поставить напоминание на телефоне), открой конверт. Перечитай письмо и подумай о своей текущей ситуации. Если ты не делаешь то, что хотел тогда, — можно начать прямо сейчас. Свои соображения, изложенные в письме, можно дополнить или изменить, исходя из того, какие перемены произошли. Такие письма можно писать регулярно — они помогут прислушаться к себе и вспомнить о тех вещах, о которых ты не хочешь забывать.

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

Помни, что каждый день — новый и неповторимый. Начни с чистого листа!

БЛАГОДАРНОСТИ

Я уверена, что подростки подобны неограниченным алмазам, покрытым слоем угля. Задача взрослых — помочь каждому из них раскрыться, превратиться в прекрасный сияющий бриллиант. Я хотела бы поблагодарить своих клиентов и их родителей, благодаря которым я развивалась как психотерапевт и придумывала новые, изобретательные подходы к обучению осознанности. Я не только преподаю осознанность подросткам и их семьям — у меня есть возможность учиться у тех, кого я учу.

Я хочу поблагодарить моих наставников, которые делятся своей мудростью. Они сделали меня той, кем я являюсь. Спасибо Риду Хэнсону, Дэну Сигелу, Джону Кабат-Зинну, Лори Гроссман, Ли Фридману и Донне Диджорджо.

Я хочу поблагодарить мое «осознанное семейство» — сообщество коллег, друзей и студентов, которые наполняют мою жизнь: Тодда Корбина, Марину Болиарис, Ану Флориани-О'Салливан, Керри Махони, Присциллу Тейлор-Уильямс, Лори Ангресс, Сьюзан Кайзер-Гринланд, Даниэля Рехтшаффена, Дженнифер Коэн-Харпер, Тео Коффлера, Хейди Борнстейна, Криса Уилларда, Уитни Стюарт и многих других.

Именно благодаря их поддержке мне так хорошо живется на свете. Моему партнеру и родственной душе Стиву Браширу я безгранично признательна за поддержку, мудрость и прозрения. Спасибо также моей пушистой семейке — Брейвесту, Зоуи, Сквиксу и Хэнсому. Вы мои дети, и каждый день вы наполняете мою жизнь любовью и счастьем.

ОБ АВТОРЕ

Джина Бигель — лицензированный консультант по вопросам семьи и брака, психотерапевт, ученый, лектор и писатель. Живет в области залива Сан-Франциско. Основательница организации Stressed Teens, которая уже более десяти лет работает с подростками, семьями, школами, специалистами и обществом. Являясь экспертом и пионером в области пропаганды осознанности среди молодежи, Джина Бигель специализируется на борьбе с подростковым стрессом с помощью техник осознанности (авторская методика MBSR-T). Автор настольной игры для подростков Be Mindful («Будь осознаннее») и аудиокурса Mindfulness for Teens («Осознанность для подростков»), дополняющего программу MBSR-T. Проводит международные интенсивные онлайн-курсы, а также индивидуальные и групповые занятия для подростков и семей. О ее деятельности рассказывали CNN, Reuters и The New York Times. Больше информации — на сайте stressedteens.com.

Психология

Умные книжки

Истории для души

Помощь в учебе

Творчество

Родителям

Игры и квесты

МИФ Подростки

Все книги для детей и родителей
на одной странице:
mif.to/teen

Подписывайтесь на полезные
книжные письма со скидками
и подарками:
mif.to/teen-letter



mif.podrostki



Научно-популярное издание
Для среднего и старшего школьного возраста

ДЖИНА БИГЕЛЬ

Ключ к себе

СПРАВЛЯЕМСЯ СО СТРЕССОМ

Шеф-редактор *Светлана Мотылькова*

Ответственный редактор *Валерия Важнова*

Литературный редактор *Антон Меснянко*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Дизайн обложки и макета, иллюстрации *Ольга Медведкова*

Верстка *Ольга Булатова*

Корректоры *Евгения Мазаник, Елена Гурьева*

Изготовитель: ООО «Манн, Иванов и Фербер»

123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru

vk.com/mifbooks

instagram.com/mifbooks

facebook.com/mifbooks

НЕ ПОЗВОЛЯЙ СТРЕССУ УПРАВЛЯТЬ ТОБОЙ!

В жизни часто происходит все и сразу. Драмы в социальных сетях, проблемы в школе, ссоры с друзьями и родителями — когда на нас сваливается снежный ком проблем, очень сложно сохранять спокойствие. При этом стресс влияет на все: как мы общаемся с другими людьми, как мы себя чувствуем и даже как запоминаем информацию.

От событий, которые провоцируют стресс, не убежишь, но можно свести его влияние к минимуму.

Открой эту рабочую тетрадь — и ты узнаешь:

- как избавиться от навязчивых мыслей и успокоить внутреннего критика;
- как научиться реагировать взвешенно, а не эмоционально;
- что такое осознанность и как она помогает бороться со стрессом.

«Ключ к себе» — это серия рабочих тетрадей, написанных специалистами мирового уровня. Она разработана специально для того, чтобы максимально быстро помочь тебе справиться с самыми распространенными психологическими проблемами при помощи:

- проверенных научных методик;
- интересных и эффективных упражнений;
- многолетнего опыта авторов книг.

СОХРАНЯЙ СПОКОЙСТВИЕ
ДАЖЕ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ!

ISBN 978-5-00169-486-1



9 785001 694861 >

Максимально
полезные книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

ИЗДАТЕЛЬСТВО
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Like facebook.com/mifbooks

vk.com/mifbooks

instagram.com/mifbooks