


ВСТУП

Сучасне життя переповнене подіями, і ви вже, напевно, з ніг збилися, намагаючись усе встигнути в навчанні чи на роботі, а ще ж існує життя сімейне та соціум навколо. Стільки всього потрібно зробити й стільки організувати! І так багато людей треба побачити! Коли ви зайняті, у голові ніби шум стоїть, а різні думки так і сновигають. Якщо розум постійно працює, це відволікає, особливо якщо ви — як і більшість людей — сповнені турбот чи тривоги. «Шумний» розум може затьмарити яскраве полум'я вашої справжньої суті. Але спокій можливий: ця книжка навчить слухати свої думки і допоможе відокремити корисні від шкідливих, щоб ваш «внутрішній монолог» трохи затих.

A watercolor illustration of a blue sky with two birds flying. The bottom half of the page is a dark blue watercolor wash that looks like a horizon or a sea.

Прокидаючись уранці,
замисліться про те,
як це — бути живим:
дихати, думати,
насладжуватись, любити.

Марк Аврелій

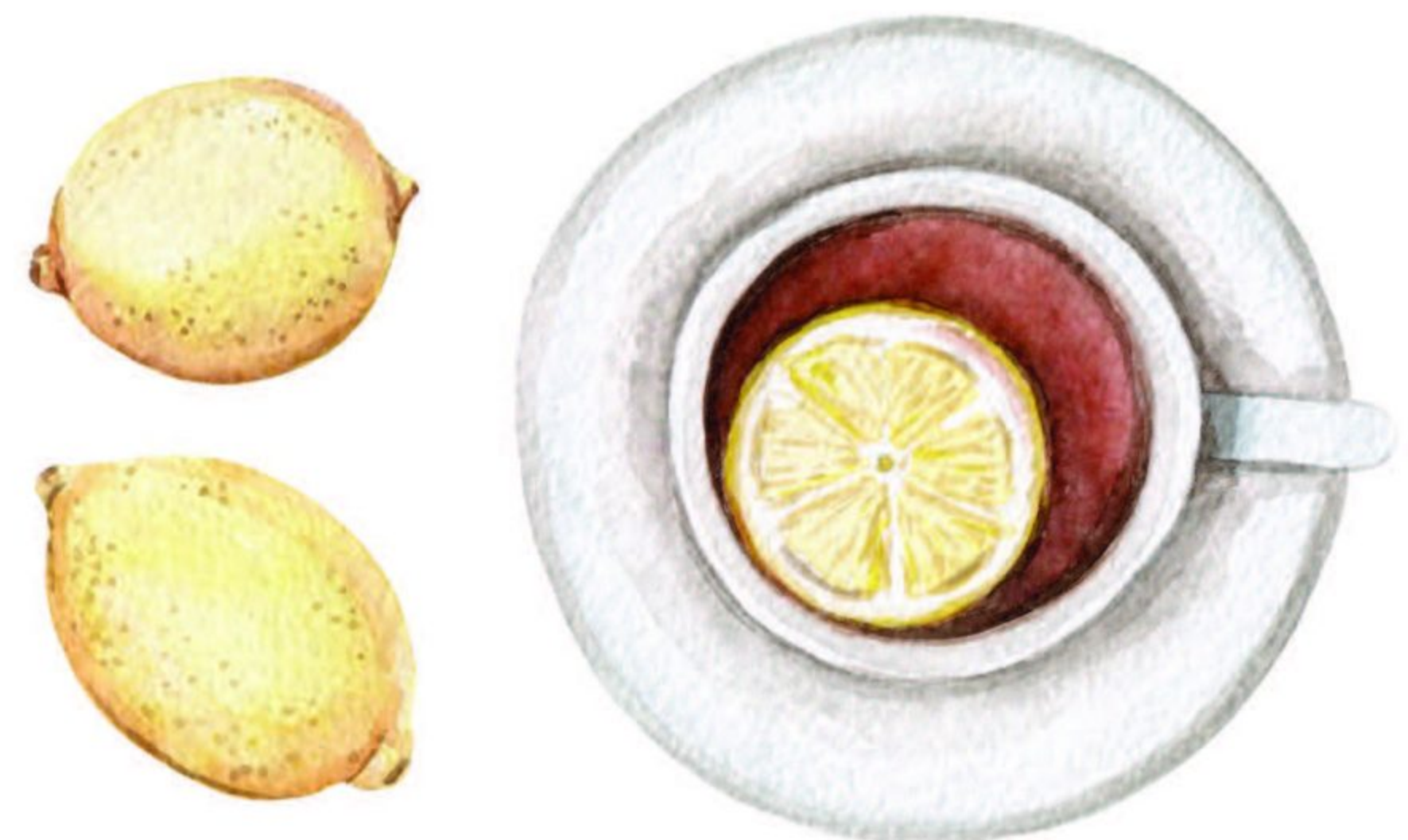
ТРОХИ СПОКОЮ ЩОДНЯ

ПРАКТИКУЙТЕ ВДЯЧНІСТЬ

Виділіть кілька спокійних хвилин, щоб подумати про ті моменти у вашому житті, за які ви вдячні, також приділіть увагу тому, що ви сприймаєте як належне.

Будьте вдячні за дах над головою, їжу на столі, тепле ліжко вночі й чашку чаю зранку.

По-новому погляньте на ті речі, за які ми так часто забуваємо подякувати, і цінуйте доторки сонця до шкіри, чисту питну воду і гарячий душ. Можливо, у вас є хатній улюбленець, який дарує затишок і радість, або близька й кохана людина. Складіть список того, за що ви вдячні, і тримайте його напохваті. Коли траплятимуться неприємності, перечитуйте написане. Дякуйте за те, що маєте, і це допоможе вам вгамувати розум, сповнений турбот.





А решту часу, 23 години і 45 хвилин на добу, я людина, яка намагається вижити в цьому світі.

Еллен Дедженерес про медитацію

Я ПОДУМАЮ ПРО ЦЕ ПІЗНІШЕ

Доведено: коли людина щодня присвячує невелику кількість часу, щоб роздумувати над проблемами, то проблеми здаються меншими.

Виділіть десять хвилин щодня спеціально для переживань і пошуків вирішень, а решту дня проведіть безтурботно.



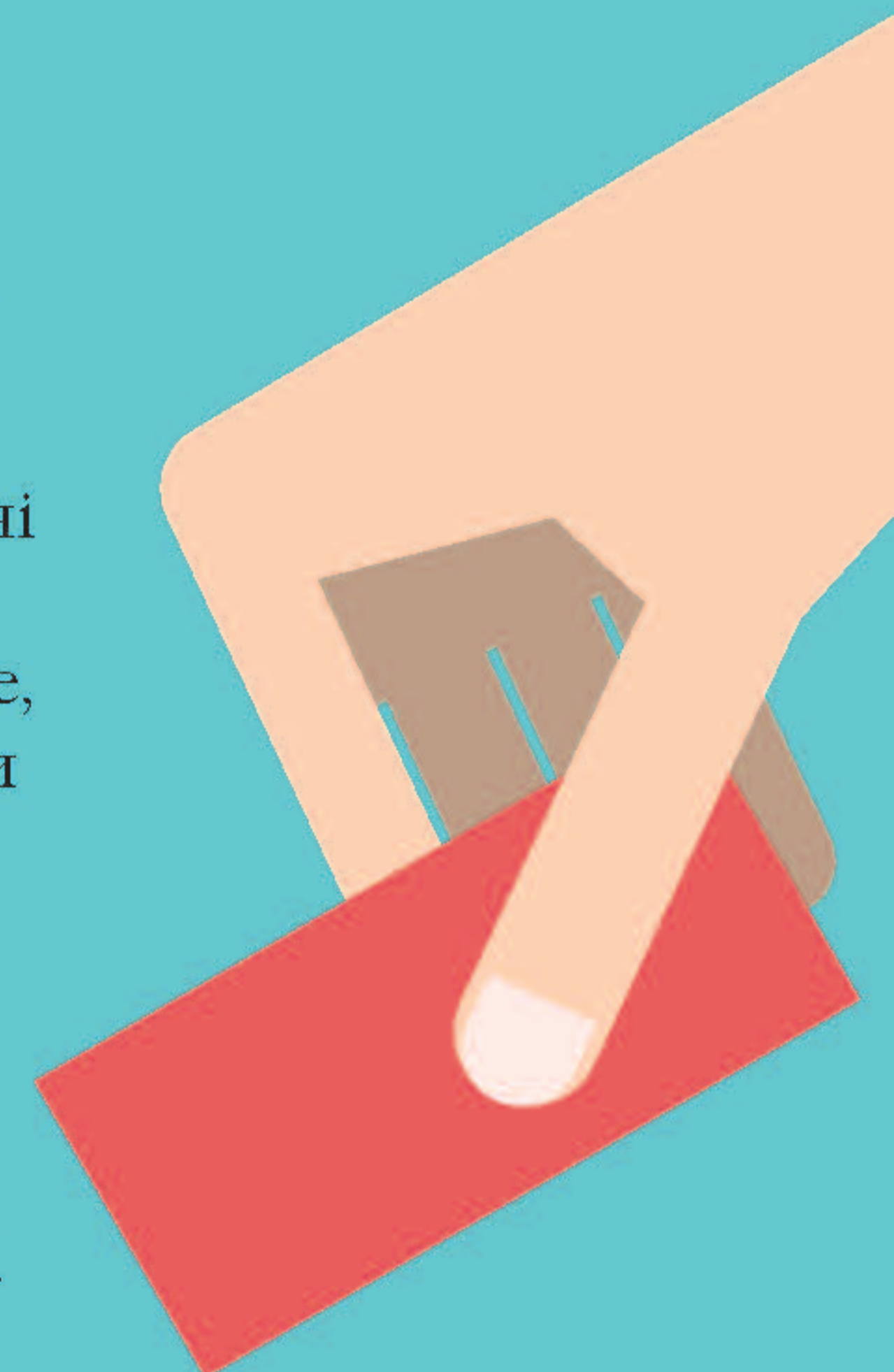


ВІДНАЙДІТЬ ТИШУ

Перебувайте в тиші якомога довше. Утримайтеся від спокуси послухати музику в навушниках або щось інше зробити фоновим шумом свого життя. Плекайте мир і спокій, візьміть їх за взірець.

РОЗСТАВТЕ ПРІОРИТЕТИ

Не обов'язково виконувати всі справи негайно, особливо якщо через це ви ризикуєте зробити все за стандартом і з результатом, яким будете незадоволені. Поміркуйте, у який термін необхідно виконати основні завдання, та зазначте це у списку справ. Певно, все те, що ви намагались увіпхнути в один робочий тиждень, можна зробити протягом десяти днів і поділити велике завдання на кілька маленьких, залишаючись бадьорим та зосередженим.



**ЗАЛИШАЙТЕСЯ
СПОКІЙНИМ,
ЛАГІДНИМ,
ЗАВЖДИ
КОНТРОЛЮЙТЕ
СЕБЕ.
ПІСЛЯ ЦЬОГО
ВИ
ЗРОЗУМІЄТЕ,**

**ЯК ЛЕГКО
ЛАДНАТИ
З ІНШИМИ.**

Парамаганса Йоґананда

ЗАСИНАЙТЕ

Коли ви готові до сну, переконайтеся, що ваша спальня настільки темна, наскільки це можливо. Вимкніть усі світильники, погасіть екрани всіх гаджетів і, якщо у вас електронний будильник, змініть налаштування дисплея на якомога темніший режим.

Лежачи в теплому ліжку, дозвольте думкам линути, але не звертайте уваги на внутрішню балаканину. Натомість зосередьтеся на серцебитті й диханні, намагайтесь уповільнити їх, якщо відчуваєте занепокоєння чи тривогу.

Якщо думки надто нав'язливі і заважають, спробуйте спрямувати свій розум на інше — мрійте, зосередьтесь на приємному. Щоб удосконалити майстерність, може знадобитися кілька ночей, але ваш розум урешті опанує цю навичку.





ВИМКНІТЬСЯ З МЕРЕЖІ

Проведіть день без технологій.
Відмовтесь від своїх гаджетів
і поверніться до джерел,
наприклад, візьміться за рукоділля
в цей «день творчості».

Ви можете годинами малювати
або просто робити аплікації
з вирізаних фігурок. Розум
отримає користь від тиші, яка
настає без постійних сповіщень
з телефонів і комп'ютерів.

МИР І СПОКІЙ —



У ВАШИХ РУКАХ.

ОПАНУЙТЕ НЕПОРУШНІСТЬ

Просто сидіть. Робіть це спочатку протягом хвилини, потім двох, трьох. Робіть це щодня, доки не вдасться бути в цілковитому спокої десять хвилин. Протягом цього часу зосередьтеся на тому, що вам подобається, або взагалі ні про що не думайте і насолоджуйтеся душевним спокоєм, який дає ця вправа.





У ЗЕМЛІ
Є МУЗИКА
ДЛЯ
КОЖНОГО,
ХТО
ЗДАТНИЙ
ПОЧУТИ.

Джордж Сантаяна



СПІВАЙТЕ!

Співайте веселі пісні якомога голосніше. На публіці чи на самоті — не має значення. Пританцюуйте і зосередьтеся на текстах, які співаєте. Робіть так уранці, щойно прокинувшись, і покращте настрій на весь день.

