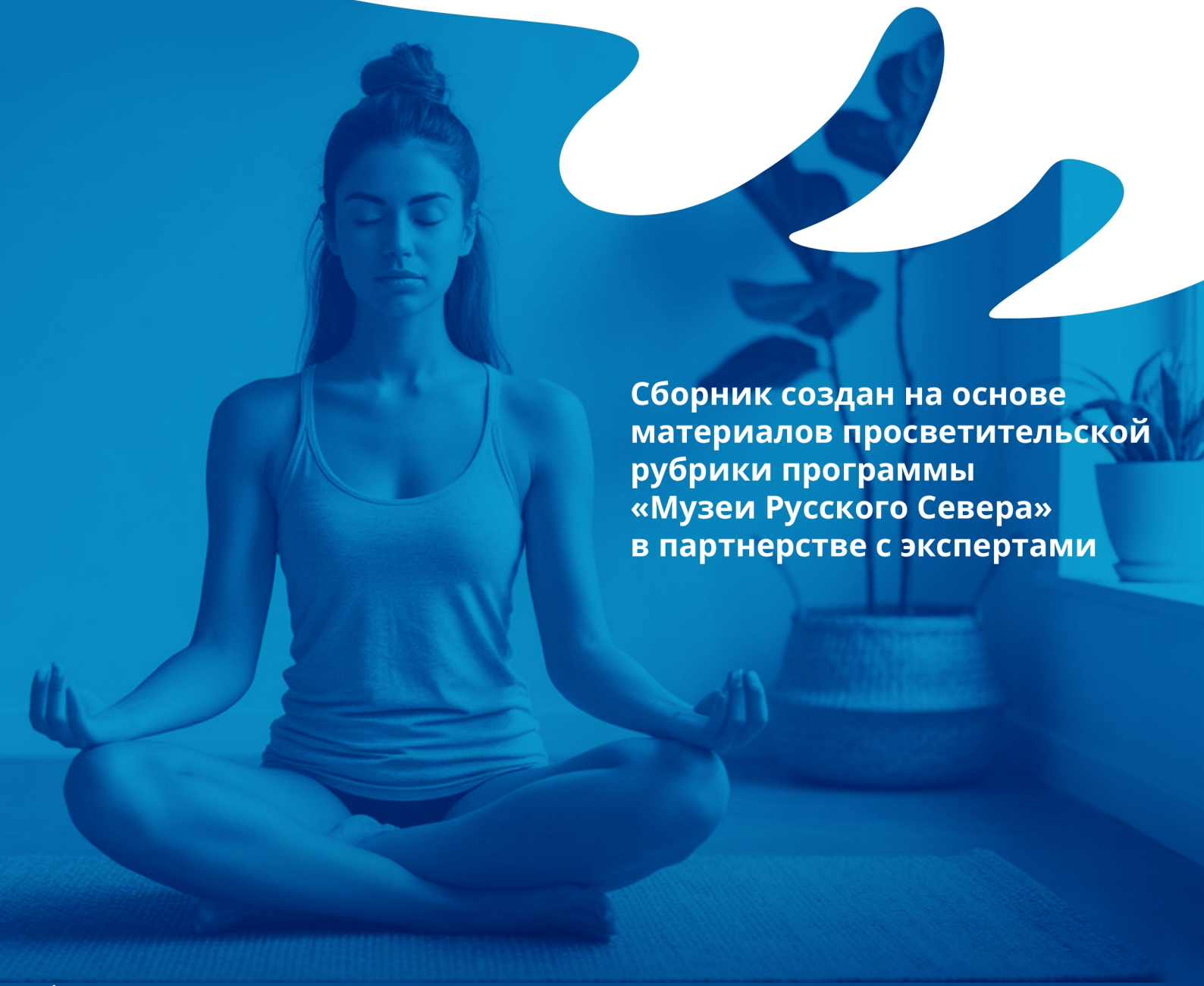
Тексты, практики и медитации для работы и жизни

Рубрика #ПсихологическоеПросвещениеМРС



Сборник создан на основе материалов просветительской рубрики программы «Музеи Русского Севера» в партнерстве с экспертами

МУЗЕИ РУССКОГО СЕВЕРА

ДОБРОТА СЕВЕРА
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Северсталь

Дорогие читатели!

Перед вами — сборник, который стал возможен благодаря целому году глубокой и вдумчивой работы в рамках просветительской рубрики **#ПсихологическоеПросвещениеМРС**. Эта инициатива в 2025 году реализуется в рамках программы «Музеи Русского Севера» Благотворительного фонда «Доброта Севера» при поддержке компании «Северсталь» и партнеров.

Наш современный мир — это мир высокой скорости, постоянных изменений и неопределённости. Мы часто оказываемся на пересечении профессиональных вызовов, личных переживаний и социальных ожиданий, что нередко приводит к стрессу, эмоциональному выгоранию и чувству потери внутреннего баланса.

Как оставаться устойчивым, сохранять ясность ума и душевное равновесие в таких условиях? Как не только выживать, но и процветать — и на работе, и в жизни?

Мы верим, что психологическое благополучие — это основа полноценной и эффективной жизни. Этот сборник создан для всех, кто хочет инвестировать в своё внутреннее состояние: для сотрудников и руководителей, для тех, кто ищет гармонии в себе и в отношениях с окружающим миром.

Пусть эти тексты, практики и медитации станут для вас поддержкой, источником вдохновения и тем самым «инструментарием», который поможет не только справляться с трудностями, но и открывать новые грани собственных возможностей.

Читайте, пробуйте, возвращайтесь к нужным главам. И помните: забота о себе — это первый и самый важный шаг к тому, чтобы жить и работать осознанно, добро и счастливо.

Команда программы «Музеи Русского Севера»

В 2024 году мы первый раз выпустили сборник психологических практик для музейных сотрудников и всех сотрудников культурных институций.

Ознакомиться с ним можно здесь.

О проекте

Идея оказания системной психологической поддержки для музейных специалистов появилась в **2023 году**. Во время VIII Школы музейного развития в Тотьме специальный интенсив «Будь со стрессом на ты», организованный программой «Музеи Русского Севера», наглядно показал высокую актуальность этой темы и запрос сообщества — узнать больше про инструменты работы с профессиональным выгоранием и хроническим стрессом. *Этот опыт стал отправной точкой для принятия решения о развитии специального направления в рамках программы «Музеи Русского Севера».*

В **2024 году** *психологическая поддержка стала одним из компонентов сопровождения победителей* XIV грантового конкурса. Такой опыт стал первым в российской практике грантовых программ.

Руководители и ключевые члены проектных команд получали *сопровождение профессионального психолога* на весь период реализации проектов. Фокус командных и индивидуальных встреч был на темах управления командой, лидерства, профилактики выгорания, построения эффективной коммуникации. Обратная связь показала, что такая поддержка помогала лидерам команд повысить управленческие компетенции и чувствовать себя увереннее в процессе реализации проектов.

В этом же году была запущена открытая просветительская рубрика *#ПсихологическоеПросвещениеМРС*. Она охватила самые острые темы — от профессионального выгорания до поиска баланса между работой и личной жизнью. Результатом года стали 30 публикаций, онлайн-интенсивы и выпуск сборника практик самопомощи **«#ПсихологическоеПросвещениеМРС для музейных сотрудников»**, который получил широкий отклик в профессиональной среде.

> *Обратная связь от участников и экспертов подтвердила правильность выбранного пути, особенно выделив ценность индивидуальной работы с руководителями проектов.*

В **2025 году** направление продолжило развитие — сохранились самые востребованные форматы и расширился пул экспертов. Просветительский проект проходил в коллаборации с *пятью партнерами* (подробнее об экспертах см на стр. 5). А основными **фокусами** года выбраны:

- Развитие лидерских компетенций, поиск мотивации и вдохновения.
- Управление внутренним ресурсом как источником энергии для профессиональной и личной жизни.
- Формирование качественного жизненного состояния через практические рекомендации для более здоровой и сбалансированной жизни.
- Повышение компетенций в управлении как карьерой, так и личной сферой.

Представляем вам второй сборник, который может быть актуален и полезен всем, кто работает в музеях, НКО и культурной сфере в целом.

Команда программы «Музеи Русского Севера» Благотворительного фонда «Доброта Севера»

Содержание

Партнеры сборника.....5

Часть 1: Работа со стрессом и саморегуляция.....6
Стресс как механизм адаптации.....7
Техники центрирования для восстановления баланса.....13
Практики заботы о себе в условиях нагрузки.....18

Часть 2: Отношения с собой и внутренние ресурсы.....20
Внутренний фанат vs внутренний критик.....21
Безусловная любовь к себе.....23
Синдром отложенной жизни и разрешение жить сегодня.....24
Работа с самооценкой и принятием.....25

Часть 3: Осознанность и присутствие в настоящем.....27
Что такое осознанность и как её развивать.....28
Практики медитации и работы с вниманием.....35
Цифровой детокс и управление временем.....38

Часть 4: Эмоциональный интеллект и доброта.....40
Доброта и сострадание как основа благополучия.....41
Различия между состраданием, эмпатией и жалостью.....45
Уязвимость как сила.....48

Часть 5: Командная динамика и рабочая среда.....51
Внедрение изменений в команде.....52
Роль руководителя и тень команды.....58
Офисные сплетни и «тихое увольнение».....59
Границы и коммуникация в коллективе.....66

Часть 6: Тело, мозг и здоровье.....72
Влияние физической активности на мозг.....73
Работа с напряжением в шее и его связь с эмоциями.....75
Качество сна и практики для его улучшения.....76

Часть 7: Практические инструменты и упражнения.....78
Гайд по осознанности и медитации.....79

Благодарности.....85

.

Партнеры сборника

Весь год материалы для просветительской рубрики **#ПсихологическоеПросвещениеМРС** писали эксперты — партнеры программы «Музеи Русского Севера» Благотворительного фонда «Доброта Севера», которая реализуется при поддержке компании «Северсталь».

Наталья Липканская *— кризисный психолог, КПТ, АСТ, МВСТ-терапевт, тренер практик осознанности, тренер по эмбодимент йоге. Телеграм-канал «Что с вами так»* ***@svamivsetak***

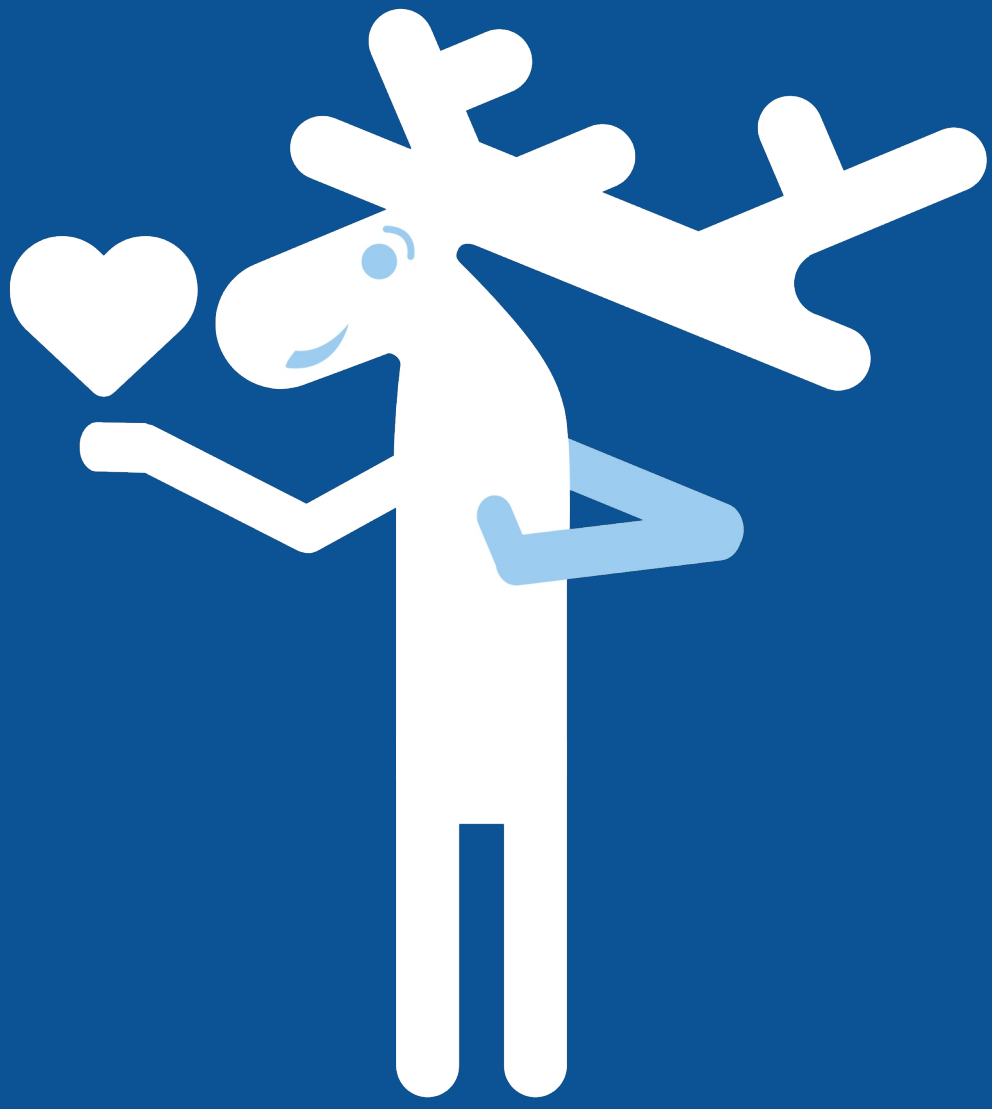
Юлия Тертышная *— Executive-коуч, супервизор коучей, коуч-мастер. Основатель Института Человека, лидер программы ТрансформациЯ. Советник Сбер Private по медиации. Телеграм-канал «Юлия Тертышная ТрансформациЯ»* ***@julia_tertyshnaya***

Проект «Будда, мозг и нейрофизиология счастья» *— телеграм-канал «Будда, мозг и нейрофизиология счастья»* ***@buddha_brain_happiness***

Ольга Давыдова *— историк, журналистка, педагог-психолог, PR-продюсер и эксперт Центра толерантности Еврейского музея, ведущая канала «Давай по-человечески»* ***@tolerancecenter***

Анна Владимирова *— врач, специалист по традиционной китайской медицине, преподаватель Института остеопатической медицины им. В.Л. Андрианова (Санкт-Петербург), основательница и идеолог Школы оздоравливающих практик Wu Ming Dao* ***@wumingdao_gyneco***

Часть 1:
Работа со стрессом и саморегуляция



Наталья Липканская

Стресс как механизм адаптации

«У меня один сплошной стресс!»

Любые стрессовые реакции — это замечательный автоматический механизм, который помогает нам выжить. Не нужно бояться, паниковать, считать, что это плохо.

Можно учиться замечать эти реакции и возвращать себя в базовое состояние — именно так вы помогаете себе справляться со стрессом.

Как помочь себе при срабатывании разных стрессовых реакций?

Что делать, если включилось «беги» или «замирание»?

> **Стресс** — это естественная реакция организма на новые условия, на внешние раздражители, которые мы называем «стрессоры». Понятие ввел физиолог Ганс Селье в 1936 году, его часто называют «отцом» теории стресса.
>
> Внешние раздражители не обязательно могут быть негативными. Мы испытываем стресс, также связанный с какими-то положительными событиями, но в то же время новыми и неожиданными. Мы постоянно подвержены постоянному воздействию внешних и внутренних стрессоров и, если раньше для человека был опасен разовый стресс, то теперь опасен стресс хронический.
>
> Стресс наступает тогда, когда человек чувствует, что воздействие окружающей среды подвергает испытанию его адаптивные способности или превышает их.

Что с нами происходит на физиологическом уровне.

Стресс испытывается нами как реакция на физическое или психологическое воздействие. А также мы можем ощущать его, когда какие-то события еще не наступили, а мы уже думаем о них, например участие в важном событии, презентации, представление наступления чрезвычайных ситуаций, конфликтов.

В общем и целом, стресс — это телесная реакция, и мы способны эту телесную реакцию менять, таким образом регулируя свое состояние.

В нашем мозге есть участок, который запускает у нас эти вышеперечисленные реакции. Это миндалина. Она активизируется во время стресса и при этом тормозит активность префронтальной коры.

Она участвует в обработке информации, связанной с вами и с людьми, которые, на ваш взгляд, похожи на вас. Это как раз та часть мозга, которая может сделать так, что вы будете принимать некоторые вещи слишком близко к сердцу, она может заставить вас беспокоиться, вызвать тревогу или ввести вас в стресс. То есть, в стресс вы сами себя вгоняете, когда начинаете слишком беспокоиться.

У мозга два центра принятия решений: кора полушарий, отвечающая за рациональное мышление, и лимбическая система, управляющая эмоциями. Самая трезвомыслящая часть рационального центра – префронтальная кора. А самая бесшабашная часть лимбической системы — амигдала: неиссякающий источник страха, тревоги и агрессии. Обычно их взаимодействие представляют как отношения начальника и подчиненного. Мы думаем, что рассудительная префронтальная кора раз за разом удерживает импульсивную амигдалу от необдуманных поступков. Однако в реальности у лимбической системы такое же право голоса и не меньше рычагов влияния.

Стрессовые реакции

Чаще в ситуациях стресса стрессе у нас обычно срабатывают две реакции, связанные с активацией симпатической ветви вегетативной нервной системы: бежать или нападать. Это нормальное реагирование в самых разных ситуациях.

Также, важно, что в нормальных ситуациях после завершения стрессового события мы можем вернуться в обычное базовое состояние, но к сожалению, по разным причинам этого не происходит. И мы буквально застреваем в режиме выживания.

Как проявляется реакция «бей»:

- Вспышки агрессии и разочарования
- Повышение голоса, крик, истерика
- Вступление в конфликт

Как проявляется реакция «беги»:

- Игнорирование ситуации и буквальное ее избегание
- Чувство, что вы хотите уйти, скорее завершить что-то, закончить
- Прокрастинация, откладывание какого-то дела

На физиологическом уровне обе реакции отражаются одинаково, т.к. это активация симпатической ветви вегетативной нервной системы:

- Учащенное сердцебиение и ритм дыхания
- Повышение уровня сахара в крови для усиления работы мышц, их напряжения
- Замедленное пищеварение
- Сужение зрачков
- Повышенное потоотделение
- Туннельное зрение

После, когда человек уже оказывается в состоянии безопасности, он может чувствовать сильное истощение, дрожь, голод и жажду и требуется время на восстановление. Чтобы не застрять, важно это время организму дать.

Как помочь себе, если вы заметили реакции «бей» или «беги»?

1. Назовите, что вы замечаете, что сейчас происходит. Это может быть что-то из внутренних ощущений, например: «чувствую тревогу/злость», «чувствую ком в горле/дрожь/как земля ушла из-под ног». Или буквально описание того, что происходит снаружи, что вызвало стрессовую реакцию, например: «навалилось так много задач», «руководитель повысил на меня голос», «я устал(а), а от меня просят выполнить еще одну задачу»

2. Сделайте дыхательную технику, в которой ваш выдох будет в два раза длиннее вдоха. Также можно сделать выдох через приоткрытый рот

3. Расслабьте язык, бросьте его на дно полости рта, можно приоткрыть рот, расслабить мышцы лица

4. Выпейте стакан прохладной воды или умойтесь под холодной водой

Больше способов самопомощи я расскажу в следующих материалах

Есть также реакции **замирания и коллапсирования**. Реакция замирания также как и предыдущие связана с активацией симпатической ветви нервной системы, а коллапсирования — парасимпатической ветви. Обе связаны с тем, что происходит перегрузка нервной системы и мы впадаем в ступор, разница в силе проявления реакции:

Как выражается «замирание»:

- Ступор, вплоть до невозможности пошевелиться
- Состояние когда невозможно что-либо сделать, что-либо сказать, время как будто бы останавливается
- На уровне физических ощущений может появиться чувство холода, замедляется дыхание или происходит задержка дыхания, замедляется сердцебиение
- Может появляться чувство дереализации — ощущение, что все нереально и это происходит не с вами, происходит притупленность эмоций

По сути это как притвориться мертвым, чтобы хищник не заметил или подумал, что мясо уже не съедобно, и не съел.

Как помочь себе, если вы заметили реакцию «замирание»?

1. Верните себе ощущения тела через телесный контакт: можно погладить себя по рукам, по лицу, тихонько простучать по телу, посжимать, обнять самих себя Сделайте дыхательную технику, в которой ваш выдох будет в два раза длиннее вдоха. Также можно сделать выдох через приоткрытый рот

2. Начните двигаться: это может быть простое мягкое покачивание или медленная ходьба, суставная разминка, можно проминать стопами пол (вспомните как котики мнут лапками что-то мягкое и сделайте подобное движение своими стопами)

3. Используйте голос, можно просто обозначить словами: что происходит прямо сейчас

Коллапсирование — это полная капитуляция организма перед угрозой. Это автоматическая реакция, которая может уменьшить физическую боль от того, что с вами происходит. То есть стрессовое событие **такой** силы, что разумная часть нас также отключается, чтобы **защитить себя** и сделать это событие более выносимым.

У человека это может выражаться в виде апатии, чувстве бесполезности и бессмысленности существования и какого бы то ни было реагирования, диссоциации. Практически невозможен контакт с другими, может быть ощущение нереальности происходящего и отсутствие контроля над собой.

На уровне физиологии можно заметить:

- Сильно вялые мышцы и практически незаметное, очень медленное дыхание
- Пониженное артериальное давление
- Холодный пот, холодные руки и ноги, бледная кожа
- Слабость мышц лица, вялость, полный упадок сил

Как помочь себе, если вы заметили реакцию «коллапсирование»?

В отличие от замирания для того, чтобы выйти из коллапсирования, вам, вероятно, понадобится помощь специалиста.

Это одна из самых **экстремальных реакций** и не такая распространенная, как некоторые другие.

Для выхода из нее, вероятнее всего, нужна будет специализированная помощь психотерапевта или психиатра.

А еще наш организм реагирует на стрессовые события, проявляя, так называемую, **дружественную реакцию и реакцию заботы**, связанные с активацией системы социальной вовлеченности. Некоторые проявления таких реакций можно наблюдать у маленьких детей. Например, при встрече с незнакомым они прячутся за родителем и улыбаются, показывая «большой и страшной обезьяне», что они не опасны и дружелюбны — все это может быть проявлением «дружественной» реакции. Реакция связанная с улыбкой и смехом направлена на том, чтобы **спастись** от угрозы и чтобы смягчить травматический отклик. Смех усиливает поток кислорода и эндорфинов в мозг, помогает расслабить мышцы и тем самым легче для организма происходит переживание стрессовых ситуаций, смех просто помогает снять стресс и расслабиться.

Ярким примером **реакции заботы и опеки** является желание помогать, вступать в волонтерские движения, организовывать благотворительность во время катастроф или военных конфликтов, заботится о ближнем, интересоваться состоянием, зов о помощи, желание быть рядом с близкими, объединяться в группы. Это случаи, когда в трудные ситуации мы становимся ближе к семье, родным, друзьям. Чувство сплоченности дает чувство безопасности и помогает пережить трудные времена.
При появлении этих реакций важно не помогать себе, а дать этим реакциям бережно реализоваться и проявиться.

Завершение и задание

Выбор стрессового отклика **это не то чтобы наш выбор**, но мы можем замечать этот отклик в своем теле и выбирать реакцию, переключаться между ними и завершать стрессовый цикл осознанно, если по каким-то причинам этого не произошло.

В завершение предлагаю вам **короткое задание:** в течение следующей недели понаблюдайте как обычно вы реагируете на стрессовые события? Вы можете вести такой дневник, в котором будете записывать:

- ситуацию, как отразилась реакция в теле,
- что это за реакция,
- как вы повели себя, каким было вашим поведение.

Любые стрессовые реакции — это замечательный автоматический механизм, который помогает нам выжить. Не нужно бояться, паниковать, считать, что это плохо. Можно учиться замечать эти реакции и возвращать себя в базовое состояние — именно так вы помогаете себе справляться со стрессом.

Наталья Липканская

Техники центрирования для восстановления баланса

Центрирование — это любые техники тела и разума для саморегуляции, которые возвращают нас состояние равновесия, покоя и целостности. Этим словом часто называют определенные техники, которые включают в себя сосредоточение внимания на центре тяжести тела, чтобы привести нас в определенное состояние.

Подходящий синоним для этого слова — стабилизация.

Как пишет мой учитель по эмбодимент направлению: «Centring is about getting your shit together!». Что в недословном переводе примерно значит — собраться с мыслями...

Практика центрирования состоит из 3х шагов:

1. Осознавание — на этом шаге просто отметьте телесные напряжения, ощущение опоры, ощущение дыхания, любые происходящие события и явления в настоящий момент, обратите внимание ко всем органам чувств - что вы слышите, видите, чувствуете.

2. Баланс — обратите внимание на положение своего тела и попробуйте его сбалансировать, слегка подкорректировав свою позу. Можно качнуться вперёд-назад, вправо-влево, поставить ногу поустойчивее, сместить центр тяжести и т.п. Сбалансируйте также внимание, отделив его от ситуации, которая вас беспокоит.

3. Расслабление — отметьте, где в теле сохраняется напряжение и попробуйте отпустить его: расслабьте мышцы кора, расправьте плечи, шею, мышцы лица и челюсти. Спокойный вдох и выдох, не интенсивный, но заметный и по возможности глубокий.

Важно, что **центрирование — это практика, которая помогает вам натренировать ваш стрессовый отклик в теле.** Это значит, что помимо того, что вы можете (и это даже нужно) центрироваться в ситуациях стресса, вы можете тренировать центрирование в спокойной обстановке.

Делать это можно по такой схеме:

1. Прикрыть глаза, вспомнить ситуацию из прошлого или настоящего, где вы испытали стресс на примерно 3 балла из 10 по десятибалльной шкале. Побыть некоторое время в осознавании того как вы сейчас в теле замечаете стресс

2. Применить центрирование по инструкции выше

3. Снова вспомнить ситуацию

4. Отметить как изменился ваш телесный отклик после того как вы центрировались

Пробуйте также применять центрирование чаще в жизни в каких-то не ярких стрессовых ситуациях: опаздывает автобус, длительное ожидание в очереди, закончился какой-то продукт дома, вы не можете что-то найти и т.д.

Видео практики центрирования от Натальи Липканской

Вот некоторые практики центрирования, которые помогут вам, если вы находитесь в состоянии гипервозбуждения и вам нужно расслабиться

Выдох

Сосредоточьте свое внимание на дыхании и слегка удлините выдох.

Ровное дыхание

Выровняйте по длине ваши вдох и выдох. «Сглаживание» дыхания, чтобы исключить любые небольшие остановки или изменения темпа, также очень эффективно для снижения стресса.

Вогнутый позвоночник

Слегка вогнутая (согнутая) форма позвоночника будет расслаблять. Можно слегка округлить спину, сильно не сутулясь и делать это в любом положении.

Расслабление корпуса

Мышцы нашего тела связаны, как нити в паутине, поэтому напряжение и расслабление имеют тенденцию распространяться по всему телу. Расслабляя мышцы центра, вашего корпуса, остальное тело последует за ним. Мышцы корпуса связаны с мышцами дыхания и мышцами вокруг позвоночника, вы можете сделать упражнение в следующей последовательности:

- **Глаза** — Расслабьте глаза, пространство вокруг них. Активируйте свое периферийное зрение.
- **Язык** — Пусть ваш язык свободно свисает во рту, а ваша челюсть будет мягкой - ваши губы просто закрыты или слегка приоткрыты. Произнесите «хаааа» про себя или вслух, как будто вы откидываетесь в приятной горячей ванне, и расслабьте горло.
- **Грудь** — Позвольте мышцам передней части груди расслабиться вниз и внутрь. Если вы не знаете, как это сделать, подумайте о ком-то, кого вы любите, и это, скорее всего, произойдет
- **Брюшной пресс —** Если у нас мягкий живот, мы можем дышать диафрагмой, что будет естественным, здоровым и расслабляющим способом дыхания. Если мы напрягаем и «втягиваем» живот, то делаем свое дыхание таким же, как оно бывает, когда мы испытываем страх или злость. Живот и поясница должны слегка выпячиваться при вдохе, если пресс расслаблен.
- **Стопы** — Почувствуйте опору и как будто доверьтесь ей, дайте вашим пальцам ног, стопам просто оставаться на полу и быть опорой.

Заземление

- Посмотрите на свои стопы и убедитесь, что они на полу, физически находятся на земле
- Пошевелите пальцами ног, чуть добавьте движения, вы можете даже своими ладонями слегка посжимать пальцы ног и ступни целиком.
- Слегка подсогните колени, немного попружиньте
- Вернитесь в устойчивое положение, стоя на двух стопах, сбалансированно и ровно, внимание отправляйте в область соприкосновения стоп с землей
- Дышите
- Заметьте тело и расслабьте любые мышцы, которые не нужны для того, чтобы удерживать вас в вертикальном положении (стоя или сидя)
- По желанию и возможности добавьте визуализацию. Например, можно представить, что от ваших стоп к земле прорастают корни и устойчивости становится еще больше. Или что по вашему телу к земле, к стопам стекает тягучий густой мед.

Просто сделайте паузу

Одна из самых простых и лучших техник центрирования для этого бешеного темпа нашего современного мира, — это просто сделать паузу на мгновение. Большая часть остального, например, более глубокое

Практики центрирования, которые помогают взбодриться, если сейчас вы находитесь в состоянии гиповозбуждения

Вдох

Сосредоточьтесь на вдохе и слегка удлините его. Вдох связан с симпатической нервной системой, благодаря этому вы обретаете более бодрое и энергичное состояние

Дыхание с акцентом в грудную клетку

Дышите так, чтобы ваша грудная клетка достаточно глубоко расширялась и активно двигалась, попробуйте прочувствовать весь ее объем. Даже несколько таких активных вдохов и выдохов помогут разбудить и взбодрить вас. Эта техника «огненного дыхания» может быть действительно мощной, и она не рекомендуется людям с сердечными заболеваниями или высоким кровяным давлением. Она может вызвать у кого угодно небольшое головокружение, поэтому будьте осторожны, и я не рекомендую делать ее часто, не более 5 циклов дыхания за 1 раз.

Толкание или вытягивание

Задача здесь — почувствовать мышечную силу в теле. Вы можете попробовать, например, встать лицом к стене, поставить ладони на нее, встать более устойчиво и попробовать потолкать стену. Здесь подойдут любые физические упражнения, вы можете просто постоять в планке, сделать несколько прыжков или сделать небольшую 10 минутную силовую тренировку по видео в интернете

Скелетик/тряска

Встаньте удобно и начните слегка пружинить, подпрыгивать на носочках, постарайтесь отпустить любой контроль и напряжение в теле. Можно отдельно трясти ладонями, руками, ногами, как будто стряхиваете с себя что-то

Простукивание

Согрейте ладони, потирая их друг о друга и начните аккуратно простукивать себя по всему телу, но буквально кончиками пальцев. Вы можете делать это также ребром ладони, но так чтобы это было комфортно

Наталья Липканская

Практики заботы о себе в условиях нагрузки

Знакомо? Наступил вечер воскресенья, а вы всё ещё не отдыхали?

Не дайте выходным снова превратиться в «два рабочих дня, просто без похода в музей». Попробуйте наши 15 ритуалов заботы о себе — без сложных правил, зато с эффектом «как в отпуске»!

1. Выйти на улицу и просто пройтись — без цели, без наушников, без спешки.
2. Принять душ чуть дольше обычного. Пусть вода течёт, а мысли идут мимо.
3. Позволить себе ничего не делать хотя бы 10 минут.
4. Включить музыку и просто слушать. Не чтобы вдохновиться. Просто слушать.
5. Сделать зарядку или йогу по любому простому видео.
6. Нанести тканевую маску и просто полежать, даже если нет возможности сходить в спа и сделать полноценный уход.
7. Выключить звук уведомлений хотя бы на час и убедиться, что мир без вас не рухнул.
8. Зажечь свечу или аромапалочку не ради атмосферы, а как напоминание: «я здесь».
9. Посмотреть в окно и дать себе 5 минут просто наблюдать: за деревьями, небом, движением.
10. Написать в заметках, что хорошего получилось за день — хотя бы одну мелочь.
11. Накраситься и одеться в самые красивые вещи, которые давно не одевали просто для себя и даже если сидите дома.
12. Сказать «нет» чему-то, что прямо сейчас требует слишком много. Пусть даже мысленно.
13. Дать себе разрешение не отвечать сразу на сообщения, письма, ожидания.
14. Перелистнуть бумажную книгу или журнал не в поисках пользы, а ради самого процесса.
15. Приготовить что-нибудь из давно сохраненных рецептов, не отвлекаясь ни на что.

Наталья Липканская

Когда силы на исходе, сложно найти ресурсы, чтобы снова быть «в строю»

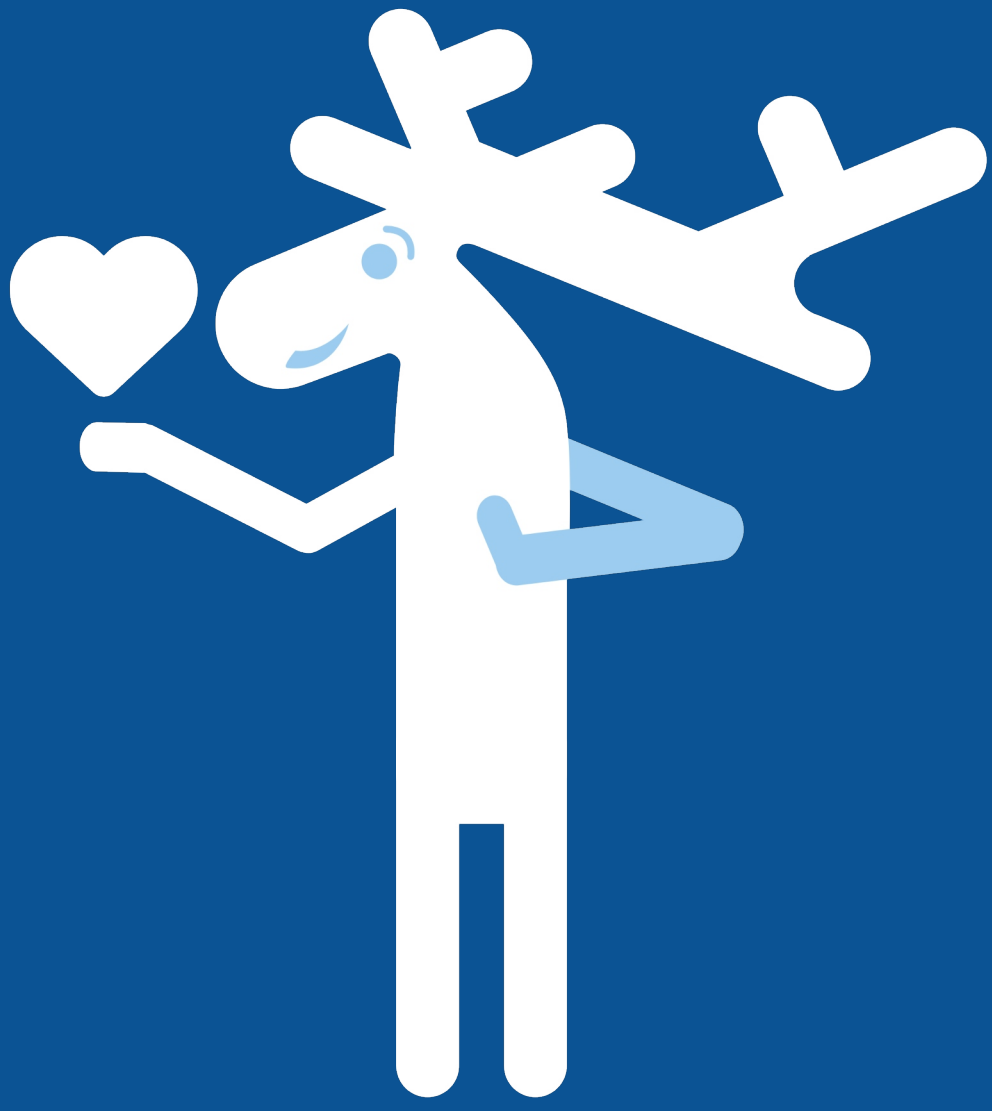
Еще один способ «настроить» свой внутренний ресурс — дать «разрешения» себе, но и конкретные вопросы для анализа своей загрузки.

Узнайте, как отличить важное от второстепенного и делегировать то, что забирает силы больше всего.

3 разрешения себе в этот период

- **Я имею право на чувствование своих чувств, со мной все в порядке, я могу это проживать, это нормально для этого времени — про принятие своих переживаний**
- **Я могу этого не делать сейчас — про откладывание дел, их сокращение и делегирование**
- **Я могу выбирать, что мне важно прямо сейчас — про распределение своего фокуса внимания, чтобы не исчерпать ресурс в том месте, где это сейчас не нужно**

Часть 2:
Отношения с собой и внутренние ресурсы



Юлия Тертышная

Внутренний фанат vs внутренний критик

Внутренний фанат

Однажды ко мне на консультацию пришел клиент, молодой и активный. Высокий, подтянутый, статный, умный и очень способный, но не понимающий, чего он действительно хочет в жизни.

У Андрея все было хорошо. Уже 4 года он работал в крупной государственной компании, а до этого в консалтинге, в компании, которая входила в состав Большой четверки, и вот он получил долгожданное повышение. Казалось бы, все сложилось великолепно! Но внутри мужчины происходило что-то странное, словно кто-то украл его энергию и силы, хотя активности в его жизни было достаточно. Утром он бегал в парке рядом с домом, вечером его ждала силовая тренировка в спортзале, а в выходные — традиционный хоккей с товарищами. Но Андрей говорил об обратном. Сил никаких нет, работа тяготит, все надоело.

С чего бы вдруг такие переживания?

Оказалось, что каждая рабочая встреча отнимала у Андрея энергию и вызывала огромное напряжение. Большие руководители, с которыми он взаимодействовал, были скудны на похвалу, зато критиковали вдоволь. Мужчина оказался в корпоративной системе без топлива поддержки и успеха. Если в начале карьеры он получал похвалу в виде фактических повышений, то сейчас проекты масштабно выросли, взаимодействие в компании тоже перешло на другой уровень и осязаемой поддержки, к которой он привык, ему не хватало. А повышение раз в пять лет, только вывело из равновесия.

Так как Андрей был спортивным и занимался разными видами физических нагрузок, на одной из сессий во время разговора про его спортивные успехи родился образ фаната. Настоящего, который поддерживает его тотально во всем, что бы ни происходило. Того, кто искренне болеет с трибун: «Давай, вставай! Я в тебя верю! Упал, ничего, вставай и вперед!»

Кто такой внутренний фанат?

Фанат всегда за вас, с вами, готов помочь вам перестроиться в полосу удач. Я бы сказала, что фанат — это архетип, который при любых раскладах примет вашу сторону: «Не получилось сейчас, получится в следующий раз». Редко, когда у ребенка в детстве не было ни одного поддерживающего взрослого. Добрая соседка, классная воспитательница, школьный тренер, первая учительница, или любимая «еврейская бабушка». Кто-тот всегда был. Но если вы не можете вспомнить такого человека в своем детстве, возможно, вы видели такие примеры в жизни других детей, смотрели на чужие отношения с обидой, досадой, а может быть, и с завистью.

Одна оптимистичная уверенная в себе девушка после сдачи экзаменов позвонила своей подруге, рассказать, как все прошло. Она сдала два теста, за один из которых получила «три», а за другой «два». Подруга тонко подметила, что вообще-то двойка значит провал, а не сдачу. Но девушку это не смутило, она была уверена, что сдала.

Это пример того, как работает Внутренний фанат. Он не будет обвинять вас в неудаче, наоборот, он улыбнется и скажет: *«Молодец, сдала, хоть и на «два». Если захочешь, потом пересдашь».*

Вы можете споткнуться, ошибиться, — фанату все равно, для него вы всегда офигенный и способный. Его задача поддержать вас в любых обстоятельствах, чтобы вы не рухнули в яму провала, а чувствовали себя в порядке и удержали пульт авторства жизни в руках. Что бы ни случилось.

P. S.

Но если Внутренний критик стал вашим постоянным другом, просто так прогнать его не получится. Он уже протоптал широкие нейронные тропы в вашем мозге и время от времени будет возвращаться. Поэтому вам нужен новый, более здоровый и поддерживающий голос — Ваш внутренний фанат. Тот, кто желает вам лучшего и знает, как вредно заниматься самобичеванием. Он хочет, чтобы вы росли и стремились к достижениям, но стимулирует к этому любовью, а не критикой.

Подумайте, что фанат мог бы вам сказать. Он высказывается честно и по-доброму, всегда вас подбодрит, поддержит и пожелает всего наилучшего. Вспомните, как кто-нибудь проявил к вам сострадание.

Как он на вас посмотрел?
Что сказал? Что вы почувствовали?
Что, если бы вы могли обратиться к этому человеку в любой момент?
Что, если этот человек — вы?

Юлия Тертышная

Безусловная любовь к себе

Любовь к себе
«Но я не заслуживаю любви прямо сейчас просто так!»

Сначала нужно постараться, стать кем-то выдающимся, достигнуть небывалых высот, выучить еще два иностранных языка, купить квартиру в центре, не забыть про машину получше, заключить контракт с крупной компанией, получить международные сертификаты и тогда… Вот тогда уже можно, и полюбить, и принять себя. Конечно! С таким-то эффектным багажом!

Но только почему-то это «счастливое, успешное, глянцевое завтра» никак не приходит. И втайне мы продолжаем задаваться вопросом: *«Ну, когда, когда, когда?»*

Прямо сейчас вас достаточно, вы полноценны и способны любить себя безусловно таким, какой вы есть сегодня. Сначала приходит любовь к себе — а затем все в жизни естественным образом встанет на место: отношения, работа, деньги, здоровье, успех.

Да, возможно, вы скажете, что в детстве у вас не было такого примера, и порции любви были малы как крупица перца в блюде, и вы не знаете, как это, любить. Но сегодня вы можете дать самим себе самую совершенную любовь, на которую способны.

Речь о том, чтобы **полюбить = то есть принять любые свои проявления.** Не отбрасывать их как что-то злостное, убеждая себя в том, что это не вы. Если вы говорите, что любите себя, но только хорошего, тут возможно, я вас разочарую — вы себя не любите. Вы любите совершенный образ, который показываете или хотите показывать миру.

Вам не нужно стараться быть совершенными. Попробуйте быть совершенно самими собой. *Любовь к себе — это про любовь без условий, включая тот факт, что, возможно, вы сейчас не можете себя так любить.*

Если вы обещаете полюбить себя, когда достигните чего-то, купите то, это, пятое, десятое, сбросите вес, подкачаете мышцы, заработаете миллионы, — *такое завтра не наступит.* Сначала — приходит любовь к себе. Все остальное естественным путем само придет в гармонию.

Проект «Будда, мозг и нейрофизиология счастья»

Синдром отложенной жизни и разрешение жить сегодня

Какие условия вы ставите себе, чтобы получить разрешение жить?

Сколько целей и задач в вашем списке? Купить, разбогатеть, похудеть, развестись, переехать в другой город, поменять работу... А кто живет вместо вас сегодня? Герой и спаситель, Брюс Всемогущий, сапожник без сапог, уставший карабкаться на Олимп? Как выглядит этот объект с вашим именем? Только ответьте себе честно, даже если сейчас вам неприятно на него смотреть.

Синдром отложенной жизни берет нас за горло, и мы застреваем внутри беличьего колеса. При этом снаружи все может выглядеть очень хорошо. Встречаясь с друзьями, мы с упоением рассказываем о новых покупках, путешествиях, карьерных взлетах. Только внутри какое-то странное чувство все время мешает радоваться успехам, поглощая удовольствие от жизни.

Эта лестница бесконечна, а горизонт каждый раз пропадает из виду. Приставка **НЕДО** к желаемому и перенос получения этого на дату в мифическом будущем создает неудовлетворенную потребность быть счастливы. Вместо того, чтобы «быть счастливым» сейчас. И если вы откладываете радость на завтра, самое идеальное завтра будет постоянно от вас убегать.

Вопросы для самопроверки:
Насколько вы довольны своей жизнью?
Что нужно изменить, если сегодня вас мало, что радует?
Какой маленький шаг вы можете сделать прямо сейчас?

Очень важно **дать себе разрешение быть там, где вы хотите быть**; сесть там, где удобно вам; думать то, что думается и не думать, как бы думал другой на вашем месте. Говорить, если вам хочется. Молчать, если хочется тишины. Чувствовать, что вы чувствуете, и не домысливать чувства других на вашем месте.

Разрешите себе жить сегодня.
Разрешите себе жить сердцем.

Проект «Будда, мозг и нейрофизиология счастья»

Работа с самооценкой и принятием

Синквейн — творческий способ внутренней работы

Исследования показывают, что письменные упражнения, например, ведение дневника, «утренние страницы», экспрессивное письмо и др. являются прекрасной практикой любви к себе и мощным инструментом для поддержания психического здоровья. Они помогают глубже понять свои чувства, справиться со сложными и даже травмирующими переживаниями и событиями.

При создании синквейна очень важно прислушиваться к своим чувствам, использовать образно-ассоциативное мышление. Это поможет обнаружить переживания и придать им наиболее точную словесную форму.

Как работать с написанным синквейном

Синквейн — это ребус, в котором слова обретают особое значение и могут стать ключом к разрешению ситуации, поэтому важно уделить внимание их исследованию и интерпретации.

Прочитайте написанный синквейн, произнесите каждое слово, заметьте чувства, которые оно вызывает. Осознайте ситуацию, в которой вы сейчас находитесь и примите её такой, какая она есть. Исследуйте своё отношение к тому, что происходит. *Подумайте, что способствует продолжению неудовлетворяющей ситуации.*

Затем подумайте, какое слово могло бы стать решением вашей проблемы, новой возможностью. Изменяя слова, мы трансформируем наше отношение к обстоятельствам, переходя из пассивного состояния в активное. Поэтому поиск слова-решения помогает обнаружить внутренние ресурсы, не задействованные ранее, и раскрыть потенциал развития ситуации.

Зеркало: письменная практика для самоанализа

Предлагаем вам выполнить интересную психологическую практику и обсудить её результаты в комментариях.

Для выполнения упражнения вам потребуются 5–10 минут свободного времени, ручка и бумага (заметки в телефоне тоже подойдут).

Практика

Вспомните человека, к которому у вас неоднозначное отношение.
Напишите его имя.
Напишите 10 прилагательных, характеризующих его.

Отметьте как ПП те качества, которые вам в нём нравятся и также есть у вас.

Отметьте как ОП те качества, которые вам в нём не нравятся.

Отметьте как ДП те качества, которые вам нравятся и вы бы хотели такие же.

Расшифровка:

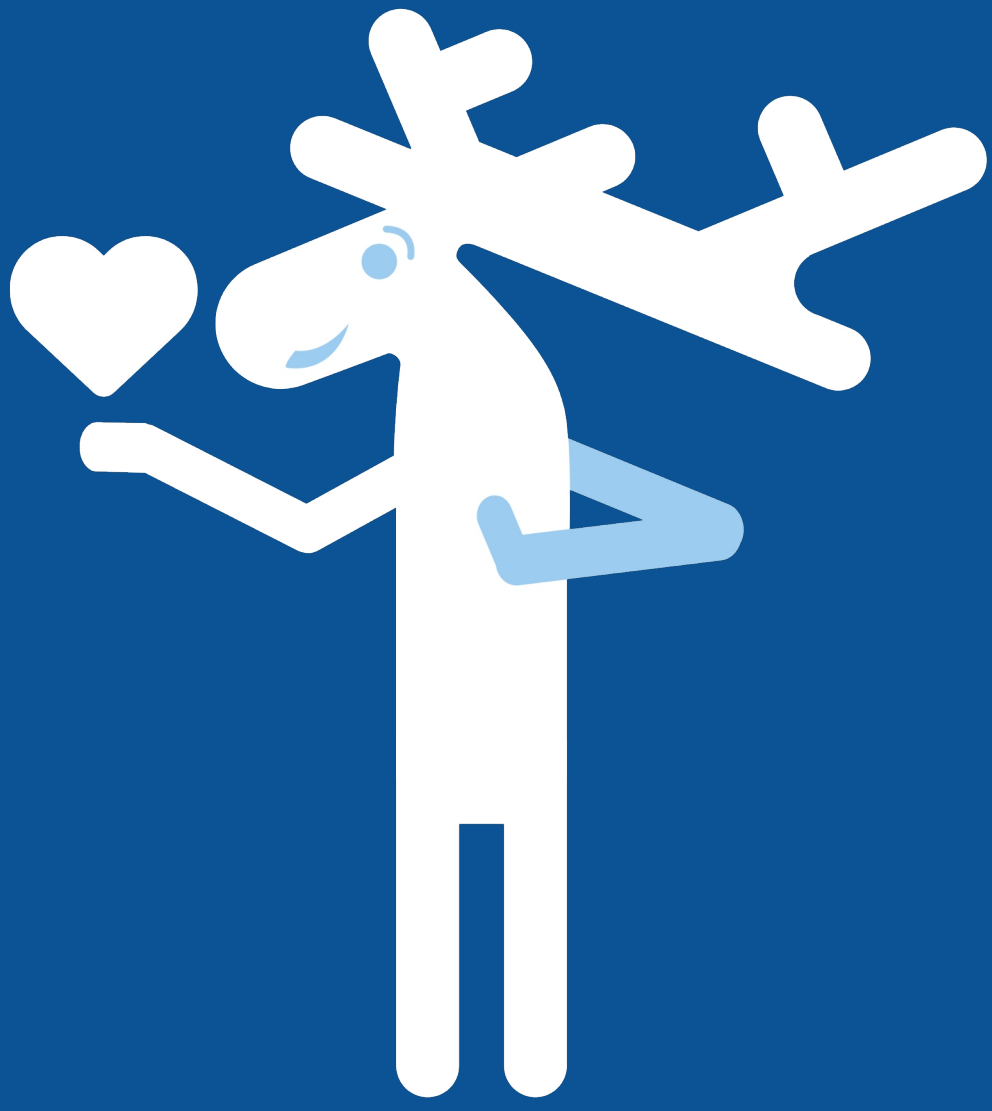
Зачеркните имя человека, которое вы написали, и вместо его имени впишите своё.

ПП — прямая проекция: то, что вам, скорее всего, нравится в себе; те качества, которые вы в себе знаете и принимаете.

ОП — обратная проекция: те качества, которые вы, скорее всего, не хотите видеть в себе и не принимаете.

ДП — дополнительная проекция: вам хочется видеть эти качества в себе; скорее всего, они в вас есть, но пока вы по каким-то причинам не можете их присвоить.

Часть 3: Осознанность и присутствие в настоящем



Проект «Будда, мозг и нейрофизиология счастья»

Что такое осознанность и как её развивать

Три главных качества в современном мире

«Наш мир изменился. Несмотря на все блага современной жизни, мы переживаем и волнуемся, как никогда раньше. Мы наблюдаем мировые катастрофы на экранах гаджетов в режиме реального времени, следим за «идеальной» жизнью других людей и бежим изо всех сил, чтобы остаться на месте. Можем ли мы что-то сделать с этим?» — Мэтт Хейг, писатель.

Реальность усложняется?

В последние годы можно наблюдать, что окружающая нас реальность усложняется, а фактор неопределённости всё увеличивается. Если раньше жизненная траектория состояла из понятных действий, и будущее казалось относительно предсказуемым, то сейчас мы живём в мире, где всё меняется слишком быстро.

Скорость обмена информацией и стремительный технологический прогресс приводят к тому, что любой опыт слишком быстро устаревает и становится бесполезным. В результате человек может чувствовать себя потерянным и не знать, как адаптироваться к переменам и осознать себя в мире. Пандемический кризис, изменение климата, геополитические конфликты приумножают внутреннюю неуверенность и тревогу. Нам сложно прогнозировать, что ждёт нас завтра, и потому мы беспокоимся, что будущее преподнесёт нам ещё больше неприятных сюрпризов.

Что диктует нам современный мир?

Современное общество часто ставит во главу угла достижения и продуктивность, от чего мы часто испытываем на себе психологическое давление и ощущаем собственную недостаточность. Постоянное стремление к успеху создаёт благоприятную почву для эмоционального выгорания, тревожности и депрессии. *Мы непрерывно находимся в состоянии «делать», забывая о важности «быть».*

Условия нашей жизни подталкивают нас к постоянному самосовершенствованию и достижению идеала. *Например, социальные сети создают иллюзию безупречной жизни, где все успешны, красивы и счастливы.* Это стремление, хотя и может быть мотивирующим, часто приводит к негативным последствиям для нашего психического здоровья. Парадокс заключается в том, что чем активнее мы стремимся «починить» и улучшить себя, тем глубже становится убеждение, что с нами что-то не так и нам чего-то не хватает для того, чтобы быть достаточно «хорошими» или «правильными».

Измождённый ум в измождённом мире: есть ли альтернатива?

Кажется, что мы преуспели в умении достигать целей и научились становиться лучшей версией себя, успевая всё больше. Поэтому сегодня важно обратить внимание на то, что пока удаётся нам не так хорошо: присутствовать в настоящем, относиться к себе с добротой и принятием, быть открытыми миру и толерантными к неопределённости.

Современные психологи, учёные и мыслители так или иначе соглашаются в том, что главными качествами для обретения внутреннего благополучия являются:

- Осознанность
- Доброта и сострадание
- Мудрость

Важно, что эти качества присущи нам от рождения, они являются естественной частью нашей природы. Это означает, что нам не нужно каким-то специальным образом достигать их или взращивать — **они уже с нами 24/7**. Важно лишь распознать и культивировать их в повседневной жизни.

Обычно нам сложно поверить, что все самые лучшие качества уже присутствуют в нас. Скорее мы поверим в то, что с нами что-то не так. Проблема заключается в том, что не видеть свои хорошие черты — всё равно, что не иметь их.

«Если вы держите горсть алмазов, но не узнаёте в них алмазов, они могут быть для вас не ценнее горсти щебня. Вам может понадобиться время, чтобы осознать, что это алмазы, и получить пользу от этого знания. Вы были богаты с самого начала, но просто не осознавали этого», — Мингьюр Ринпоче, буддийский монах.

Проект «Будда, мозг и нейрофизиология счастья»

Почему ваша собака счастливее вас?

Вы когда-нибудь задумывались, почему ваша собака кажется такой счастливой и беззаботной?

Ответ на этот вопрос кроется в том, что собаки живут в настоящем моменте. Они не тратят время на беспокойство о прошлом или будущем. Они просто наслаждаются жизнью.

В отличие от животных, мы, люди, постоянно думаем о том, что было, или о том, что будет. Чаще всего наш **беспокойный ум переполнен тревогами** о том, что вообще вряд ли когда-либо произойдёт. Так устроена наша психика, поэтому нам сложно просто расслабиться и наслаждаться моментом, из-за чего мы часто испытываем стресс, тревогу и депрессию.

Вместе с тем, мы, люди, обладаем бесценным качеством, которым не может похвастаться ни одно другое живое существо — осознанность.

Что такое осознанность?

Осознанность означает быть в реальности настоящего момента — в том *«здесь и сейчас»*, которое является тем единственным, что у нас есть. Мы понимаем, что мысли о будущем — это только мысли. Их можно использовать, но нет нужды им доверять, ведь в половине случаев они не сбываются. А прошлое уже растворилось, и у него можно только поучиться.

Быть осознанным значит присутствовать: например, когда рядом с вами находится любимый человек, вы по-настоящему с ним, и то же самое касается вашего ребёнка или домашнего питомца, той работы, которой вы себя посвятили, или вашей творческой жизни. Это касается и тех моментов, когда вы прислушиваетесь к себе и обнаруживаете, что вас охватывают страх, запутанность или другие сложные переживания. Вы понимаете, что любые эмоции, которые иногда у вас возникают, не останутся навсегда, поэтому вы наблюдаете за своим опытом открыто — без осуждения и автоматических реакций.

В западной культуре осознанность также известна как майндфулнесс (mindfulness) — эффективные практики для улучшения психологического и физического здоровья.

Осознанность дарует нам:

Ясность

Концентрируя своё внимание на настоящем моменте, мы воспринимаем мир ясно и открыто. Это помогает нам принимать взвешенные решения и быть внимательными к своему выбору.

Умение растождествляться с мыслями

Осознанность позволяет нам наблюдать за потоком мыслей, не погружаясь в них. Мы видим, как мысли возникают и исчезают, понимая, что они не являются абсолютной истиной. Это помогает нам отделить себя от своих мыслей, не позволяя им контролировать наши эмоции и поведение. Мы знакомимся с собственным умом, учимся управлять им, а, значит, и своей жизнью.

Повышение эмоционального интеллекта

Осознанность помогает нам распознавать и принимать свои чувства, не подавляя и не избегая их. Мы учимся наблюдать за эмоциями, что позволяет нам выйти из режима «автопилота», когда мы реагируем на ситуации автоматически, не задумываясь. Мы становимся более внимательными к своим реакциям и можем выбирать их осознанно.

Улучшение отношений

Присутствие укрепляет глубокие связи с важными для нас людьми, поскольку мы вовлечены в общение с ними, по-настоящему отдавая своё внимание.

Мы можем легко соприкоснуться с качеством осознанности, для этого попробуйте:

- **быть внимательными к настоящему моменту. Это означает замечать звуки, запахи, вкусы, ощущения и мысли.**
- **наслаждаться простыми вещами, такими как прогулка в парке, чтение книги или общение с друзьями.**
- **отпустить прошлое — не стоит зацикливаться на том, чего уже не изменить.**
- **не слишком беспокоиться о будущем — невозможно предугадать, как развернётся ваша жизнь. Не стоит тратить время на беспокойство о том, что вы не можете контролировать.**

Жить в текущем моменте не всегда легко. Но это того стоит. Когда вы научитесь в любых ситуациях возвращаться к присутствию в настоящем, вы будете более удовлетворены своей жизнью.

Так кто из вас счастливее — вы или ваша собака?

Чтобы ощутить своё присутствие в настоящем моменте, предлагаем вам выполнить короткую практику медитации

Нашей опорой будет звук: мы будем осознанно направлять внимание на звуки, которые нас окружают. Наша цель состоит не в том, чтобы анализировать или оценивать звук, а в том, чтобы просто наблюдать за ним, как он возникает, существует и исчезает.

- **Выберите место** для практики, где вас не будут отвлекать.
- **Примите удобное положение**: сядьте на подушку или стул с прямой спиной, но без напряжения. Руки можно положить на колени или бёдра ладонями вниз.
- **Расслабьтесь:** закройте глаза или опустите взгляд. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы снять напряжение в теле.
- **Следуйте инструкциям из аудиомедитации**. Ведущий будет направлять вас на протяжении всей практики.

Вы можете повторять эту практику каждый день в течение этой недели.

Проект «Будда, мозг и нейрофизиология счастья»

Осознанность: как научиться искусству присутствия

Как часто вы замечаете, что беспокоитесь о будущем или переживаете о прошлом, не замечая красоты настоящего? В мире, полном отвлекающих факторов, очень легко увязнуть в суете и упустить из виду то, что важнее всего: присутствие в настоящем моменте.

Что значит — присутствовать?

Присутствовать — значит замечать и ценить жизнь. Когда вы по-настоящему присутствуете, возникает ощущение, что вы полностью погружены в текущую деятельность и вовлечены в неё. Мысли о прошлом или будущем не захватывают ваш ум, и вы испытываете чувство покоя и удовлетворённости. Вы ощущаете более глубокую, подлинную связь с жизнью и другими людьми.

Как овладеть искусством присутствия?

Осознанное дыхание

В любой момент, когда вы чувствуете стресс или рассеянность, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Сосредоточьтесь на ощущении воздуха, входящего и выходящего из вашего тела.

Это простое упражнение поможет вам вернуться в настоящий момент.

Осознанное наблюдение

В течение дня выбирайте один объект или ситуацию, чтобы наблюдать за ней с полным вниманием.

Это может быть цветок, облако, чашка кофе или даже ваше собственное отражение в зеркале.

Обратите внимание на детали, которые вы обычно не замечаете.

Осознанное движение

Когда вы ходите, едите, моете посуду или выполняете другие повседневные действия, делайте это с полным вниманием.

Сосредоточьтесь на ощущениях в вашем теле и на том, что вы делаете.

Например, когда вы едите, обратите внимание на вкус, текстуру и запах пищи.

Осознанное слушание

В течение дня найдите моменты, чтобы слушать звуки вокруг вас.

Это может быть пение птиц, шум ветра, звуки города или даже тишина.

Слушайте без суждений, просто позволяя звукам быть.

Осознанное чувствование

В течении дня обращайте внимание на ощущения своего тела.

Например, как ваши ноги чувствуют пол, или как одежда касается вашей кожи.

Это поможет вам заземлиться и почувствовать связь с вашим телом.

«Стоп»-моменты

Установите себе напоминания в течение дня, чтобы остановиться и сделать несколько глубоких вдохов. Это поможет вам прервать автоматические реакции и вернуться в настоящий момент.

Благодарность

В конце дня вспомните **три вещи**, за которые вы благодарны. Это может быть что-то маленькое, например, чашка горячего чая, или что-то большое, например, поддержка близкого человека. Практика благодарности поможет вам сосредоточиться на положительных аспектах вашей жизни.

Попробуйте внедрить эти упражнения в свою повседневную жизнь, чтобы почувствовать глубокую связь со своим внутренним «я» и окружающим миром.

Проект «Будда, мозг и нейрофизиология счастья»

Практики медитации и работы с вниманием

«Все проблемы человечества связаны с неспособностью человека спокойно сидеть в одной комнате», — Блез Паскаль, французский ученый и мыслитель, XVII век.

Нам, жителям XXI века, сложно представить, с чем связана неспособность наших предков оставаться наедине с собой: в те далекие времена развлечений было немного, а большинство людей даже не умели читать. И как удивился бы сам Паскаль, обнаружив, что спустя четыре столетия его слова приобрели еще большую актуальность. Сегодня нам доступно огромное количество способов отвлечься: книги, видео, социальные сети, мессенджеры. Мы не сталкиваемся с ситуациями, когда нам не с кем поговорить или нечем заняться, потому что почти никогда не расстаемся с гаджетами. И, кажется, мы совсем утратили способность быть наедине с собой.

К такому выводу пришли американские ученые. Они провели эксперимент, в ходе которого попросили группу людей провести в одиночестве в пустой комнате около 20 минут. У участников эксперимента отобрали телефоны, часы, айподы — любые девайсы. Но им предложили взять с собой электрошокеры. В результате, пребывание в одиночестве со своими мыслями оказалось настолько невыносимым и неприятным опытом, что многие испытуемые, особенно мужчины, предпочли нанести себе легкий удар электрическим током, чем остаться в тишине наедине с собой. Этот эксперимент привел ученых к неутешительному выводу — большинство людей не могут находиться в бездействии, выбирая любое занятие, пусть даже неприятное для себя. В это трудно поверить, но попробуйте сами — просто побудьте со своими мыслями в течение десяти минут, ничего не делая. Как быстро вам надоест, и рука потянется, например, к телефону?

Мы перегружены информацией, полны тревожных мыслей и страха. Нередко мы поглощены негативными эмоциями — беспокойством о будущем или сожалениями о прошлом. Даже когда мы счастливы, часто не наслаждаемся этим чувством, а боимся его потерять.

Остаться наедине с собой означает столкнуться с этими болезненными переживаниями, что может обернуться настоящим испытанием. Вместо этого мы используем всевозможные отвлечения. Однако это только усугубляет наше психоэмоциональное состояние, снижает уровень энергии. Поэтому очень важно уметь управлять своими мыслями и останавливать внутренний диалог, пребывая в полном бездействии. *Именно в пассивном режиме, когда мы отдыхаем или погружаемся в себя, головной мозг работает эффективнее всего — придумывает новые идеи, структурирует информацию, вырабатывает решения задач* (это называется дефолт-системой мозга). Это значит, что нам всем необходимо тренировать навык успокоения своего ума.

Многие учёные приходят к выводу, что одним из наиболее эффективных инструментов тренировки ума являются практики осознанности. Например, в приведённом эксперименте была обнаружена корреляция между опытом медитации и способностью выдержать пребывание в тишине без нанесения удара током.

Другие научные исследования доказывают положительный эффект практик mindfulness (осознанности), включая созерцательные (медитативные) практики. Так, они способствуют:

- усилению внимания, концентрации и рабочей памяти;
- снижению стрессового реагирования;
- повышению способности подавлять «блуждание» ума и, как результат, улучшению когнитивных способностей;
- улучшению эмоциональной саморегуляции;
- медитация также способствует повышению уровня субъективного благополучия: с помощью МРТ ученые изучили работу головного мозга группы буддийских монахов во время практики медитации. Исследования показали, что отдельные части головного мозга монахов, отвечающих за ощущения радости и счастья (например, префронтальная кора), оказались сверхактивными.

По QR-коду доступа аудиомедитация

Как минимум, если вы научитесь осознанному дыханию или концентрации на звуке, то несколько минут в полной тишине и одиночестве уже не покажутся такими невыносимыми.

Анна Владимировна

Направленное внимание: научный способ усилить концентрацию, память и креативность

Вы ловили себя на том, что не можете запомнить имя человека, с которым познакомились?

Кажется, что в современных условиях перегрузки информацией — это норма. Что, если существует способ всего за несколько минут повысить эффективность работы мозга именно в тот момент, когда это нужно больше всего?

Психологи из британского Университета Линкольна обнаружили, что всего 8 минут практики расслабленного направленного внимания помогают лучше запоминать лица и улучшают работу зрительной памяти.

Главный вопрос исследования звучал так: **достаточно ли одной короткой сессии направленного внимания, чтобы повысить эффективность работы нашего мозга?**

В исследовании приняли участие 90 студентов в возрасте от 18 до 25 лет. Их разделили на три группы:

- *первая группа слушала аудиозапись с 8-минутной практикой расслабленного направленного внимания*
- *Вторая — получила фрагмент аудиокниги*
- *третья группа просто отдыхала и проводила время по своему усмотрению*
- *До и после этих 8 минут каждый участник выполнял тест на зрительную память, в котором нужно было запоминать лица людей.*

В результате группа, практиковавшая направленное внимание, стала гораздо лучше запоминать и узнавать лица, чем те, кто слушал аудиокнигу или просто отдыхал. Причём улучшения были чётко заметны уже после одной короткой сессии.

Как это работает?

Наш мозг похож на компьютер: упражнение направленного внимания словно закрывает лишние «окна» и очищает оперативную память, освобождая место для важной информации. Это как прибрать рабочий стол перед важной работой.

Как показывает исследование, короткая практика может стать реальным инструментом повышения качества жизни: чётче воспринимать информацию, эффективнее работать и проще справляться с задачами, требующими внимания и концентрации. Особенно ценно, что на тренировку памяти и внимания не надо тратить долгие часы упражнений.

Практика на 8 минут: вы можете делать ее перед важной встречей, экзаменом или ответственным заданием — чтобы настроить свой мозг работать в полную силу.

Цифровой детокс и управление временем

Знали ли вы, что ...

... в 1665 году автор знаменитого дневника о повседневной жизни лондонцев Сэмюэл Пипс впервые приобрёл себе «очень хорошие» карманные часы. Он быстро понял, что доступ к информации даёт свободу, но за это мы платим свою цену.

Вот его запись от 13 мая:
«Но боже мой! Сколько во мне ещё старой глупости и ребячества, раз я не могу спокойно держать часы в руке и по сотне раз на дню не проверить время. Я всё думаю, как же я так долго без них обходился! Однако с тех пор, как они у меня появились и я понял, какая беда в них кроется, я решил больше никогда в жизни не носить часов».

Интересно, что у этих первых карманных часов даже не было минутной стрелки, и они неверно показывали время, хотя и стоили целое состояние.

С тех пор прошло почти четыре века, развитие технологий превзошло самые смелые ожидания, но изменились ли мы сами? И не напоминает ли аддикция Сэмюэла Пипса нашу собственную зависимость от гаджетов и навязчивое обновление уведомлений?

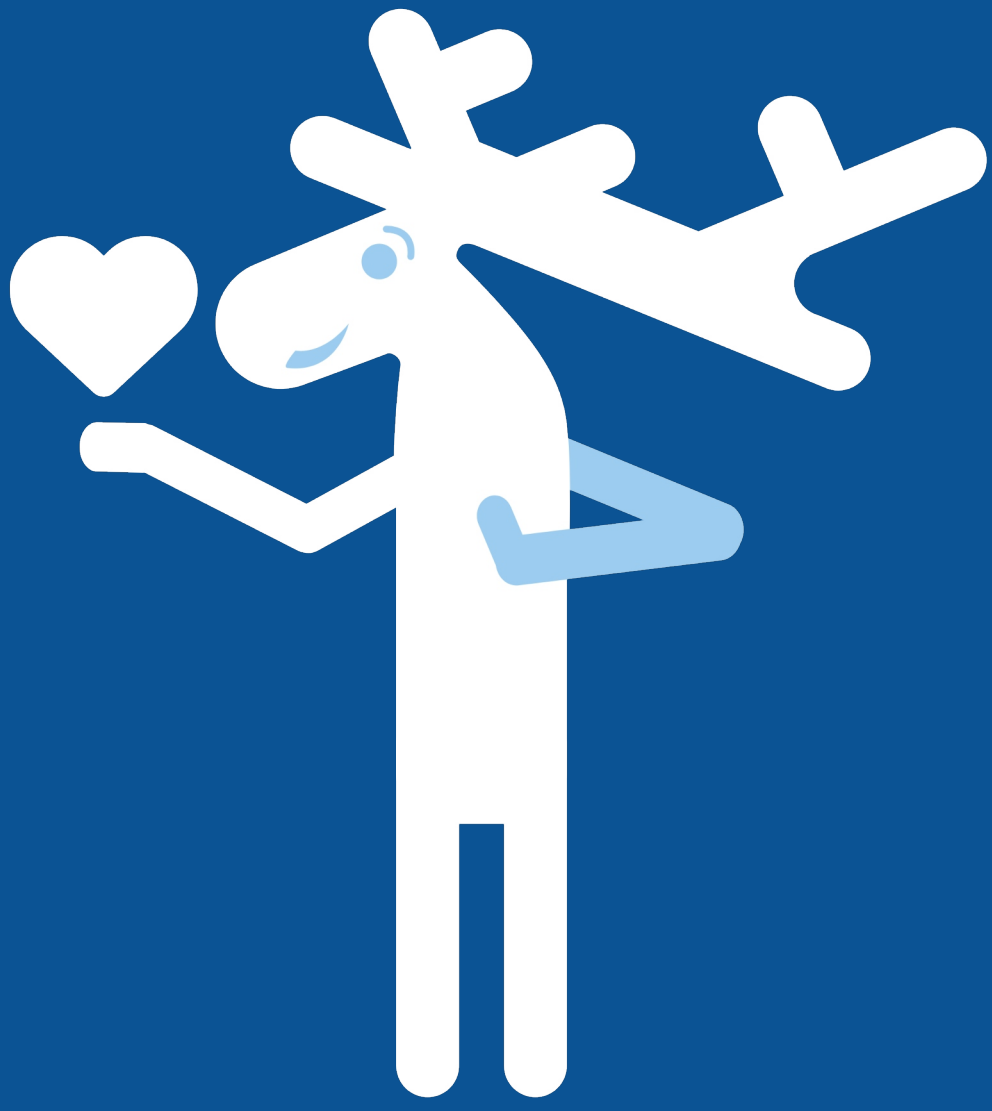
Мы по-прежнему беспокоимся о времени. Чтобы всё успевать, мы хотим, чтобы в сутках было больше часов. Но поможет ли это? Кажется, что проблема заключается не в нехватке времени, а в переизбытке всего остального.

Что с этим делать? Можно попробовать следовать простым (на деле сложным) «заповедям»:

- Ограничьте время, которое вы проводите в интернете.
- По возможности отключите уведомления.
- Как можно чаще ложитесь спать до полуночи.
- Гуляйте и занимайтесь физической активностью.
- Придерживайтесь распорядка дня.
- Найдите интересную книгу и посвятите себя чтению вместо скроллинга в интернете.
- Если плохо себя чувствуете, не гуглите свои симптомы — отправьтесь к врачу.
- Больше общайтесь с окружающими вживую.
- Не беспокойтесь о том, что вы пропускаете. Современный мир — мир избытка во всём, поэтому в нём невозможно прочитать все книги, посмотреть все фильмы, побывать во всех интересных местах, стать экспертом во всех областях.
- Пытайтесь найти моменты покоя даже в самые безумные времена — среди аврала на работе, в преддверии праздников и т.д.
- Хотя в мире могут происходить ужасные события, помните, что сегодня случился миллион никем не замеченных добрых дел и актов проявления любви.
- Помните, чувство тревоги не означает, что нужно тревожиться. Если вам кажется, что вы малого достигли в жизни, это не означает, что вы достигли малого. Чувство, что вам чего-то не хватает, не делает вас менее полноценным.

Дополните этот список своими «заповедями», которые помогают вам беречь себя и сохранять внутреннее благополучие в непростых условиях современного мира.

Часть 4: Эмоциональный интеллект и доброта



Доброта и сострадание как основа благополучия

Доброта и сострадание — основа внутреннего благополучия

Доброта и сострадание — это не просто абстрактные понятия или этические постулаты, а мощные инструменты для укрепления внутреннего благополучия.

Исследования показывают, что практики доброты и сострадания делают нас менее подверженными болезням, способствуют ослаблению деструктивных эмоций, таких как тревога, депрессия, и росту позитивных — счастья, радости.

Принципы развития доброты и сострадания всё чаще используются в современных психотерапевтических подходах.

Например, разработан отдельный вид психотерапии — терапия, сфокусированная на сострадании (CFT). Она помогает людям, испытывающим чувство стыда, самокритику, тревогу и депрессию. CFT учит распознавать и смягчать внутренний критический голос, заменяя его голосом сострадания.

Также терапия принятия и ответственности (ACT) помогает людям подружиться со своими мыслями и чувствами, принимая их без осуждения, и действовать в соответствии со своими ценностями.

Как работают доброта и сострадание?

Активация системы успокоения:
Чувства любящей доброты и сострадания активируют парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление и восстановление. Это снижает уровень гормонов стресса (кортизола) и увеличивает выработку гормонов, связанных с чувством удовлетворения (окситоцина).

Снижение самокритики:
Доброта и сострадание по соотношению к самому себе помогают смягчить внутренний критический голос, который часто является источником страданий. Они учат нас относиться к себе с пониманием и принятием, особенно в трудные моменты.

Улучшение эмоциональной регуляции:
Благодаря доброте и состраданию мы лучше справляемся с трудными эмоциями, такими как гнев, страх и печаль. Мы принимаем свои мысли и чувства без осуждения и реагируем на них с мягкостью.

Развитие самопринятия:
Доброта и сострадание способствуют принятию себя со всеми своими недостатками и несовершенствами, а также позволяют нам проявлять свою уязвимость.

Укрепление социальных связей:
Доброта и сострадание создают основу для развития здоровых и гармоничных отношений с окружающими. Они укрепляют чувство принадлежности и поддержки, что является важным фактором психологического благополучия.

Сострадание и любящая доброта образуют неразрывную пару, словно два крыла, позволяющие нам лететь к более гармоничному и сострадательному миру.

Сострадание побуждает нас к действию, когда мы видим боль и страдания других людей, а любящая доброта наполняет наши действия теплотой и заботой.

Любящая доброта помогает нам развить эмпатию, которая является основой для сострадания.

Сострадание помогает нам преодолеть чувство беспомощности и отчаяния, когда мы сталкиваемся с чужой болью.

Вместе они образуют мощный инструмент как для помощи самим себе, так и для создания более гармоничного общества.

Важно не забывать о культивации осознанности, которая помогает нам наблюдать за своими мыслями и чувствами без осуждения, создавая таким образом пространство для доброго сострадательного отношения к себе и другим. **Доброта начинается с любящего отношения к себе.**

Любящая доброта — это желание счастья и благополучия для себя и всех живых существ. Это глубокое чувство доброжелательности, которое выходит за рамки личных отношений и распространяется на всех без исключения. Доброта — наша естественная способность, качество ума, которое развивается благодаря мудрости и осознанности.

Как проявляет себя любящая доброта?

- Универсальность: любящая доброта не ограничивается друзьями и близкими. Она распространяется на всех, даже на тех, с кем у нас сложные отношения.

- Безусловность: это чувство не зависит от того, заслуживает ли человек нашей доброты. Мы желаем счастья каждому, поскольку понимаем, что любой человек, так же как и мы, стремится к благополучию, вне зависимости от его поступков.

- Внутренняя работа: любящая доброта начинается с развития этого чувства внутри себя. Когда мы наполняемся доброжелательностью, мы естественным образом начинаем излучать её вовне.

- Осознанность: хотя в каждом из нас есть семя любящей доброты, для того, чтобы оно взросло, нужно приложить усилия. Если мы негибкие, скованные, тревожные и наполнены волнениями и страхами, наша естественная способность к любящей доброте не может расцвести. Чтобы взрастить семя любящей доброты, мы должны научиться расслабляться. В спокойном состоянии ума любящая доброта естественно взрастает внутри нас.

Как практиковать доброту к себе

Чтобы искренне желать добра другим, нужно сначала научиться быть добрым к себе. Если мы не умеем любить и принимать себя, наши попытки проявить доброту к другим могут быть поверхностными или неискренними. Поэтому любые практики взращивания любящей доброты начинаются с самого себя.

Прочувствуйте намерение зародить в себе любящую доброту и произнесите следующие строки:

«Пусть обрету я благополучие, счастье и спокойствие. Пусть не столкнусь я ни с какими трудностями. Пусть буду я щедрым и благодарным. Пусть смягчится моё сердце».

Понаблюдайте за своими ощущениями

В течение дня попробуйте направлять это пожелание тем живым существам, которые вас окружают — вашему питомцу, ребенку, другу, случайному прохожему.

Как меняются ваши чувства, когда вы практикуете любящую доброту в отношении близких, нейтральных людей, людей, которые вам не нравятся, или незнакомых? Можете ли вы расширить переживание любящей доброты до всех живых существ?

Не всем нравится подобная практика, кому-то повторение фраз может казаться нелепым, а сами утверждения — механическими или неискренними. Однако всё, что мы повторяем в своём уме, становится рефлексом. Поэтому благодаря повторениям любящая доброта достигает уровня привычки, и мы можем рассчитывать, что она принесёт нам мир и счастье. Что бы мы ни делали, наш ум каждое мгновение наполнен любящей добротой. Она просто присутствует — всегда, как всеохватная здоровая привычка, не дающая нам действовать реактивно.

Практика доброты в повседневной жизни

Совершайте небольшие акты доброты каждый день, например, улыбнитесь незнакомцу, помогите другу или скажите комплимент коллеге.

Старайтесь проявлять доброе отношение к людям, которые испытывают трудности, даже если вы с ними не согласны.

Научитесь говорить добрые слова самому себе, и хвалить себя даже за малейшие достижения.

Когда мы смотрим на людей с добротой, это не позволяет нашему сердцу породить ложное мнение о человеке. Кроме этого, практика любящей доброты **помогает нам залечить собственные раны.**

Проект «Будда, мозг и нейрофизиология счастья»

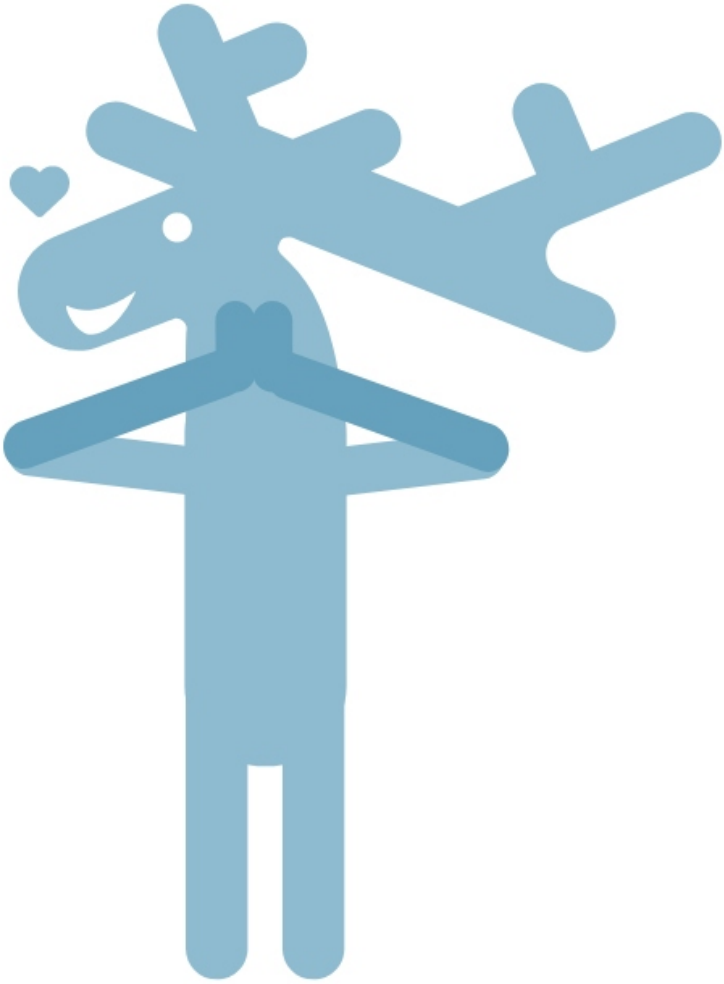
Различия между состраданием, эмпатией и жалостью

Что такое сострадание и в чём его отличие от эмпатии и жалости

Сострадание — это чувство глубокого сопереживания страданию другого человека или существа, сопровождаемое желанием облегчить это страдание. Оно включает в себя не только понимание чужой боли, но и активное стремление помочь.

Сострадание VS эмпатия и жалость

Эмпатия — это способность понимать и разделять чувства другого человека. Это скорее умение чувствовать то, что чувствует другой, в то время как сострадание — это желание облегчить страдания. Эмпатия — это шаг к состраданию, которая при этом не всегда приводит к действию.



Жалость часто сопровождается чувством превосходства и дистанцией между тем, кто жалеет, и тем, кого жалеют. Сострадание же предполагает равенство и глубокую связь между людьми. Жалость часто не приводит к действию, а сострадание всегда побуждает к помощи.

Практика самосострадания

Осознание страданий:
Признайте, что вы испытываете страдание, и не пытайтесь его отрицать.

Помните, что страдание — это часть человеческого опыта, и вы не одиноки.

Доброта к себе:
Когда вы испытываете трудности, отнеситесь к себе так, как вы бы отнеслись к другу, который переживает то же самое. Признайте, что страдания — это часть человеческого опыта, и что вы не одиноки в своих переживаниях. Скажите себе слова поддержки и утешения.

Осознанность:
Наблюдайте за своими мыслями и чувствами без осуждения.

Позвольте себе чувствовать то, что вы чувствуете, без попыток подавить или избежать этих чувств.

Практика сострадания к другим

Развитие эмпатии:
Старайтесь развить понимание чувств и переживаний других людей. Ставьте себя на место другого человека и пытайтесь увидеть мир его глазами.

Активное слушание:
Слушайте других людей с вниманием и сочувствием.
Позвольте им ощутить, что вы их понимаете и поддерживаете.

Помощь окружающим:
Предлагайте помощь тем, кто в ней нуждается. Совершайте добрые дела и проявляйте заботу о других.

Медитация сострадания:

Сядьте в удобном положении. Закройте глаза или опустите взгляд.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы успокоить ум.

Вспомните человека, который страдает. Это может быть кто-то, кого вы знаете лично, или кто-то, кого вы видели или слышали в новостях.

Представьте себе, как этот человек переживает свою боль, как физическую, так и эмоциональную.

Позвольте себе почувствовать сочувствие и сострадание к этому человеку.

Мысленно произносите фразы, выражающие ваше желание облегчить его страдания, например:
«Пусть ты будешь свободен от страданий».
«Пусть ты найдешь утешение и покой».
«Пусть твоя боль утихнет».
«Пусть ты будешь счастлив».

Постепенно направьте свое сострадание на других людей, которые страдают, включая тех, с кем у вас сложные отношения.

Вспомните моменты, когда вы сами испытывали страдания, и отнеситесь к себе с той же добротой и пониманием, с которыми вы бы отнеслись к другу.

Сострадание — это язык, который понимают все сердца. Это мост, который соединяет нас друг с другом. Это сила, которая способна исцелить раны и наполнить жизнь смыслом. Позвольте состраданию стать частью вашей жизни, и вы увидите, как мир вокруг вас начнет меняться к лучшему.

С открытым сердцем: почему нам не нужно бояться быть уязвимыми

Какие мысли приходят вам в голову, когда вы думаете об уязвимости?

В современной культуре уязвимость зачастую ассоциируется с чувствами страха, беспомощности, неуверенности или стыда, а успешными и сильными считают «непробиваемых» людей, решительных и всегда уверенных в себе. Однако последние психологические исследования говорят об обратном: хотя уязвимость обычно воспринимается как признак «слабости», на самом деле это очень важная часть человеческого опыта, которую мы можем использовать как бесценный дар.

Так, профессор Хьюстонского университета Брене Браун, посвятившая изучению уязвимости и стыда не одно десятилетие, обнаружила, что, с одной стороны, чувство собственной уязвимости лежит в основе стыда, но с другой — в уязвимости рождается радость, творчество, ощущение принадлежности, искренность и любовь. Поэтому на пути обретения этих ценностей, мы неизбежно столкнемся со своими страхами.

Почему мы маскируем свою уязвимость?

- Страх быть «неидеальными» в глазах других людей.
- Страх, что если мы будем открытыми и естественными, нас высмеют или отвергнут.
- Страх делиться своими чувствами, устанавливать близкий доверительный контакт из-за негативного опыта в прошлом.
- Страх провала или ошибки.

Что в результате?

- Мы лишаем себя возможности строить близкие отношения с людьми.
- Вместо спонтанности и расслабления в нашей жизни доминирует контроль.
- Мы отказываемся рисковать: остаемся в тени на работе, не проявляем инициативу в отношениях, не решаемся на перемены.
- Ограждаем себя не только от негативных переживаний — чувств стыда, неловкости и т.д., но и положительных эмоций: радости, вдохновения, совместности и др.

Что нам дает уязвимость?

Уязвимость и искренность являются обязательными условиями подлинной близости между людьми, поэтому без принятия уязвимости нельзя построить крепкие отношения.

Уязвимость позволяет нам быть собой, а не подстраиваться под чужие ожидания.

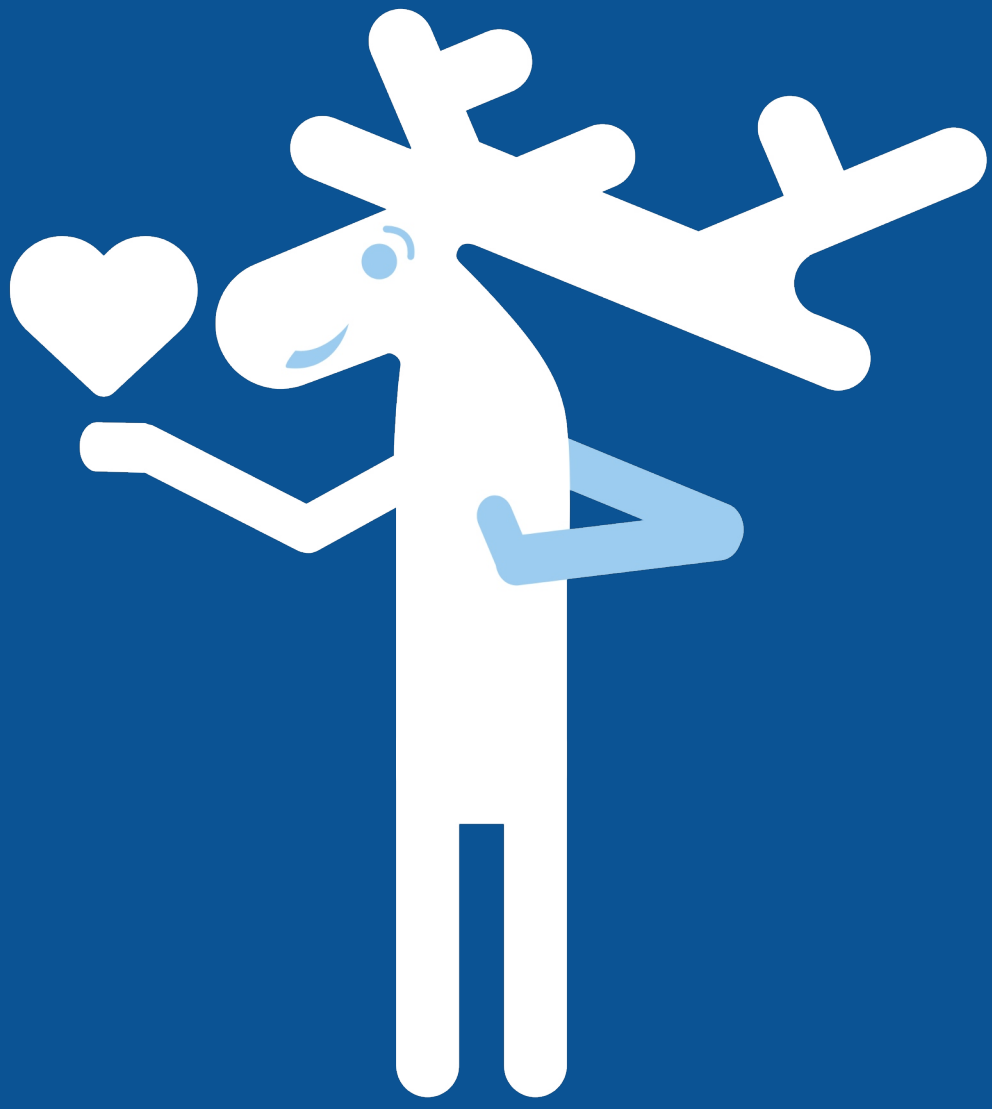
Принятие собственных несовершенств помогает нам полюбить не только себя, но и окружающих.

Упражнения для принятия своей уязвимости

Не стесняйтесь просить поддержки у своего окружения. Что бы ни являлось причиной уязвимости — общение с незнакомцами или изучение иностранного языка, — поддержка близкого поможет справиться с неловкостью и волнением.

Развивайте осознанность, например, с помощью медитации или ведения дневника. Это поможет вам уменьшить тревогу, очистить ум, принять себя и свой опыт так, как есть — без предвзятости и осуждения.

Часть 5: Командная динамика и рабочая среда



Юлия Тертышная

Внедрение изменений в команде и коммуникации в коллективе

Как внедрять изменения в команде, если она не готова к переменам?

Как не растерять запал самому? И как не стать провокатором конфликтом в команде?

Правило №1 — Сохраните внутренний запал и драйв.

Самая важная задача — это сохранить ваш трансформационный заряд внутри. И раз он начал активно пульсировать, генератор включился, то у вас действительно есть шанс сдвинуть какие-то «устаревшие и отжившие плиты» на рабочем месте. Но вам будет трудно реализовать это в одиночку.

Изменения в какой-то мере неизбежно ведут нас в неизвестное, последствия которых мы не можем предсказать. Это с большой вероятностью вызывает в нас сомнения и тревогу. Так, любая крупная перемена внутри системы предполагает изменения в существующих отношениях/структуре/культуре — тот самый «неизвестный элемент». Поэтому пытаясь внедрить изменения самостоятельно, с точки зрения групповой динамики* вы можете либо сломаться под внешним давлением команды, либо окажетесь в оппозиции к ней, будто трансформация никому не нужна. Но это не совсем так — вы просто не учли фактор «группы как целого», явные и скрытые процессы в ней, которым нужно время, чтобы развернуться в ответ на вашу инициативу.

Нужно учитывать, что у группы есть собственная динамика, собственный разум, который так же реален, как и разум отдельного человека.

*(*Подробнее можно почитать в книге Лайонела Стэйпли «Личность и групповая динамика»)*.

Правило №2 — Поиск ресурсов. Найдите соратников.

20 % людей любят изменения.
20 % — это настоящие «консервы».

Поэтому направьте вашу трансформационную стрелу на первую группу людей — на тех, кто на той же волне, у кого горит глаз и кто готов *«сесть в вашу лодку и плыть к новым берегам вместе с вами»*.

Кто из вышестоящих персон в корпоративной иерархии (назовем их — «власть») может/готов поддержать вас? Или хотя бы не мешать? — это тоже ваш ресурс на пути внедрения изменений.

О чем важно помнить

Не пытаться переубедить тех, кто находится в оппозиции. Скорее всего, по своей природе эти люди — консерваторы, то есть занимают противоположный полюс изменений, а именно — стабильность. Возможно, они никогда не признают вас, поэтому с вашей стороны будет большой ошибкой растрачивать свои силы, свою энергию на них.

Трансформация — это сложный процесс, поэтому не питайте себя иллюзией, что все пойдет легко и быстро. Иначе вы быстро выгорите, и никаких изменений не произойдет. Поэтому у вашей команды соратников должна быть длинная воля и готовность проходить через возможные сложности плечом к плечу.

Ольга Давыдова

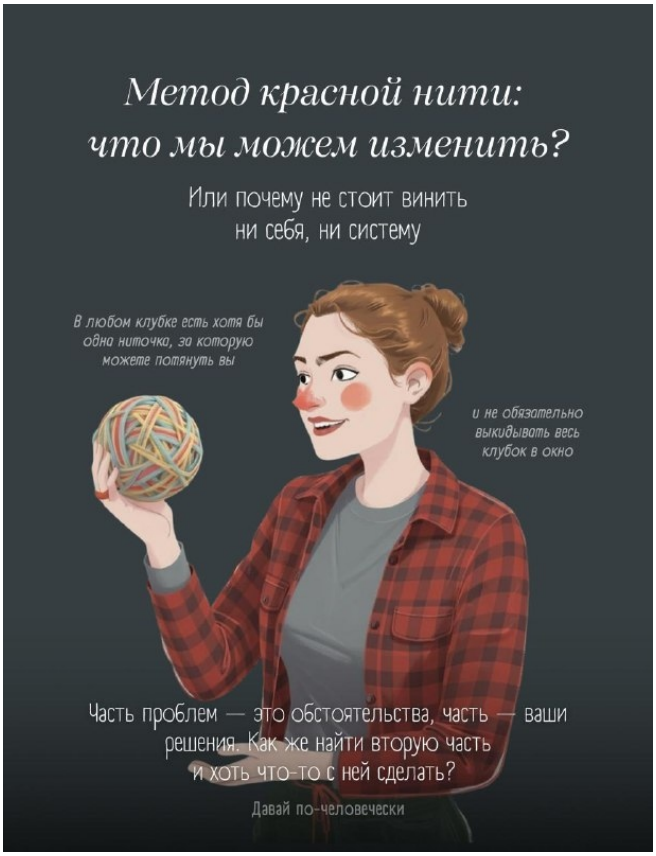
Сейчас модно говорить: «Ты сам(а) отвечаешь за свою жизнь! Хватит ныть, возьми и измени!»

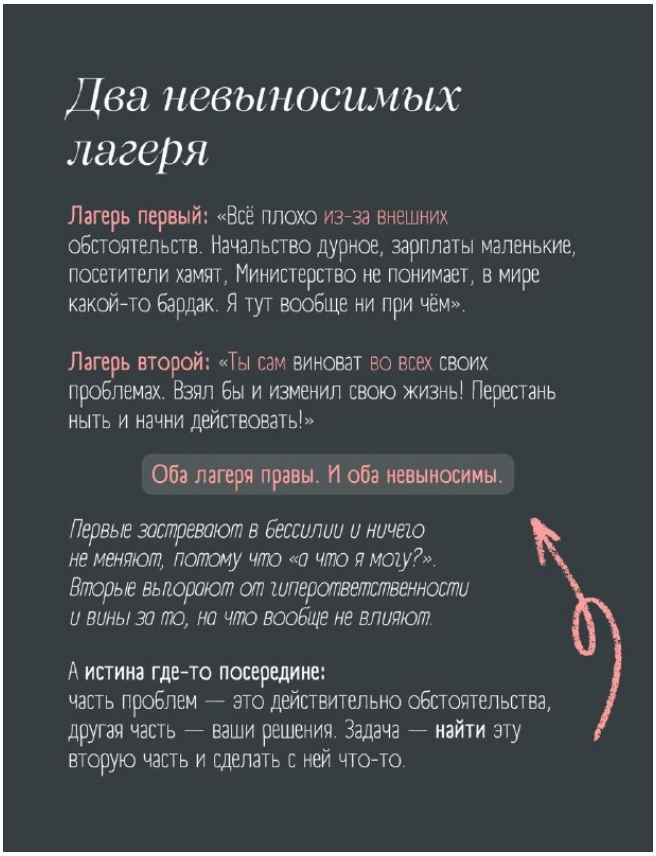
Но это, мягко говоря, не вся правда. Потому что когда у вас зарплата музейщика, график как у хирурга, а требования — как к IT-стартапу, фраза «возьми и измени» звучит как издёвка.

С другой стороны, постоянно твердить «а что я могу сделать с этим начальством?» тоже тупик. Истина посередине: часть проблем — это обстоятельства, часть — ваши решения.

Делимся методом красной нити

Он помогает найти вторую часть и хоть что-то с ней сделать. Без самобичевания и без иллюзий всемогущества.





Как работает метод красной нити

Представьте, что ваша проблема — это клубок ниток. Красная нить — это то, что зависит от вас. Остальные нитки от обстоятельств, людей, системы.

Алгоритм простой:

- Фиксируете проблему
- Задаёте вопрос: «Почему так?»
- Отвечаете честно
- Снова: «А почему это так?»
- Идёте по цепочке, пока не найдёте узел, который можете развязать сами

Коллеги и выгорание

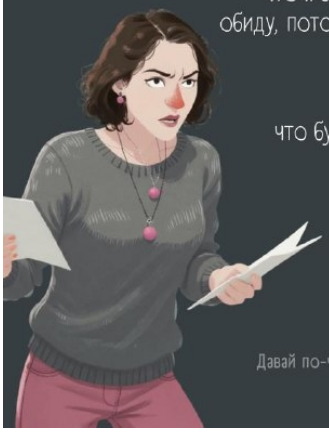
Ольга, сотрудник выставочного, чувствовала, что выгорает. После работы ни на что не хватает сил, только лежать. Начала искать красную нить:

Почему выгораю? Постоянно раздражаюсь на работе.

На что раздражаюсь больше? На коллегу из соседнего отдела. Она постоянно влезает с советами, критикует мои экскурсии, а сама ничего не делает.

Что я с этим делаю? Молчу, коплю обиду, потом срываюсь на близких дома.

Почему молчу? Потому что не хочу конфликта, боюсь, что буду выглядеть скандалисткой.



Давай по-человечески

Коллеги и выгорание: решение

А что я могу изменить?

Обстоятельство: характер коллеги не изменить.
Красная нить: моя реакция на это.

Решение:

- В следующий раз, когда коллега начнёт критиковать, спокойно сказать: «Спасибо за обратную связь, я подумаю» — и сменить тему
- Перестать обсуждать эту коллегу с другими сотрудниками (раньше это занимало полчаса-час каждый день в курилке)
- Завести правило: вышла с работы — мысленно «закрыла дверь», не обсуждаю коллег дома

Результат: Коллега осталась такой же. Но Ольга перестала тащить её в свою голову 24/7. Стало легче.

Курс и мечты

Дмитрий купил курс по музейному PR. Прошло три месяца — не открыл ни разу. Начал разматывать:

Почему не прохожу? Потому что некогда.
Почему некогда? Потому что много работы.
А зачем мне вообще этот курс? Чтобы развиваться.
Куда расти? Хочу стать музейным маркетологом.
А есть такая позиция в музее? Нет.
А в других музеях? Посмотрел вакансии — их очень мало, а зарплата такая же, как у меня.

Что я могу изменить?
Обстоятельство: рынок труда, структура музея, отсутствие позиций роста. Красная нить: отношение к тому, что я не прохожу курс.

Решение:

- Ему вообще не нужен этот курс. Он купил его из тревоги «надо расти», а на самом деле ему ок.
- Перестать пилить себя
- Вернуть деньги за курс, если можно, а если нет — простить себя и забыть

Дорога и потерянное время

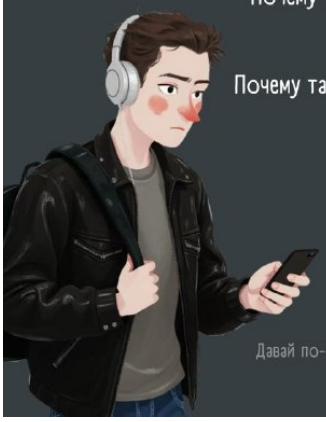
Андрей из образовательного отдела заметил, что приходит на работу уже уставшим и злым. Распутаем:

Почему злой? Потому что утром уже вымотан.

Почему вымотан?
Потому что трачу 1,5 часа на дорогу в один конец.

Почему так много? Потому что живу на юге, а музей на севере.

Почему так далеко? Потому что рядом с музеем аренда неподъёмная.



Давай по-человечески

Дорога и потерянное время: решение

А что я могу изменить?

Обстоятельства: местоположение музея, цены на аренду, зарплату в моменте.
Красная нить: то, КАК я провожу эти часы в метро.

Решение:

- Раньше залипал в телефон, приезжал опустошённый от соцсетей, чужих яхт и тупых видосов
- Теперь качаю аудиокниги и подкасты — хотя бы что-то узнаю или послушаю что-то интересное
- Или просто сижу с закрытыми глазами 15 минут после метро — медитация не медитация, но передых

Результат: Дорога осталась такой же длинной. Но теперь он хотя бы не чувствует, что эти три часа в день вылетают в трубу.

Главное правило

Метод красной нити — это не про самобичевание.

Это про честность:

- Да, обстоятельства существуют
- Да, они влияют на вас
- Да, вы не всемогущи

НО в любом клубке есть хотя бы одна ниточка, за которую можете потянуть вы.

Не надо	Надо
Винить себя за то, на что не влияете. Требовать от себя изменить систему. Менять всё и сразу. Считать, что если не можете изменить всё — значит, вообще ничего не можете.	Найти свою красную нить. Потянуть за неё. Порадоваться, что хоть что-то изменилось.

А вот прямо сейчас

Возьмите что-то, что вас напрягает в жизни прямо сейчас. Задайте себе вопрос: «Почему так?»

Ответьте честно.
Задайте ещё раз: «А почему это так?»
Идите по цепочке, пока не упрётесь в развилку:

- То, что от вас не зависит (обстоятельства)
- То, что от вас зависит (красная нить)

Найдите красную нить и сделайте с ней хоть что-то. **Хоть самое мелкое.** *Да, Андрей мог сменить музей, Ольга пойти в терапию, Дмитрий обсудить необходимость новой должности в музее и защищать свою мечту. Но пусть сделают в моменте хоть что-то.*

Результат: вы перестанете чувствовать себя жертвой.И перестанете винить себя за то, что вы не супергерой.

Вы просто человек, который нашёл, за что может потянуть. И потянул.

Юлия Тертышная

Роль руководителя и тень команды

Тень команды и Тень руководителя

Личность руководителя, несомненно, играет очень важную роль в развитии команды. В психологии принято считать, что на команду оказывает влияние не только то, что руководитель транслируют явно, но и то, что живет в его Тени (Концепция Тени К.Г. Юнга — это те черты нашей личности, которые не осознаются и при этом оказывают влияние на наше поведение).

Довольно часто достоинства и сложности команды связаны с личными качествами первых лиц, а Тень команды — с Тенью руководителя.

«Моя команда не имеет права на ошибку».

Например, в Тени руководителя — страх совершить ошибку.

В этом случае он может избегать ситуаций неопределенности, стремиться к тому: чтобы все работали четко по инструкции. Это создает среду, где становится сложно развиваться инновациям и креативности.

Негативные эмоции способны передаваться от одного человека к другому — это научный факт. Поэтому важно распознать эмоции сотрудников, правильно интерпретировать их, и создать пространство, в котором людям вокруг вас будет спокойно и легко. Чем больше руководитель чувствует себя, осознает свои мысли и состояния, тем легче ему чувствовать других. В этом случае он умеет управлять собой и может создать качественный эмоциональный контекст в команде — чтобы всем работалось легко и эффективно.

Если же руководитель не очень понимает, что он реально чувствует, поведение не соответствует его реальному внутреннему состоянию, то Тень может оказывать сильное влияние на принимаемые решения. Могут возникать ошибки, которые трудно увидеть самому.

Например, присутствует убежденность в правоте и неготовность посмотреть на ситуацию иначе. В таком случае сотрудники часто испытывают страх, тревогу, неуверенность и естественным образом стремятся отдалиться от источника дискомфорта. Как следствие, может начинается текучесть кадров.

Ольга Давыдова

Офисные сплетни и «тихое увольнение»

В каждой корпоративной кухне где-то между фильтрами кофемашины и обломками несостоявшегося тимбилдинга прячется нечто по-настоящему опасное.

Оно беззвучно режет воздух, хихикает с улыбкой и разрушает репутации, рабочую атмосферу и психику. Имя ему — офисная сплетня. Она, как и стихийное бедствие, не признаёт авторитетов и разрушает инфраструктуру — не зданий, а доверия.

Итак… сплетни — это не просто разговоры у кулера. Это — социальный терроризм вежливого общества.

Согласны? Тогда что нам с ними делать?

Сплетни ≠ жалобы: где проходит тонкая граница

Да, пожаловаться на сложного в общении коллегу или обсудить планы на пятницу — дело человеческое. **Это «вентиляция»: когда вы выпускаете пар и возвращаетесь к делу.**

Но есть тонкая грань между выпуском собственных эмоций и социальным подкопом под чужие. Когда разговор уходит от «меня это все достало, сил никаких уже нет, ничего не успеваем» к «а ты знаешь, как она мужа своего бросила?» — добро пожаловать в рубрику **«психологическое насилие»**.

> *В среднем, 90% сотрудников признаются, что сплетничают. Около 30% считают, что это сплачивает команду. Но почти половина уверены — это ядовитая поганка, даже если он растёт на тёплой почве офисной кухни.*

Можете провести опрос у себя: интересно, какими будут результаты.

Что делает сплетня с офисом

Разъедает доверие

Доверие — это не абстракция, а психологическая безопасность. Без неё команда превращается в группу настороженных ежиков. Один глаз у всех на проекте, другой — на том, что кто-то сказал про кого-то в курилке.

Съедает продуктивность

Люди отвлекаются. На слухи, на домыслы, на «а ты слышала?». В результате сроки горят, задачи плывут, а подготовка к новой выставке превращается в сериальную драму.

Убивает психику

Быть мишенью сплетен — это как носить невидимый бронежилет, в который стреляют каждый день. Стресс, тревожность, депрессия. И даже свидетели страдают — боятся, что завтра очередь за ними. Так работает травля, да: страдают даже свидетели.

Насилие и точка

Мы в Центре толерантности уже 13 лет занимаемся темой травли, так что вам придется нам поверить: сплетни — это форма буллинга, и работодатели обязаны вмешиваться. Причём не только с моральной, но и с юридической точки зрения.

> *Если кто-то знает, что унижает другого, и продолжает это делать — он нарушает закон.*

Что делать, если вы — цель

- ✔ Зафиксируйте факты: переписку, даты, свидетелей.
- ✔ Поговорите с руководителем отдела: спокойно изложите свою позицию, ситуацию и то, как она влияет на вашу производительность.
- ✔ Ознакомьтесь с политикой компании: многие уважающие себя организации прямо запрещают такие формы поведения.
- ✔ Обратитесь к HR, если руководитель ничего делать не хочет, отдел кадров должен быть на вашей стороне.

А если вы — тот самый руководитель?

Поздравляем — вы теперь линия фронта.

- ✔ Установите чёткие правила: что такое сплетни и почему они = травля.
- ✔ Создайте безопасное пространство для обратной связи.
- ✔ Обучайте: проводите тренинги по коммуникации и разрешению конфликтов.
- ✔ Будьте примером: не превращайтесь сами в королеву бала, обсуждающую всех в кулуарах, чтобы заработать себе дополнительные очки лояльности.

Вместо вывода

Сплетни — это не рабочий фон, это сигнал бедствия. И если компания не научится гасить эти пожары, однажды в офисе может не остаться никого, кроме пепла. **А пепел, как известно, не пишет квартальные отчёты, не встречает посетителей и не делает презентации.**

Смотрите карточки с советами по ссылке.

Ольга Давыдова

Не сократить, а заставить уволиться по собственному. 10 признаков, что руководитель хочет от вас избавиться

Бессмысленные совещания, отчёты за каждый чих, затягивание согласований и игра в демократию, меньше любимой работы и больше тяжелой, отсутствие развития и слов благодарности.

Рассказываем о «тихом увольнении»

Вы наверняка слышали про **«тихий уход»** (quiet quitting) — когда сотрудники выполняют ровно то, что от них требуется, без сверхурочных, вовлечения и энтузиазма. Но есть и другой не менее важный термин — **«тихое увольнение»** (quiet firing), когда руководители методично выдавливают неугодных сотрудников, избегая формального сокращения.

Как экспонат, который медленно перемещают куда-то в тёмный угол, постепенно лишая подсветки, так и человека можно вытеснить с рабочего места — не сказав ни слова про увольнение.

Что такое «тихое увольнение»?

По сути, это обращение с сотрудниками таким образом, чтобы **вынудить их написать заявление по собственному**. Старая токсичная практика в новой упаковке.

Для работодателя это особенно выгодно: сотрудник не получает компенсацию и формально никаких скандалов и обид нет. А пойти в отдел кадров и сказать «мне не дают заниматься любимым делом и ставят палки в колёса»... на такое решится не каждый сотрудник.

В местах работы, где репутация и отношения ценятся особенно высоко, такие манипуляции ощущаются крайне болезненно. Вроде бы всё на месте, но что-то категорически не так.

10 сигналов «тихого увольнения» в культурной сфере даем на карточках.

10 сигналов «тихого увольнения» в культурной сфере.

1. Ваши любимые проекты передают другим

Вы годами курировали определённый зал или направление, а теперь эту работу внезапно передают новому сотруднику? И без объяснения причин? Это как если бы у куратора забрали выставку за день до открытия.

2. Вам достаются только худшие задачи

В каждом музее есть работа, которую никто не хочет делать: инвентаризация фондов, проведение экскурсий для «сложных» групп, организация мероприятий в нерабочее время. Если вдруг именно вы стали незаменимым специалистом по таким задачам — задумайтесь.

3. Рабочая нагрузка становится невыносимой

Когда вам поручают одновременно вести три выставки, курировать работу дизайнеров, отчитываться по грантам, немножечко вести соцсети, обновлять сайт, встречать школьные группы и проводить переписку — скорее всего, вас не считают супергероем.

Скорее, предполагают, что вы сорвётесь, не справитесь и сами напишете заявление.

Это как предложить реставратору восстановить пять картин за время, необходимое для одной. Работа будет сделана плохо, а виноват останется исполнитель. Ах вы говорите, что так нельзя? Ох, а мы думали, что вы профессионал...

4. Вас исключают из информационного поля

Обсуждения новой концепции музейного пространства? Планёрки по грядущим выставкам? Встречи с важными спонсорами? А вас «забыли» пригласить? Когда вы начинаете узнавать о ключевых решениях от коллег или из соцсетей — это не случайность, а система.

5. Руководитель избегает общения

Директор или заведующий отделом, который раньше всегда находил время обсудить ваши идеи и вопросы, теперь постоянно «занят». Дверь кабинета закрыта, на письма односложные ответы, а при личной встрече взгляд куда-то мимо вас.

6. Изменение должности или должностных обязанностей

«Куратор выставочных проектов» внезапно становится «ассистентом по организационным вопросам». Или ваша должность остаётся прежней, но содержание работы кардинально меняется — *без обсуждения и согласования с вами*.

7. Вас просят документировать каждый шаг

Внезапное требование составлять подробные отчёты о каждом рабочем дне, фиксировать все коммуникации и решения письменно — часто признак того, что руководство собирает «досье» для обоснования вашей несостоятельности.

Спойлер: почти на каждого даже самого успешного человека можно собрать «досье».

8. Руководитель саботирует ваш профессиональный рост

Вы просите направить вас на конференцию или курсы повышения квалификации? Хотите развивать новое направление? Ответ всегда один: «Не сейчас», «Нет бюджета», «Может быть, в следующем году».

Настоящий руководитель заинтересован в развитии своих сотрудников. Если вас систематически лишают возможности наращивать навыки — это тревожный знак.

Совет: развивайтесь сами, не ждите поддержки от руководителя, в 2025-м году ваши навыки — это ваш приоритет, а не работодателя. Подробнее об этом **в отдельном материале**.

9. Вас подвергают «демократической пытке» с решениями

«Давайте обсудим вашу концепцию на рабочей группе... Нет, сейчас не все могут собраться... Может, через неделю?». А затем снова и снова откладывают согласование, пока до дедлайна не остаются считанные дни.

Под видом коллегиальности и демократии решения не принимаются вовсе. Вы в панике берёте ответственность на себя и действуете на свой страх и риск. Если всё получится — заслуга коллектива. Если провал — виноваты только вы, ведь «никто не давал одобрения, надо было обсудить».

10. Отсутствие позитивной обратной связи

Ваше мероприятие собрало полный зал? Образовательная программа получила грант? Выставка, которую вы курировали, вызвала восторженные отзывы в соцсетях?

Но вместо признания вы слышите или критику мелких недочетов, или вообще молчание. Когда последний раз руководитель говорил вам «спасибо» или «отличная работа»?

Что делать, если вы распознали эти признаки?

Доверяйте своей интуиции. Если вы заметили несколько признаков «тихого увольнения» одновременно, это свидетельствует либо о токсичном руководстве, либо о пассивно-агрессивном поведении.

- Документируйте происходящее. Ведите дневник событий, сохраняйте переписку, фиксируйте изменения в ваших обязанностях.
- Ищите союзников. Поговорите с коллегами — возможно, вы не единственная «жертва».
- Проведите открытый разговор с руководителем, если у вас есть на это моральные силы.
- Подготовьте запасной план. Начните осматриваться — возможно, другой музей или культурное пространство оценит ваши таланты по достоинству.

В культурной сфере, где часто работают за идею и по призванию, а не только за деньги, особенно важно не позволять себя эксплуатировать. Даже самый уникальный экспонат заслуживает заботливого обращения и достойного места в экспозиции.

Вы — тоже.

Ольга Давыдова

Границы и коммуникация в коллективе

Один из способов повысить благополучие других — дать им возможность быть добрыми и полезными

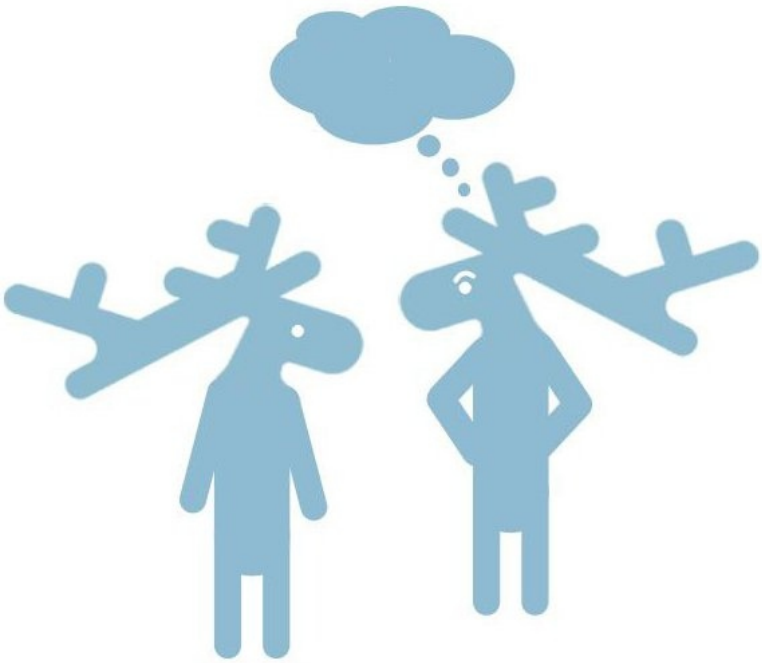
В исследовании 2022 года в журнале Psychological Science два исследователя отметили, что люди обычно неохотно просят незнакомца о помощи — например, одолжить телефон для звонка, — потому что предполагают, что это потревожит и раздражит человека.

Однако, как показали учёные в своих экспериментах, люди, которые помогали, считали это менее обременительным и испытывали большее улучшение настроения в результате, чем ожидал просящий.

Итак, один из простых способов сделать кого-то счастливее — принять их щедрость или даже попросить о небольшой услуге. Действительно, некоторые учёные считают, что лучший способ получить большую услугу — это попросить о маленькой.

Но остерегайтесь переломного момента. Существует законная просьба о помощи, а есть возмутительная презумпция щедрости.

Как не переходить границ и оберегать свои — в тексте от автора телеграм-канала «Давай по-человечески» Центра толерантности Еврейского музея Ольги Давыдовой.



Чтобы сделать кого-то счастливым, попросите о помощи

Знаете этот тип людей? Всегда первыми бросаются на помощь, приносят вкусняшки, когда вы болеете, помнят о вашем дне рождения, но категорически отказываются принимать даже минимальную помощь взамен. «Нет-нет, я справлюсь», — говорят они, гордо впихивая в себя шесть проектов и отвергая вашу протянутую руку.

Мы восхищаемся такими людьми, считаем их самыми благородными из всех. Но есть в этой картине что-то *неуловимо неправильное*, что-то нарушающее естественный баланс человеческих отношений.

Вам не кажется?

Как метко заметил психолог Адам Грант в своей книге «Брать или давать», в социальных взаимодействиях всегда участвуют и дающие, и берущие, и уравновешенные. И парадоксально, но самые успешные дающие — это те, кто **умеет также и принимать помощь от других**.

Психологи уже давно обнаружили этот паттерн: есть люди, которые с готовностью отдают, но категорически не умеют принимать. И дело не в скромности, как многие думают. Дело в скрытой форме контроля и власти. *[Не скрою, мне тоже неприятно это сейчас печатать, поскольку помогать я люблю, а принимать помощь буквально… ненавижу]*.

Есть мнение, **что нежелание принимать доброту от других — это форма эгоизма, причем изощренная**.

Такой человек присваивает себе весь моральный престиж щедрости, одновременно возлагая на принимающего чувство долга, даже обязательства, которые тот не сможет вернуть. Это своеобразная позиция превосходства: «Я тот, кто может давать, а ты — только брать».

Подобное поведение превращает дарение в одностороннее действие вместо того, чем оно должно быть — создающим счастье **актом взаимного тепла**. Научиться благодарно принимать от других так же важно для ваших отношений и вашего благополучия, как и умение щедро давать.

Наука счастья в цифрах и мышцах

Исследователи продемонстрировали эффекты доброты на счастье весьма оригинальными способами. Например, в одном эксперименте участникам поручили совершать случайные добрые поступки по отношению к незнакомцам: придержать дверь, пополнить парковочный счётчик или преподнести небольшой подарок.

Затем реакция получателя оценивалась по наличию **«улыбки Дюшенна»** — выражения лица, задействующего мышцы zygomaticus major и orbicularis oculi (в верхней части щёк и вокруг глаз), которое, как известно, свидетельствует о подлинном счастье.

По сравнению с незнакомцами, не получавшими такой доброты, те, кто получал, почти в четыре раза чаще демонстрировали такую искренне счастливую улыбку.

Но не только получатели доброты становились счастливее; **дающие тоже**. Сразу после эксперимента участники сообщали о более высоком позитивном настроении, жизнерадостности, благодарности, оптимизме и удовлетворённости жизнью, чем до него.

Это согласуется со многими другими исследованиями: например, психологи в 2004 году обнаружили, что когда студентам поручали совершать пять незначительных актов доброты в неделю, эта практика **надёжно повышала их общий уровень счастья** по сравнению со студентами, которые не совершали таких действий.

Парадокс просьбы

Один из способов повысить благополучие других — дать им возможность быть добрыми и полезными. В исследовании 2022 года в журнале Psychological Science два исследователя отметили, что люди обычно неохотно просят незнакомца о помощи — например, одолжить телефон для звонка, — потому что предполагают, что это **потревожит и раздражит человека**.

Однако, как показали учёные в своих экспериментах, люди, которые помогали, считали это менее обременительным и испытывали большее улучшение настроения в результате, чем ожидал просящий.

Итак, один из простых способов сделать кого-то счастливее — принять их щедрость или даже попросить о небольшой услуге. Действительно, некоторые учёные считают, что лучший способ получить большую услугу — это попросить о маленькой.

Как говорил Бенджамин Франклин: «Тот, кто однажды сделал вам добро, охотнее снова поможет вам, чем тот, кому вы помогли сами».

☕ Если потенциальный работодатель спрашивает, не хотите ли вы чашку кофе, правильный ответ — «С удовольствием!», независимо от того, пьёте вы кофе или нет.

Точка невозврата

Но остерегайтесь переломного момента. Существует законная просьба о помощи, а есть **возмутительная презумпция щедрости**. Однажды кто-то, кого вы едва знаете, может позвонить просьбой о «небольшой услуге»: а можно мы у тебя поживём две недели?

Просите слишком много, или слишком часто, и в глазах вашего знакомого вы перейдёте прямо из Города Дружбы в Городок Потребителей. Как отмечают учёные, это точка, в которой тепло превращается в воспринимаемую эксплуатацию.

Важно и то, **как** вы просите. Никогда не следует что-то требовать: это признак эгоизма, который учёные *обнаружили* среди тех, кто без реального обоснования чувствует себя привилегированным или обиженным.

Ещё один способ **испортить** тёплое сияние, которое кто-то получает от оказания вам доброты, — это **ввести внешние выгоды, например, предложить какую-то материальную компенсацию**.

- Представьте, что я попросила вас помочь мне перенести коробки в машину. «Конечно, с радостью», — могли бы вы сказать, и действительно так думать.

- Теперь представьте, что я сказала: «Если ты поможешь мне отнести эти коробки в машину, я дам тебе 200 рублей». Ещё лучше, верно?

Конечно, нет! Вы, вероятно, были бы возмущены, почувствовали себя оскорблёнными и подумали бы, что я [слово на выбор]. Услуги должны быть именно услугами, и исполняют их не друзья.

Кровообращение доброты

Принятие доброты способствует тёплым чувствам между вами и другими. Если вам тяжко и непривычно, то хорошее начало — **просто быть внимательным к предложениям** и решить принимать их, когда это возможно.

Очевидно, что для этого требуется умение различать настоящую доброту и попытки манипуляции или принуждения.

Вам не нужно соглашаться ужинать с неприятным человеком, у которого, как вы подозреваете, несимпатичные намерения. Но «Могу я принести тебе что-нибудь из кафе?» — обычно хорошая возможность сказать «да».

Ваш следующий шаг может заключаться в том, чтобы превратить такую небольшую услугу в **здоровую социальную модель, отвечая взаимностью**.

Культура щедрости подобна кровообращению: она не может остановиться в одном конкретном месте. Если это происходит, она свёртывается и больше не поддерживает жизнь.

Говорить «да» доброте, но никогда не предлагать быть дарителем означает, что услуги и добрая воля в конечном итоге иссякнут. Вместо этого ищите возможности позволить другим принять вашу щедрость. Вот пусть в понедельник вы будьте тем, кто пойдёт за латте в кофейню?

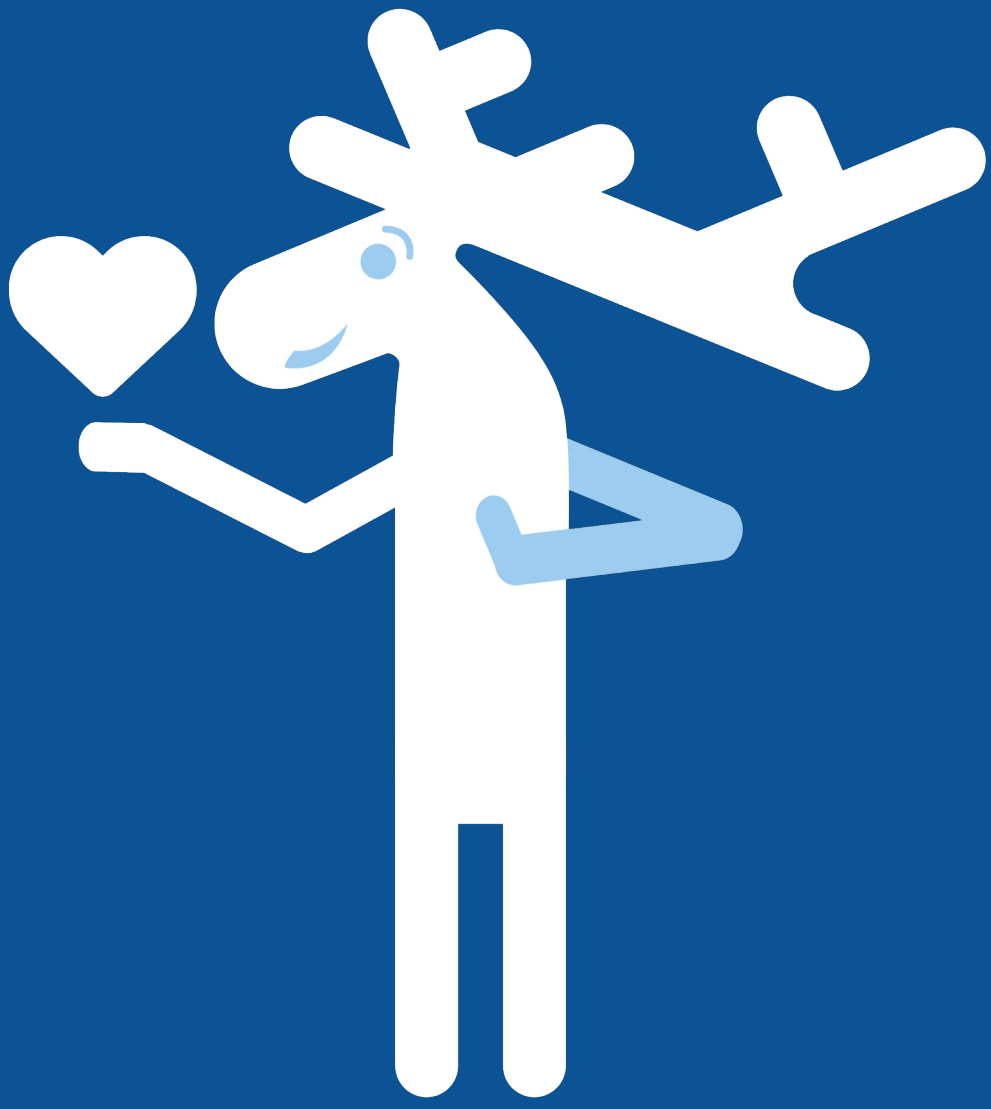
А ещё вы можете начать цикл с другими, прося о том, что большинство людей любят давать. **Например... советы**.

Люди обожают давать советы: это заставляет их чувствовать себя прекрасно и, как показали исследователи, вероятно, также делает и вас более компетентным в их глазах. Когда вы озадачены сложными обстоятельствами в жизни или на работе, подумайте о ком-то, кто мог бы иметь полезную перспективу, и попросите его поделиться.

Примечание: то, что вы просите совета или с благодарностью принимаете его, еще не значит, что вы будете ему следовать.

Просто попросите о помощи — и вы можете подарить кому-то радость доброго дела. Иногда самый щедрый подарок — это возможность быть щедрым.

Часть 6:
Тело, мозг и здоровье



Анна Владимировна

Влияние физической активности на мозг

Прогулка к молодости мозга: как физическая активность возвращает память и здоровье

Ученые установили, что всего год умеренных тренировок увеличивает размер гиппокампа — ключевого отдела мозга, отвечающего за память.

Какая же именно нагрузка нужна, чтобы мозг не старел, а память становилась только лучше?

Команда американских исследователей решила проверить, какая нагрузка поможет предотвратить возрастное уменьшение гиппокампа и улучшить память у пожилых людей. Их цель была найти доступный и безопасный способ борьбы с ухудшением когнитивных функций в старшем возрасте.

Как проходило исследование:
Учёные из университетов Питтсбурга, Иллинойса и Огайо провели годичный эксперимент с участием 120 добровольцев в возрасте от 55 до 80 лет*. Участники были разделены на две группы.

- *Первая группа три раза в неделю занималась умеренной аэробной ходьбой, постепенно увеличивая нагрузку.*
- *Вторая выполняла упражнения на растяжку и тонус мышц без аэробных нагрузок.*

Для оценки эффективности использовалась магнитно-резонансная томография (МРТ), а также измерялись уровни важного для здоровья мозга белка BDNF и параметры памяти.

Результаты:
Результаты превзошли ожидания учёных. Участники группы аэробных тренировок за год увеличили объём гиппокампа примерно на 2%. Для сравнения, у людей, не занимавшихся аэробикой, гиппокамп за это же время уменьшился примерно на 1,4%.

Более того, рост гиппокампа сопровождался улучшением памяти и увеличением уровня нейротрофического фактора мозга (BDNF) — ключевого белка, способствующего обновлению нейронов.

**Полный текст исследования доступен по ссылке: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21282661/*

Представьте: всего один год ходьбы вернул участникам 1–2 года «жизни» их мозгу!

Если раньше считалось, что старение мозга необратимо, то теперь ясно — даже простые упражнения могут запустить процессы восстановления.

Полученные результаты не просто вдохновляют — они дают конкретный инструмент, который может значительно улучшить качество жизни в любом возрасте. Регулярные прогулки не требуют финансовых затрат, специальной экипировки... и даже серьезных волевых усилий! Надо просто вывести себя на улицу — и пойти.

Прогулка со смыслом

Чтобы запустить максимально продуктивное восстановление мозга, я предлагаю совместить две научно обоснованные методики:

- саму прогулку — аэробную нагрузку
- и практику осознанности — ментальное упражнение, об эффективности которого я писала ранее (t.me/museumssev...)

За счет этого мы приведем внимание в те аспекты прогулки, которые приносят максимум пользы — и ускорим процесс оздоровления мозга.

Надевайте наушники, отправляйтесь гулять и слушайте медитацию «Прогулка со смыслом».

Анна Владимировна

Работа с напряжением в шее и его связь с эмоциями

Хроническое напряжение в шее — бич нашего времени *(спасибо, смартфоны и компьютеры)*: и все бы ничего, но ученые выяснили...

- **Во-первых**, скованность в шейных мышцах часто сопровождается усталостью, подавленным настроением и раздражительностью.
- **А во-вторых**, физический зажим в шее мешает нашему мозгу работать в полную силу.

Наука подтверждает: когда «на шее сидит» стресс, стоит помочь шее расслабиться — и мозг скажет спасибо.

О том, как ученые пришли к этому выводу, читайте в статье от Анны

Как преподаватель цигуна, не могу не отметить: *специалисты, разрабатывавшие восточные телесные практики тысячи лет назад, что-то знали об этой взаимосвязи! Потому что, скажем, форма цигуна Синг Шен Джуанг (Синьшень) — это комплекс из 12 упражнений, три из которых прицельно работают с шейными позвонками и затылочной областью.*

Предлагаю упражнение, основанное на принципах цигуна и научных исследованиях управления вниманием. Его надо делать всего по **3 минуты в день**, чтобы получить все озвученные выше позитивные результаты: улучшение настроения, снижение тревожности, ясная голова.

Метод доступен каждому: никаких затрат, только вы и ваша шея.

Анна Владимировна

Качество сна: как научить тело лучше высыпаться?

Сон очень важен для физического и психического здоровья. Недавнее исследование ученых из Китая и Канады показало, что простые упражнения могут существенно улучшить качество сна — то есть научить тело лучше отдыхать и восстанавливаться за ночь. Как это сделать? Рассказываем

Научно доказано, что сон влияет на здоровье сердца, иммунитет, когнитивные способности и потенциально — на продолжительность жизни. При этом важно не только количество, но и качество сна: сколько глубокого и быстрого сна было за ночь.

В условиях постоянного стресса именно эти показатели сбоят чаще всего: человек спит поверхностно, регулярно просыпается — и, как результат, просыпается разбитым.

Учёные из Университетов Шэньчжэня и Линнаня нашли способ повысить качество сна с помощью простых упражнений.*

Как проводилось исследование?

В исследовании было проанализировано 11 работ с участием 1824 человек старше 16 лет, которые испытывали трудности со сном и эмоциональные проблемы разной степени выраженности.

Участникам предлагали упражнения на направленное внимание в течение 15–56 дней. Необходимо было практиковать определенные медитации по 30-90 минут в неделю: то есть по 4–12 минут в день.

Качество сна и эмоциональное состояние оценивали по специализированным опросникам до и всего периода выполнения упражнений.

** Полный текст научного исследования доступен по ссылке: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38146476/*

Результаты

Наиболее впечатляющим открытием стал тот факт, что качество сна участников улучшилось на 81%. Те, кто регулярно практиковал направленное внимание, отмечали:

- более быстрое засыпание
- сокращение ночных пробуждений
- чувство бодрости после пробуждения.

Дополнительно снижались показатели тревоги и депрессивных состояний, хотя основной акцент был именно на улучшении сна.

Как это работает?

Представьте рабочий стол, заваленный документами, папками и стикерами с напоминаниями. Найти нужный документ становится всё труднее, а продуктивность снижается. Упражнения на направленное внимание помогают вам упорядочить мысли, освободить «рабочий стол» вашего сознания от лишних переживаний, и в результате мозг легче переключается с бодрствования на глубокий, восстанавливающий сон.

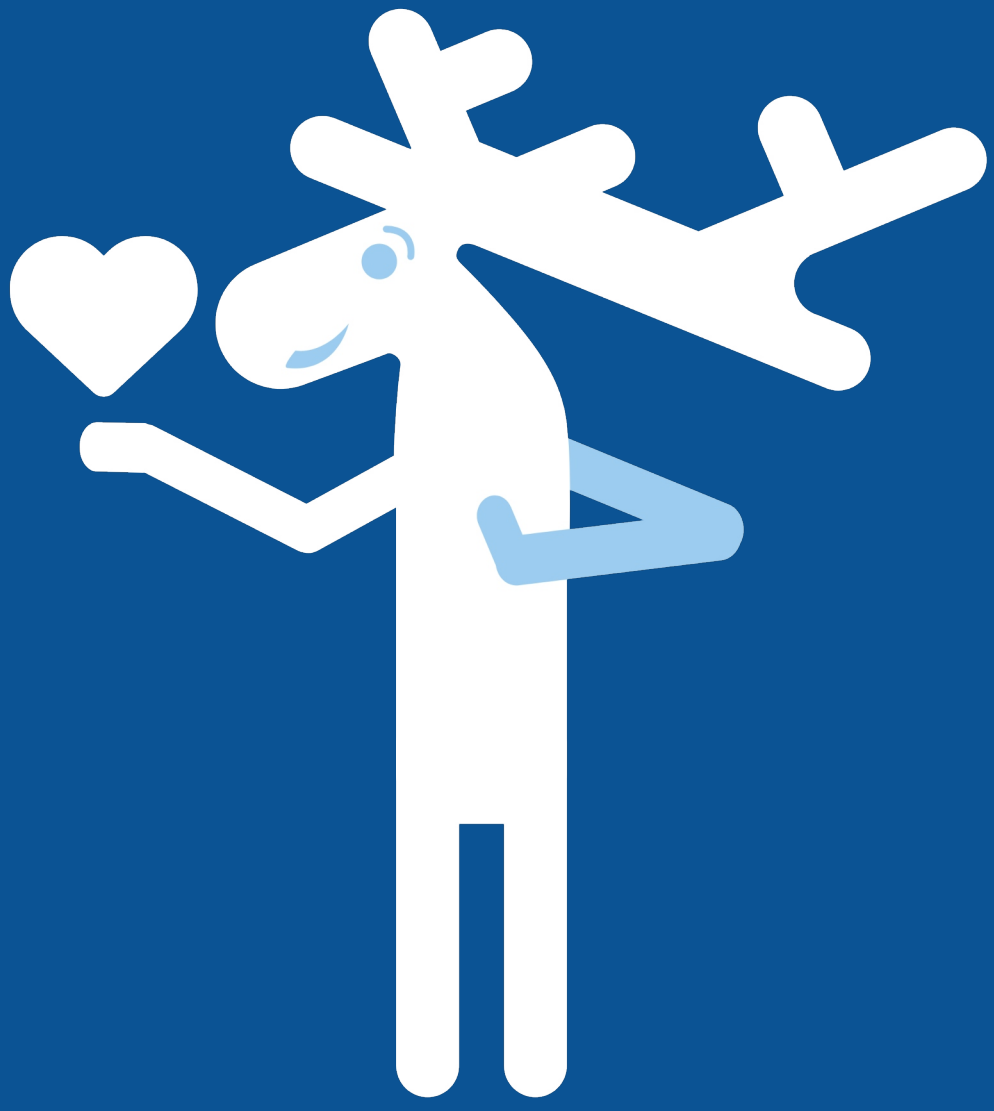
Как выполнять упражнение?

Как выглядит упражнение на направленное внимание? Вы слушаете аудиозапись, в рамках которой вам помогают найти более глубокое расслабление — и направить расслабленное внимание в ту или иную задачу.

Чтобы понять, как это работает, послушайте аудиозапись, которую я сделала специально для вас: практика направленного внимания перед сном.

Это может стать одним из полезнейших ритуалов дня: прослушивание медитации, которая помогает телу войти в состояние глубокого, качественного, обновляющего сна.

Часть 7: Практические инструменты и упражнения



Проект «Будда, мозг и нейрофизиологи я счастья»

Гайд по осознанности и медитации

Присутствие в настоящем моменте очень важно, чтобы замечать и ценить все, что происходит.

При этом научиться этому присутствию — настоящее искусство. А стоит ли? Обязательно!

Команда проекта «Будда, мозг и нейрофизиология счастья» поделилась с нами гайдом с 9 практиками. Они простые, но работают, а самое главное — их можно начать пробовать прямо сейчас.

Гайд: 9 практик для повышения осознанности

Практики от команды проекта «Будда, мозг и нейрофизиология счастья» — партнеров рубрики #ПсихологическоеПросвещениеМРС программы «Музеи Русского Севера».

1: Практика, исцеляющая от одиночества

Мы все взаимосвязаны. Наша способность осознать это открывает нам доступ к любви ко всем существам.

Чтобы почувствовать это, попробуйте каждое утро, просыпаясь, размышлять о том, как много людей привносят в вашу жизнь любовь и доброту. Ваши близкие, друзья, коллеги, даже незнакомые люди.

Только задумайтесь: для того, чтобы вы выпили утреннюю чашку любимого кофе или чая, потребовалось столько усилий других людей! Каждая из вещей, которые окружают нас, собрала в себя любящую энергию не одного человека.

И мы так же сопричастны к жизням других людей.

Размышляя об этом, взращивайте в себе намерение, чтобы всё, что вы делаете в течение дня, послужило на благо других. Старайтесь желать: *«Что бы я ни делал, пусть это принесёт пользу другим».*

2: Практика для освобождения от тревожных мыслей

Когда вы чувствуете, что теряете почву под ногами, или что ваш ум «застрял» в тревожных мыслях и переживаниях, *предлагаем вам выполнить короткое упражнение «5-4-3-2-1», которое вернёт вас в настоящий момент.*

Прежде чем приступить к выполнению этого упражнения, обратите внимание на своё дыхание. Медленные, глубокие и продолжительные вдохи помогут вам вернуться в более спокойное состояние.

Как только вы восстановите дыхание, по очереди назовите:

5 вещей, которые вы видите вокруг себя. Это могут быть ручка, пятно на потолке, всё, что вас окружает. Цель состоит в том, чтобы по-настоящему рассмотреть детали — цвет, форму и текстуру предметов.

4 вещи, к которым вы можете прикоснуться и почувствовать на ощупь. Это могут быть ваши волосы, прикосновение ткани вашей одежды к коже, текстура предмета, который вы держите в руках, или твёрдость пола под вашими ногами. Сосредоточьтесь на ощущении прикосновения.

3 звука, которые вы слышите. Прислушайтесь к окружающим вас звукам. Это может быть что угодно — от жужжания вентилятора до пения птиц или доносящихся разговоров людей.

2 вещи, которые вы ощущаете по запаху. Возможно, вы находитесь в офисе и чувствуете запах письменных принадлежностей, или, может быть, вы находитесь в своей спальне и чувствуете запах подушки.

1 вещь, которую вы ощущаете на вкус. Сосредоточьтесь на своём вкусовом ощущении. Возможно, вам захочется сделать глоток воды или просто осознать вкус зубной пасты, недавно выпитого кофе или съеденного обеда. Переключая внимание на органы чувств, вы нарушаете круговорот тревожных мыслей.

Поэтапное распознавание перечисленных ощущений помогает отвлечься от внутренних забот и обратить внимание на окружающий мир, укрепляя связь с текущим моментом.

3: Практика осознанного удовольствия во время еды

Возьмите в руку кусочек продукта, который вам нравится — это может быть изюм, шоколад, фрукт, всё, что вы любите. Внимательно рассмотрите продукт, как будто вы видите его впервые в жизни, обратите внимание на его цвет и форму. Почувствуйте его текстуру, его вес.

Закройте глаза, это усилит осязание. Изучите запах продукта. *Как бы вы описали его? Начните медленно пережевывать продукт, ощутите его вкус.*

Такая незамысловатая практика **задействует все пять органов чувств**, помогая сосредоточиться на своих ощущениях в настоящем моменте. Это простое упражнение также является частью «Программы снижения стресса на основе осознанности», разработанной профессором медицины и исследователем медитации Джоном Кабат-Зинном.

4: Практика для тёплого контакта

Очень часто вместо того, чтобы действительно слушать собеседника, мы отвлекаемся на собственные мысли или гаджеты, и подлинного контакта не происходит.

Попробуйте **практиковать осознанное слушание**. Осознанное слушание требует полного присутствия в разговоре и умения настраиваться на внутренний мир собеседника, устанавливать глубокую связь с эмоциями другого человека.

Осознанное слушание нейтрально, безоценочно и сострадательно. Благодаря этому вы создаёте безопасное пространство для другого человека.

- Примите открытую позу: сядьте или встаньте лицом к собеседнику, установите
- Сосредоточьтесь на собеседнике: уделите все свое внимание словам, интонации и языку тела говорящего.
- Не перебивайте: дайте собеседнику возможность полностью выразить свои мысли.

- Задавайте уточняющие вопросы: если вы что-то не поняли, не стесняйтесь задать вопрос. Это покажет собеседнику, что вы заинтересованы в его словах.
- Проявляйте эмпатию: постарайтесь понять чувства и переживания собеседника.
- Используйте невербальные сигналы: кивайте головой, улыбайтесь, поддерживайте зрительный контакт. Это покажет собеседнику, что вы внимательно слушаете.
- Паузы: не бойтесь пауз, они дают время обдумать сказанное.
- Подведите итоги: кратко перескажите основные моменты разговора, чтобы убедиться, что вы все правильно поняли.
- Выразите благодарность: поблагодарите собеседника за то, что он поделился своими мыслями и чувствами.
- В течение всего разговора важно также сохранять контакт с собственными чувствами, осознавая свои внутренние реакции на слова собеседника.

5: Практика щедрости

Попробуйте каждый день на протяжении месяца выбирать хотя бы одно **радостное переживание**. Это может быть общение с близкими, созерцание пейзажа, вкусная еда — всё, что приносит вам радость.

Сначала оцените те счастливые переживания, которое вы испытываете в этой ситуации. Осознайте свои чувства и выразите благодарность за них.

Затем найдите способ поделиться своей радостью с кем-то ещё. Например, принесите в офис цветы, чтобы создать тёплую атмосферу, сделайте фото вдохновившего вас пейзажа и отправьте его другу, приготовьте близким вкусный ужин — вы можете выбрать любой способ разделить свои переживания счастья с окружающими.

Вам не нужно напрягаться из-за этого занятия. Каждый раз это может быть что-то очень маленькое. Главное — просто замечать, что происходит в вашем сердце, когда вы делитесь радостью с другими.

Размышляйте над вопросами: когда вы практикуете щедрость, как меняется ваше отношение к радостным событиям? Стали ли вы больше или меньше цепляться за эти переживания? Может быть, вы стали больше отпускать? Чувствуете ли вы открытость и благодарность? Есть ли что-то, что вам сложно разделить с другими?

6: Практика для принятия жизненных перемен

Предлагаем вам задуматься о том, как мы становимся причиной собственных ненужных страданий, когда сопротивляемся происходящим событиям.

Вспомните ситуацию из жизни, когда вы ощущали, что сопротивление какому-то событию вызывает у вас лишние страдания.

Размышляйте над вопр.осами:

- Как вы понимаете, что сопротивляетесь?
- Ощущаете ли вы дискомфорт в теле или мыслях?
- Каковы последствия сопротивления?
- Станет ли вам легче, если вы прекратите противиться происходящему или будете сопротивляться немного меньше?
- Подумайте, как осознанность и сочувствие к себе могут уменьшить ваше противостояние в этой ситуации. Возможно, признание боли и сосуществование с ней облегчат положение дел?

Если вы чувствуете себя расстроенными в результате этих размышлений, попробуйте сказать себе несколько теплых слов, будто вы говорите с другом, испытывающим аналогичные чувства.

7: Практика благодарности

Запишите 5 важных событий и достижений, которые имеют большое значение для вас и за которые вы признательны, и 5 незначительных вещей из своей жизни, на которые мы обычно не обращаем внимания, но за которые вы также признательны.

Размышляйте над вопросами:

- Оказалось ли в списке что-то такое, что вас удивило?
- Легче всего было ощущать признательность за важные свершения или мелочи?
- После выполнения упражнения изменилось ли что-то у вас внутри?

Вы можете выполнять это упражнение, проснувшись утром, или перед сном. Также вы можете загибать пальцы рук — пять для больших свершений, пять для мелочей — в моменты, когда вас одолевают мрачные мысли. «Подсчет удач» благотворно влияет на психическое здоровье.

8: Практика для быстрого снятия напряжения

Традиционная практика «Три дыхания» быстро и легко помогает снять напряжение и расслабиться.

Каждый раз, когда почувствуете напряжение, сделайте глубокий вдох и длинный выдох, а в конце выдоха расслабьтесь в естественной паузе.

Пребывайте в ней несколько секунд, чуть-чуть затаив дыхание, а затем снова дышите естественно.

Пауза между выдохом и вдохом обладает целительной силой: мысли затихают, тело расслабляется, время замирает.

Поэтому три таких вдоха и выдоха дарят телу и уму естественный отдых, помогая снизить тревогу.

9: Практика осознанных прогулок

Во время очередной прогулки или по дороге на работу выполните практику медитации во время ходьбы, которая сочетает в себе физическую активность с осознанным вниманием к настоящему моменту.

Сосредоточьтесь на ощущениях: во время ходьбы осознавайте движения своего тела (шаги, движения рук) или любые другие ощущения, такие как вдох и выдох, соприкосновение ступней с землёй, касание воздуха — всё, что происходит в вашем теле. Вам не нужно идти слишком медленно или быстро, вы можете двигаться в своём обычном темпе.

Отпустите мысли: не пытайтесь контролировать мысли, просто наблюдайте за ними и отпускайте. Когда вы заметите, что ваши мысли блуждают, снова направьте своё внимание на одно из этих ощущений.

Дышите глубоко: дышите глубоко и равномерно, обращая внимание на вдохи и выдохи.

Наслаждайтесь моментом: наслаждайтесь каждым моментом ходьбы, будьте здесь и сейчас.

Такая практика не требует многих усилий, поэтому может легко стать частью вашей повседневной жизни.

Благодарности

Команда программы «Музеи Русского Севера» благодарит партнеров, поддержавших в 2025 году рубрику **#ПсихологическоеПросвещениеМРС** — за глубокие материалы и практические рекомендации, а также читателей регулярных материалов, которые проявляют интерес к теме и неизменно стремятся к балансу, внутренней стабильности и поиску новых точек опоры и вдохновения.

Прочитать посты под хештегом

#ПсихологическоеПросвещениеМРС

можно на ресурсах программы
«Музеи Русского Севера»
Благотворительного Фонда «Доброта Севера»,
реализуемой при поддержке
компании «Северсталь»

Сайт

ВКонтакте

Telegram

programma@museums.severstal.com