



## РАСПОЗНАВАЙ МЫСЛЕННЫЕ ШАБЛОНЫ

Типовое мышление моментально не изменишь. Для этого нужно время.  
А начало всех изменений – понять, как именно ты думаешь.

*Оцени следующие высказывания по схеме: «3 – верно всегда, 2 – верно иногда, 1 – верно в редких случаях, 0 – никогда».*

	3	2	1	0
Я охотно принимаю советы, особенно от тех, у кого есть положительный опыт в данном вопросе.				
Я могу перестроиться и привыкнуть к новой ситуации.				
Я без предрассудков смотрю на незнакомых людей и другие культуры.				
Я рассматриваю свою жизнь как бесконечный процесс познания.				
Я сплю в чужих постелях так же сладко, как в собственной.				
Мне доставляет огромную радость изучать что-то новое.				
Я никогда не смотрю один и тот же фильм дважды.				
Мои отношения с коллегами и клиентами в последние годы изменились к лучшему.				
Мне очень нравится, когда пожилые люди изучают что-то новое для поддержания бодрости ума.				
Я радуюсь, когда есть возможность глубоко изучить какую-то тему и понять взаимосвязи.				
Я в состоянии принять критику от близких и друзей.				

## **Расшифровка:**

*0–17 баллов:* Твой ум противится изменениям. Поэтому тебе придется трудно, если захочешь что-то улучшить. Но, пожалуйста, не забывай, что изменения – неотъемлемая часть жизни, особенно если ты хочешь развить внимательность. И все же не перенапрягайся! Не делай слишком много упражнений подряд! Лучше двигайся постепенно, шаг за шагом. Только тогда тебе удастся улучшить внимательность качественно и на долгий срок.

*18–24 балла:* Ты любознательный и открытый человек. Но вместе с тем тебе спокойнее всего, когда все идет по плану и ты точно знаешь, что тебе предстоит. Поэтому начинай с медитационных упражнений, которые сможешь внедрить в качестве ритуала. А потом ты постепенно будешь открывать, что каждое мгновение наполнено приятными сюрпризами, а тебе необязательно контролировать абсолютно все.

*25–30 баллов:* Ты уже знаешь, что единственно постоянная часть жизни – перемены. Твой ум подвижен и быстр. Поэтому ты положительно реагируешь на новые ситуации. Вполне возможно, что большинство упражнений тебя порадует. Но и для тебя тоже стоит повторить: меньше – это больше! Не предъявляй к себе чрезмерные требования. Лучше постоянно выполняй три упражнения, чем сразу восемь с энтузиазмом, но непродолжительное время.

Это интересно!

## ХОРОШО. ПЛОХО. НЕЙТРАЛЬНО

Будда тщательно исследовал причины человеческого страдания. Он видел их, среди прочего, в том, что мы отождествляем себя со своими чувствами. Основополагающие эмоции он делил на три категории: приятные, неприятные и нейтральные. Они основа для всех переживаний, поскольку тянут за собой мысли, чувства и реакции. Наш опыт, на который мы реагируем нейтрально, в дальнейшем нами не рассматривается, и мы о нем даже не особенно думаем. Неприятные события мы жаждем как можно скорее закончить, обойти, уменьшить или предотвратить, они вызывают в нас страх, неприятные ощущения, ярость, отвращение или ужас. Приятные ощущения мы стремимся удержать, повторить, усилить или продлить.



## БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ

Полностью расслабься

1. Итак, осознай, какое чувство сейчас преобладает в твоём теле, и не борись с ним. Оставайся в полнейшей безмятежности, позволяя быть всему, что происходит в это мгновение.
2. Где именно в своём теле ты ощущаешь это чувство?
3. Назови чувство, не отождествляя себя с ним.
4. Будь внимателен к этому чувству, не вовлекаясь в него.
5. Направь своё внимание на дыхание и оставайся в этом состоянии, пока новое чувство не заявит о себе внутри тела.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

