

5 научных практик и рекомендаций для обретения внутреннего спокойствия



Навыки будущего

Пройдите тест, чтобы узнать, в ресурсном ли вы состоянии или нет.

Ресурсов не хватает, если:

1. Не знаете, чем занять себя в свободное время. «Работа — дом — работа» — так выглядит распорядок дня любого взрослого человека. А что дальше — не понятно. ДА НЕТ
2. Слишком много времени проводите онлайн. Этот сёрфинг продолжается, пока не наступает время лечь спать. ДА НЕТ
3. Теряете концентрацию. Вы закидываетесь на том, что не сделано вчера и позавчера, планируете новые задачи на завтра и только усложняете себе жизнь. ДА НЕТ
4. Вы переоцениваете свои возможности. Можете не ощущать себя бессильным и уставшим, но чаще допускаете ошибки или тратите на привычные занятия больше времени, чем обычно. ДА НЕТ
5. Стремитесь к совершенству. Когда, например, вы выкладываетесь на максимум и при этом вам долгое время кажется, что вы плохо справляетесь со своими обязанностями. ДА НЕТ
6. Не справляетесь с привычными ежедневными делами. ДА НЕТ
7. Избегаете офлайн и онлайн общения. ДА НЕТ
8. Перестаёте заниматься тем, что вам нравилось. ДА НЕТ
9. Срываётесь на близких, раздражаетесь по мелочам, проявляете гнев и другие негативные эмоции. В моменте теряете способность к самоконтролю, а после жалеете о вспышке агрессии. ДА НЕТ

Расшифровка результатов

Каждое «Да» — 1 балл.

0–2 баллов — вы скорее всего в ресурсном состоянии.

3–5 баллов — вероятно, вам следует больше внимания уделять отдыху.

8–9 баллов — вам срочно нужно заняться восстановлением своих сил.

Ресурс — это возможности, которые дают передохнуть, успокоиться, помогают восстановиться. Это опора, стержень, стена, к которой можно прислониться, когда кончились силы.

Только через ресурсное состояние можно достичь того, что будет приносить внутреннее удовлетворение и состояние полного счастья. Без ресурса человек впадает в депрессию и апатию. Оглянитесь вокруг: как вы выглядите, где вы, что делаете, кто вас окружает? Если вам нравится то, что происходит с вами сейчас, задумайтесь, хочется ли вам прожить жизнь без внутреннего ресурса, улыбки и желания творить?

Совместно с психологами из лаборатории РАН мы собрали для вас научно-обоснованные практики с доказанной эффективностью, которые позволят вернуть состояние энергичности. Пообещайте себе, что вы ознакомитесь с ними и начнёте возвращать себе ресурс уже сегодня.

Освойте телесную осознанность

Все люди рождаются свободными, полными энергии и индивидуальности. Однако родители и общество учат нас действовать по правилам, сдерживать чувства, реагировать на ситуации стандартным образом.

В результате вытесненные эмоции «застревают» в теле. Но если их освободить, вы получите мощную энергетическую зарядку.

Устранить мышечные зажимы можно через:

- » массаж,
- » проживание эмоций,
- » специальные практики (танцотерапия, упражнения на расслабление, йога, цигун, холотропное дыхание).

ТЕХНИКА ДЛЯ БЫСТРОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАССЛАБЛЕНИЯ

Для выполнения упражнения:

- » найдите тихое место,
- » отключите уведомления на телефоне,
- » старайтесь не отвлекаться,
- » сядьте с прямой спиной на стул с твёрдой спинкой.





На выполнение техники потребуется **15 минут**.

1. устройтесь удобно, сделайте несколько глубоких вдохов через нос и медленных выдохов через рот;
2. плавно закройте глаза на выдохе, продолжайте дышать естественным образом;
3. обратите внимание на тело, почувствуйте его вес;
4. переведите внимание на дыхание;
5. чтобы за дыханием было легче следить, можете положить одну ладонь на живот;
6. продолжайте дышать и направьте внимание на тело;
7. выполните технику, которая состоит в последовательном напряжении и расслаблении мышц тела;
8. позвольте мыслям приходить и уходить, не погружайтесь в них и не стремитесь контролировать;
9. представьте себя в потоке солнечного света, который растворяет остатки напряжения;
10. вспомните, когда последний раз вы чувствовали такое и удерживайте эту картинку;
11. наблюдайте за тем, как приятный тёплый свет постепенно наполняет ваше тело, и под этим светом оно расслабляется, становится мягким и лёгким;
12. переведите своё внимание в то место, где находитесь, пошевелите пальцами рук и ног и медленно откройте глаза, когда будете готовы.

Научитесь эмоциональной осознанности

Чтобы повысить эмоциональную осознанность:

- » Проживайте любые свои эмоции: нет хороших и плохих эмоций.
- » Замечайте, как вы ведёте себя в условиях стресса, ведите дневник эмоций, изучайте себя и меняйте старые стратегии поведения на новые, более экологичные.
- » Ходите в картинные галереи и на выставки, слушайте классическую музыку, посещайте театр. Это даст возможность включиться в переживания.
- » Заботьтесь о теле. Используйте расслабляющие спа-процедуры, массаж или йогу.

ТЕЛЕСНЫЕ ТЕХНИКИ ПО УПРАВЛЕНИЮ ЭМОЦИЯМИ

- » **Потренируйтесь дышать животом.** Положите одну руку на живот, другую — на грудь и старайтесь дышать диафрагмой, при этом при вдохе живот будет выступать вперёд. Следите, чтобы грудная клетка не расширялась. Сделав несколько циклов, вы почувствуете успокоение. Большой плюс этой техники в том, что её всегда можно сделать незаметно.
- » Если вы сильно переживаете, **выпейте воды.** Сделайте 10 медленных глотков, сосредоточившись на процессе. При этом восстановится сердечный ритм, а глотательные движения успокаивают и переводят фокус внимания в другое русло.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

- » Выберите ситуацию, в которой вы испытали страх или тревогу. Пусть по 10-бальной шкале это будет ситуация на 4 балла.
- » Вспомните её, место, где вы были и свои ощущения.
- » Теперь вытяните ладони вперёд и представьте, что этот страх сейчас у вас на руках.
- » Он имеет какой-то цвет и форму, размер. Понаблюдайте за ним.
- » Теперь мысленно представьте, что ваши ладони наполняются приятным белым светом, и понемногу страх в ладонях начинает исчезать и растворяться. Наполняйте свои ладони светом, пока страх полностью не растворится.
- » Когда вы увидите, что страх ушёл, прикоснитесь ладонями к груди и поблагодарите себя за упражнение. Почувствуйте, какие ощущения сейчас в теле, и что вы думаете о ситуации.

Сфокусируйтесь на благодарности

Локус контроля — это то, на что будут направлены подсознательные усилия мозга. И эти усилия будут активировать внутренние ресурсы организма.

Важно верить в ресурсы своего организма и сохранять спокойствие. Для психоэмоциональной гигиены важно не держать внимание на негативе.



Что хотите замечать — то и будет в вашей жизни.

Благодарность связана с умением делиться чем-то радостным, добрым, хорошим. Чтобы быть благодарным, важно взрастить в себе чувство радости, счастья и оптимизма.

Благодарность помогает направить внимание на счастливые события в жизни и отвлечься от неудовлетворённости. Это повышает качество жизни в целом.

Отделитесь от иррациональных установок

Ограничивающие установки есть у всех. Большинство их них идут из детства. Любая случайно брошенная фраза может засесть глубоко.

И уже взрослыми мы, сами того не замечая, всем существом сжимаемся перед неизвестным, соглашаемся на то, что не устраивает, потому что другого может не быть.



**ВОН, САША УМНИЦА,
А ТЕБЕ-ТО КУДА?**

Типы иррациональных (дисфункциональных) мыслей:

- 1. Полярное мышление** (существует только чёрное и белое: «Если я не добьюсь успеха во всём, я неудачник»).
- 2. Ментальный фильтр** (взгляд сквозь замутнённые очки, фокус на негативных аспектах события, игнорирование позитивных: «Один плохой результат по тесту свидетельствует о том, что я лентяй, который не мог как следует подготовиться»).
- 3. Чтение чужих мыслей** (вы заранее знаете, что думают и чувствуют другие люди: «Он думает, что я ничего не смыслю в этой работе»).
- 4. «Что, если»** (преувеличение с эмоциональными реакциями: «Что, если меня повысят и я не справлюсь?»).
- 5. Наклеивание ярлыков** (оценка в пользу стереотипов, а не фактов: «Я неудачник», «Он зануда»).
- 6. Сверхобобщение** (вывод на основе единичного случая), сверхгенерализация (формирование выводов, выходящих за пределы ситуации: «На вечеринке я чувствовал себя очень неловко, я совсем не умею знакомиться с людьми»).
- 7. Обесценивание** позитивного и ориентация на сожаления в прошлом («Действительно, мне удалось выполнить эту работу, но это вовсе не означает, что я способный, мне просто повезло»).
- 8. Катастрофизация** (постоянное ожидание надвигающейся беды: «Я так расстроюсь, что не смогу вообще ничего делать»).
- 9. Персонализация** (любое негативное событие извне связано со мной: «Он нагрубил мне, потому что я сделала что-то не так»).
- 10. Эмоциональное обоснование** (вывод на основе эмоций, а не фактов: «Я знаю, что мне многое удаётся на работе, но я по-прежнему чувствую себя неудачником»).
- 11. Долженствование** (жёсткие представления о том, как ты должен себя вести и как должны другие люди: «Ужасно, что я ошибся. Я должен во всем добиваться успеха»).
- 12. Туннельное мышление** (видите в ситуации и других людях только плохое: «Учитель моего сына ничего не может сделать правильно. Он постоянно критикует, не чувствует детей, и вообще он не состоялся как педагог»).

Но **ваши установки и иррациональные мысли — не вы**. Это булыжники чужих суждений, которые вы тащите за собой. Вам они не нужны. Самое их осознание — уже большой шаг к отделению.

5 привычек для поддержки внутренних ресурсов



ЖИТЬ МЕДЛЕННО

Многие люди настолько пытаются ускорить свою жизнь, что теряют ориентиры. В погоне за жизнью абсолютно не отдают себе отчёт в том, что смысл у этой гонки отсутствует. Они не успевают оглянуться, как понимают, что половина жизни уже прошла. Жизнь в ресурсе — это полноценное осмысленное проживание каждой минуты.



ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Двигайтесь каждый день, занимайтесь спортом, чаще совершайте пешие прогулки, путешествуйте.



СЛЕДИТЬ ЗА ПИЩЕЙ ДЛЯ УМА И ТЕЛА

Избавьте свой организм от вредных веществ и научитесь наслаждаться полезной едой. Питайте душу позитивной энергией, новыми знаниями, полезной информацией.



ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛУ ВОДЫ

Вы должны пить не менее 2,5 литров чистой воды в день. Плюс водные процедуры снимают напряжение в теле, поэтому умывайтесь, плавайте, распаривайтесь в бане. Когда вы сталкиваетесь с конфликтной ситуацией, представьте себе, что стоите под прохладным душем, и вода смывает с вас лишнее.



НАХОДИТЬ ВРЕМЯ НА СЕБЯ

Проведите время с пользой. Можете просто поспать, почитать интересную книгу или посмотреть хороший фильм. Делайте всё, что отвлечёт вас от привычных шаблонных действий. Можно погулять в парке и подышать полной грудью. Главное, чтобы вы понимали, что эти минуты принадлежат только вам.

Правила эффективного отдыха

- » **Отдых, который вам нужен и нравится, нельзя обесценивать.** И пусть друзья бегут марафон и забираются на Джамалунгму для медитации в позе креветки, если вы хотите обняться с книжкой на даче, разрешите это себе.
- » **Время под отдых нужно планировать не по остаточному принципу.** Тут как с инвестициями — пришли деньги — заплати сначала себе. Есть у вас год или месяц — сначала забронируйте слоты на отдых.
- » **Важно настроиться на выходные.** Резкий переход от 100500 дел в полностью расслабленное состояние едва ли возможен. Поэтому заведите ритуал, который даст мозгу понять, что пришло время переключиться. Например, в пятницу вечером можно сделать себе расслабляющую ванную, почитать книгу, долго готовить особенный ужин для всей семьи, зажечь свечи.
- » **Отслеживайте и убирайте похитители времени.** Речь прежде всего о гаджетах. Идеальным будет вообще убирать смартфон или камеру на время отдыха. Если это по разным причинам сделать не получается, выберите часы, когда вы к ним обращаетесь, и успокойте свою душу, перезагружаясь.

КАК ОТДЫХАТЬ ДОМА

Многим кажется, что для полноценного отдыха нужны условия: поездка, новые впечатления, какие-то люди, отель. Тут речь скорее не об отдыхе, а о незакрытых потребностях, если вспомнить пирамиду А. Маслоу. Во взрослой жизни мы так увлечены рутинной, обязанностями и расписанием, что физически просто не успеваем ходить в театры, видеть тех, кто нам приятен или радовать себя теми же уходовыми процедурами. Но если вернуться к самому понятию «отдых» как восполнению жизненных сил, станет ясно, что вам нужен покой, без лишних условий.

Идеи для отдыха дома:



Читать

Художественную или прикладную литературу, для удовольствия или с пользой — абсолютно любую и лучше в печатном варианте. Главное — в покое и тишине. Роскошь, которая уже сейчас вам доступна.

Творчески выразиться

Рисовать, танцевать, сочинять — что угодно, главное в кайф.



Играть

Это могут быть настольные и видеоигры для всей семьи, для компании самых близких и даже на одного.

Организовать пространство

Навести порядок и разложить по цветам вещи на полках, украсить по сезону, что-нибудь починить — всё, что сделает пространство приятным для вас.



Укрепить отношения

Если вы с близкими дома, совсем необязательно искать сериал или кино. Диалоги и беседы о важном, осознание общих целей — вот, что действительно наполняет.