КАК БЫТЬ ЛЕНИВЫМ?

ГЛАВА 4

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

НЕВАЖНО, В ОФИСЕ ВЫ, В АЭРОПОРТУ
ИЛИ НА ВЕРШИНЕ ГОРЫ;
РАБОТАЕТЕ ИЛИ ИГРАЕТЕ;
СПИТЕ ИЛИ ОТМЕЧАЕТЕ ВАЖНУЮ ДАТУ;
ДУМАЕТЕ, ЧИТАЕТЕ ИЛИ РАЗГОВАРИВАЕТЕ...

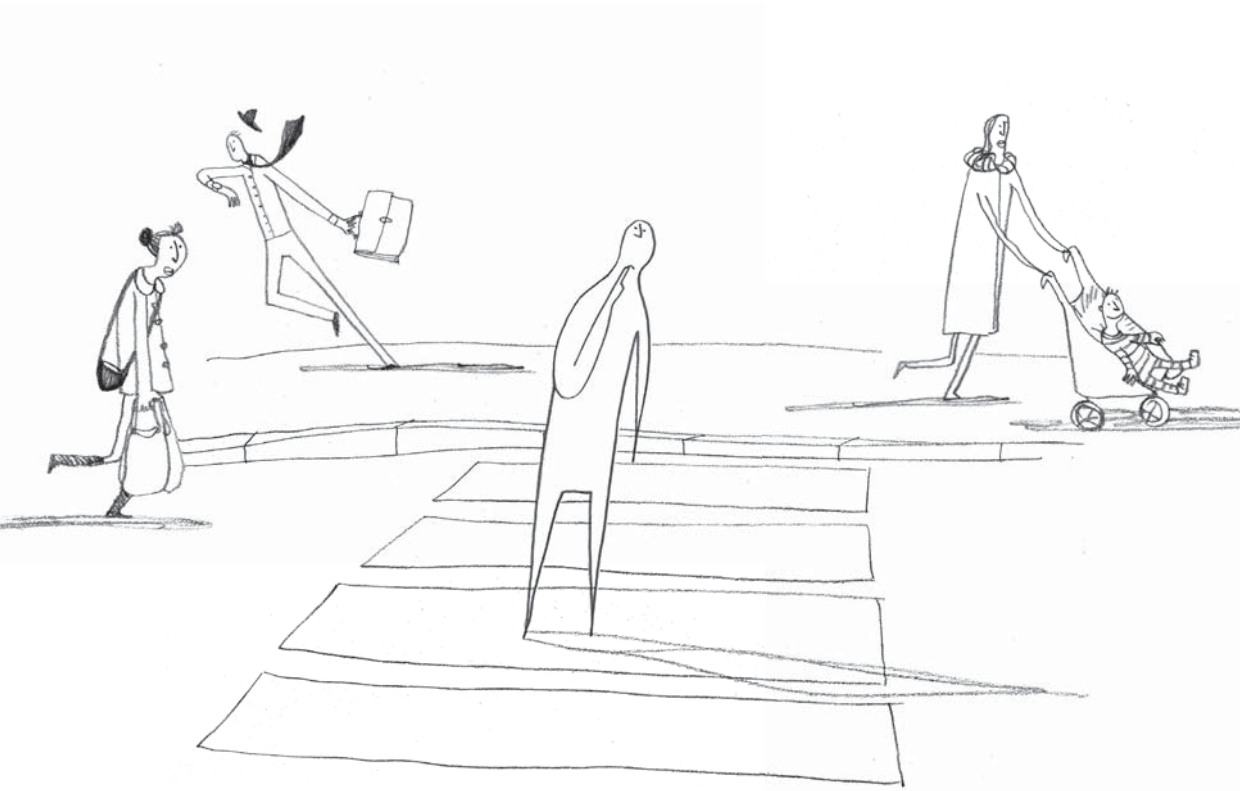
Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

1. ОСТАНОВИТЕСЬ

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ЧТО БЫ ВЫ НИ ДЕЛАЛИ



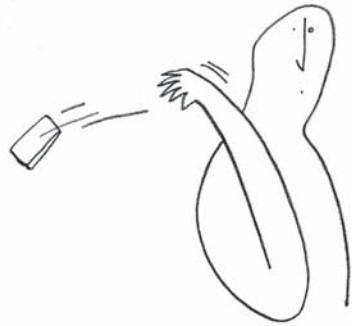
Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ПРЕКРАТИТЕ...

РАЗОРВИТЕ ЗАМКНУТЫЙ КРУГ.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ВЫКЛЮЧИТЕ ТЕЛЕФОН, КОМПЬЮТЕР, ФОТОАППАРАТ,
ЗАКРОЙТЕ FACEBOOK И YOUTUBE...
ОТЛОЖИТЕ КНИГИ, ЖУРНАЛЫ, РАБОЧИЕ ДОКУМЕНТЫ,
ВЫКЛЮЧИТЕ МУЗЫКУ...



Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

что бы ни случилось дальше,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

БУДЬ ЧТО БУДЕТ.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Зачем останавливаться?

Остановка – первый шаг к выходу из спирали стресса. Даже если мы верим в свою продуктивность, из-за переживаний мы нередко действуем неэффективно, не осознавая этого.

Пауза полезна в любой ситуации: не только во время кризисов и катастроф, но и когда вы пытаетесь завершить проект вовремя или организуете вечеринку. Став ленивым гуру, вы будете останавливаться несколько раз в день – когда почувствуете, что выпадаете из потока. Так вы высвободите пространство, увидите перспективы и заметите, насколько узким стал ваш взгляд на ситуацию.

Просто прекратите делать то, что делаете.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ОСТАНОВКА

ПРЕДМЕТ: УЧИМСЯ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ

ПРОБЛЕМА: НЕВИДИМЫЙ СТРЕСС

БЕСПОЛЕЗНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ: «НУЖНО ПРОДОЛЖАТЬ», «ЖИЗНЬ – БОРЬБА», «ВЫЖИВАЕТ СИЛЬНЕЙШИЙ», «РАБОТА НЕ ДОЛЖНА ПРИНОСИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ»

СОВЕТ: УЧИТЕСЬ ПОНИМАТЬ, КОГДА ВЫ НЕДОВОЛЬНЫ СОБОЙ... ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ВЫ ВЫПАЛИ ИЗ ПОТОКА

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

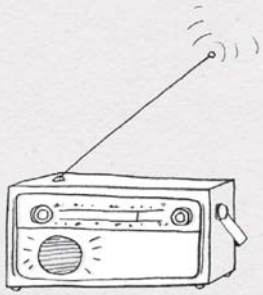
ТЕПЕРЬ ВЫДЕЛИТЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

2. Настроиться

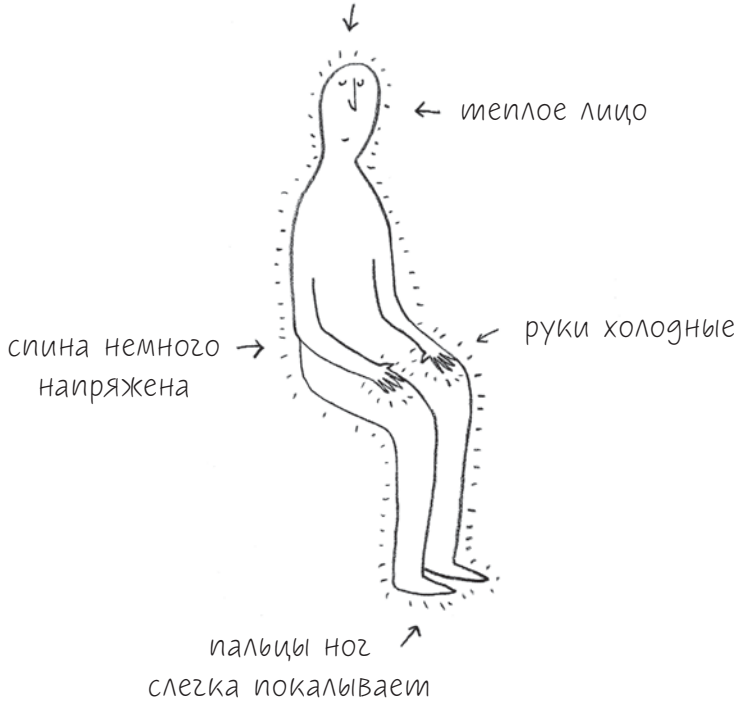
Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ПОПРОБУЙТЕ НАЙТИ ПОДХОДЯЩУЮ ДЛЯ СЕБЯ ЧАСТОТУ. ВОЛНУ, НА КОТОРОЙ ВЫ БУДЕТЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.



Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К ОЩУЩЕНИЯМ СВОЕГО ТЕЛА.



Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Вы можете быть рассеянным, утомленным, удивленным или тревожным.

Вы можете оценить эти ощущения, ничего при этом не предпринимая? Можете почувствовать свое тело и внутренний мир, не описывая свои чувства и не навешивая ярлыки? Можете увидеть их как есть?

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

картинки

Настроившись, вы заметите, что в этот момент осознаёте намного больше, чем обычно:

звуки

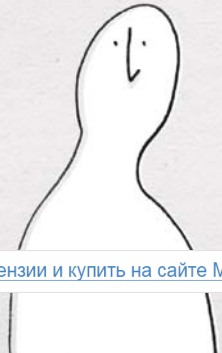
запахи

Эмоции, ощущения, воспоминания...

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Если ваше тело напряжено,
не сдерживайте его...

Позвольте мыслям и чувствам
пронизывать вас насквозь.



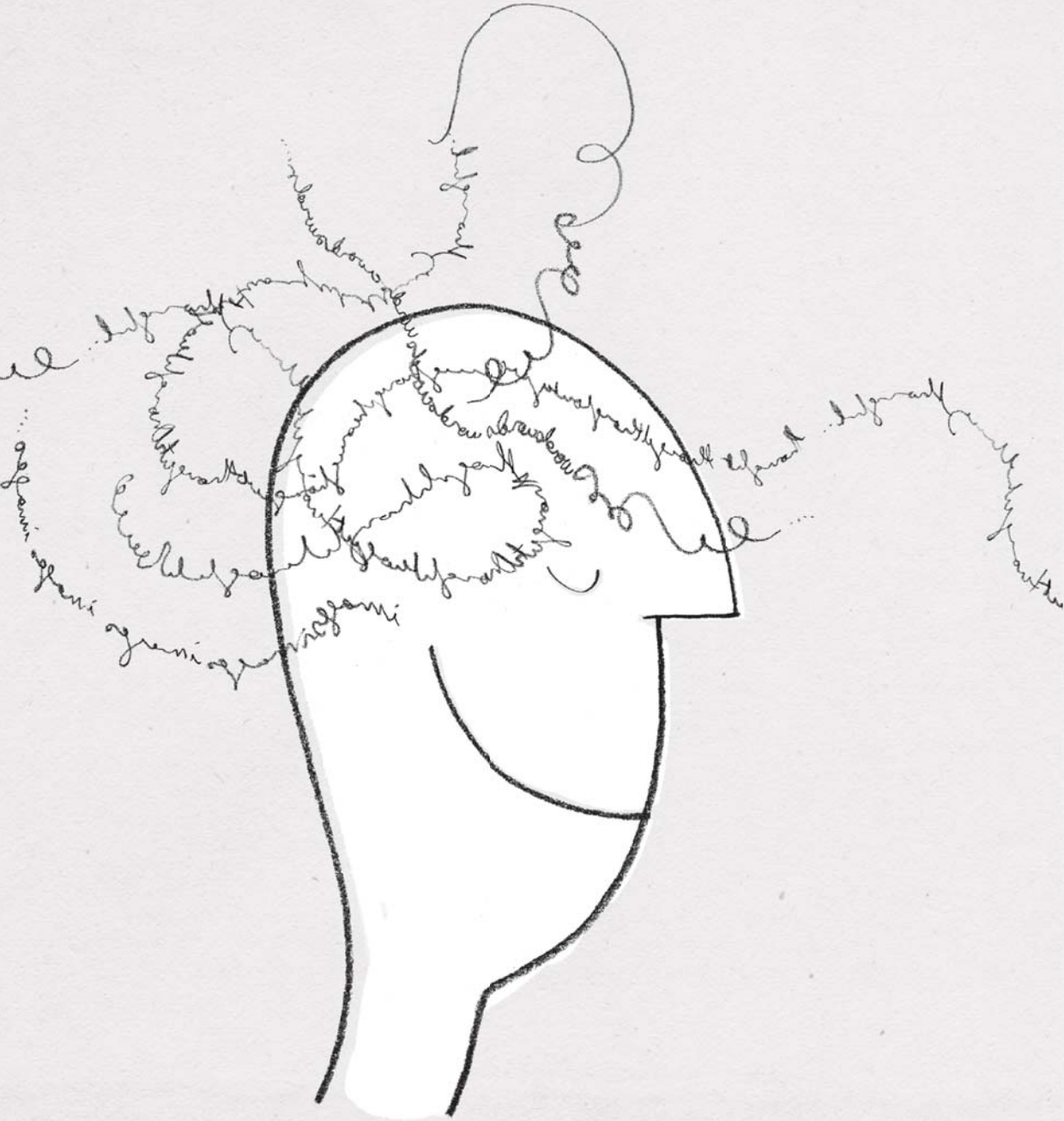
Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почему нужно настраиваться?

Время, которое вы тратите на то, чтобы «включиться» сейчас, позже возвратится к вам в виде энергии, вдохновения и продуктивности. Поймав волну, вы создадите пространство, которое позволит вам избавиться от напряжения, призвав на помощь подсознание.

Так вы пробудите самоорганизующуюся силу – естественную осознанность вашего тела, мозга и окружающего мира.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа



Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

НАСТРОЙКА

ПРЕДМЕТ: УЧИМСЯ ОТПУСКАТЬ СОЗНАНИЕ

ПРОБЛЕМА: НЕТЕРПЕЛИВОСТЬ

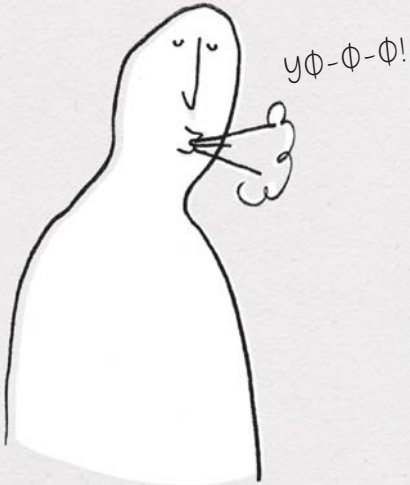
БЕСПОЛЕЗНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ: «ОТ МЕНЯ СЛИШКОМ МНОГОЕ ЗАВИСИТ», «Я ДОЛЖЕН РАБОТАТЬ», «ЭТО ПУСТАЯ ТРАТА ВРЕМЕНИ», «Я СЛИШКОМ САМОВЛЮБЛЕННЫЙ»

СОВЕТ: ТРЕНИРУЙТЕ СВОЕ ВНИМАНИЕ ТАК ЖЕ, КАК МЫШЦЫ. СТАРАЙТЕСЬ ЧАЩЕ ОПИСЫВАТЬ, ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ (ВНУТРИ И СНАРУЖИ), КАК МОЖНО ТОЧНЕЕ. И ПОМНИТЕ: НЕ НУЖНО ДЕЛИТЬ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ НА ХОРОШИЕ И ПЛОХИЕ

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

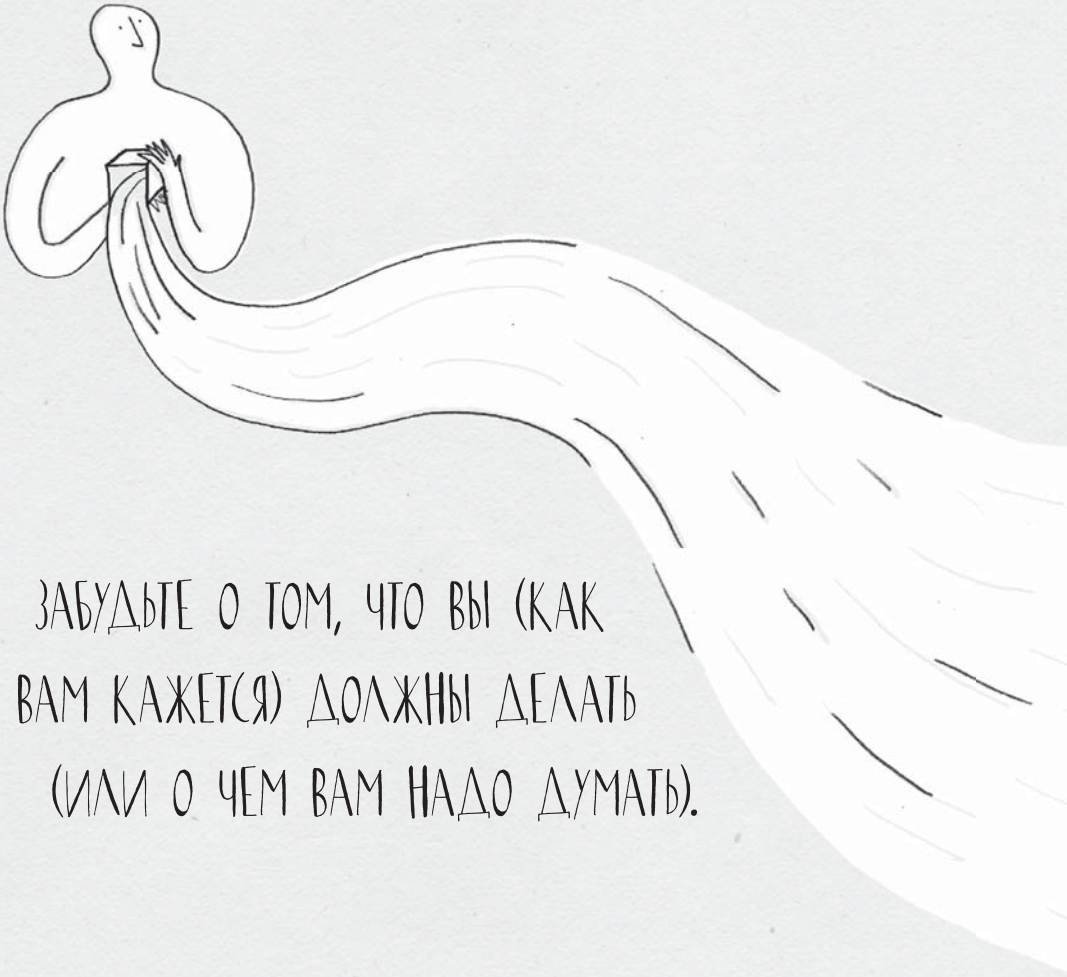
И НАКОНЕЦ, ГДЕ БЫ ВЫ НИ БЫЛИ, ПОПРОБУЙТЕ

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа



3. Забыть

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа



ЗАБУДЬТЕ О ТОМ, ЧТО ВЫ (КАК ВАМ КАЖЕТСЯ) ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ (ИЛИ О ЧЕМ ВАМ НАДО ДУМАТЬ).

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Мы нередко ощущаем внутреннее сопротивление, пытаясь **полностью** расслабиться. Как будто какая-то часть нас всегда начеку, словно мы уже решили, что будем делать дальше.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ ЗАБЫТЬ ОБ ЭТОМ?

СПОСОБНЫ ЛИ ПЕРЕСТАТЬ ДУМАТЬ ОБО ВСЕМ –

ПУСТЬ НА КРАТКИЙ МИГ?

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ПОПРОБУЙТЕ РАССЛАБИТЬСЯ, ПОДОЖДАТЬ
И ОТКРЫТЬСЯ ЧЕМУ-ТО НОВОМУ.

(РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ, СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ,
ТО, О ЧЕМ ВЫ РАНЬШЕ НЕ ЗАДУМЫВАЛИСЬ...)

ПЕРЕСТАНЬТЕ ВОЛНОВАТЬСЯ...
ПУСТЬ ЭТО СЛУЧИТСЯ.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии и купить на сайте

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Mifbooks Mifbooks Mifbooks

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
Максимально полезные книги