

## ВСТУПЛЕНИЕ

Современная жизнь переполнена событиями, и вы уже, наверное, с ног сбились, пытаясь все успеть на работе, в учебе, а ведь есть еще жизнь семейная и социум вокруг. Столько всего нужно сделать и организовать! А сколько увидать! Когда вы заняты, в голове будто шум стоит, а разные мысли так и снуют туда-сюда. Если ум постоянно работает, это отвлекает, особенно если вы — как и большинство людей — полны забот или тревог. «Шумный» ум может затмить яркое пламя вашей истинной сути. Но спокойствие возможно: эта книга покажет, как слушать свои мысли, и поможет отделить полезные от вредных, чтобы ваш «внутренний монолог» немного поутих.

A watercolor illustration of a blue sky with two birds in flight. The bottom half of the page is dominated by a large, textured blue watercolor wash that resembles a landscape or a sea.

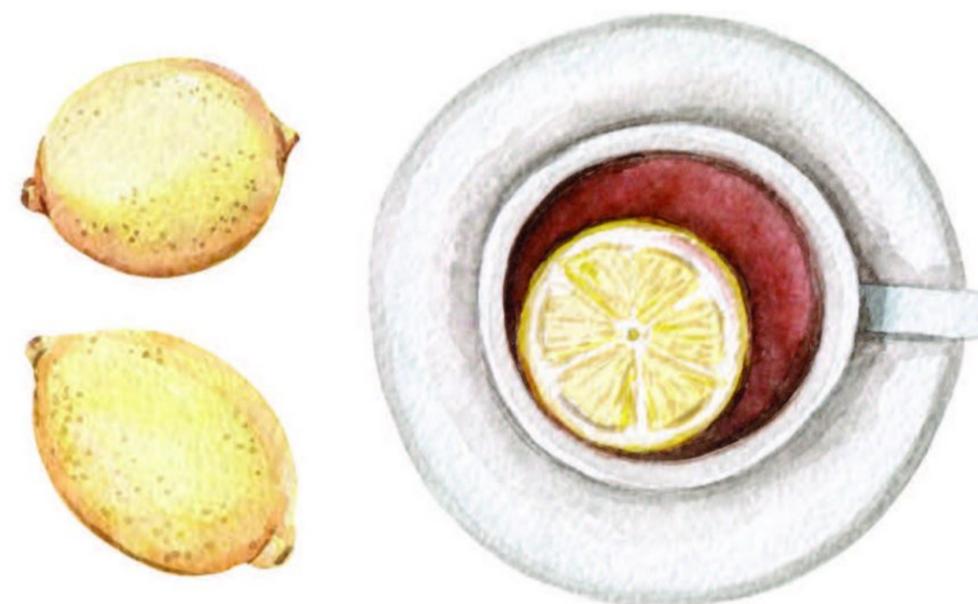
Пробуждаясь утром,  
задумайтесь о том,  
каково это — быть  
живым: дышать, думать,  
наслаждаться, любить.

Марк Аврелий

## НЕМНОГО СПОКОЙСТВИЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

### ПРАКТИКУЙТЕ БЛАГОДАРНОСТЬ

Выделите несколько спокойных минут, чтобы подумать о тех моментах в вашей жизни, за которые вы благодарны, также уделите внимание тем вещам, которые вы воспринимаете как должное. Будьте благодарны за крышу над головой, еду на столе, теплую постель ночью и чашку чая утром. По-новому взгляните на те вещи, за которые мы так часто забываем поблагодарить, и цените прикосновения солнца к коже, чистую питьевую воду и горячий душ. Возможно, у вас есть домашний любимец, который дарит уют и радость, или близкий и любимый человек. Составьте список того, за что вы благодарны, и держите его под рукой. Если случатся неприятности, перечитывайте написанное. Благодарите за то, что имеете, и это поможет вам успокоить ум, полный забот.





А остальное время, 23 часа и 45 минут в сутки, я человек, который пытается выжить в этом мире.

Эллен Дедженерес о медитации

## Я ПОДУМАЮ ОБ ЭТОМ ПОЗЖЕ

Доказано: когда человек ежедневно посвящает небольшое количество времени, чтобы поразмышлять над проблемами, проблемы кажутся меньше.

Выделите ежедневно десять минут специально для переживаний и поисков решений, а остаток дня проведите беззаботно.



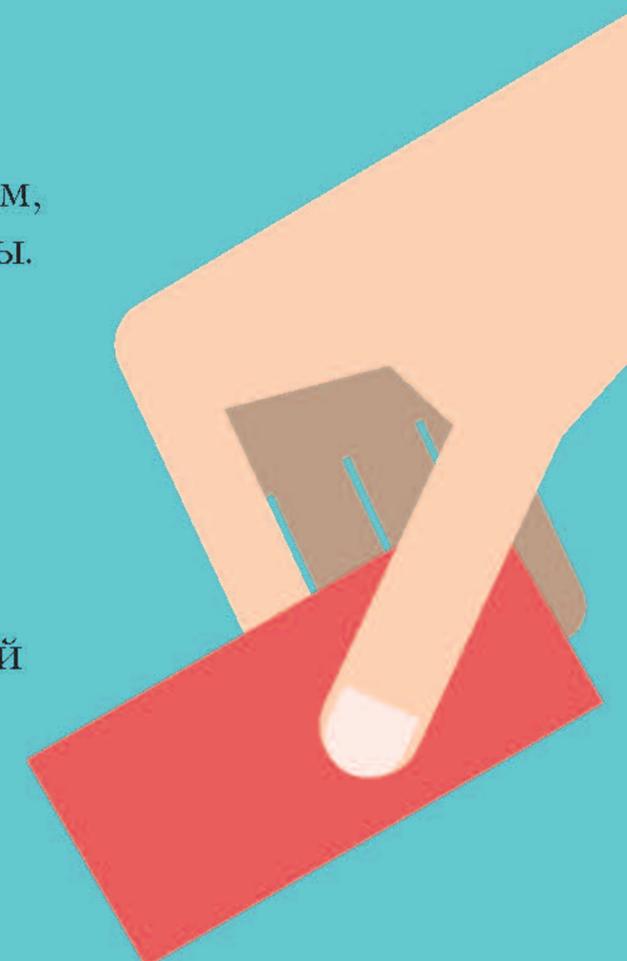


### ОТЫЩИТЕ ТИШИНУ

Находитесь в тишине как можно дольше. Удержитесь от соблазна послушать музыку в наушниках или сделать что-то еще фоновым шумом своей жизни. Лелейте мир и покой, возьмите их за образец.

### РАССТАВЬТЕ ПРИОРИТЕТЫ

Необязательно выполнять все дела немедленно, особенно если из-за этого вы рискуете сделать все по стандарту и с результатом, которым будете недовольны. Подумайте, в какой срок нужно решить основные задачи, и отметьте это в списке дел. Возможно, все то, что вы пытались впихнуть в одну рабочую неделю, можно сделать дней за десять и разбить большую задачу на несколько маленьких, оставаясь бодрым и сосредоточенным.



**ОСТАВАЙТЕСЬ  
СПОКОЙНЫМ,  
МЯГКИМ,  
ВСЕГДА  
КОНТРОЛИРУЙТЕ  
СЕБЯ.  
ПОСЛЕ ЭТОГО  
ВЫ ПОЙМЕТЕ,**

**КАК ЛЕГКО  
ЛАДИТЬ  
С ДРУГИМИ.**

Парамаганса Йогананда

## **ЗАСЫПАЙТЕ**

Когда вы готовы ко сну, убедитесь, что ваша спальня настолько темная, насколько это возможно. Выключите все светильники, погасите экраны всех гаджетов и, если у вас электронный будильник, измените настройки дисплея на самый темный режим. Лежа в теплой постели, позвольте мыслям быть, но не обращайтесь внимания на внутреннюю болтовню. Вместо этого сосредоточьтесь на сердцебиении и дыхании, старайтесь замедлить их, если чувствуете беспокойство или тревогу. Если мысли слишком навязчивы и мешают, попробуйте направить свой ум на другое — мечтайте, сосредоточьтесь на приятном. Для совершенствования мастерства может потребоваться несколько ночей, но ваш ум в конце концов овладеет этим навыком.





### ВЫЙДИТЕ ИЗ СЕТИ

Проведите день без технологий. Откажитесь от своих гаджетов и вернитесь к истокам, например, займитесь рукоделием в этот «день творчества».

Вы можете часами рисовать или просто делать аппликации из вырезанных фигурок. Ум получит пользу от тишины, которая наступает без постоянных уведомлений с телефонов и компьютеров.

# МИР И СПОКОЙСТВИЕ —

В ВАШИХ  
РУКАХ.

## ОСВОЙТЕ НЕПОДВИЖНОСТЬ

Просто сидите. Делайте это сначала в течение минуты, затем двух, трех. Делайте это ежедневно, пока не удастся находиться в полном покое десять минут. В течение этого времени сосредоточьтесь на том, что вам нравится, или вообще ни о чем не думайте и наслаждайтесь душевным покоем, который дает это упражнение.





У ЗЕМЛИ  
ЕСТЬ МУЗЫКА  
ДЛЯ КАЖДОГО,  
КТО  
СПОСОБЕН  
УСЛЫШАТЬ.

Джордж Сантаяна

## ПОЙТЕ!

Пойте веселые песни во весь  
голос. На публике или  
в одиночестве — не имеет значения.  
Пританцовывайте и сосредоточьтесь  
на текстах, которые поете.  
Делайте так утром, сразу же после  
пробуждения, и вы улучшите свое  
настроение на весь день.

