

Педрам Шоджай
Искусство останавливать время

Mindfulness / Осознанность –

ПЕДРАМ ШОДЖАЙ

Автор бестселлера New-York Times Городской монах
доктор восточной медицины, мастер медитации

ИСКУССТВО
ОСТАНАВЛИВАТЬ
ВРЕМЯ



— *100 дней* —

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС ОСОЗНАННОСТИ
ДЛЯ ЗАНЯТЫХ ЛЮДЕЙ

«Искусство останавливать время / Педрам Шоджай»: Э; Москва; 2018
ISBN 978-5-04-091240-7

Аннотация

Чтобы освоить искусство управления временем, не нужно в корне менять свою жизнь. Автор бестселлера New York Times и мастер медитации Шоджай Педрам предлагает курс, который поможет забыть о нехватке времени, все успевать и не жертвовать при этом любимыми занятиями. Самый правильный способ использовать эту книгу – пройти её от начала до конца, выполняя практики каждый день.

Педрам Шоджай Искусство останавливать время

Pedram Shojai

THE ART OF STOPPING TIME: Practical Mindfulness For Busy People

© 2017 by Pedram Shojai. All rights reserved.

This edition is published by arrangement with Sterling Lord Literistic and The Van Lear Agency LLC

© Власов Г., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

* * *

Введение

Это книга о нашей сумасшедшей жизни, в которой времени всегда в обрез.

Мы изо всех сил стараемся найти время, но с каждым годом его становится все меньше и меньше. Мы слишком устаем и не успеваем задуматься о чем-то важном, и слишком заняты, чтобы сосредоточиться, а эффективность нашей работы оставляет желать лучшего. И постоянно испытываем чувство вины, что нам не хватает времени на своих близких.

Времени слишком мало из-за эпидемии стресса, охватившей весь мир, на нас давят стены, и это плохо сказывается на наших взаимоотношениях со временем. Мы живем в обществе, которое потеряло ориентиры и просто *помешалось* на цейтноте.

Такие представления оправданны. Время – валюта жизни. Нам отмерено определенное число сердцебиений, чтобы существовать и по-настоящему насладиться жизнью. Часы, которые мы проводим со своей семьей, друзьями,

домашними животными и которые тратим на хобби, для нас чрезвычайно важны, мы ими очень дорожим. И продаем время за деньги. На них мы покупаем крышу над головой, еду, отпуск и платим за образование детей. Но можем потратить их впустую, и это все равно, что у нас не хватило времени.

Если мы плохо ощущаем время, то у нас появляются проблемы со здоровьем. Мы сожалеем, но не можем ничего изменить. А ведь это все, что у нас есть, время – самый ценный дар жизни. Мы можем *оглянуться*, но не в состоянии вернуться в прошлое.

Если не наладить хорошей связи с потоком времени, то можно потерять свои цели в жизни. Мы бесцельно блуждаем и растрачиваем его, о чем позже будем очень сожалеть. Мы настолько потерялись во времени, что не умеем останавливаться, задумываться о будущем и о последствиях сегодняшних решений.

Так происходит не только с людьми, но и со всем обществом: крупнейшие политические и экологические проблемы появились из-за нездорового отношения ко времени. Мы не можем сбавить обороты... и продолжаем бесконечно потреблять и загрязнять планету.

Все знают о нехватке времени, но что делается для решения этой проблемы? Очень немного.

В этой книге поставлена цель вернуться к разумным отношениям со временем. Мы можем скорректировать их и сделать своей главной задачей, а в результате возьмем на себя ответственность за любые обязательства и четко установим, где и с кем проводить драгоценное время. В мире бесконечного потока возможностей и информации доступным стало буквально все, необходимо лишь сделать выбор и стать хозяином своего времени. Наша энергия, деньги и часы жизни связаны такими нитями, о которых мы подчас не задумываемся. Книга научит, как обращаться со временем простыми, легкими и проверенными методами.

Моя цель – привести вас к тому, что я называю *Временами процветания*. Вы добьетесь в жизни всего, чего хотите, не испытывая при этом зажатости, стресса, перегруженности или суеты. Времена процветания принесут вам покой, умение принимать правильные решения, хорошее самочувствие, возможность чаще бывать в кругу семьи. Это позволит заново расставить приоритеты и достичь желанной цели. Научившись контролировать свои отношения со временем, вы снимете стресс, станете энергичнее и намного больше успеете сделать.

Итак, как достичь времен процветания? Мы научимся *останавливать время*. В этой книге я вас познакомлю с древними духовными практиками и жизненными навыками, которые научат этому, подключившись к внутренней мудрости и составив четкий график. Пусть это будет своего рода обучением внимательному отношению ко времени.

Я познакомлю вас с практикой под названием *Стодневный гонг*, самой сути этой книги. Основанный на древней китайской традиции, гонг – это определенное количество времени, выделенное каждый день на решение

конкретной задачи. Нужно выбрать подходящую практику (или набор практик), сделать ее своим гонгом и ежедневно и старательно выполнять без перебоев сколько-то времени. Такая практика не только укрепляет решительность, но и позволяет находиться в состоянии бодрствования и не забывать о повседневных обязанностях.

Мы ведем сегодня жизнь, основанную на микро-привычках, проявляющихся ежедневно. Добиваясь небольших и простых, но важных изменений, мы движемся вперед. Малые перемены могут чудесным образом преобразить жизнь. Гонг – мощный способ не только формирования внимательности и решительности, но и гарантия регулярности тренировок. Гонг – это проявление преданной любви к себе, он вырывает нас из каждодневного транса и привносит свет осознанности в наш разум. Чем больше мы практикуем, тем более пробуждены и позитивны.

Для развития у себя хороших привычек обычно требуется не менее 90 дней, поэтому я считаю Стодневный гонг самой подходящей практикой. Пусть он станет своеобразным стодневным ритуалом, благодаря которому вырабатываются новые навыки. Это нужно, чтобы вырваться из транса современной жизни и обратиться к более глубокому личному уровню, где только и возможны реальные изменения. Чтобы не просить занятого человека, находящегося на грани срыва, добавить к своей хаотической жизни *что-то еще* – мы посмотрим на его обычные дела и кое-что поменяем, а в результате высвободим больше времени и энергии. Мы все проверим, слегка расслабимся и преодолеем рутину. Будем делать это каждый день и постепенно выработаем хорошие привычки.

Одни практики приживутся, а другие нет. Это нормально. Главное – медленно и аккуратно высвободить с их помощью как можно больше времени, а значит, и больше энергии и энтузиазма для жизни. Некоторые из привычек вы сохраните или вернетесь к ним позже, однако стодневный тренинг в любом случае изменит ваши отношения со временем, энергией, деньгами, людьми и самой жизнью.

Эти небольшие главы послужат вам кратким уроком и планом действий на каждый день. Вот и все. Некоторые из них посвящены конкретным занятиям, для которых вы могли бы иметь больше времени. А другие описывают общие методы для высвобождения часов и дней на все, что вы хотите. Одни рекомендации могут оказаться простыми, а другие выполнить будет нелегко. Ваша жизнь изменится за эти 100 дней. *Вы сами* перестроитесь, и ваши взаимоотношения со временем (а значит, и с жизнью) переменятся к лучшему.

Самый правильный способ использовать эту книгу – пройти ее от начала до конца за 100 дней (да, приступать нужно прямо сейчас!) и выполнять практики каждый день. Постепенно вы обнаружите, что некоторые вещи происходят сами по себе. Когда-нибудь вы заметите огромные перемены и в корне измените свое поведение. Может быть, в иные дни вы выполните практику, но не почувствуете особого отклика. Это

нормально. Просто практикуйте день за днем и наблюдайте за приобретаемыми привычками.

После того как вы в первый раз пройдете эти 100 дней, я рекомендую ежедневно открывать книгу наугад. Назовем это «гонг-рулеткой». Носите ее с собой и просматривайте любую главу – она станет вашим гонгом на этот день. Вы будете уже знакомы с практикой и сможете вновь к ней обратиться. Ведь вы станете другим человеком, когда снова откроете книгу, поэтому узнаете многое о себе, как о путешествии человека на этой планете.

Итак, начинайте жить практикой собственной жизни. За дело! Нам предстоят 100 дней совместной работы, и мы приступаем сегодня!

Пять вдохов и выдохов для вас

Сегодня мы поиграем в маленькую игру. Устанавливайте таймер через каждые 30 минут. Каждый раз по звонку таймера прекращайте работать и просто сделайте 5 глубоких вдохов из нижней части живота (гипогастрия). Эту простую практику можно выполнять долго (вы и так всегда дышите, так что не препирайтесь). Только не забывайте о перерывах и делайте вдохи каждый раз по сигналу. Также следите за своим самочувствием в течение всего дня. Это несложно.

Сосредоточьтесь на медленном вдохе и задержите дыхание на секунду, когда вдохнете полностью. Затем сделайте продолжительный ровный и глубокий выдох и подождите мгновение, прежде чем выдохнете весь воздух. Осмысленно проделайте пять раз это упражнение, после чего возвращайтесь к своим обычным делам. Через некоторое время все повторите.

Первые несколько раз могут не вызвать громадных изменений... и это нормально. Просто продолжайте выполнять практику. Они произойдут после того, как вы научите тело и ум держать паузу и регулярно выполнять это дыхательное упражнение. Так и будет, хотя и не сразу.

Мы так привыкли действовать под давлением, что уже не помним ощущения покоя. Мы с детства приучены к стрессу, который нас подавляет. Нечеткое внимание порождает рассеянную энергию, которая потом растекается во Вселенной. Немудрено, что мы постоянно чувствуем себя такими уставшими.

«Я так занят, что у меня нет времени сходить в туалет... Ха-ха-ха...»

Нет. Это не смешно, это безумие. И этого с нас довольно.

Выполнение 5 вдохов и выдохов – быстрый способ сбросить такой ритм. Главное – вести счет. Эти 5 коротких циклов и есть *та самая* энергия, которую нужно корректировать. Потребуется еще от 10 до 15 секунд на то, чтобы дышать как обычно. Но много ли это значит? Ничего. Мы не бросаем вызов времени. Речь идет обо всем восприятии мира, скомканном из-за ощущения недостатка времени. Осознание этого мешает сменить темп. Почему?

Потому что тогда мы признаем уязвимость поезда, на котором едем.

Представьте себе алкоголика, который пьет после завтрака, чтобы не чувствовать депрессии. Создавая напряжение, мы поступаем точно так же. Мы приучили себя думать, что нужно пробиться через время, даже если при этом мы не так эффективно работаем, пропускаем спортзал, у нас вялый настрой и мы недостаточно чутко относимся к своим родным. Неужели такой выбор лучше, чем просто замедлить себя на 10 минут в день?

Сегодня мы будем нажимать на кнопку «пауза» дважды в час. Сделаем пять вдохов и выдохов как основу для сосредоточения ума. Почувствуем их всем телом, чтобы осознать свою целостность хотя бы на несколько секунд. Управление скоростью мышления и ее быстрая проверка – мощная практика, которая начинается с простых упражнений.

Что если решения ваших проблем не так уж сложны? А вдруг это так же просто, как сбавить скорость, чтобы мысли стали более ясными и пришли в равновесие?

Сегодня вы многое узнаете о самих себе.

Время беспокойства

К сожалению, современное общество так устроено, что мы постоянно о чем-то беспокоимся. Тратим время на ожидания, огорчения, гнев и так далее...

Как же использовать это время, чтобы стать учителем самому себе? У нас уже заложена вся нужная информация и способы ее обработки – отчего же не использовать ее для своего развития?

Когда мы беспокоимся, время заметно ускоряется. Поток крови направляется в задний мозг, который командует нам бить, убегать или паниковать. Он отделен от внутренних органов, иммунной системы, системы пищеварения и мышления. Поскольку это повторяется снова и снова, воспользуемся шансом узнать себя получше.

Просканируйте сегодня свой ум в любое время и спросите себя, не появилось ли у вас чувство беспокойства. Пусть это будет вашей мантрой на этот день. Продолжайте изучать себя и сверять свои ощущения. Как только возникло это чувство, начните игру. Если вы «легко обеспокоены» или «взволнованы», то это состояние вполне годится для сегодняшнего упражнения. Нужно выхватить из него информацию и поразмышлять.

Итак, вы определили у себя состояние беспокойства. Что дальше?

Задайте себе такие вопросы:

- Что это за ощущение?
- Холодное оно или теплое?
- В какой части тела я это испытываю?
- Движется ли оно?
- Каким образом можно охарактеризовать это ощущение? (Тупое, неопределенное, тяжесть, боль...)

Далее задайте следующую серию вопросов:

- Откуда появилось это ощущение?
- Ему предшествовала некая мысль или беседа?
- Когда оно началось?
- Испытываю ли я это ощущение, когда думаю о ком-то?
- Что дает мне это чувство?

Следующий шаг – определить, что именно вы чувствуете, а затем сделать десять глубоких вдохов из нижней части живота. Улыбнитесь и потянитесь всем телом так, как захочется. Ощущаете ли изменение? Что вы испытываете теперь?

Цель на сегодня – выделить момент, в который вы испытываете беспокойство, и использовать его как обратную связь с вашим тогдашним ощущением времени и жизни. Чем больше осознанности вы привнесете в это упражнение, тем легче станете выходить из этого состояния, а затем – тем лучше станете избегать реакций, которые к нему приводят.

Устройство сада жизни

Сегодня мы будем рассматривать жизнь как метафору природы. Представьте себе, что ваша жизнь – это сад. У вас ограниченное количество воды и пространства, чтобы росли все растения. Одни из них могут быть больше и важнее других, а некоторые могут совсем не нравиться, но вы обязаны ухаживать и за ними.

Подумайте о том, что вам необходимо. Из чего будет состоять ваш Сад жизни? Семья? Карьера? Здоровье? Отношения с близкими? Музыка? Что именно?

Перечислите все эти пункты, а затем подумайте, сколько энергии потребуется для выращивания каждого из них. Представьте себе, что ваша энергия – это вода, необходимая для питания и роста каждого растения. Она оценивается в категориях времени, усилий, воли и внимания. Если подпитывать каждое растение надлежащим образом, сколько ее потребуется?

Некоторым из них придется отдавать куда больше времени/энергии, чем другим. Учтите это. Новый автомобиль стоит денег. Если вы действительно хотите его купить, то нужно или больше зарабатывать (а значит, тратить больше воды на карьеру), или забирать часть денег из семейного бюджета или откуда-то еще. Трезво рассудите, что вы *считаете своими ценностями*, а затем снова сопоставьте с количеством воды (времени, энергии, внимания, денег, сосредоточенности), чтобы растение было здоровым и счастливым. Сможете ли вы сохранять жизнеспособность одних растений, если придется поливать и другие?

Будьте реалистом и определите, сколько всего их нужно поливать и культивировать. Вы можете посадить 5–10 растений, но не больше. Остерегайтесь новых видов, которые вам могут предложить для сада, и вырывайте те, которые высасывают ценные ресурсы у самых значимых.

Считайте их сорняками. От вас потребуется внимание и самоотверженность, и это крайне важно. Говоря «да» чему-то новому, вы говорите решительное «нет» уже существующим видам. Если вы будете поливать новоявленные сорняки, то оставите без внимания растения, которые посчитали важными для жизни. Знакомая картина?

Эта практика поможет вам стать более внимательным. Разбивка Сада жизни и дальнейшее использование его в качестве «фильтра» с целью определить, сажать новые растения или нет, – очень важны. Входит ли что-то новое в сферу уже существующего растения? Если да, то сколько воды оно забирает у других? Можете ли вы позволить себе изменение? Или это совершенно новое растение? Откуда брать воду, чтобы его поливать? Наилучший ли это способ использования ресурсов? Будьте честными с самим собой.

Освоив цигун и медитацию, вы получите больше энергии, личной силы и ясности. Это поможет давать больше «воды» уже имеющимся и вновь появившимся растениям. Но пока считайте, что количество воды (энергии, времени, сосредоточенности) ограничено теперешними ресурсами. Как распределить ее, чтобы цвело каждое растение? У вас должна быть полная ясность, на что вы хотите потратить воду, а затем нужно установить, все ли получается. Если нет, то необходимо что-то изменить.

Используя метафору Сада жизни, вы сможете реально определить, сколько времени и энергии необходимо тратить на ту или иную деятельность. Не возьмете повышенных обязательств и при этом избежите стресса и разочарования, когда не добьетесь желаемого.

Согласовывая свои цели с планами, мы подключаем сосредоточенность и силу воли для достижения нужного результата.

Время для принятия ванны

С выполнением сегодняшнего пункта вам придется подождать до вечера. Потребуется по меньшей мере 30–60 минут для приятного и продолжительного приема ванны. Вы можете это сделать, уложив детей спать (или утром, проводив их в школу). Если не удастся *найти* время для этого, то придется его *назначить*.

Оставьте все дела и хлопоты на час (в идеале) для приема ванны. Вам потребуется несколько вещей, которые продаются в каждой аптеке:

1. Английская соль
2. Немного эфирного масла лаванды. Есть множество расслабляющих смесей. Вполне подойдет ароматерапия
3. Свеча
4. Успокаивающая музыка

Прежде чем заполнять ванну, примите душ. Потом откройте воду и добавьте в нее 1–2 стакана английской соли. Влейте туда же эфирное масло.

Зажгите свечу (или несколько) и включите музыку. Отключите остальное освещение. Если музыка идет с телефона, то переключите его в «самолетный» режим. Теперь ваше время! Поставьте будильник, если вы ограничены во времени и нужно быть в курсе дел... а сейчас вы сможете отдохнуть в пространстве, которое сами для себя создали.

Медленно погрузитесь в ванну и устройтесь поудобнее.

И начинайте дышать из нижней части живота... низко, медленно... вот так. Сделайте как минимум 20 вдохов и выдохов, затем паузу для проверки. Что вы чувствуете? Если испытываете дискомфорт – расслабьтесь... пусть он растает в ванной.

Как только вы снова почувствуете легкость – опять перейдите к дыханию нижней частью живота. Выполняйте его в несколько циклов. Теперь вам удалось расслабиться лучше? Иногда в голове появляются образы, которые можно наблюдать и отпускать, пусть они отслаиваются, подобно луковой шелухе... Представьте, что ванна вбирает все токсины, когда магний (он входит в состав английской соли) впитывается кожей. Магний способствует росту активности митохондрий, которые дают нам энергию, а также успокаивает нервы и способствует хорошему сну.

Когда будете готовы, начните спускать воду и медленно встаньте. Снова примите душ, но на этот раз температура воды должна быть меньше обычной температуры тела. Вода должна быть не ледяной, но в меру прохладной – так вы запечатываете энергетические центры и активизируете энергию ци.

Можно считать прием ванны капризом, но наблюдайте за своим состоянием через неделю после того, как вы одарили себя концентрированной любовью. Вы убедитесь, что подобные «инвестиции» качественно проведенного времени сослужат долгую службу.

Большинство из нас неделями жалуется на усталость и нехватку личного времени. Если это тянется слишком долго, то мы мечтаем о поездках в дальние страны, полном очищении организма и смене места работы. Но возможно, что для сохранения равновесия нужно лишь немного регулярного, нежного и любящего внимания. Времена процветания наступают, когда можно сделать паузу и *уделить время* самому себе. Тогда мы понимаем, что наш «бензобак» полон, и всю неделю чувствуем себя гораздо лучше.

Важные события в жизни

Время жизни не всегда идет одинаково. Значительные события, которые случаются нечасто, занимают особое место в памяти. Дни рождения – особый случай. А как насчет появления ребенка? Свадьбы и похороны – отдельная статья. А есть еще выпускные экзамены. Вдобавок к ним – победы в крупных соревнованиях и расторжение брака. Все это – важные даты... не обязательно радостные, но всегда заметные.

Вспомните о больших событиях своей жизни. Каким вы себя в них

видите? Какие зрительные и слуховые воспоминания остались от этих событий – не только по фотографиям, но и по памяти о переживаниях? Вы оценили их в тот момент, когда они происходили? Были вы способны тогда оценить масштаб происходящего?

Какие большие события в жизни вас ожидают? Волнуют ли они? Готовы ли вы к ним?

Потратьте сегодня время, вспоминая большие жизненные и значимые для вас моменты прошлого, а затем всмотритесь в будущее. Как лучше подготовиться, чтобы целиком посвятить себя грядущему событию и запомнить все подробности предстоящего дня? Чему можно научиться на прошлом и на том, как вы с ним справились?

Такое упражнение ставит нас перед серьезным вопросом. Как сделать, чтобы будущие происшествия стали удивительными и памятными? Если, оглядываясь на прошлое, вы не видите ничего, кроме скуки и однообразия, то как привнести в новые события волнение и жизнь?

Нам нужен живой интерес, чтобы всмотреться вдаль. Как найти искру? Способны ли вы запланировать поездку, получить ученую степень или отправиться в путешествие с женой, мужем или ребенком? Важно не просто ожидать грядущей даты, которая может стать памятной, но предложить что-то новенькое, выходящее за границы своей **сегодняшней** комфортной зоны. После этого стоит начать строить планы на приключение еще большего масштаба. Обдумайте, что вы хотели бы видеть и чувствовать во время этого особенного дня. Подробно свяжите себя с этим ощущением и постарайтесь рассмотреть его. Прodelав такое упражнение, вы можете начать планировать и осуществлять задуманное. Реализуйте его.

Только что вы посеяли зерно в своей временной шкале. До появления плодов, возможно, пройдут годы, но начало было положено. *Поливайте его своим намерением и доброй волей.* Подпитывайте семя поступками и своим движением в этом направлении. Если вам на самом деле этого хочется, то «наблюдайте его» и ощущайте, как будто событие уже произошло. Сохраните это чувство в своем сердце. Достаточно уже того, что вы посадили семя.

Когда вы научитесь лучше держать связь с внутренней сущностью, переход от семени к плоду станет проще и займет меньше времени. А пока что знайте, что это семя уже находится во временной шкале вашего будущего. Храните его там. Посылайте ему свою любовь и питайте его. Благодаря такой практике, вы сможете увеличить число позитивных событий и сделать для себя много хорошего, о чем будете вспоминать на закате жизни.

Думайте о большем и стремитесь к нему!

Наблюдение за птицами

Вы когда-нибудь останавливались и наблюдали за птицами? Когда в последний раз вы обращали на них внимание, любовались ими, слушали пение и следили за их полетом?

Нас окружает потрясающий язык жизни, на котором они поют. Наши предки, которые жили в дикой природе, хорошо понимали птиц. По их пению они узнавали о приближении хищника, о скором дожде, наводнении или каких-то других неприятностях. Именно так они получали все новости. Птицы сообщают о важных природных событиях, нужно только научиться их слушать, различать сигналы тревоги, любовные песни и многое другое.

В сегодняшней практике мы уделим несколько минут для проникновения в этот удивительный мир.

Отойдите в сторонку, подыщите удобное место и просто послушайте птиц. Сделайте несколько вдохов из нижней части живота и настройте слух на исходящие отовсюду звуки. Уделите минуту на привыкание. Скорее всего, будут слышны голоса людей, шум машин и что-то еще. Это нормально.

Настройте слух на звуки птиц. Прислушайтесь к ним и постепенно исключайте все остальное. Если вам повезло и вы живете на природе, сделать это будет куда проще.

Дышите медленно и неспешно, максимально расслабьте тело. Просто слушайте... удалите все звуки, кроме голосов птиц. Поначалу не обязательно за ними наблюдать... просто следуйте за пением.

Сколько голосов вы слышите? Много ли разных? Они счастливые, озабоченные, далекие? Где они?

Это не игра, в которой нужно выиграть... просто вы посещаете другой мир. Сохраняйте медленное и ритмичное дыхание и просто побудьте несколько минут со своими крылатыми друзьями.

Потом вы сможете посмотреть, как они играют, но поначалу практика сосредоточена именно на *звуках*. Познакомьтесь с пением птиц и настройтесь на их щебет. Потом вы всегда сможете вернуться на это волшебное место. Чем дольше вы здесь пробудете, тем тоньше станет ваш слух и тем больше деталей вы заметите. Поразительный язык пернатых полон нюансов, которых обычно не замечают.

Птицы чисты. Они приходят к нам из девственной природы и, в отличие от многих других диких животных, продолжают жить рядом с нами в нашей повседневной круговерти. Они могут служить простым символом, с помощью которого можно *вернуться к своему естественному состоянию*. Нужно только войти в их мир.

Слушайте и наслаждайтесь.

Скука

Когда в последний раз вам было скучно? Есть люди, которым скука незнакома – им едва хватает времени на удовлетворение своих многочисленных интересов. Возможно, вы не из их числа. Миллионы людей каждый день умирают от скуки. А как у вас?

Сегодня мы погрузимся в скуку, потому что это любопытное состояние... это такое место, где в обращении со временем произошел сбой.

Большинство скучающих людей подавляли свои желания так долго, что их жизнь превратилась в унылую ловушку. В детстве вам хотелось гулять во дворе, но вас заставляли играть на пианино. Вы до сих пор это переживаете. Вы любите бывать на природе, но пришлось работать не покладая рук, чтобы платить по счетам, и теперь вы погрузились в тоскливую спячку. Вы были чем-то подавлены, и теперь ничто не радует. Это обычное дело.

Независимо от того, чем вызвана ваша скука, цель сегодняшнего упражнения – перенастроить себя на то, чем вы на самом деле хотите заниматься, и включить это в жизнь, ведь она все равно продолжается. Что вы любили делать, когда были маленьким ребенком? Куда вы любили ходить и почему? Что удивляло, интриговало, вызывало улыбку? Скорее всего, это привлекает вас и сегодня.

Найдите время подумать о том, что действительно вас радует и вспомните, когда в последний раз вы этим занимались. Искусство? Спорт? Готовка? Многие занимались любимым делом очень давно, десятилетия тому назад. В жизни такое бывает. Как будто мы уплываем на корабле, а спустя годы обнаруживаем себя вдалеке от родной земли, в компании совершенно чужих людей. Нам одиноко, мы устали и называем это скукой. Но все гораздо хуже. Дело в фундаментальном несоответствии призывов души со временем, которое каждому отпущено. Нет большей вины перед Господом, чем прозябать безо всякой страсти и непонятно где.

Вам нужна искра. Откуда вы брали ее раньше? Как найти то, что сможет вернуть радость и оживит всю жизнь? Ваше время уже пришло! Конечно, весь день можно работать на кого-то, но у вас остается много «своего» времени, которое можно потратить на то, к чему вы равнодушны.

Что же это?

Ищите и спрашивайте. Попробуйте что-то новое, освежите свои идеи. Взгляните на жизнь глазами марсианина и не берите в расчет все рутинные бытовые обстоятельства. Если бы вы могли сделать все, что хочется, то что же это? Отлично, вы знаете. А теперь следуйте в этом направлении.

Сегодняшняя практика должна уделить время подобным размышлениям и отметить моменты, когда вы не испытали радости и забыли повеселиться. Скука – симптом несоответствия. Установите связь сердца с тем, что когда-то вызывало страсть, и верните себе радость жизни. Ищите!

Создание наследия

Вы задумывались когда-нибудь о своем наследии? Сегодня мы этим займемся!

Как и все на этой планете, вы ограничены во времени. Пьете ли вы овощной сок, принимаете ледяные ванны, избегаете полуфабрикатов или лечите дыхание женьшенем, в свое время все равно придется покинуть земной мир. Каким будет ваше завещание?

Большинство людей в этом случае переносит внимание на детей. Они

думают, что вырастили хороших детей, воспитали достойную смену и теперь могут свернуть на обочину. Хорошо, вы проехали много километров на своем пути, но что еще вы совершили? Как вы изменили собственный мир? Сегодня мы поговорим о работе, которую еще предстоит проделать.

Какое дело для вас самое важное в жизни? Какую несправедливость вам невыносимо терпеть? Что из увиденного вокруг не дает уснуть по ночам?

Пришло время принять вызов.

В мире много проблем и число их только увеличивается, потому что слишком многие сидят в стороне и считают такие задачи неразрешимыми или предлагают решать их другим.

Но никого другого не существует.

Такие люди или часами смотрят телевизор, или живут собственными страстями. Если что-то вызывает в вас интерес или раздражает, то это верный знак, что вы должны решить эту трудную задачу. Эта работа – ваша карма.

Какую эпитафию вы хотели бы увидеть на своем надгробии? Вы довольны историей своей жизни или в ней не хватает чего-то главного? Если бы вы знали, что вам скоро предстоит умереть и хотели бы чего-то добиться, то какому делу вы посвятили бы все оставшиеся годы? Какие слова на памятнике сделали бы вас счастливым и гордым? Запишите эти слова. И не завтра, а прямо сейчас.

Независимо от того, создаете ли вы свое уникальное наследие или еще не знаете, что нужно совершить, – пора сделать первые важные шаги к своей цели. Пусть это будет лишь один небольшой шаг, который слегка направит мир в «хорошую», по вашему мнению, сторону.

Вы думали, что посвятите себя этой задаче, когда закончите работать и выйдете на пенсию? Нет. Тогда у вас станет меньше энергии и мотивации, но больше всяческих заболеваний и нечем будет любоваться. Сделайте что-то сегодня.

Начните прямо сейчас. Внимательно обдумайте наследие, которое вы хотите оставить после себя миру, и приступайте к составлению программы его реализации... сегодня же! Затем сделайте одну небольшую вещь, которая продвинет вас в этом направлении. Возможно, сейчас вы сумеете выкроить всего пару часов в неделю на планы по созданию своего наследия. Это нормально. Важно привести их в движение, и вскоре они заживут сами собой. Откладывать настоящую жизнь на потом – величайший грех. Чем дольше вы это делаете, тем больше у вас оправданий для такого *выжидания*. А что будет дальше? Вы умрете обычной смертью, не оставив миру никакой памяти о себе? От вас ничего не останется.

Сегодня же определите, в чем будет заключаться ваше наследие, а затем составьте план, как удостоиться нужных слов на своем надгробии. Определите, сколько примерно остается у вас времени и как оставить после себя лучшее впечатление. Задача может оказаться неподъемной, и вам потребуется помощь других людей. Это нормально. Люди идут за лидером с четким видением, энтузиазмом и искрой жизни в глазах. У вас есть такие

качества?

Найдите их. Зажгитесь.

Время в автомобиле

Сегодня мы поговорим о времени в машине.

Ежедневно средний американец проводит за рулем около часа в день. За это время начинает похрустывать позвоночник, затекают бедра, нарушается осанка и замедляется обмен веществ. Неэффективное использование этого времени – вид медленного самоубийства, и сейчас мы исправим такое положение вещей.

Чтобы вернуть себе время, нужно определить, где оно застаивается или растрачивается впустую, и наполнить его чем-то полезным.

Самый простой вариант, который вы наверняка уже используете, – это звонки по телефону. Поездка будет не такой утомительной, если вы свяжетесь с родственниками и друзьями. Некоторые часто общаются по работе – так время используется более эффективно, однако едва ли это помогает уменьшить стресс. И опять же, сколько придется болтать по телефону, чтобы просто заполнять паузы и не тратить дыхание попусту?

Только вы сами можете на это ответить.

Вы хотели бы что-то почитать? Аудиокниги отлично подойдут для поездки. Вообразите, какая была бы польза, если бы в это время вы становились умнее, чему-нибудь научились, развлекались или просто поддерживали хороший настрой? Можно слушать подкасты, университетские лекции или изучать языки. Если что-то из этого – ваша долгосрочная цель, то скачайте материалы заранее.

Вы скажете, что устали и нужно просто перевести дух. Так и быть. В этом случае, садясь за руль, вы попадаете в безмятежное пространство с успокаивающей музыкой. Причем телефон может стать помехой, он лишит вас этого ценного времени для снятия напряжения. Пользуйтесь им только в случае необходимости. Не обязательно отвечать на все звонки.

Следующий важный шаг по оптимизации времени – поддержание активности тела и позных (постуральных) мышц, даже когда вы сидите за рулем. Для этого нужно выровнять таз и работать обеими ногами – чтобы левая нога не бездействовала в машине с автоматом, двигайте и ею. Кроме того, нужно подтягивать вместе нижние трапециевидные мышцы, чтобы держать ровно шею и не сутулиться всю дорогу. Они задействуются, если поднять руки вверх, а локти прижать к боковым карманам. Это напоминает букву «W» – вы прижимаете локти, а затем их расслабляете.

Втягивайте брюшной пресс и двигайте генитальными мышцами, даже находясь в сидячем положении. Если хотите стать чемпионом – подтягивайте лобковую область несколько раз в минуту, используя для этого лобково-копчиковую мышцу. Это называется упражнением Кегеля, благодаря которому укрепляется тазовое дно и улучшается сексуальная жизнь. И это

правильно.

Но самое главное, чтобы время за рулем не было потрачено впустую. Это *ваше время*. Отнеситесь к нему с уважением и используйте по своему желанию. Один день может не походить на другой, и вам решать, как лучше его провести.

Так как же не потерять равновесия? Как лучше организовать время, чтобы чувствовать себя более цельным? Поездки в транспорте могут быть суровым испытанием, однако не следует падать духом и сдаваться.

Время для сердца

В нашем обществе спешка происходит из-за большой скорости мышления. Мы как будто жонглируем множеством шаров, изворачиваемся, чтобы соблюсти дедлайн, и пропускаем обед. Это глупая спешка. Совсем другое дело – скорость, с которой сердце работает в здоровом ритме. Оно поставляет гормоны счастья – эндорфины, выводит токсины, существенно повышает эффективность митохондрий и выход энергии. И это хорошо.

Итак, сегодня мы позанимаемся сердечным ритмом и почувствуем сдвиг в качестве своего времени. Отправляйтесь в парк или спортивный зал или же найдите подходящее место в доме и подготовьтесь к тренировке. Сделайте растяжку и разогрейте тело, чтобы не навредить себе.

Кардиотренировки полезны для сердца и общего самочувствия – это всем известно. Сегодня мы посмотрим на наш мотор с несколько иного ракурса. Мы применим другой подход и используем этот опыт в своей повседневной жизни.

Когда мы повышаем сердечный ритм, то как бы заставляем часы идти быстрее. Кровь проходит через сосуды благодаря градиенту концентрации ионов, а сердце помогает направлять ее поток внутрь тела. С ростом скорости мозг получает больше энергии, кислорода и питательных веществ, а мышцы лучше работают.

Вне тела время продолжает двигаться с обычной скоростью, однако внутри оно явно ускорилось. *Таким образом, у нас появился диапазон восприятия времени*. Теперь проще понять, как себя «замедлить», когда вы перешли на «скоростной» режим.

По готовности – начинайте бегать, ездить на велосипеде, грести или плавать. Разогрейтесь в течение 10 минут, а затем работайте с максимальной интенсивностью. Пусть сердечный ритм (пульс) участится и будет максимальным 1–2 минуты (в зависимости от состояния здоровья и уровня подготовки). Для большинства он составляет примерно 160–180 ударов в минуту. Вы можете пройти тест в спортзале и определить свой максимальный уровень потребления кислорода (VO_2 Max). Это важно знать, когда сердцебиение учащается и вам все труднее перевести дыхание.

После этого сбавьте обороты, чтобы пульс составлял около 110 ударов в минуту. В зависимости от вашей формы, это может занять до нескольких

минут. Прислушайтесь к своему телу.

После пульса в 110 ударов увеличьте скорость, вернитесь к максимальному уровню и поддерживайте его еще две минуты. Опять сбавьте обороты и отдохните. Прodelайте так от 2 до 5 раз и потянитесь. Замедлитесь и переведите дыхание. Проверьте свое самочувствие.

Такое упражнение отлично подходит, чтобы определить диапазон восприятия времени. Время ускоряется и замедляется в зависимости от нашей физиологии. Это ценный опыт. Во-первых, время учит, что при здоровой сердечно-сосудистой системе мы имеем в запасе более широкий динамический диапазон – как физически, так и психологически. Во-вторых, время показывает, что сознание может сдвигаться благодаря нашему «уровню горения», а краткая фаза психологического сдвига существенно влияет на восприятие реальности. Время научит многому в понимании самого себя и позволит лучше управлять кораблем, который мы называем жизнью. Наслаждайтесь горением.

Время сидеть в кресле

Сидеть в кресле так же вредно, как и курить. Этому есть множество доказательств. Наше тело замедляет жизнедеятельность после примерно 20–30 минут сидения – кровоток замедляется, уровень обмена веществ снижается, а позные мышцы начинают ослабевать. Мы быстрее стареем, медленнее восстанавливаем силы и обладаем меньшим количеством энергии для питания мозга. И это уже через полчаса! Ничего хорошего.

Зная об этом, сегодня мы будем учиться «стоять», что так важно для нашей жизни. Если вы не в машине или самолете, то избегайте занимать кресло. Когда работаете за столом – подложите под компьютер какую-нибудь коробку или переставьте его на конторку. Если сейчас конец недели – вообще избегайте сидячей работы. Просто проявите творческий подход и добейтесь своего. Если вы дома – не лежите на диване. Можно сидеть или растянуться на полу, но кресла и кушетки отменяются на весь день.

Это упражнение обратит ваше внимание на то, как часто вы сидите. Такое положение стало общепринятым при общении, встречах, работе, приеме пищи и даже при разговоре по телефону. Отвечайте на звонки, пока идете в офис. Ешьте за стойкой в кухне и избегайте садиться, когда едите в течение всего дня. Это не ежедневная практика, но благодаря ей можно лучше узнать самого себя. Продолжайте оставаться на ногах, гуляйте, шагайте, прыгайте, тянитесь.

Вы обнаружите, что стали чувствовать себя по-другому. Возможно, у вас будут болеть мышцы живота. Оказывается, им приходится напрягаться, чтобы держать нас прямо, когда мы стоим. Но теперь кубики на животе не за горами.

Когда мы ломаем привычку сидеть в течение дня, происходит нечто почти волшебное. Мы освобождаемся от рутины, защищаем себя от

замедления жизнедеятельности, становимся более живыми и увлеченными. Когда больше энергии, то хочется ее использовать, мышцы сжигают ее больше, и мозг открыт для нее. И тем лучше обмен веществ.

Ускорение кровотока делает вас энергичным, и калории не накапливаются в теле в виде жира. У вас более ясный ум, лучше настроение, вы более успешны и, говоря прямо, у вас *больше времени*. Да, став энергичнее, вы получаете больше времени и превращаетесь в улучшенную версию самого себя. Успеваете все за более короткий период, проходит ощущение усталости или рассеянности.

Выполняйте эту практику весь день и отмечайте, сколько просиживаете каждый день. Вы с удивлением обнаружите, что из распорядка дня у вас исключены многие часы, которые можно было потратить на пешие прогулки. К концу дня вы наверняка будете измотаны, ведь мышцы обленились за многие годы, но это послужит стимулом, чтобы выработать привычку стоять.

Носите хорошую обувь, с ней гораздо легче. Прогулки значительно облегчают день, проведенный на ногах. Конечная цель – увеличить *движение*, это приведет к благоприятным переменам. Чем скорее вы привыкнете двигаться – тем больше будет пользы.

Означает ли это, что вы вообще не должны сидеть? Конечно, нет. Просто подумайте, как много в своей жизни вы сидите и что будет, если попробовать этого избежать всего один день. Как только вы войдете во вкус такой практики, желание присесть станет осознанным. Вы будете получать удовольствие от сидения, когда освободитесь от этой привычки и перейдете к более активному стилю жизни.

Распределение времени

Один из самых эффективных способов все успевать – это научиться «распределять время». Для этого нужно выделить в расписании определенные часы для конкретных дел и придерживаться намеченного графика. Время для электронной почты – прочесть и написать письма. Время для семьи подразумевает общение с родными, и только это. Если вы составляете отчет, именно им и занимайтесь, а если вы на свидании, то вы только там.

Главное здесь – избавиться от ложного убеждения, будто многозадачность делает нас лучше. Ничего подобного. Мы больше отвлекаемся и путаемся, сильнее беспокоимся. Наиболее успешные люди делают что-то одно – они сосредотачиваются на определенной задаче, решают ее и переходят к следующей. На очереди у них может стоять сон. И что же? Они справляются с ним так же успешно. Почему? Потому что, если вы решили делать по одной задаче за раз, то можете отбросить все остальное и полностью сосредоточиться на чем-то конкретном. Составив график для важных дел, вы можете не беспокоиться о нехватке времени. Дойдя до часов для сна, вы отлично отдохнете и погрузитесь в лучший сон в своей жизни.

Сегодня мы проверим, насколько хорошо вы соблюдаете график. Вы пытаетесь делать несколько вещей одновременно? Или вы берете на себя слишком много, и в итоге за день ничего не успеваете? Это часто случается. Нехватка времени неразрывно связана с дефицитом внимания. Если оно рассеяно, то у вас все валится из рук. Вы занервничаете, когда появятся новые задачи, а вы еще не разобрались со старыми.

Представьте, что ваш ежедневный график – это компьютер. Сколько приложений у него задействовано? Если вы работаете над документом, то почему у вас одновременно открыты почта, текстовые файлы, бухгалтерия, прогноз погоды и видеоигра? Конечно, это только мешает! Все мы знаем, что производительность при этом снижается, однако сами выбираем такой стиль жизни.

Сегодня вы организуете свою жизнь так, чтобы на каждую задачу приходился свой временной отрезок. Ленч – время для еды и отдыха. Работа лучше всего получается, если решать по одной задаче за раз. Занимаясь с детьми, нужно посвящать им все свое внимание, нельзя делать что-то еще – они все равно заметят и обидятся. Просто обращайтесь ко всем видам деятельности в назначенные для этого часы, и вы увидите, что произойдет. Вам придется следовать расписанию и укладываться в новые, созданные вами же рамки, и самое главное – их придерживаться. Следуйте намеченной линии, или отвлекитесь.

Убедитесь в том, что выделили время для отдыха и восстановления сил, для еды, семьи и развлечений. Если запланировать только работу и прочие обязанности, то что-нибудь пойдет не так. Нам нужен динамический баланс в жизни, и мы можем его соблюсти, придерживаясь здорового графика. Справившись с этим, вы почувствуете себя спокойнее и счастливее. Когда мы заняты тем, что должны делать именно сейчас, то становимся свободнее. И совсем не важно, что множество людей рядом с вами создают нервную атмосферу. Выполняя по одной задаче за раз, вы быстрее справитесь с работой. И еще появится время получить от нее удовольствие.

Общение

Значительную часть времени, которое мы проводим за различными гаджетами, можно назвать общением. Благодаря звонкам, текстовым сообщениям, электронной почте и соцсетям, мы своеобразно общаемся с другими людьми. Даже если мы выступаем с призывом ко всему миру – это тоже форма общения.

Сегодня мы разберемся с тем, как общались люди в прежние времена. Вернемся в прошлое и выясним, как они обменивались информацией до технологической эры. Разумеется, люди разговаривали друг с другом, но было и множество невербальных способов, которые использовались целые тысячелетия.

Сегодня ваша задача с ними познакомиться. Подмечайте, как по

движению своих рук и глаз люди сообщают другим о своей точке зрения. Вздох, пожимание плечами, преднамеренный взгляд, покашливание в нужный момент – все это тоже способы «что-то сказать».

Понаблюдайте сегодня за своими собеседниками. Слабослышащие преуспели в этом деле. Они смотрят и реально *видят* очень многое, к чему мы стали невосприимчивы. А люди с нарушениями зрения очень хорошо различают оттенки звуков и слышат то, на что мы не обращаем внимание. Почему это происходит? Потому что они значительно лучше настроены на эти ощущения.

Сегодня наша задача оживить в себе эти способности. Следите за другими людьми. Попробуйте невербальные способы коммуникации и посмотрите, работают ли они. Если нужно высказаться, то попробуйте использовать краткие и изящные слова. Выражайтесь емко и коротко. Пусть это будет вашей игрой.

Мы слишком заостенели. Задача на сегодня – снова стать гибким и уделять больше внимания своему окружению. Мы так много рассуждаем об осознанности, что большинство людей полагает, будто этим нужно заниматься исключительно на подушке для медитации. Жизнь – это мастерская осознанности. Сегодня вы станете внимательным. Следите за людьми вокруг вас и общайтесь с ними разными способами. Подмечайте перемены.

Действуйте и получайте удовольствие.

Время для творчества

Вы замечали, что не можете управлять временем для творчества? Нередко приходилось ждать музу, но как быть, если нужно что-то нарисовать прямо сейчас? Как «включить» творческий настрой, если технически мы над ним не властны? Давайте займемся практикой.

Творчество возможно, если открыты сердце и третий глаз. Когда мы испытываем стресс, эти энергетические центры закрыты, и, увы, таково обычное состояние многих людей. Появляется мрачное настроение и ограничивается доступ к творческому потоку, которым можно наслаждаться в более расслабленном состоянии.

Другая проблема возникает из-за попытки «быть креативным» вместо того, чтобы войти в состояние восприимчивости. Нельзя намеренно «заниматься» творчеством, но можно быть для него открытым. Вся задача в том, чтобы избежать вот такого настроя ума: «Отлично, а теперь будем творить». Ничего не получится. Расслабьтесь до и *станьте открытым*. Не факт, что получится сразу. Вы пытаетесь проникнуть в иное свойство времени, со своими особыми законами. Входите туда с уважением.

Вот чем мы займемся сегодня.

Сделайте два глубоких вдоха, доходящих до нижнего дантьяня (внизу живота). Расслабьтесь и оставайтесь без движения 2–3 минуты, дав дыханию

медленно успокоиться. Следите, как оно проходит через центр тела, мягко надувая и сдувая эту нижнюю часть живота.

Затем перенесите внимание на сердце. Почувствуйте, как оно согревается и светится при вдохе. Затем дайте этому теплу с каждым вдохом распространиться по всему телу. Выполняйте упражнение несколько минут. Улыбайтесь и держите глаза закрытыми. Сделайте медленные, глубокие и осмысленные вдохи и выдохи и пусть ваше дыхание смягчит грудную полость.

Теперь постарайтесь удержать такое дыхание во время ходьбы. Сохраняйте настрой ума, при котором вы хотите радоваться миру. Сохраняйте улыбку на лице и чувство тепла в теле. Вот так. Не пытайтесь сразу все понять и применить. Почувствуйте себя комфортно в этом пространстве, освоитесь в нем. Если вам придет в голову что-то гениальное – запишите эту мысль или надиктуйте на телефон.

Главное – не нужно немедленно анализировать все рационально. Такой способ дыхания задействует правое полушарие мозга, которое отвечает за творчество. Не позволяйте логике выступать с критикой и вытеснять его. Оно появляется из этого полушария. Вам нужно освоиться в нем и позволить творческому потоку проявиться. Рациональный ум создает подобие «контейнера» – он полезен, но иногда только мешает. Мы навязываем себе правила, ограничения, инструкции, и они «запирают» нас в мышлении, не позволяя приблизиться к этому потоку. Нырните в свое сердце и примите эту энергию. Позвольте ей цвести, как розе, дайте ей пространство. Муза не заставит себя ждать.

Со временем вам станет легче входить в это состояние, и если будете проявлять уважение к другому качеству времени, то получите огромную пользу.

Разрыв существующих обязательств

Давайте рассмотрим наши запутанные обязательства. Они накапливаются со временем, и мы редко проверяем их полезность. Некоторые – пожизненные, есть долгосрочные, а есть те, которые приходят и уходят. К несчастью, некоторые висят надолго и должны быть удалены (что делается редко). Брак, дети, карьера, здоровье и отношения – все это ваши обязательства. Сегодня мы посмотрим, какие идут на пользу, а какие отягощают и тянут из нас жизненные соки.

Составьте список своих обязательств. Возьмите лист бумаги и запишите все, что придет на ум. Своих собак надо кормить, любить и выгуливать. Дом нужно содержать. О пожилых родителях нужно заботиться. Запишите все, от чего не избавиться. Разделавшись с крупными задачами, вы наверняка натолкнетесь на кучу мелочей – уроки, которые вы решили давать, книжный клуб, в который вы пообещали вступить, ремонт. Теперь все в вашем списке.

Каждый год мы берем на себя миллионы обязательств. От согласия

отправиться в лыжный поход до приглашения на свадьбу, от выбора онлайн-саммита до решения купить книгу. Вы ведь приобрели этот роман не для того, чтобы держать его на прикроватном столике и бегло с ним ознакомиться? Если на это нужна неделя, то сколько месяцев вашему отложенному обещанию? Все это вызывает малозаметный стресс, который всегда с вами.

Дело в том, что такие чувства накапливаются довольно быстро. В этом можно убедиться, если составить список всех поручений, на которые вы ответили «да». Каждое такое маленькое «да» требует доли внимания, работы мозга, души и времени. Стоит ли удивляться, что люди так устают?

Как, черт возьми, со всем этим справиться? В этом и состоит проблема современного мира.

Слишком много обязательств за слишком короткий период времени. Если вы хотите стать хозяином своей жизни, то нужно иметь четкое представление о тратах времени и энергии. Тогда вы будете знать, что происходит и за что еще можно взяться.

Сегодня нужно проанализировать запутанную сеть своих обязательств и решить, какие из них послужат на пользу. Можно ли от чего-то отказаться? Как это сделать деликатно? Иногда потребуется поэтапное движение, но это нормально. Рассмотрите все случаи, где время и энергия оказались в ловушке, а затем придумайте четкий план по отказу от обязательств. Вы обнаружите, как непросто поменять «да» на «нет». Но такая практика поможет решительнее отвечать отказом на предложения, которые вам только повредят.

Подумайте об этом, наводя порядок в своем шкафу времени. Выясните, сколько часов в неделю можно высвободить благодаря такому упражнению, и возьмите в привычку отказываться от неудобных обязательств. Нервничая, вы лишаете себя жизненной силы. Нельзя жить по-настоящему, если при этом нет времени на радость.

Разрыв с людьми, которые отнимают время

Сегодня мы разберемся с «вампирами времени». Вы знаете, что это за люди. Это те, кто своей болтовней, своим волнением из-за надуманной или даже реальной проблемы цепляются за вас и уводят от осуществления ваших планов на день (неделю или всю жизнь...). Часто это близкие нам люди, с которыми у нас есть свои отношения. В результате наше общее время тратится впустую – это не идет на пользу никому. После разговоров с ними мы устаем, нервничаем, раздражаемся и расстраиваемся.

Ваше время – мера жизненной силы. Это все, что у вас есть. Тратить его бездумно с людьми, которые не способствуют цели вашей жизни и не поддерживают ее, – верный способ почувствовать себя опустошенным, лишенным сил и сбитым с пути. Если вы видите, что дни проходят, но вам не становится лучше и вы не приближаетесь к цели, то пора провести

расследование и выяснить, где пропадает время.

Составьте сегодня же список тех, с кем вы больше всего проводите времени. Это могут быть родственники, попутчики, коллеги или даже продавец в магазине. Вспомните места, где обычно проходит ваш день. Возможно, вы расходуете свою энергию, когда общаетесь около кулера с водой? Или сотрудник вашей компании за столом напротив вечно рассказывает о телепередачах или событиях, совсем вам не интересных? Знаете ли вы людей, которые понятия не имеют о вашей жизни, а вы до интимных подробностей посвящены в их собственную?

Спросите себя: где вы пытаетесь быть чересчур вежливым в ущерб своему времени? Занимают ли вас разговоры или совместные мероприятия, от которых нет никакой пользы? Знаете ли вы, как защитить себя от тех, кто вас истощает, на кого вы тратите энергию, не получая ничего взамен? Это первое, с чего надо начать.

У большинства «вампиров времени» ужасная «энергетическая гигиена», им нужно «убить время», болтая о разных глупостях. Им нужен кто-то, чтобы катиться по этим волнам. Не сами ли вы виноваты, что допускаете такое?

Мы все это делали в какой-то степени. Проявляли глупую вежливость, жертвуя своим временем.

Это не значит, что надо избегать по-настоящему искренних разговоров, которые обогащают и наполняют день смыслом. Не обязательно отказываться от всех совместных действий, исключите лишь самые ненужные. Важно вести свою линию и уметь возвращать время. Для этого есть много хороших способов – как правило, следует лишь придерживаться границ разумного. Следует найти пути «отказаться» от совместных действий, отвлекающих от намеченной цели. Важно сохранять сосредоточенность. Доделайте работу, и лишь потом беседуйте с кем угодно, и тогда ваше общение станет полезным.

Правда в том, что большинство людей зашли в тупик, и в этом тупике им нужна компания, чтобы не было так одиноко.

Избегайте этого любой ценой.

У вас есть мечты и цели. Вы не спите днем. Вы хотите заниматься практиками. Рядом с вами есть люди, с которыми вам хочется общаться. Найдите дыры, через которые вытекает ваше время, и начинайте его возвращать. Поначалу вы можете почувствовать себя странно, но такая практика изменит жизнь.

Это ваше время. Хватит тратить его на ерунду.

День для мечтаний

Часто ли вы мечтаете? Куда вы отправляетесь в грезах? О чем думаете?

Зачастую мы воспроизводим сценарии возможных событий в привлекательном направлении или воображаем себя занятыми тем, что делать боимся. Возможно, сейчас вы в отпуске и наслаждаетесь солнышком вдалеке от своей обычной скучной жизни. Куда вы отправляетесь в мечтах?

Нет ничего ненормального и нездорового, чтобы предаваться мечтам. Это приятная составляющая человеческого опыта, но для многих желание мечтать стало пагубным и обрело над ними свою власть. Нам нужны творческие отдушины для мыслей и чувств. Большая часть такого процесса происходит по ночам во сне, но очень многие плохо спят. Это значит, что они не видят снов и пытаются проявить их днем. Мозгу необходимо освобождаться.

Есть люди, которые не способны выразить себя творчески или просто подурчиться. Виной тому наша система школьного образования. Встань, сядь, заткнись, слушай, не спи, пройди тест и перейди в следующий класс... Мозг ребенка просто не успевает развить творческие способности и воображение. Мы и есть такие дети.

Подумайте, когда вы мечтали в последний раз. Это было приятно или не слишком? Вы возвращались в прошлое или плавали в воображаемой стране? Это *ментальное несварение*, и большинство сами виноваты, что слишком торопят события и не оставляют времени на их анализ прямо сейчас. Но такое осмысление все равно должно произойти, и скорее всего, вы им занимаетесь намного позже.

Если мечты мешают жить, то действительно необходимо проанализировать, что не удалось получить каждым днем, и найти на это время. Возможно, следует больше гулять. Или достать старые кисти и посвятить себя творчеству. Каждому свое. Что нужно вам?

Предаваясь грезам, мы не совершаем преступления против собственной природы. Наши предки имели обыкновение дремать днем и просто бездельничали в самые жаркие часы. Холодной зимой они запирались в своих хижинах, где не было телевизора. Воображение, рассказы, творчество и – да! – сон занимали большую часть их жизни. Где найти такую отдушину сегодня? Как их создать, чтобы почувствовать себя цельным?

Конечно, не везде удастся помечтать, и это может испортить всю жизнь. Где найти территорию для этой жизненной человеческой потребности, чтобы не отвлекаться на работе? Как изменить жизнь, чтобы позволить себе такой «клапан сброса творческого давления»?

Сегодня целью упражнения станет выделение времени для мечты. Подумайте о путешествии, которое хотели бы совершить. Представьте себе ландшафт, звуки, архитектуру. Закройте глаза и вообразите себя там. Мысленно пройдите и осмотритесь в этом месте. Просто улыбайтесь и «отмечайте», как реализуется сценарий поездки. Потратьте на это примерно 20 минут.

Как вы себя теперь чувствуете? Упражнение помогает снизить стресс и активность бета-волн мозга. Оно способствует расширению тета-полосы частот, что положительно влияет на здоровье мозга у большинства занятых людей. Тета – удобная для мозга длина волны, позволяющая иногда отвлечься от работы. Только представьте, что перешли на низкую передачу – вы едете, но при этом не нужно постоянно нажимать на газ.

Включив в свою жизнь мечту, вы можете добиться потрясающего терапевтического эффекта. Получайте удовольствие от процесса... и вам это разрешено. Большинство людей чувствуют себя виноватыми, когда мечтают. Напрасно.

Выполнение намеченных дел

В наши дни трудно вовремя решить все задачи, не составив их список. Он необходим, чтобы держать все под контролем. Вы вносите сюда пункты, которые следует выполнить, чтобы добиться успеха в жизни. В таких списках нет ничего плохого. Более того, они полезны. Но почему же вызывают у людей стресс?

Ответ прост. Большинство людей не выполняют все пункты, и у них появляется ощущение, что они не справились с задачей.

Сегодня надо решить, не вносите ли вы слишком много пунктов в список, или же справляетесь с поставленными задачами не слишком эффективно. По моему опыту – обычно происходит и то и другое. Это значит, что вы либо привыкли откусывать больше, чем можете (или должны) съесть, либо невнимательны при выполнении работы. Потратьте 5 минут и просмотрите список (или списки) намеченных дел и решите, насколько реально их осуществить. Переносите ли вы задачи с прошлой недели (или месяца) на сегодня? Почему руки до них не доходят? Стоит ли вам вообще этим заниматься? Если нет – поручите их кому-то другому. Если да – то почему не удастся сделать намеченное?

Нас подавляют серьезные задачи, с которыми не удастся справиться. Они обременяют наш ум. Если мы часто переносим их на будущее, то пора выбрать нагрузку полегче и делать все в срок. Какие углы срезать, чтобы выбраться из хаоса невыполненных дел? От чего можно отказаться, а что следует прекратить? После решения, что сохранить, нужно написать новый план и придерживаться его. Или заняться неприятным проектом, да и закончить его.

Очень тяжело бремя вчерашних волнений, перешедших на сегодня. Пришло время все согласовать и добиться законченности. Решение вложиться по полной не самый худший план, но только если вы отдаете себе отчет о ментальной, эмоциональной и духовной нагрузке бремени прошлого. Главное – считать такую стратегию временной мерой, а не стилем жизни.

Если у вас проблемы с мотивацией, то наверняка все дело в сосредоточении, внимании и энергии. Чтобы разрушить монотонность, ежедневно занимайтесь фитнесом. Начните двигаться и встряхнитесь. Самая сложная проблема – откладывать долги и не видеть выхода.

Составление плана – только половина битвы. *Придерживаться его – самая трудная часть.* Конечно, бывают несчастья и случайные задержки, но переставлять задачи на пятницу – неправильно.

Сегодня наша цель – составить список намеченных дел и следовать ему

буквально.

Лучший способ добиться результата – делать задание по частям. Откройте сегодня календарь, поставьте задачи на каждую половину дня (поделив время на части) и работайте над их осуществлением. Будьте реалистом в своих ожиданиях и соблюдайте разумную трудовую этику. Заканчивайте все к концу каждого рабочего дня, чтобы вовремя уйти домой и получить удовольствие в свое личное время или от пребывания в кругу семьи. Если вы отстаете, то составьте **план погашения долга по времени** и держитесь его, пока не наверстаете упущенное. Как и в случае с финансами, нужно видеть проблемы с недостатком времени и закрыть все незавершенные дела. Такая практика поможет в выборе новых вопросов для своего графика. Вы станете реалистом и будете трезво оценивать ситуацию.

У нас у всех много работы. Это естественно. Но то, как мы справляемся с грузом своих забот, как раз и определяет успех или неудачу. Сегодня нужно сделать верный выбор и взять свое время под контроль.

Мудрость на смертном одре

Мы редко слышим от умирающих сокрушений, что они мало работали. Обычно они жалеют о времени, потраченном на работу вдали от близких людей. Они жалеют, что не были вместе с ними или в текучке потеряли самих себя. Их сетования – всегда нечто более глубокое и человеческое.

Что вы скажете о себе? Приходилось ли вам останавливаться, чтобы свериться с маршрутом? Сегодня мы этим и займемся.

Сейчас надо выкроить пару минут, чтобы присесть в тихом месте. Закройте глаза и начните дышать так, чтобы дыхание доходило до нижней части живота. Успокойтесь и расслабьтесь.

А теперь представьте себя в будущем, где лежите на смертном одре и вспоминаете о прожитых годах. За что вы благодарны? Что принесло наибольшую радость? Задумайтесь об этом всерьез, прочувствуйте это. Всмотритесь в это подробнее.

Зайдем и с другой стороны. О чем вы сожалеете? На что вы напрасно растратили время и жизненные силы? Стоило ли это делать? Почему вы пошли по этой дороге и чего можно было избежать? Где вы застряли и свернули с верного пути своей жизни? Больно ли вам? Прочувствуйте и всмотритесь во все подробнее.

Потратьте время и четко определите, чему вы стали свидетелем. Пусть вами овладеют эмоции. Отдайте себя чувствам.

И вот теперь пришло время кое-что переписать. Возьмите блокнот и ручку (записную книжку или смартфон).

Если бы ваше *будущее «Я»* обращалось к вам со смертного одра, какой бы вы получили совет?

- Чего бы вам посоветовали избегать?
- Чего бы вам посоветовали придерживаться?

- На что вам стоит тратить свою энергию?
- На что вы растрачиваете свое время/жизнь?

Пусть этот диалог будет завершен до конца. Прочувствуйте его. Выслушайте.

Что будущее «Я» думает о вашем настоящем состоянии и о том, как вы тратите драгоценное время? Можете ли вы действовать по-другому? Не стоит ли принимать лучшие решения? Или необходимо время разобраться с вашей ситуацией и сделать какие-то шаги в правильном направлении?

Пообещайте будущему «Я», что не будете растрачивать жизнь впустую. Обязуйтесь измениться и не катиться впустую по жизни, чтобы потом избежать горьких сожалений. *Пообещайте* это и определите, каким будет следующий логичный шаг. **СДЕЛАЙТЕ ЭТОТ ШАГ СЕГОДНЯ.**

Время от времени закрывайте глаза, чтобы вернуться к этой сцене. Не свернули ли вы с пути? Увидев себя на смертном одре, изменились ли вы, пошли ли в нужном направлении? Улыбнется ли будущее «Я», если так все и произойдет? Хорошо. Если нет – примите меры!

Такая практика может стать вашей путеводной звездой на последующие годы. Она поможет не сойти с пути и уделять время правильным людям, делам, мечтам и возможностям.

Замедление времени

Как входить в сон

Слишком активное поведение людей в их вечерние часы – одна из главных причин, из-за чего представители современного общества не могут уснуть. Жизнь стала быстрой, и мы целый день несемся на этой волне. Мы делаем больше дел и постоянно заняты, но когда это безумие выносит нас на берег предстоящего сна, мы расстроены и раздражены. У нас нет времени сбавить скорость, хотя нужно замедлиться и суметь заснуть.

Сон – это нечто такое, к чему мы приходим без усилия. Сон приходит сам по себе. Мы не *занимаемся сном*, а засыпаем, когда расслаблены и погружены в дремоту. Проблема современного мира в том, что мы бегаем весь день и весь вечер. Смотрим телепередачи, звоним по телефону, платим по счетам, а затем пытаемся ударить по тормозам и заснуть, когда ложимся в постель. В природе такого не бывает, а я уверен, что все мы – дети природы.

Сегодняшняя предварительная практика состоит в том, чтобы внимательно проследить за вечерним ритуалом отхода ко сну. Что вы делаете в течение трех или четырех часов перед сном и насколько это расслабляет? Телу и уму необходимо **замедление** перед тем, как придет сон. У наших предков было мало дополнительного освещения после захода солнца. Снижение стимуляции и активности приводило их ко сну. Что вы делаете вечерами, чтобы сбавить обороты?

Синий мерцающий свет телеэкранов, громкая музыка, бесчисленная

электроника и ментальные стимуляции заглушают тихие ночные сумерки. Кофеин после двух часов дня также плохой помощник. Мы живем в мире, вытесняющем мирную энергетику ночных часов. И вы сами должны вернуть равновесие в свою жизнь.

Проанализируйте, как проходят ваши вечера и что нужно изменить, чтобы сбавить скорость. Можете ли вы просидеть большую часть вечера при свечах? Не пора ли прочесть хорошую книгу, а не запоем смотреть очередной телесериал? Или вести долгие и душевные разговоры, вместо бессмысленных развлечений и других стимуляторов.

После того как вы начнете это делать, качество вашего сна постепенно изменится. Вы будете начинать свой день с большей энергией и энтузиазмом, а уровень стресса начнет снижаться. Так происходит потому, что разуму *необходимо* замедленное время для обработки и отдыха. Резкое торможение имеет свою цену, и мы видим это на примере собственной жизни. Речь идет не о том, чтобы уснуть здоровым сном, а о том, как наилучшим образом восстановить силы после долгих и трудных будней. Ваши вечера должны быть построены на мягкости «инь» (особенно в будние дни), чтобы рабочее время «ян» стало более продуктивным и уравновешенным.

Сегодня вечером, примерно за 30 минут до сна, мы выполним мягкую растяжку. Притушите свет и устройтесь поудобнее. Заранее почистите зубы и сделайте все приготовления перед отходом ко сну, потому что после 5–10 минут растяжки вы отправитесь в постель. Ложитесь прямо на спину и начните дышать так, чтобы дыхание доходило до нижней части живота. Сделав несколько вдохов и выдохов, начните активное расслабление от головы до ног. Не торопитесь и просто глубоко расслабляйте каждую часть и область тела – мускул, сустав, орган, сканируя себя сверху донизу. Дойдя до кончиков пальцев ног, продолжайте делать глубокие вдохи до нижней части живота, одновременно считая от 10 до 1. Повторяйте про себя, что ваше тело стало более расслабленным и тяжелым с каждым произнесенным числом. А потом просто дайте себе войти в сон.

Это упражнение, мощное само по себе, стоит совмещать с ритуалом гигиены хорошего сна. От вас самих зависит, насколько успешно вы сможете замедлить время.

Понимание различного качества времени и взаимодействие с природным ритмом – главное в этом уроке. Наглядный пример – дневные и ночные циклы. Усвойте его, и вы откроете для себя другие микроциклы в течение суток. Куйте железо, пока горячо, но отдохайте, когда это возможно. Вечера должны быть мягкими (чтобы и вы стали такими же).

Переработанные эмоции

Важно уметь перерабатывать мысли, но как быть с эмоциями? Их укусы часто беспокоят. После того, как кто-то огорчил нас, легко ли бывает прийти в себя? Как долго вы приводите себя в чувство?

Большинству из нас нужно на это время. Часть тренировочной программы из книги «Городской монах» посвящена созданию банка позитивной энергии, чтобы справляться с эмоциями. Конечно, это не значит, что определенные вещи не будут на вас воздействовать. Ведь все мы люди. Например, ваш ребенок плохо учится в школе. Это грустно. Родители умирают. И домашние животные тоже. По всему миру происходят трагедии. Подобные вещи *должны* нас злить, печалить, огорчать и расстраивать. И опять же, мы – люди.

На самом деле проблема заключена в *отрицании*. Вы уделите достаточно времени, чтобы оплакать потерю? Позволили себе роскошь не на шутку разозлиться на пять минут, а затем остыть? Большинство из нас этого не делает, особенно если речь идет о гневе. Мы осуждаем и стыдимся его выражать... а потому скрываем. Поэтому он загнивает, у нас появляется кислое настроение и пассивно-агрессивное отношение к жизни. Схожим эффектом обладает стресс. Он бьет по нам, пока какой-нибудь ничего не подозревающий и не заслуживающий этого человек не попадает под наш лобовой обстрел.

Вам это знакомо?

Это большая проблема нашего общества, где множество людей застряло в прошлом. Как часто вы на мгновение возвращаетесь туда, когда что-то напомнило о ваших переживаниях? Насколько глубоко вы внутренне снова проживаете все это? Насколько сильно вы привязаны к *тому времени*? Обычно – в очень сильной степени.

Из-за переживания эмоций мы отстаем по времени от своего реального существования. Сценарий «если бы да кабы» проигрывается у нас в голове, мы застреваем *там* и не находимся целиком *здесь и сейчас*.

Сегодня мы подумаем о том, как это случилось в вашей жизни. Возможно, это произошло совсем недавно. Тянете ли вы за собой то, что было с вами вчера вечером? Или в прошлом году? Сейчас у вас есть шанс это выяснить.

Первый шаг – признать, что вы находитесь там. Увидеть это. Прочувствовать.

Теперь вернитесь туда и наполните сердце любовью. Вдохните в него белый свет при вдохе, и пусть этот свет пронизывает все ваше тело при выдохе. Улыбайтесь, и пусть ваше сердце смягчится благодаря этой практике.

Затем простите тех, с кем оно связано, и привнесите свет и исцеление в избранный вами сценарий. Это может занять пару минут, но должно произойти, и вы сможете нормально существовать, а не мучиться недели подряд.

При каждой мысли об этом неприятном эпизоде продолжайте практику, наполняя сердце белым светом, и привносите любовь и прощение исцеляемому воспоминанию. Пусть это будет вашим гонгом на сегодня. Решитесь излечить его, наполните сердце избытком энергии и любви, чтобы это произошло.

Переработанные мысли

Вы когда-нибудь страдали от проблем с «переработанными мыслями»? Это происходит, когда вы получаете информацию, которую нужно продумать и проанализировать. Возможно, ситуация осложняется трудной задачей, в которую вы погружены, или вам предстоит неприятный бракоразводный процесс, со всеми его неприятностями и осложнениями. На многое нужно потратить время и хорошенько обдумать. Это естественно и целесообразно, например, как для нормального переваривания пищи после еды не рекомендуется плавать в бассейне. Все мы стараемся находить для этого время, но как быть с переработкой мыслей?

Когда люди откладывают обязательный процесс осмысления, у них возникает стресс. В голове и так куча дел, но жизнь продолжает на вас наступать. Если вы не уделяете времени семье, отсутствуете в разговоре или вас просто нет – вы пропустили свой выход. Почему? Потому что все это время работаете с информацией, обдумывая и поглощая ее. Делать это нормально – и даже правильно, но НЕ тогда, когда вы заняты конкретными делами. Рассеянный водитель небезопасен. Отстраненный и невнимательный родитель может создать множество проблем у своих детей. Это все равно, что застрять в другом времени, спотыкаясь в настоящем.

Как же это исправить? Надо выделить время для переживания. Нужно признать тот факт, что для уяснения определенной информации оно совершенно необходимо. Разминка на природе и пешие походы – отличное место для таких занятий. Ваше тело движется, вы можете собрать мысли и обрабатывать их разумным способом. Поэтому так многим нравятся тренировки – они используют это время для размышлений.

Подумайте о том, где вы могли бы этим заняться. Есть ли у вас подходящая отдушина для переработки мыслей? Вы считаете себя виноватым, что мало общаетесь с близкими людьми? Как организовать свою деятельность, чтобы найти для этого время?

Вам необходимо это сделать.

Это поможет принимать лучшие решения и существенно понизит уровень стресса.

Когда мы едим пищу, ее нужно измельчить и усвоить. Множество проблем современности появилось на свет из-за того, что люди не пережевывают пищу и едят ее слишком быстро. Подумайте сегодня, что вам делать со своими мыслями. И какой стала бы ваша жизнь без ментального отставания, бремя которого вы несете на себе весь день.

Ничегонеделание

Один из главных постулатов даосизма носит название *у-вэй* и он означает состояние «неделания». Это может показаться чуждым для западного ума, однако поразмыслив, можно счесть его хорошим лекарством. Мы живем в обществе ярко выраженного действия. И хороши настолько, насколько высоки наши производительные способности, поэтому вынуждены работать и слишком часто занимать себя самыми разными делами. Наш мир сошел с ума.

Но как восстановить равновесие? Сегодня мы попробуем просто *быть*. Чтобы освоиться с этой практикой, потребуется время, и вы можете решить, что сошли с ума, но все это ерунда. Потратьте 10 минут, чтобы посидеть в беспокойной обстановке, но просто быть.

Как это делается? Легко – просто ничего не делайте.

И что теперь? Продолжать ничего не делать.

Как я это делаю?

Вот именно!

В этом и проблема. Мы продолжаем «делать» даже неделание. Есть ли в этом смысл? Конечно нет, но большинство из нас не знает иного способа. Мы – общество деятелей. Работа нас определяет и побуждает стать лучше. Возможно, это происходит по инерции или таково родительское воспитание, но что бы это ни было, отметьте эту тенденцию к вечному движению в своей жизни.

Наблюдайте, как ум постоянно ищет, как бы что сделать, и даже в практике неделания вы ловите его на том, что он опять «делает». Вы можете составлять меню обеда, думать о подруге Шелли, переносить внимание на нос, который чешется, или жаловаться, что «упражнение не работает», – все это действия.

Ладно, давайте сделаем промежуточный шаг на пути обучения неделанию. Сегодня при выполнении следующего упражнения (в идеале – 10 минут или немного больше) у вас есть право задать один вопрос. Задать себе всего один вопрос и задавать его снова и снова. Это единственное, что вы будете делать на протяжении всего упражнения.

Какой вопрос? Спросите у себя: «*Что я делаю в настоящую минуту?*», и каков бы ни был ответ, остановитесь и *расслабьтесь*.

Затем спросите у себя снова: «*Что я делаю в настоящую минуту?*» и снова расслабьтесь.

Чтобы овладеть такой практикой, у дзенских монахов уходят годы, но если целиком посвятить себя упражнению, не принимая в расчет все приходящие на ум отговорки, то на мгновение вам откроется другая сторона.

Какая другая сторона? Мирная безмятежность успокоенного ума. Представьте себе, на что это похоже, если на минуту остановить безжалостный марш активности и проскользнуть в извечное пространство *абсолютного* покоя.

Именно здесь можно пить из бесконечности и вкушать из источника всех энергий. Итак, парадокс в том, что вы не можете это «сделать», но можете практиковать расслабление, которое к этому приводит.

Радости вам!

Время для сна

Для позитивного роста нужно вернуться назад к омрачениям прошлого и очистить их, чтобы они не заражали наше настоящее. Именно там застревают многие люди. Они не могут быть в *настоящем*, поскольку находятся в *ловушке* прошлого; они тянут его за собой и чувствуют себя при этом прескверно.

Я не говорю, что возиться с этими проблемами весело и легко, *но это единственная игра в городе*. Вам нужно быть цельным, если вы хотите стать в полной мере реализованным человеком. И в этом помогут сны.

Карл Юнг был одним из крестных отцов современной психологии. Он довольно много писал о состоянии сна и что он – наша связь с коллективным бессознательным. Именно во сне мы сталкиваемся с этими сочными образами. Здесь тлеет большая часть нашего психоэмоционального багажа. Если не относиться к нему, как к полю с сорняками, то они станут расти и все выйдет из-под контроля. Мы начнем говорить гадости и совершать поступки, о которых потом сожалеем. Они учащаются, и мы не понимаем, что на нас нашло. Их становится слишком много и *это совсем не красиво*.

В состоянии сна очень глубоко связаны бессознательное и подсознательное. Появляются образы, демонстрирующие структуру нашего эго. Мы смотрим сквозь его фасад и докапываемся до своего эмоционального багажа, который нам мешает. Он возник когда-то в прошлом и уловлен нашим энергетическим полем. Преследует и тянет нас назад.

Сегодня нужно вспомнить свои недавние сны. Потратьте на это немного времени и сил. Если не получится – ничего страшного, но если выйдет – находка может стать для вас сюрпризом. Закончив с этим упражнением, достаньте блокнот и положите рядом с кроватью. Скажите себе, что утром ПЕРВО-НАПЕРВО нужно записать свои сны. Чем ближе они к пробуждению – тем лучше; вы убедитесь, как быстро тают воспоминания. Такой журнал

сновидений может стать мощным катализатором перемен. А если вы объедините его с «дневным журналом», то увидите связь между тем, что происходило в жизни, и последующими снами. В них бывает много мудрых и символических образов, едва различимых подсказок и важных предзнаменований, которые проникли в сны. Изучайте их и используйте в качестве путеводной нити или ценных предсказаний в своей жизни.

Чем успешнее вы сможете вспомнить и записать такие сны, тем более важные предостережения придут к вам с «другой стороны». Появится доступ к целой бездне данных, благодаря которым вы залечите прошлое и перестанете нести его в настоящем. Сны – это важный информационный канал.

Как пить из бесконечности

Откуда появляется энергия? Почему наше самочувствие улучшается, если мы делаем паузу и отдыхаем несколько минут? Откуда мы берем силы для восстановления?

Сегодня мы над этим поразмыслим. Из тишины настоящего у вас есть доступ к удивительному, всегда открытому пространству/времени. Это такое состояние, где вы не живете прошлым и не волнуетесь о будущем, но просто пребываете здесь и сейчас. О котором говорят наши духовные учителя и откуда мы можем послать им наш мысленный поклон и вернуться в свои сумасшедшие будни. Но не сегодня.

Сегодня наш гонг – **ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ** и пить из бесконечности.

Что это означает?

Для этого мы станем проверять себя каждый час (поставьте таймер) и задавать себе очень важный вопрос: «Чем я занят в настоящую минуту?» Каким бы ни был ответ, просто оставьте ваши дела, сделайте несколько вдохов и выдохов, дайте себе глубоко расслабиться и ничего не делайте в течение 30 секунд. Цель упражнения не только в том, чтобы научиться настройке и позаниматься с ней (это для начала). Со временем вы больше освоитесь и станете понимать смысл состояний «неделание» и «просто быть». В настоящий момент это кажется безумием. И это нормально. Выкройте для себя по 30 секунд каждый час на то, чтобы прекратить работу и глубоко расслабиться. У вас возникнет некое представление.

О чем же?

О бесконечном объеме энергии, времени и потенциала, заключенном в тишине настоящего момента. Мистики научились получать из этого пространства энергию, ясность, мудрость и благословение. Мы тоже обладаем этими способностями, но просто забыли о них.

Подумайте сегодня о своем возвращении в изначальное состояние, откуда можно черпать огромные запасы энергии, скрытой глубоко в себе. Это

пространство – на расстоянии всего одного шага в сознании. Как только вы найдете к нему путь, оно станет величайшим из всех известных вам сокровищем.

А теперь остановитесь и пейте... пейте из бесконечности.

Время для электронной почты

Электронная почта стала неотъемлемой частью нашей жизни. Она – мощный инструмент общения, в короткие сроки превратившийся в новую норму ведения бизнеса по всему миру. Электронная почта – это здорово. Можно без труда прикреплять файлы, картинки и видео. Отправляете людям, что им нужно, а сами живете дальше.

Так в чем проблема? В объеме. Мы стали рабами изобретения, призванного облегчить нашу жизнь. И тонем в электронной переписке. Каждый магазин, автосалон, компания-разработчик и продавец витаминов почти ежедневно присылает нам письма. Спам стал проблемой огромного масштаба – его удаляют, но безрезультатно.

Сегодня мы с ним разберемся. Нет смысла проверять почту всякий раз, когда сигналист компьютер или телефон. Это отвлекает от работы и рассеивает внимание. Люди хотят вам что-то показать, но это не способствует эффективной деятельности. Напротив, когда вы смотрите в сторону, вы теряете движущую силу и хуже понимаете свою задачу.

Давайте установим контрольное время для проверки электронной почты. В зависимости от ее объема, можно тратить на почту от 30 до 60 минут поздним утром, а следующий блок назначить на конец рабочего дня. Это ваши часы на письма. Важно справиться с ними и закрыть сеанс. Один из способов – просмотреть все сообщения во время утреннего сеанса и разобраться с теми, на которые можно ответить за пять минут. Затем пометить важные письма, с которыми предстоит еще поработать, и стереть или обозначить как спам все остальные. Во время следующего сеанса, если потребуется, можно отреагировать на сообщения, занимающие больше времени.

Кстати, потребуется хороший спам-фильтр, чтобы выбросить мусор. Можно выбрать любую подходящую программу. Возьмите в привычку пометить в ней нежелательную корреспонденцию как спам, это позволит разгрузить почтовый ящик. Убрав его, займитесь важными письмами, а также найдите способ сократить длительную переписку.

Отвечая на электронную почту, важно ясно изложить свои мысли (чтобы затем не возвращаться к данному вопросу) и закрыть сеанс. Тогда переписка перестанет занимать голову, а непочитанные или наполовину отвеченные письма не будут отвлекать. Положительным результатом таких действий станет повышение внимания и концентрации на выполняемой задаче. Если вы работаете над документом – продолжайте это делать. Электронные

таблицы? Отлично, заканчивайте с ними. Вы за рулем? Что ж, вы все равно хотели достать телефон.

Главное – сохранять ясный ум в рабочие часы и управляться с почтой в назначенное время. Заново организуйте распорядок дня так, чтобы выделить сеансы для работы с письмами, и внесите их в план на сегодня. Попробуйте действовать так же завтра и послезавтра. Через несколько дней вы заметите, что беспорядка стало меньше, а жизнь стала сносной. Продолжайте это и внимательно следите за выделенным временем. Соблюдение дисциплины очень пойдет на пользу.

Некоторые могут встретить все это в штыки, но ничего страшного. Делайте все, что от вас требуется, и до конца. Главное – ваша производительность. Как только люди научатся синхронизироваться с вашим новым ритмом, разница между производительностью и здравым смыслом станет говорить в вашу пользу. Важно преуспеть на основной работе, правильно построив свой распорядок дня.

Как получать удовольствие от посещения красивых мест

Когда мы молоды, то часто открываем для себя новое место и думаем: «Я сюда еще вернусь». С годами все меняется, и нам проще ориентироваться. Мы понимаем, что мир довольно велик, а время ограничено. И шансы вернуться довольно малы. А когда звезды сойдутся, и появится возможность туда съездить, мы решим отправиться в другой уголок планеты.

Что это означает сегодня? Если вы вдруг окажетесь в новом красивом местечке, то задумайтесь над тем, что это посещение может стать последним. Сделайте этот совсем незначительный шаг, которого недостает вашему восприятию. Тогда сама ваша природа начнет подробно подмечать форму, цвет, фактуру и каждую деталь этого места. Есть что-то волшебное в реальности, когда мы полностью и осознанно переживаем ее.

Сегодня ваш день может проходить по заведенному распорядку – отвезти детей в школу, поехать в офис, заскочить в фитнес-клуб во время ленча, а вечером вернуться домой и лечь спать. Это не так плохо, но не отправиться ли в спортзал другим маршрутом? И получить неожиданные впечатления во время этой поездки. Вовсе не обязательно ехать на Таити или к пирамидам. Пусть это будет соседняя улица, где вы увидите потрясающе красивый платан. Это станет прекрасной новостью.

Куда бы вы ни шли, пусть вас сопровождает мысль об этой практике. Вас ведь может сбить автобус или накрыть цунами, или на вас упадет метеорит... Такое происходит. Не часто, но все же давайте учиться у более опытных друзей. Смерть поджидает за углом каждого из нас, и сегодняшний день

может стать последним. Зная это, стали бы вы жить иначе? Бездумно промчитесь мимо или остановитесь, чтобы понюхать розы?

Это важные отличия. Нужно жить, смакуя сегодняшний день. Это место священное. Это время особенное. Нас окружает волшебство, но мы не обращаем внимания, не замедляем шаг и не видим его – в сущности, нас здесь просто нет. Как обычно, мы функционируем в ментальной реальности – смеси стресса, ожидания событий будущего и сожалений прошлого. Мы можем стоять рядом, но нас здесь как бы и нет.

Наша сегодняшняя практика – бороться с этой тенденцией. Смотрите на мир шире и обращайтесь внимание, где вы находитесь. Наша практика в осознании, что мы больше не увидим «это место», поэтому нужно им насладиться сейчас. Вбирайте все краски, звуки, плотность и освещение. Через час все здесь будет выглядеть иначе. Эти минуты во времени и пространстве уникальны. Когда мы придем к такому пониманию и реально будем им жить, то затормозим время и начнем пить из бесконечности.

Остановитесь и оцените величие мира вокруг вас.

Обращение за помощью

Вам не хватает времени, потому что у вас слишком много дел, или вам не хватает времени, потому что у *вас* слишком много дел? Вам кажется, что вы не получаете никакой помощи и вы постоянно живете на ходу – будь то в семье, в офисе, в своей социальной группе или все вместе? Что ж, вы не одиноки. Хотя так совсем не должно быть.

Обращаться за помощью нелегко, потому что все так или иначе хотят контролировать процесс лично. Я желаю сделать это *вот так* и в *таком порядке*... Можно подумать, что наша работа – быть тем единственным, кто смазывает шестеренки за сценой, и мы не знаем, что бы еще делали, если бы не были вечно заняты вопросами управления.

Однако невозможность обратиться за помощью нас истощает, а без нее мы выгораем. Сегодня мы попробуем это исправить.

Рассмотрите вчерашний день (или лучший для вас усредненный день) и запишите, чем вы занимались с момента пробуждения до отхода ко сну. Постарайтесь не упустить ни одной детали – от принятия душа до мелких поручений. Это займет пару минут, но дело того стоит.

Запишите каждый вид деятельности отдельной строкой и составьте полный и подробный список. Если упустите что-то, то сможете внести этот пункт потом, но важно записать все шаги. Справа от каждой задачи/пункта укажите время, которое вы приблизительно затратили.

Как только список будет готов (он никогда не будет полным – у вас каждый день миллион дел), начните его просматривать по порядку. Поставьте

звездочку рядом с тем пунктом, где помощь бы не помешала. В зависимости от финансового положения, это может варьироваться от «ухода за детьми» и «закупки продуктов», до «оплаты налогов», «приготовления обеда» или «узнать, когда начинается кино». Отметьте пункты, где кто-нибудь мог бы оказать вам практическую помощь. Даже если вы не можете себе этого позволить, поставьте звездочку, которая означает, что вам НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО справляться с этим одному.

Далее поставьте другую звездочку рядом с уже помеченными пунктами, где можно попросить о помощи без особого напряжения. Возможно, вызовется друг или кто-то из семьи, или вы можете использовать автомобиль вместе с соседями. Может, не следует готовить каждый вечер новое блюдо, а заняться кулинарией впрок дважды в неделю. А иногда кто-то еще мог бы помочь спланировать ваш день. Таковы первые шаги, о которых следует поразмыслить.

Вот как можно поступить. Сегодня большую часть покупок вы сделаете онлайн по разумной цене. И количество поездок по магазинам снизится в разы. Представьте, сколько времени вы сэкономите на подъезде, парковке и прочей суете. Итак, вам удалось уже немного его выкроить. А как насчет помощи? Вы можете получить виртуального онлайн-помощника (например, на www.upwork.com или www.brickwork.com) за 3 доллара в час. Какие задачи вы бы с удовольствием поручили ему за эти деньги? Милая провинциальная семья будет счастлива заняться ими вместо вас.

Вам нужна помощь на работе? Может, стоит нанять еще одного сотрудника или взять нескольких стажеров? Подумайте об этом. Согласно Правилу 80/20 (Принципу Парето), 80 % дохода приносят 20 % деятельности. Что составляет эти 20 %, которые реально способствуют движению вперед? На что вы тратите время и в каких делах стоит просить о помощи?

Если вы погружены в домашние хлопоты, то используйте тот же принцип. От чего стоит отказаться и просить о помощи? На земле живут миллиарды людей, многие из которых прекрасно справятся с тем, что вам делать не стоит. Высвободите это время, пусть вам помогут другие. Выберите один пункт из обозначенных звездочкой, и составьте план по передаче полномочий. Решитесь на выполнение его другим человеком, вычеркните из списка и больше сюда не включайте. Если это кажется неуместным, то найдите другой способ решить эту задачу без вашего участия.

Время для вечности

Древние мировые религии и философии много рассуждали о вечности. Мы можем слушать и думать про себя: «Ну да, рай и жизнь после смерти. Нирвана и все такое...» И продолжать погружаться в повседневную рутину. Сегодня мы сбавим темп и разберемся, что же такое вечность.

Уже сама попытка поговорить об этом становится проблемой. «Давая определение» чему-то, мы делаем его «определенным» и отделяем от всего остального, а затем начинаем его исследовать. Чтобы что-то узнать, мы описываем вокруг него окружность и таким образом стараемся понять смысл этого явления.

Но как быть с концепцией *бесконечности*?

Вечность подразумевает бесконечность. Ее изображают перевернутой восьмеркой или линией, замкнутой на саму себя. Трудно определить то, что нельзя замедлить или остановить. Невозможно поймать ветер.

Можно предположить, что когда древние говорили о времени вечности, то именно *это они и имели в виду*. Они сообщали о некоем месте, где времени и пространства не существует. Можно называть это «раем» или «трансцендентностью», но оно вне времени и со своими возможностями. Возникает семантическое затруднение: мы говорим о таких местах, как «рай», где время вечно, но понимаем ли до конца, что это означает? У вечности ведь нет границ.

Давайте сегодня рассмотрим такую концепцию. Если предположить, что ваш дух или сознание вечны, то как это будет характеризовать вас самого? Это означало бы, что *вам самому никогда не будет конца*. Личность, каковой вы являетесь на самом деле, всегда была и всегда будет здесь. Вне времени есть **вы**. Ваше существование не имеет начала и конца, и вы живете в бесконечном нелинейном потоке времени.

Поразмыслите об этом. Задумайтесь всерьез и надолго.

Мы настолько свыклись с тем, что определяем для себя все объекты в терминах настоящего и с учетом «понимания» реальности, что вечность не укладывается у нас в голове. Мы не способны о ней думать, потому что, прямо скажем, в ней ничего и нет. Это не значит, что *все* не заключено в этом *ничто* – **и наоборот**.

Подумайте сегодня о сущности вечности. Что означает это на самом деле? Какая часть вас самих пройдет испытание вечностью? Если вы можете представить, каким вы станете через пять тысяч лет, на что это будет похоже? Если бы вы были бессмертным, каков был ваш взгляд на сегодняшний мир?

Как вспомнить свое вечное Я и соединиться с ним? Ваше тело умрет. Его забросают цветами и забудут, но как быть с духом, который был в нем? Сознанием, обитавшем в вашем сердце? Куда оно уйдет? И где оно сейчас? Как срастись с ним?

Это и есть ваша настоящая работа.

Копайте глубже, чтобы соединиться с «Я», скрытым за искусственными конструкциями и защитной оболочкой эго. Докопайтесь до самой своей сути.

Работа всей вашей жизни, по большому счету, должна быть направлена на ее поиски, культивирование ее присутствия и укреплению связи с ней. Ваше вечное «Я» – жемчужина, которую вы ищете, и она находится внутри вас. Если устранить весь шум и притворство, то можно обрести себя «настоящего». Поразмышляйте об этом сегодня, и ваши взаимоотношения со временем уже не будут прежними.

Вечная сторона в вас – и есть настоящий вы.

Время для зрительного контакта и МИМИКИ

В прежние дни, когда люди вели долгие беседы, они использовали зрительный контакт. При встрече людей используется огромное количество невербальной коммуникации, и этот контакт очень много значит. Глаза называют окнами души и, когда мы глядим в них, то часто можем сказать о человеке – что он чувствует и следует ли ему верить.

Многое из этого современный мир утратил, поскольку люди перестали быть цельными. В основном мы общаемся с помощью клавиатуры, а не с глазу на глаз. Даже когда собеседник находится с нами в одной комнате, наши глаза постоянно бегают с места на место, мы буквально окружены разного рода электроникой и цифровыми экранами. Это приводит к невнятным разговорам, искусственным отношениям и одиночеству.

За нашими плечами десятки тысячелетий эволюции общения с использованием мимики. На смену ему пришло приложение Face Time. При всем его удобстве, оно едва ли может целиком заменить людские контакты и личные встречи. Наш мир довольно нелеп, но это не значит, что и мы должны становиться таковыми. Чтобы вернуть себе человечность, нужно совсем немного. Пора сбавить темп и коснуться другой души, пересечь пространство и по-настоящему *увидеть* его своими глазами. Всмотритесь глубоко и «откройте» людей, которые вас окружают. В них есть куда больше, чем одни их слова и поступки. Настоящая сущность находится внутри.

Сегодня ваша задача связаться с каждым встречным с помощью уверенного зрительного контакта. Но вы не должны испепелять людей взглядом или подозрительно их разглядывать. Нужно поддерживать мягкий и искренний зрительный контакт, сдабриваемый теплой улыбкой; дружеские замечания также должны казаться естественными. Делая это в течение всего дня, вы обнаружите много любопытного.

Некоторые люди почувствуют себя неловко. Просто отметьте это для себя и продолжайте. Другие будут тронуты – это заставит их сбавить темп и вспомнить, какие они на самом деле. Для кого-то это станет полной

неожиданностью и заставит расплакаться. У них так давно не было настоящего зрительного контакта...

Вы сможете обнаружить, что некоторые люди, с которыми вы связаны в жизни, совершенно нормальны, и будете удивлены результатом. Пусть вас не поражает, что вы не контактировали с коллегами по офису, а теперь возвращаетесь к реальности.

Такое упражнение восстанавливает вас в настоящем и связывает с людьми на эмоциональном уровне. У нас появилось мощное укрытие, помогающее пережить натиск ежедневных стрессов. Оно дает передышку во время общего суматошного марша, это и есть моменты подлинности, которые вы делите с другим человеческим существом. Упражняйтесь таким образом весь день и записывайте приходящие в голову интересные мысли.

Всмотритесь в людей, и вы обнаружите то, что не ожидали найти – *самого себя*. По-настоящему любить и признавать других – вот настоящий путь к своей личности. Найдите сегодня время и создайте контакт с другими. Это упражнение чудесным образом останавливает время и приводит в священное место. Смакуйте его.

Время для семьи

Как часто мы путаем время для семьи с «другим временем»? Мы находимся рядом с дорогими нам людьми и одновременно проверяем почту, смотрим телепередачи, читаем книги и так далее. Хорошо совмещать одно с другим невозможно. Но если вы знаете, как усадить вокруг себя родных, чтобы вместе что-то почитать и получить удовольствие в домашнем кругу – это замечательно. Вы справляетесь с задачей. Мир вокруг вас старается удержать равновесие.

Сегодня мы изучим общение с семьей и попробуем сделать его ярким. Не будем решать множество задач и делать кучу других дел, проводя это время (особенно с детьми), а посвятим им себя сегодня целиком.

Что это может быть? Например, длительная прогулка с собакой. Или обед без телевизора и всяких гаджетов, свидание, нечто очень личное, пеший поход или посиделки у камина. Скажите своей семье, что хотите хорошо провести с ними время (пусть даже несколько минут) и сообща все устройте.

Но если у вас дети старшего возраста, то они также окажутся безумно занятыми и не будут ничего успевать. Добро пожаловать в современный мир! Пусть тогда время общения отличается *качеством*, а *неколичеством*. Скорее всего, для него у вас будет не час, а десяток минут в машине (при условии, что никто не уткнется в айфон). Однажды вы сможете собраться всей семьей за обедом или после него, но такие встречи можно повторить и в будущем. Добившись прецедента, запланируйте их в следующие месяцы. Иногда вы

сможете вместе отправиться в отпуск или провести где-нибудь еще больше времени.

Не будьте слишком требовательным или назойливым – просто заявите, что пусть всего на несколько минут каждый попробует для себя что-то новенькое, и держитесь такой тактики. Будьте рядом и проявляйте любовь. Это будет примером и привлечет к себе других. Вы не придумали новые правила, они появились давно.

Если у вас маленькие дети, то дождитесь, пока они не лягут спать и побудьте вместе с супругом (–ой) или домашними животными, пока все не успокоится. Проведите время, не глядя в экраны – вас должно связывать только то, что происходит между вами. В жизни для этого так мало драгоценного времени, а отвлечение не идет на пользу отношениям.

Сегодня мы возвращаем это время себе. Дорожите своими родными и близкими. Проявляйте свои чувства к ним. Будьте с ними на связи. Другой такой возможности собраться вместе у вас уже не будет. Наслаждайтесь ею. Цените ее.

Планирование будущей работы

Как в старину говорили плотники: «Семь раз отмерь – один отрежь». Это может показаться лишней работой, но так мы избегаем непростительных ошибок, которые стоят времени и денег. Взвешенный подход к жизни можно определить словом, которого так часто не хватает в нашем лексиконе – планирование.

В наши дни все склонны к поспешным решениям. Реклама убеждает нас быть импульсивным и покупать любые товары прежде, чем мы успеем оценить их стоимость и необходимость. Такое положение дел затронуло множество сфер нашей жизни – мы прыгаем в воду, не зная глубины.

Сегодня мы немного сбавим обороты. В бизнесе есть принцип «сперва планировать, а потом работать». Это значит, что если мы прочертим траекторию и составим план, то работа станет наглядной и пойдет куда быстрее. Иными словами, «неумение планировать есть планирование неудачи».

В этом контексте мы и рассмотрим свою жизнь.

Совершаете ли вы поступки, которые являются непосредственной реакцией на обстоятельства? Как часто вы оказываетесь в ситуации, когда нужно отменить поспешное решение? Например, сколько раз вы возвращались в торговый центр, чтобы вернуть вещь, которая оказалась ненужной? Исправляя вчерашние ошибки, вы тратите ценное время, нужное вам сегодня. А как насчет травм? Вы снова вышли на корт, не сделав разминку?

Появившаяся затем боль в мышцах и суставах помешала продолжить тренировку. На неделе придется выкроить пару часов на массаж. Кроме того, после несчастного случая надо ежедневно прикладывать лед. Всего этого можно было избежать, если бы вы потратили всего десять минут на растяжку.

Ищите подобные примеры в своей жизни. В наше время легко купиться на дешевизну, но в итоге остаться в минусе. А после сожалеть об этом.

Говоря о работе, сколько времени вы тратите на планирование следующего шага или оценку приоритетов, а не бросаетесь сломя голову, прочитав первое же электронное письмо? Если вам предстоит куча дел, то вы уходите в них с головой или составляете план наступления? В этом случае взвешенные решения оправдывают себя. Для наглядности подойдет доска для презентаций. Также неплохо бы разобраться с мыслями. Важно создать структуру, а затем заполнить ее своей энергией. Оставляйте время для планирования, отображения намерений и стратегии на неделю. Внесите все в календарь и сегодня же выделите на это время.

Какой бы стала ваша жизнь, если бы каждую неделю не приходилось возвращаться и устранять беспорядок? Сколько бы еще вы успели сделать за день, если бы просто работали или думали о задаче один раз, вместо того, чтобы исправлять и что-то пересматривать, прежде чем сделать следующий шаг?

Помните, что тратить энергию – все равно, что тратить время или деньги. Однажды вы можете остаться ни с чем. Мудрость приходит с умением поставить время, деньги и энергию себе на службу.

Садоводство

Садоводство – один из лучших способов сбавить темп и почувствовать связь с землей. Оно учит терпению и способствует пониманию цикличности жизни. Для прорастания семян нужно время. Может пройти много месяцев, прежде чем появится желаемый результат. Некоторым фруктовым деревьям нужно созреть годы, пока они не принесут плоды.

Все хорошее происходит с теми, кто упорно ждет, хотя сам дух нашего общества побуждает идти быстро и как можно дальше – пока не упадешь. В сегодняшнем мире мы настроены на немедленное удовлетворение запроса, и все кажется слишком медленным. Мы проявляем нетерпение, если веб-страница грузится на секунду дольше, и сигналим, если водитель перед нами не сразу трогается на «зеленый».

Садоводство помогает удержаться от таких поступков.

Мы начинаем понимать, что в жизни необходимо время для роста и что природные ритмы цикличны. Есть время сеять и есть время собирать урожай. Есть время трудиться целый день и есть времена, когда нужно отдыхать.

Сегодня мы отправимся в ваш сад. Если у вас он есть, то поухаживайте за ним. Внимательно и не отвлекаясь исследуйте листья, понюхайте почву, подрежьте ветки, если это нужно, и понаблюдайте, как растет каждое живое существо. Если у вас ничего нет, то пора идти в магазин. Купите помидорный куст или кактус в горшочке, который можно поставить на конторку, если у вас мало места. Главное здесь – связь с семенем (оно несет энергию жизни и информацию) и уход за ним.

Рост медленный, но постоянный.

Для успеха важно соблюдать правильные условия.

Садоводство привносит в жизнь здравый смысл, оно – естественная метафора фильтра против *безумия* современной жизни. Существует определенный ритуал ухода за растением – его надо поливать, проверять почву и регулярно о нем заботиться. Не спешите и получайте удовольствие от этого процесса. Наметьте цели и планы на весь сезон в надежде на получение обильного урожая. Смотрите вперед и *планируйте заранее*, чтобы компенсировать стресс из-за ваших необоснованных ожиданий. Трогайте землю руками, коснитесь жизни, которая обитает почве.

Свяжите себя с ней.

Соприкасаясь с землей и соединяя себя с жизнью в ее изначальном виде, мы приводим в действие мощные силы. Вы узнаете об этом, когда сами все почувствуете. Если с вами такое уже было, то вернитесь к земле. Если вам это в диковинку, то предстоит пережить удивительные ощущения.

Сколько сердцебиений у меня еще осталось?

За сутки сердце совершает примерно 100 тысяч ударов. Это примерно 35 миллионов ударов за год и в среднем 2,5 миллиарда в течение жизни человека. Вот так. И это все, что у вас есть.

Если у вас много денег – скажем, 2,5 миллиарда долларов, то вы считаете себя богатым. Если средняя продолжительность жизни человека составляет 71 год, а вам уже 46, то вы уже потратили 1,6 миллиарда долларов в «живых деньгах». У вас осталось 900 миллионов долларов. Это все еще приличная сумма, но вы ведь о чем-то беспокоитесь? Сколько бы вам лет ни было, но если жизнь не нравится, то вы должны дать ответ прямо сейчас.

Давайте посмотрим, направляют ли вас удары сердца к удовлетворению и счастью. Если вы застряли в неловких обстоятельствах и не видите выхода в предстоящие 6 лет (то есть будете двигаться 210 миллионов сердцебиений в неверном направлении), – это почти 10 % вашего чистого времени. Готовы ли вы смириться с этим или стоит прямо сейчас внести коррективы?

Рассмотрим ваш персональный подсчет сердцебиений. Какие моменты были самыми памятными? Много ли дней прошло без происшествий или они были истрачены на излишние волнения и отвлечения? Это не самое страшное, но сколько ударов сердца пришлось на плохие времена? А сколько вы пережили, находясь под сильным стрессом и давлением? Сколько счастливых сердцебиений нужно инвестировать и уравновесить те дни и годы?

Суть не в том, чтобы дать твердый и правдивый ответ – важно сделать первый шаг в правильном направлении. Это хорошая практика, и о такой концепции стоит время от времени вспоминать, когда нас отвлекает жизнь. Нередко мы обнаруживаем себя стоящими на ее обочине или бездействуем, когда надо бы засучить рукава. Вы сейчас в схожей ситуации? Если так, есть ли у вас план изменений?

Главное – понимать, что время есть дар, и когда отпущенные сердцебиения закончатся, ваше время выйдет. Чем еще вы хотели бы заняться и что пережить на этой планете? Какие места вы мечтаете посетить? Если вы хотите подняться пешком на знаменитую гору, то не стоит ли привести себя в подходящую форму? Есть еще многое, что нужно совершить до ухода на пенсию. Подумайте об этом сегодня и приступите к составлению плана для удовлетворения желаний и амбиций согласно вашей траектории.

У вас в запасе еще достаточно сердцебиений, чтобы пережить радость и счастье в этом мире. Следующие несколько дней думайте, как сделать, чтобы ежедневно с вами происходили события, поддерживающие такой настрой.

Как научиться распознавать следы животных

Когда-то наши предки по крупнякам собирали массу информации, разбирая следы животных. Они могли сказать, что олениха беременна или ранена, торопилась или была в игривом настроении. Распознавание отметин других людей также было тогда нашим навыком. Проживая в условиях дикой природы, по следам птиц, млекопитающих, насекомых и рептилий мы могли составить впечатляющую картину о том, что здесь произошло. Следы остаются на земле и рассказывают о влиянии погоды, ветра и солнца. По ним можно приблизительно сказать, когда животное прошло по данной местности и куда направлялось.

Природа хранит большие объемы информации о происходящем вокруг нас. Сегодняшняя практика состоит в том, чтобы научиться замечать следы, которые вам попадаются. Вы найдете их, если присмотритесь внимательнее и сойдете с шоссе. А если живете в городских джунглях, то придется пойти в парк.

Вот они. Когда в последний раз вы обращали внимание на следы?

Сегодня это будет вашей практикой. Нужно выйти из зоны комфорта и начать наблюдать за окружающей средой. Найдите следы и попробуйте отгадать, кому они принадлежат, причем у вас под рукой окажется то, чего не было у наших предков (это им было просто не нужно).

Итак, ищите следы. У вас наверняка есть с собой смартфон. Сначала решите, чьи они, а затем по фото из справочника проверьте. Вы так и знали? Если нет, то выясните, какие животные обитают в вашем районе, и ищите их отпечатки. Кто оставил вот этот? Даже у голубей они есть – вам нужно только не спешить и наблюдать.

Такое упражнение может показаться необычным. Это хорошо и поможет настроиться на реальность, которую вы упускали из виду все эти годы. Не так давно знание подобной информации было жизненно важным. Заходить в лес было небезопасно, а свежие следы волка были серьезным предупреждением. Нет ли чего-нибудь подобного в вашей жизни? Например, в отдаленном вое сирены, не имеющем к вам никакого отношения. Угроза смерти вела нас к жизни, а смерть представлялась вполне реальной.

Главное на сегодня – это настроиться на нечто реальное и узнать о нем побольше. Когда-то знание спасало жизнь. Вот что-то произошло, а вы наблюдаете следы этого события на земле. Может быть, это обычная беличья суета, но остановитесь и прочувствуйте на минуту ее красоту. Мы так поглощены собой, что растения и животные воспринимаются как нечто само собой разумеющееся. Не задумываемся, что живем при глобальном потеплении. Если бы каждый из нас ценил окружающую природу, то мы не закрывали бы глаза на горы мусора на свалках.

Сегодня сбавьте обороты и найдите какие-нибудь следы. Узнайте, чьи они и оцените удовольствие, которое получили от своих новых навыков. Открыв для себя представление о новом мире, теперь вы часто будете обнаруживать и другие отпечатки. Прекрасно, ведь эта информация заложена в генетической памяти, ее можно извлечь из себя самого. Гены *здорового смысла* напоминают, что можно наслаждаться простыми радостями жизни.

Как слушать ШУМ

Мы живем в мире, который бомбардирует нас звуками. Такое происходит повсюду, но нас с детства приучили к шумовым загрязнениям. В древности мы слушали голоса животных и птиц. Существовал обширный канал связи, который сообщал нам о приближении хищника и где можно добыть пищу. А сейчас шум несет мало полезной информации, кроме визга шин автомобилей и воя сирен скорой помощи. Тем не менее он продолжает на нас влиять. Мозг

регистрирует его, и в глубине себя мы вынуждены задаваться вопросом, а не сигнализирует ли он об *опасности*? Со временем это утомляет. Почему? Звук распространяется в разных средах с различной скоростью, его волны бьются о нас и оказывают определенное воздействие, хотим мы этого или нет. Мы ведь на 60 % состоим из воды – представьте себе, как звуки резонируют в каждой клетке нашего тела.

У времени также есть частота, оно ритмично. Как постоянная бомбардировка акустическими волнами отразится на вашем восприятии времени? Вы придете в возбуждение? Ускоритесь? Или замедлите шаг? Все зависит от симфонии звуков, которую вы слушаете, и от ее распознавания. Это своего рода «туман времени». Когда вы в очередной раз окажетесь в общественном месте, то просто остановитесь и прислушайтесь к окружающей вас трескотне. Она вас успокаивает или ваше тело пытается сказать: «Уведи меня отсюда»? Дети не умеют отфильтровывать звуки, и вы можете заметить, как маленький ребенок возбуждается в шумном и людном месте. Гвалт вызывает тревогу.

А как обстоит дело с нами, взрослыми? Мы укутаны слоями психологической защиты – боремся и сдерживаем себя, но зачем? Каким образом шум возбуждает разум и меняет нашу способность расслабляться?

Перестаньте чувствовать это прямо сегодня. За несколько секунд вбейте в себя все окружающие звуки. Сделайте это несколько раз и *почувствуйте*, что происходит у вас внутри.

Если вы решите, что какой-то шум для вас разрушителен, то можете просто уйти оттуда, попросить людей замолчать или надеть наушники. Можно включить свою музыку, которая подменит внешние звуки. Смысл в том, чтобы не сидеть сложа руки и испытывать свое терпение. Даже сильные люди страдают от шумового загрязнения. Вопрос лишь в том, когда произойдет надлом.

Зачем наказывать себя? Чтобы приобрести опыт и управлять своим временем сегодня, где бы вы ни были, прислушайтесь к звукам и задайте себе вопросы:

- Хорошие или плохие чувства я испытываю?
- Тревожит меня это или успокаивает?
- Могу я здесь расслабиться или мне здесь беспокойно?

Иногда вы не можете встать и убежать, но с помощью практики вы получите более глубокие представления о месте, в котором находитесь, а также об *особенности* времени именно здесь. Сориентировавшись во времени и пространстве, вы будете знать, куда попали, и сделаете шаг в правильном направлении. А также поймете, как шум воздействует на ваше настроение.

Остановитесь и прислушайтесь.

Как выделить время для себя самого

Урок на сегодня будет простым. Составьте список всего, что хотите для себя сделать. Сюда могут войти зарядка, личное время, общение с семьей, чтение, йога, массаж и все остальное, чем вам хочется заняться и о чем вы постоянно себе твердили. Запишите эти пункты.

Взгляните на список – возможно, вы что-то упустили. Убедитесь, что он отображает все ваши желания. Если все выполнить, то ваша жизнь станет цельной? Вы станете более отдохнувшим, спокойным, здоровым и счастливым? Что еще нужно включить, чтобы так почувствовать себя? Запишите это. Далее отсортируйте пункты по степени значимости. Самый важный поставьте в начале, остальные – в порядке убывания.

Теперь давайте быстро сверимся с реальностью. Откройте свой календарь. Взгляните на свои планы на ближайшую неделю (или на усредненную неделю, если в настоящий момент вы заняты чем-то существенно иным). Что вы внесли в свой распорядок? Сколько пунктов из списка отражено в календаре? Можно ли выкроить время для спортзала? А для чтения? Как насчет общения в кругу семьи? Куда вы поместите эти пункты?

У большинства людей практически ни один из пунктов по уходу за собой в календаре не помечен. Поэтому Вселенная и ваша внутренняя сущность приходят к выводу... что эти пункты не являются для вас приоритетом.

Подумайте: если это для вас так важно, то почему не отображено в календаре?

Взгляните, что происходит с вашим временем. Мир постоянно предлагает вам задачи, события, вопросы, встречи и увлечения, чтобы полностью его заполнить. **Природа не терпит пустоты.** Ваш распорядок дня поглотит окружающий хаос, если вы не будете хозяином своего времени.

Нужно держаться своей линии, если затронуты важные для вас вещи.

Просмотрите сегодня свой список и вычеркните из календаря какие-то пункты, чтобы у вас появилось место для одного из приоритетов. Как перенести сюда пункты, чтобы *выкроить время* для заботы о себе? Где поместить тренировки, звонки по телефону и личное время, чтобы чувствовать себя цельным? Главное – управлять своей «скоростью горения». Если вы вставите заботу о себе в расписание вплоть до следующих выходных или до ближайшего отпуска, то вскоре сами увидите результат. Как жить *ежедневной* и сбалансированной жизнью, которая способствует производительности и долгосрочному счастью? Постройте ее.

Двигайтесь вперед и вписывайте приоритетные события в свой календарь. Приступайте сегодня же. Возможно, придется все переделать или отложить, поскольку следующая неделя полностью забита. Ничего страшного.

Зарезервируйте время. Скажите себе, что обратного пути нет. Заявив о своих приоритетах – будь то финансовые проблемы, встреча с другом или просто запись своих мыслей, вы привнесете в жизнь здравый смысл. Не перестарайтесь и не пренебрегайте своей работой, но по возможности соблюдайте баланс.

Главный урок такого упражнения – помнить о своих потребностях и встраивать их в свой график. Однако **это возможно лишь в том случае, если приоритеты будут стоять на первом месте**. Можно с легкостью отказаться от тренировки и при нехватке времени вписать что-то другое. Передвиньте дела на конец календаря. Большинство из них может обождать. Включите в график цель «незанятых часов» на случай какого-то непредвиденного события или неожиданного приезда гостей. Справляясь с этим процессом, вы постепенно освоите его в совершенстве. Не опаздывайте на встречу с самим собой и вскоре будете вознаграждены. Держитесь своей линии, и вы почувствуете себя цельным.

Время приема пищи

Сегодня мы сосредоточимся на питании. Так бывает, что мы увлекаемся своей деловой жизнью и забываем сбавить темп, когда речь заходит о еде. Она затерялась среди круговорота других дел, и ее поместили другим флажком в нашем ежедневном списке.

Но не сегодня.

Вернем ее на место.

Прием пищи – ритуальное время. Это возможность сбавить скорость и по достоинству оценить неспешное свойство времени, чтобы напитать свое тело, поглощать полезные вещества и расслабиться в процессе переваривания. Так мы становимся сильнее.

Симпатическая система человека, действующая в режиме «бей или беги», работает на износ. Наши тела в кризисном режиме. Стресс дает сигнал запасаться жиром, посылать кровь к реактивным частям мозга, напрягать мускулы и отбирать энергию у системы пищеварения и иммунитета. Это не годится на долгосрочный период времени, но именно так происходит у большинства. Пора выйти из этого порочного круга.

Сегодня каждый раз за едой делайте 10 вдохов и выдохов, доходящих до нижней части живота, и расслабляйте свое тело. Упражнение немедленно переведет вас в другое состояние. Парасимпатическая нервная система отвечает за пищеварение, восстановление сил и отдых. Правильное дыхание способствует такому переходу.

Садитесь и дышите.

Теперь рассмотрим нашу пищу. По сути, еда – это **жизнь**. Для правильного питания продукты не должны подвергаться избыточной обработке. Это относится к овощам, фруктам, зерновым или мясу (если таков ваш рацион). Они берутся из существ, которые недавно были живыми. Вы перевариваете их жизнь, позволяя ей укреплять свое тело и питать клетки. Их жизнь легла на жертвенный алтарь, чтобы ваш век продолжался. Это признать нелегко.

Потратьте время на благодарность за еду, которая перед вами. На минуту всмотритесь в нее. Вдыхайте ее запах на протяжении 20 секунд. Прежде чем проглотить, попробуйте и прожуйте ее не менее 20 раз. Откусив кусочек, отложите посуду (или саму еду, если едите руками), когда жуете и проглатываете пищу. Не спешите и возьмите за правило выражать благодарность и почтение за каждое блюдо – это преобразит всю вашу жизнь.

Вы не только станете более спокойным, но и есть будете меньше, и больше жевать, лучше переваривать пищу, усваивать и питать клетки. И на коже появится меньше раздражений. Такой ритуал способствует появлению массы положительных сдвигов в вашем самоощущении. Со временем вы их заметите и будете поражены.

Сегодня первый день отдыха в вашей жизни. Каждое блюдо вы должны есть неспешно и наслаждаться его вкусом. Сбавьте обороты и насладитесь ритуалом приема пищи. Возможно, вы потратите 10 лишних минут, но станете менее уставшим и нервным, более энергичным.

В идеале после каждого приема пищи необходимо от 10 до 15 минут, чтобы просто расслабиться и получить удовольствие от бездействия. Взяв это в привычку, вы получите больше энергии, ясности и жизнеспособности, которые позволят продуктивно закончить рабочий день.

Музыка

«Музыка – это пространство между нотами».

Вам доводилось слышать эту поговорку?

Она – прекрасная иллюстрация даосского принципа пустоты. Ноты сами по себе сводили бы нас с ума, не будь между ними временного интервала. Однако живем мы именно так.

Сегодня мы научимся останавливать время с помощью музыки. Выберите любимую композицию и найдите место, где можно посидеть в тишине. «Адажио» Альбинони – моя любимая вещь для такой практики. Есть много вариантов для поиска подходящей мелодии, и вы вправе выбрать все что угодно.

Выкройте немного времени и просто прослушайте какую-нибудь песню (в идеале – инструментальную версию). Не нужно решать в это время посторонние дела и не следует говорить по телефону или отвлекаться на другие задачи. В следующие минуты попробуйте синхронизировать дыхание с ритмом песни. Оно ускоряется в одних местах и замедляется в других? Как долго длятся в нем моменты тишины? Обращайте внимание на темп музыки и постарайтесь уловить его изменение.

Если вы обладаете музыкальным слухом, то знаете все это сами. Если нет – потребуется некоторое время, чтобы натренировать ухо. Дело не только в том, как слушать, но и как воспринимать музыку. Какие чувства она вызывает? Какое настроение? Как изменить свою физическую сущность, чтобы с ней синхронизироваться? Не торопитесь и *воспринимайте* музыку.

Теперь вернемся к нашей пословице и задумаемся, что: «Музыка – это пространство между нотами».

Где в вашей жизни не хватает паузы между нотами? Какой еле уловимый отрезок воздуха можно вставить в ваш график, чтобы сделать жизнь прекраснее? Может, надо 15 минут погулять по офису или на улице после ленча? Или уделить для себя время в конце рабочего дня – перед тем, как сесть в машину? Можно выкроить сколько-то минут и проводить их вне рабочего пространства. Делайте по несколько регулярных перерывов в течение дня... выбор здесь за вами.

Какая из пауз сделает песню вашей жизни более красивой? Как вы заметили, музыка обычно длится довольно долго, а эффектные паузы в ней делаются намерено. Главное – *полностью остановиться* и достучаться до пустоты. Неполные паузы не дают того же эффекта и чаще воспринимаются как шум по соседству.

Где сегодня вы можете сделать мгновенную остановку в своей жизни? Еще раз включите свою мелодию и снова прислушайтесь к ее ритму. Научитесь ею управлять, и вы станете жить красивой, грациозной жизнью.

Природа

Урок на сегодня будет очень простым. Выйдите на улицу и поучитесь у самого главного наставника. Природа – наш путеводный свет при рассуждениях о циклах и ритмах. Она функционирует на основе идеальных принципов – приливе и отливе. Жар и тепло уравновешены со светом и холодом. Рост и упадок полностью реализован в годичных циклах, как рождение и смерть. Всю нужную мудрость природа для вас собрала – достаточно просто оглядеться вокруг.

Мы просто забываем смотреть.

Сегодняшняя практика состоит в том, чтобы выйти на улицу в тихие часы и провести время на природе. Даже если вам доступны лишь городской парк или лужайка в офисном дворе, то и здесь вы найдете отголоски мира природы. Нужно только открыть глаза и поискать их. Ступайте.

Сядьте в удобном месте и начните глубоко дышать, чтобы дыхание доходило до нижней части живота. Расслабьтесь и окунитесь в звуки вокруг себя. Почувствуйте ветер своим лицом, а можно еще снять обувь и вдавить в землю пальцы ног. Если вы позволяете себе роскошь полного погружения, то обмажьтесь глиной или закопайтесь в песок на пляже. Сломайте стену, и пусть величие Природы прикасается к вам и окружает ваши чувства.

Деревья могут расти по несколько веков, а простой гальке под ногами – миллионы лет. Откуда она появилась? Была ли частью большой скалы миллиард лет назад? Как она сюда попала?

Теперь всмотритесь в землю перед вами. Давным-давно какая-то плесень размножилась, разрушила гору и образовала землю. С появлением бактерий, простейших, нематод и множества иных форм жизни земля стала почвой. Это сделало неорганику подходящей для царства растений, которые пошли в рост и распространились по всей планете. Растения приспособились «пить свет», создавать энергию из лучей солнца и сохранять ее в углеродных связях. Они послужили кормом для различных видов животных и вот, спустя несколько миллионов лет, вы сидите на этом месте.

Микроскопическая жизнь под вашими ногами создала каскад процессов, со временем позволивший вам находиться здесь в качестве потребителя солнечного света через простые растения. Если вы едите животных, то забираете переваренный ими солнечный свет, который, в свою очередь, они взяли у растений.

Жизнь – это все, что вокруг вас. Вы дышите ею сейчас, читая эту книгу. Миллионы бактерий и вирусов входят в легкие и находятся на коже вашего тела. Они способствуют вашему взаимодействию с окружающим миром природы. Они помогают защищаться от вредных организмов и являются частью экосистемы вашего тела, которое входит в экосистему планеты. Все это происходит в ваше рабочее время. Бесчисленные миллионы видов живут своей жизнью, и им безразличны ваши денежные счета и мелкие неурядицы.

Когда вы сидите, наблюдая симфонию природы, обратите внимание на странность масштаба. С одной стороны, вы – Вселенная жизни с микроорганизмами внутри тела и на коже. Все это действует как экосистема. С другой стороны, вы – крохотное пятнышко на одинокой планете, расположенной на краю рядовой галактики. Другое такое звездное образование находится на расстоянии в несколько сотен световых лет.

В любом случае, все это поразительно, и ВЫ сидите сейчас посреди всего этого. Вы – фокус, где бесконечность сталкивается с единой точкой

времени-пространства. Как понять смысл всего этого? Единственный способ – открыть сердце и отдаться происходящему чуду. Сейчас мы не принимаем себя слишком всерьез. Это помогает думать о серьезных вопросах и согласовать свои представления с великой структурой вещей.

У вас есть только миг. Вы проживете его, воспринимая себя как личность по субъективным представлениям о себе. И что же вы собираетесь с этим сделать?

Для всех людей время течет по-разному

У вас бывали встречи с людьми, после которых вы чувствовали себя *по-другому*? Вам легко и спокойно с одними, а другие нервируют или достают?

Иногда все объясняется разными «временными отметками», с которыми живут люди. Это частота колебаний, которую они излучают. Как быстро они вибрируют? Как громко себя ведут? Представьте жужжание мухи у вас над ухом. Оно слишком быстрое, раздражает и нервирует.

А как быть с коллегой, который никак не поймет, что вам интереснее быть с другими, а не только с паточкой его присутствия? Точно – временная отметка у него определенно другая. Если это вас огорчает – подумайте, как изменить ситуацию.

На самом деле в течение дня мы действуем с разной скоростью, причем есть люди, которым нравится использовать только одну передачу. Это может работать на нас, а может – и нет. Подумайте о коллеге, который разрушает вашу спокойную ауру передозировкой возбуждающего кофеина. Помедленнее, старина...

Итак, как подстроиться под такую временную разницу? Шаг первый – распознать ее. Почувствуйте время собственного тела и того человека, с которым вы связаны по работе. Нужно ли вам подстраиваться под его скорость, или поменять саму атмосферу помещения и чувствовать себя самим собой?

Вы сможете это сделать. Дышите ровно и замедляйте свое дыхание. Сегодня вам предстоит следующее простое упражнение. Сделайте 20 глубоких вдохов так, чтобы дыхание доходило до нижней части живота. Замедляйте его с каждым вдохом и старайтесь переходить с ним на более медленный ритм.

Как только вы дойдете до своего глубинного центра, вернитесь в повседневность и наблюдайте за вашей скоростью по мере этого сдвига. Проверьте темп голоса и замедлите или ускорьте его – по вашему усмотрению. После короткой практики вы обнаружите, что человека очень легко изменить (как и всех нас). Вы можете привнести в комнату мир и спокойствие, найдя их внутри себя, а затем распространив через людей

вокруг. Мы похожи на антенны, которые улавливают волны *иодновременно* их передают. Мы на улице с двухсторонним движением, о чем не знаем и поэтому страдаем.

Довольно.

Во время сегодняшней практики вы поняли, как чувствуете себя среди других людей. Насколько громко они шумят? Они кружатся вокруг или утихомирились? Нужно ли от них уйти, или вы способны позитивно влиять на команду? Сделайте вдох до нижней части живота и успокойте ум. Измените темп голоса и попробуйте, что у вас получается. Занимайтесь с ним и привносите больше спокойствия в окружающий вас мир.

Пришло время узнать, насколько вы влиятельны – умножаете хаос или управляете им. Сегодня вы будете учиться выполнять главную роль во всей Вселенной.

Время на разговоры по телефону

Когда в последний раз вы подсчитывали, сколько времени тратите на разговоры по телефону? Вы целый день отвечаете на звонки? Если у вас не почасовая оплата (и если так не устроена ваша работа), то наверняка вы работаете неэффективно и теряете драгоценное время. Сегодня мы попробуем что-то новенькое.

Оцените все звонки по работе, вписанные в график. Нельзя ли сократить их наполовину? Например, если разговор запланирован на 30 минут, то нельзя ли уменьшить его до 15? Или 25? Не обязательно быть грубым, просто будьте вежливым и корректным. Старайтесь уделять всем свое внимание, начните с приятной шутки, а затем берите быка за рога. Обсуждайте только необходимое и попробуйте завершить разговор немного раньше, не вызывая при этом особых нареканий.

Условимся о следующем: у человека на другом конце провода тоже напряженная и загруженная жизнь и, скорее всего, он не станет вам возражать (при условии, что вы все обсудили).

А теперь, как распорядиться освободившимся временем? Как насчет всего, что вы *намеревались сделать*? Смысл сегодняшнего упражнения – вернуть сколько возможно времени и использовать его для *себя*. Если появилось 5 лишних минут – можно сделать растяжку. Есть 10 минут? Прodelайте серию из 10 упражнений для быстрой тренировки всего тела. Вы не высыпаетесь? Поставьте таймер и закройте глаза на 10 минут.

Смысл в том, чтобы вернуть ценное время, которое можно инвестировать в те сферы жизни, где оно необходимо.

Как насчет общения? А может, позвонить маме по дороге домой? Это пошло на пользу и согревает душу? Отлично – так держать. Но как насчет всех

остальных звонков? Может, отправить имейл? Или сделать их лаконичными и использовать свое время более плодотворно? Думаю, ответом будет громкое *да*.

Речь идет не о том, чтобы отрезать себя от мира и стать отшельником. Просто можно выкроить время здесь и там, и *использовать его* на что-то более важное. Спросите у своего тела, что ему нужно, и затем используйте эти часы для ухода за собой. Возможно, вместо регулярных созвонов со своим другом раз в неделю стоит вместе прогуляться... и вам обоим это пойдет на пользу!

Когда вы обнаружите, что из-за вашей решимости мир не остановился с визгом тормозов, – взгляните на календарь и внесите коррективы. Сократите стандартный 60-минутный разговор до 30, а 30-минутный до 15. Уже одно это изменит вашу жизнь.

Но есть одна хитрость: если не инвестировать появившееся время во что-то для поддержания здоровья и нормальной психики, то ваш график снова будет забит новыми пунктами. Вы поднимите производительность на работе до небывалых высот, однако можете сильно навредить своей душе, если не будете тратить время (хотя быть немного) на себя самого!

Подкасты и аудиокниги

Сегодняшний день мы посвятим поиску движущих рычагов жизни. Каким образом? Через информацию, которую вы получаете. Мы станем ее контролировать путем создания простых, но важных фильтров в вашем мире. Начнем с информационного загрязнения, которому мы подвержены каждый день. Нет смысла бесчувственно сидеть под бомбежкой рекламы и пиара, до которых вам нет дела.

Существует большой набор платформ для выбора подкастов. iTunes – основной для устройств компании Apple, но есть также Stitcher, Soundcloud и несколько других плееров для «Андроида». Вы можете прослушивать подкасты по телефону (в машине), скачать на свой рабочий компьютер или у себя на кухне. Большинство книг можно найти в формате аудиокниги.

Подкасты и аудиокниги – отличная вещь, потому что их можно слушать *в подходящее вам время*. Можно найти и выбрать то, что вам нужно, и слушать во время поездок или тренировок. Их можно проигрывать на повышенной скорости, как правило – на удвоенной. Вы можете запустить их медленно и выбирать полезные и развлекательные беседы для собственного развития.

После того, как вы выберете созвучный вам контент, важно убедиться в его полезности. Обучаясь у других людей, мы получаем способы для достижения своей цели, и это очень важно. Если кто-то рассказывает нам об эпизодах своей жизни в книге или подкасте – перед нами несколько прожитых лет, изученных и подытоженных другим человеком. Он делится с нами мудростью, накопленной за истраченное на это время.

По сути, вы получаете весь этот жизненный опыт в удобной для постижения упаковке, он войдет в ваш разум, поможет принимать правильные решения и просто лучше ориентироваться в жизни. У кого вы хотели бы поучиться? Каким знаниям вы хотите посвятить драгоценное время, чтобы ускорить свое развитие, уменьшить стресс и избежать ошибок? Это ваш рычаг. Опыт жизни отдельного человека, изложенный за час, – это неплохо. Сегодня вы сделаете шаг в этом направлении и выберете контент, который будете затем усваивать.

Существует много важных тематик, среди них здравоохранение, самопомощь, история, комедия и многое другое. Главное – искать и находить те, которые обогатят вашу жизнь. Все дело в *опеке*, вы должны опекать свое время. Как только это войдет в привычку, вы станете более управляемым и сами начнете выбирать, как провести свое время.

Есть множество подкастов – они рассказывают о текущих событиях, современных проблемах и острой общественной тематике. Есть книги обо всем. Что вас привлекает? Пора выйти из зоны комфорта и научиться чему-нибудь новому. Наконец-то у вас есть шанс заняться тем, чем вы хотели, но на что раньше не было времени. Возможно, ответа не будет. Но сегодня мы займемся поиском и найдем хотя бы один подкаст, который вы сможете прослушать, когда *будет для этого время*.

С позиции силы вы можете выбирать, какую информацию получать. Управление временем – это целый процесс и значительная его часть состоит в контроле за шлюзовыми воротами его потока. Никогда не позволяйте посторонним факторам тратить ваше время. Изучайте только интересные себе темы. Если они утратили новизну и стали скучными – переходите на что-то другое. Главное, что *вы здесь за рулем*. Действуйте в таком ключе.

Молитва

Когда-то молитва была главной частью жизни людей. Большинство ежедневно молились, и благодаря этому ритуалу обретали больше спокойствия, ощущения общности и утешения. Сегодня толпы людей оставили господствующую религию и ищут ответы на вопросы в совсем других областях. Очень многие заняты поисками истины и смысла, и это привело к положительным результатам. Однако в общей неразберихе молитва может оказаться выплеснутой с водой младенцем.

Многочисленные исследования доказали пользу молитвы для здоровья. Она снижает стресс и успокаивает разум. Если вы веруете, она соединяет вас с Божественным, и вы попадаете в замечательное место. Если нет, то туда трудно попасть. Начиная с сегодняшнего дня, вы сможете практиковать благодарность.

Суть молитвы состоит в том, чтобы найти время для связи с Богом (или высшей сущностью). Для этого существует так много традиций и вариантов,

что мы не станем в них углубляться, а займемся только тем, что пойдет на пользу. Если вы придерживаетесь своей сложившейся традиции, то ей и следуйте.

Найдите 10 минут и отойдите в тихое место. Убедитесь, что вы там одни. Конечно, отключите телефон.

Сложите руки вместе у сердца и улыбайтесь. Начните дышать так, чтобы дыхание проникало в сердце и выходило из него. Раскройте эту область и согрейте ее. Оставайтесь там пару минут.

Когда вы почувствуете себя комфортно, подумайте обо всем в своей жизни, за что вы можете быть признательны. Поблагодарите за это. Посчитайте ваши благодарности.

Затратьте на это несколько минут, а затем перенесите внимание на окружение. Подумайте о людях, которые вам дороги, наполните сердце теплом и пошлите им любовь. Искупайте их в своем нежном чувстве и благодарности. Оставайтесь здесь и найдите в своем разуме людей, которых вы любите сегодня.

Теперь перенесем внимание на кого-то, кто может не находиться в этом «любовном круге», но занимать какое-то место в вашей жизни. Кем бы он ни был, пусть это будет первый человек, появившийся на вашем мысленном экране. Вы можете не знать, чем определен такой выбор, но это не важно. Омойте и этого человека любовью и добротой. Искупайте его и других таких людей в свете, и пусть на вашем лице будет улыбка.

Если вы знакомы с практикой, базирующейся на какой-либо религии, переходите к ее выполнению. Если нет, то продолжайте искать людей, которых можете любить, и делитесь с ними светом.

Теперь опять поблагодарите за все, что у вас есть, – за людей в своей жизни и за все возможности, которые были вам дарованы.

Когда вы будете готовы завершить практику, пообещайте совершить сегодня добрый поступок. Главное условие – он должен быть анонимным. Сделайте что-то хорошее и важное для человека из вашего мира, но не ждите похвалы. Это ваш способ поблагодарить, и он освободит эго от привязанности к себе.

Религиозные пристрастия могут меняться, но наши сердца должны в первую очередь думать о добродетели. Откройте сегодня для себя такую практику, утвердитесь в ней и отдавайте лучшее в вас *другим*.

Последовательная релаксация

Сегодня мы совершим глубокое погружение в расслабленное состояние. Такая практика распространена во многих азиатских медитативных

традициях, она используется и в современной гипнотерапии. Возможно, впоследствии вам не захочется «отправиться сюда». Одни воспринимают это как возвращение домой, другие – как посещение диковинной страны. Доверьтесь процессу, и мы совершим погружение в поступательную релаксацию.

Дочитайте эту главу до конца, а затем найдите удобное место, где можно полежать примерно 15–20 минут. Убедитесь, что будете там одни и в безопасности. Затем отправляйтесь туда и выполняйте упражнение. Поставьте таймер 5 минут до окончания практики, чтобы вы закончили ее без проблем. Например, если у вас есть 20 минут, то поставьте таймер на 15, чтобы у вас было 5 минут для возвращения к обычной жизни.

Теперь перейдем к практике

Лягте в удобном для вас положении.

Сделайте несколько вдохов и выдохов так, чтобы они доходили до нижней части живота. Расслабьтесь и почувствуйте, как уходите в землю... погружаетесь в нее.

Теперь начнем с головы.

Почувствуйте макушку головы, и как только ваш мысленный взор определит эту область, прикажите ей расслабиться.

Почувствуйте, как она становится все тяжелее и тонет в земле.

От макушки головы начните двигаться по лицу вниз, и выполняйте последовательное расслабление всего, что будет вам встречаться.

Ваш лоб, глаза, уши, нос, щеки, зубы, подбородок...

Расслабьте заднюю часть головы и затылок.

Пусть вся ваша голова расслабится, станет тяжелой и утонет в земле.

Продвигайтесь дальше по телу вниз.

Шея, горло, плечи – ниже по рукам и до кончиков пальцев.

Ваша грудь, ребра, грудина, верхняя часть спины.

Расслабьте живот, все внутренние органы, среднюю часть спины и ее нижнюю часть.

Расслабьте таз, бедра, гениталии, крестец.

Продвигайтесь вниз по обеим ногам, расслабляя все по мере движения... не спешите.

Расслабьте колени, голени, икры, опуститесь к лодыжкам.

Расслабьте стопы и все мелкие кости, опуская до кончиков пальцев ног.

Ощутите все ваше тело в состоянии расслабления.

Сканируйте его сверху вниз и снизу вверх и ищите, не осталось ли в нем напряжения. Мысленным взором перемещайтесь в эту часть и просто говорите ей – расслабляйся.

Затем останьтесь в этом состоянии, и пусть все остальное уйдет прочь. Глубоко дышите и продолжайте сканировать тело в поисках напряжения. Смягчайте места, которые покажутся вам зажатыми, и продолжайте расслабляться.

Когда сработает таймер

Медленно начинайте возвращаться в комнату. Начните визуализировать теплый белый свет, поднимающийся вверх от ваших ступней. Этот белый свет вас бодрит, он сообщает энергию всему, к чему прикасается. Пусть он медленно продвигается вверх по телу в обратном порядке расслабления. Пусть он проделает весь путь до макушки головы. Оставайтесь в таком положении, глубоко дышите и смотрите, как он пробуждает каждую клеточку вашего тела. Наблюдайте свечение в области лба, когда белый свет поднимется до него.

По готовности медленно откройте глаза, пошевелите пальцами ног, повернитесь на бок и возвращайтесь в свою комнату. Практика заняла совсем немного времени, но откуда вы только что пришли?

Прополка сорняков в саду жизни

Когда в последний раз вы заглядывали в Сад жизни и пропалывали там сорняки? Вы нашли растения, которые в первую очередь будете поливать и подкармливать, но придется обратить внимание и на другие. Зачем? Потому что они высасывают живительную влагу и питательные вещества и затеняют самые важные растения.

Подумайте об этом сегодня с точки зрения всей своей жизни. Какие растения вы станете лелеять? Получают ли они сейчас все необходимое? У многих из нас сорняки стали расползаться по саду – они более требовательны, более агрессивны и часто маскируются подо что-то важное. Семья, карьера, здоровье, хорошие друзья и путешествия – вот возможные первые строчки в списке подлинных растений. Сколько времени им нужно уделить, чтобы они получали должный уход, и как поддерживать их баланс? Нередко мы обнаруживаем, что одинаково следить за главными пунктами – нелегкая задача. Но что не должно расти в саду?

Взгляните на растения через фильтр Сада жизни и определите, являются ли они приоритетными. Если нет, то это сорняки. Выдерните их и двигайтесь дальше. Возможно, ваш школьный друг настаивает на встрече, чтобы вспомнить «старые времена». Вас с ним давно ничего не связывает и хватает своих дел, но почему-то вы считаете, что обязаны потратить на него свое ценное время. А не сорняк ли это?

Иногда приходится читать книгу, которая не особо интересна, но вы не можете ее отложить, так как хочется довести дело до конца. Не стоит ли ее закрыть и выбрать другую, которая обогатит вашу жизнь?

Вам уже пора спать, но вы все не ложитесь, потому что боитесь пропустить новый телесериал. Неужели это так важно?

Сегодня вам нужно найти время для размышления и созерцания. Часто мы не знаем, как вырвать эти сорняки и избавиться от них навсегда. А иногда делаем это с неохотой. Со временем мы привязались к чему-то. Оно выросло, окрепло и стало похоже на другие большие растения. Кажется, что их нужно оставить, но это не так. Трезво посмотрите на все и подумайте о сорняках, напоминающих полезные растения.

Сегодня будьте безжалостны. Достаньте секатор и начните обрезку листьев и веток сорного растения. Покончив с этим, вы сможете ухватиться за ствол и выдернуть его с корнем. Для этой работы вам понадобится ментальная или эмоциональная лопата. Честно признайтесь себе, что лишнее в вашем саду и удаляйте без стеснения. Не ограничивайте себя, пусть ваши приоритеты займут достойное место. Вы долгие годы поливали несколько сорняков, они выросли, окрепли и вам кажется, что они здесь и должны быть.

Вырвите их сегодня же. Убрав все идущее вразрез с вашими планами и высасывающее ваши жизненные силы, вы обретете понимание и ясность. Должен быть этот куст в вашем Саду жизни или нет? Вот в чем вопрос. Если нет – приступайте к работе.

Что покупать

Переживаете ли вы стресс из-за денег? Если вы похожи на большинство людей, то наверняка слишком часто. Мы живем в мире, где можно купить очень многое, но денег на все не хватит. Экономика массового потребления приводит нас к угасанию, но мы упорно хотим следовать моде и использовать новейшие технологические новинки. Но это изнурительно.

Сегодня мы проделаем небольшое упражнение. Большинство производителей потребительских товаров делают ставку на наше импульсивное поведение. Мы склонны в момент покупки не думать обстоятельно и нередко приходим домой с ненужными вещами. Реклама заставляет нас чувствовать себя неполноценными, а бесчисленные товары на витрине несут в себе обещание исполнить какое-то желание. Мы слишком часто попадаемся на этот крючок

и тратим с трудом заработанные деньги на то, без чего можно обойтись. Эти деньги были временем и жизненной энергией, которые вы только что вложили в очередную покупку, которая сделала вас счастливым.

Сегодняшнее упражнение состоит в остановке времени с целью развития осознанности в магазине. Стоите ли вы в очереди за кофе или онлайн оплачиваете корзину с покупками, на вас обрушиваются результаты исследований психологов за миллионы долларов. Владельцы бренда и продавцы хотят, чтобы вы клюнули на яркую рекламу и купили вот эту совершенно ненужную штучковину.

Но не сегодня. Где бы вы ни оказались, принимая решение о покупке, найдите 30 секунд и пусть ваше дыхание доходит до нижней части живота.

Затем спросите у себя:

- Действительно ли мне это нужно?
- Будет ли мне оно нравиться через неделю? Через месяц? Через год?
- Где оно окажется, когда надоест мне? На свалке? В океане?
- Сделает ли эта вещь наш мир более благополучным и здоровым?
- Не поддерживаю ли я рабский труд и гендерное неравенство, покупая эту вещь?
- *Действительно* ли мне это нужно?

Если с этим товаром все в порядке, то хорошо – покупайте. Будьте честным с самим собой и старайтесь выполнить упражнение до конца. Вы обнаружите, что в большинстве из нас есть неосознанная склонность тратить деньги (время и энергию) на предметы, которые добавляют миру проблем, не выполняя при этом обещания сделать нас счастливее.

Что можно предпринять, чтобы по-настоящему вызвать радость и перемены в самом себе? Подумайте о чувствах, а не о вещах. Какие памятные переживания обогатили вашу жизнь? Скорее всего, их нельзя было получить за деньги. Попробуйте вознаградить себя жизненным опытом, а наличные пусть останутся сегодня в кошельке.

Как качественно провести время с семьей

Одно из самых распространенных признаний, которое мы слышим от людей на смертном одре, – это сожаление, что они уделяли мало внимания родным и близким. Под конец шоу никого особо не трогают проблемы на работе, неприятности или формальные друзья. Стоило больше побыть с ребенком в его нежном возрасте, когда он начал ходить или учился лазить по деревьям. Возможно, рядом не было мужа, когда умирала свекровь или когда она

болела. Нередко семья рушится, если происходит что-то серьезное, а один из супругов просто не может оказать эмоциональную поддержку.

Уделяете ли вы своей семье достаточно времени? Вы проводите его с супругой, детьми, вашими родителями, племянниками и домашними животными? Всегда есть люди, которые любят нас и которые нам нужны. Многим из них кажется, что мы целиком распоряжаемся своим временем. Подросток видит, как мы поглощены карьерой, хобби, спортом и своим социальным кругом. Они приходят домой и хотят с вами поговорить о наболевшем, но видят, что вам не до того. А потом они курят травку и выбирают в жизни не лучшие ориентиры. Такое бывает.

Или ваша супруга переживает, что гнездышко опустело, а ваше вечное «хватит стонать» ее не утешает. В отношениях появился раскол, и чтобы все исправить, нужно много времени. Из-за этого рушится множество браков. Сможете ли вы свернуть на обочину автобана жизни, чтобы потратить время на разговор, совместную прогулку, поездку или чтобы просто ее выслушать? При разводе вы потратите тысячи часов на адвоката, а судебные издержки составят целое состояние.

А ведь это время, накопленное в форме денег, причем еще больше их пойдет на урегулирование споров, а затем будут проблемы опеки, неловкие семейные обеды и проблемы взаимоотношений с детьми. Затем вы станете листать анкеты службы знакомств, которые не вызовут особого энтузиазма. Подумайте о тысячах горьких часов после развода. Разве не лучше провести их в кругу любящих вас людей?

Постарайтесь понять, где разбалансировались ваши отношения с семьей. Вы пропустили выходные с дочкой, или прошел уже месяц, как не навещали родителей? Вы им нужны. Они любят вас. Не позволяйте нескончаемому потоку отвлечений хаотично уносить вас в жизнь, полную раскаянья. Потом вы потратите гораздо больше времени, разбираясь с проблемами детей и улаживая проблемы опеки. Мы испытываем огромное чувство вины перед покойным отцом, которому при жизни не уделяли должного внимания. Так многое было необходимо сказать!

И для этого тоже нужно время, а ваш дедушка уже не пытается всего успеть в жизни. Ничего страшного. Сбавьте скорость и проведите с ним немного времени, выпейте чаю, пусть он выскажется и откроет свое сердце. Без этого вас годами будут ранить кинжалы сожаления.

Уделите дедушке сейчас немного времени, и потом не придется тратить его на раскаяние и горечь.

Или хотя бы позвоните. У всех нас разные жизненные обстоятельства, но сегодня цель практики – выкроить время на постоянную связь с родными. В идеале это должен быть семейный обед, но исходите из того, что есть. Определите и зарезервируйте определенные дни или часы. Убедитесь, что

близким это подходит, и договоритесь о дальнейших регулярных встречах. Держитесь этой линии, и будете пожинать плоды своей чуткости.

Неожиданные решения

Как часто вам приходится принимать серьезные решения? Обычно такое случается в жизни лишь изредка, не каждый день. Конечно, вы можете сказать: «Сегодня не намерен увольняться с работы» лишь потому что выдался неудачный день. Изменения в карьере, развод, намерение завести ребенка, переезд в иной город – все это очень непросто. Вспомните свои главные решения за последние десять лет. Обычно их можно перечесать по пальцам одной или двух рук. Подумайте, принимали ли вы их в здравом уме и здоровом теле. Вы тщательно все обдумали? Взвесили все за и против, потратили достаточно времени на размышления и обсуждения? Если так, то с вами все в порядке.

К несчастью, множество серьезных решений принимается под давлением. Мы живем в постоянном стрессе, и различные обстоятельства переносят нас в другую реальность. При этом мы можем эффективно скорректировать свое намерение и оказаться на верном пути, или распорядиться самым неудачным образом. Что вы думаете об этом?

Рассмотрите сегодня ваши самые серьезные решения в жизни и уделите пристальное внимание тем, которые принимались вынужденно. Что вы сделали бы иначе, если бы успокоились и собрались? Если бы тогда глубоко дышали и сосредоточили все силы на настоящем, то поступили бы так же? Какой была бы ваша жизнь, если бы вы подготовились к той ситуации?

Смысл упражнения не в том, чтобы отринуть сожаления и осудить старое решение, а проложить лучший путь в будущее. Будет еще много случаев, где вы можете использовать прошлые знания. Единственный способ справиться с задачей – *в нужный момент успокоиться и жить настоящим*. Здесь может пригодиться мудрость. Она приходит, если мы внутренне собраны и находимся в спокойной тишине. Но если действуем в состоянии паники, гнева, страха и спешки, то стоит остановиться и разобраться с ситуацией.

Подумав об этом сейчас и оценив неудачу из-за поспешного решения, вы можете подготовиться к новому раунду. В следующий раз вспомните о сегодняшней практике и начните с глубокого дыхания. Сбавьте обороты и подумайте о неверных установках, которые вы сделали в прошлом. Рассейте свои эмоции и действуйте спокойно, а не в состоянии паники. В такие минуты нам никто не приставляет пистолет к голове, это мы сами слишком торопимся.

Избегайте подстрекательств. Хорошенько все обдумайте день или два. Позвоните другу. Есть много разумных действий, которые можно предпринять перед запуском процесса, который будет трудно обратить

вспять. Приостановитесь, попробуйте сдвинуть сроки и начать действовать, только когда это приведет к наилучшему результату. В следующий раз – будьте наготове.

Регулярные перерывы в течение дня

Сегодня мы поупражняемся в серии небольших перерывов. Поставьте таймер на телефоне или ноутбуке, чтобы он срабатывал через каждые 25 минут, когда можно будет сделать пятиминутный перерыв. Распланируйте свой день с учетом перерывов на отдых.

Поначалу это может встретить сопротивление, ведь у вас, как всегда, *такой завал работы*. Это нормально. Поверьте мне на слово. Делать пятиминутный перерыв через каждые 25 минут – это всего два перерыва в час.

Ладно, а что теперь?

Встаньте и в течение одной минуты проделайте растяжку. Разминайте любую мышцу, которая испытывает в этом потребность. Почувствуйте, где у вас зажатость, и расслабьте это место. Это просто. Мысленно направляйте туда ваши вдохи и выдохи, а сознание будет отпускать эту часть тела, как только ее будет наполнять дыхание.

После этого подумайте, что вы хотите совершить, и сделайте несколько коротких упражнений. Это могут быть приседания, прыжки, отжимания, разножка или «собака мордой вниз». Потратьте 2–3 минуты на активную деятельность, чтобы разогнать кровь. Можно еще несколько секунд разминаться, выпить воды, сходить в комнату для отдыха или куда-нибудь еще.

Возьмите за привычку делать перерыв не более чем на 5 минут, чтобы не увлекаться. В течение восьмичасового рабочего дня у вас будет 16 таких перерывов. Если вы что-то упустили, то сможете наверстать всего через 25 минут.

Что это дает?

Много хорошего.

Во-первых, это поддерживает кровоток, и вы не потеряете бодрости, а мозг получит кислород. Ваши мышцы находятся в движении, что важно для усвоения сахара. С повышением активности обмена веществ вы сможете быстрее восстанавливать силы. Вы сжигаете больше калорий, даже когда сидите.

Это помогает сохранять внимание, ясность и свежесть – часто эффективнее, чем кофе.

Также это важно для поддержания осанки. Мы скрючиваемся, если долго трудимся сидя. Плечи опускаются, сгибающиеся мышцы бедер стягиваются, а

нижняя часть спины начинает ныть. Вставая и делая разминку, мы устраняем эту тенденцию и негативные воздействия застоя.

Поставьте таймер и продолжайте сегодня выполнять упражнения.

При самом худшем сценарии вы сделаете вывод, что все бесполезно (а это невозможно), и завтра вернетесь к своим старым привычкам. Но если вы почувствуете приток энергии и улучшение настроения, то такая практика станет важной частью вашей повседневной активности, и вы не пожалете об этом.

Инвестируйте время в себя самого, и якобы потерянные минуты будут с лихвой восполнены ростом производительности труда, притоком энергии и стройным, гибким телом, которое не будет чувствовать усталости после долгого дня.

Расслабление задней части шеи

Наша шея держит на себе огромное напряжение, особенно у основания черепа. При плохой осанке, сидячей работе, застойном образе жизни и чрезмерном уровне стресса здесь застревает много энергии. Мы чувствуем напряжение. Оно отдается в голову и выражается в хмуром и насупленном взгляде. Это совсем нехорошо.

Сегодня мы разберемся и исправим эту ситуацию.

Подыщите ровное место и лягте на спину – чтобы было удобно и вас не беспокоили в течение 5 минут. Возьмите книгу, жгут или блок для выполнения йоги, если есть. Вам понадобится жесткая подушка, какой-нибудь твердый предмет, который можно поместить под основание черепа. Он не должен быть высоким (примерно 2,5–7,5 см).

Лягте на пол, подложив под голову книгу (предмет) как подушку и закройте глаза. Начните медленно дышать, чтобы дыхание доходило до нижней части живота, примерно с минуту... расслабьтесь и как бы погрузитесь в воду.

Теперь начните переносить внимание на заднюю часть шеи. Почувствуйте жесткую подушку и место, где она контактирует с основанием черепа. Слегка смягчите этот участок. Вдыхайте и расслабляйте его, а голова пусть станет тяжелой.

Теперь медленно поворачивайте ее слева направо и обратно, и при этом медленно дышите. Выполняйте это примерно минуту, мягко перекачивая голову из стороны в сторону и позволяя расслабиться шее.

Затем оставьте ее посередине и глубоко вдохните. Снова почувствуйте место, где есть напряжение, и дайте ему *уплавиться* в жесткую подушку (книгу, блок...). Выполняйте упражнение еще пару минут.

Расслабьте мускулы лица – лоб, челюсти, мышцы вокруг глаз. Затем рот, уши, нос, брови... погружайтесь глубже и полностью освободите голову и шею. Тоните. Дышите глубоко и утопайте. Обождите минуту, пока не будете готовы открыть глаза, и снова поверните голову из стороны в сторону. Затем осторожно встаньте и возвращайтесь к своим обычным делам. Как вы себя чувствуете?

Задняя часть шеи – энергетическая магистраль, где собирается большое количество застоявшейся энергии ци. И действительно, сжатие времени часто сказывается именно на этой части тела. Ее высвобождение помогает расслабить мозг и возвращает в настоящее. Все те случаи, когда пришлось ускоряться и покидать удобное для вас время, сказались на этом участке тела.

Это замечательное место – вы можете нажать клавишу перезагрузки и вернуться назад. Умение расслаблять шею – эффективный способ останавливать время и глубоко погружаться в настоящее. Именно так можно смыть «временное загрязнение» прошлого и с чистого листа начать новый день.

Времена года

Сегодня мы сделаем остановку и выясним, где находимся с точки зрения земного времени. Что это значит? Вопрос в том, какое сейчас время года. В каком из сезонов вы находитесь? Листья распускаются или опадают? Жарко сейчас или холодно? Что происходит за окном?

Наши предки точно определяли времена года, потому что от этого зависела их жизнь. Нужно перегонять стада или сеять – этот вопрос был очень важен, от этого зависела их жизнь и смерть. Сегодня у нас есть электричество, мы катаемся повсюду на машинах и не замечаем, как меняется энергия природы вокруг. Но сегодняшний день – исключение!

Сегодня вы на несколько минут выйдете на улицу и понаблюдаете за климатом. Посмотрите на деревья и обратите внимание на свойство воздуха. Что вы чувствуете? Энергии природы вокруг вас идут на спад или растут? Где здесь движение жизни? Сделайте несколько вдохов, чтобы они доходили до нижней части живота, и синхронизируйтесь с внешним миром. Будьте с ним в гармонии. Если холодно – возьмите свитер. Пять минут вы всегда перетерпите.

Войти в ритм с духом природы – значительная часть нашего бытия. Это согласует наши энергии с энергией большого мира и выверяет наше отношение к реальности мира, в котором живем.

Когда вы это делали в последний раз?

Данные на компьютерных мониторах, вести с далеких земель и обновления программ заполнили все наши дни, хотя несколько сот лет назад люди

сидели на крыльце и разговаривали о погоде. Зачем? Потому что это было *реальностью* и многое значило. Погода воздействовала на наше настроение, секрецию гормонов, обмен веществ и циклы сна. Влияла так сильно, что наука лишь сейчас начинает это понимать.

Мораль истории такова: настройтесь на природу и войдите в гармонию с течением этого времени года. Солнце делает нас счастливым и укрепляет иммунную систему. Весной растения выделяют ароматические вещества, приводящие к гормональным изменениям.

Пора провести учет времени года у вас за окном. Сделайте несколько вдохов и замечайте вид, цвета, звуки, ветерок и передвижения животных. Это настроит на «реальное время» мира, в котором вы живете, и соединит с землей и жизненной силой, пронизывающей всю природу.

Это ваш дом. Это ваше настоящее.

Сегодня вы потратите время, чтобы еще раз настроиться на свой дом. Для этого важно иметь доступ к сезону, в котором вы сейчас живете.

Выбор ритуалов

Когда-то ритуалы занимали значительную часть нашей жизни. Ежедневные молитвы, еженедельные обеды, религиозные праздники или сезонные обряды – все это было включено в нашу психику с раннего детства человечества.

Теперь давайте посмотрим на ритуалы в современной жизни. Что это и зачем мы им следуем? Вы смотрите теленовости во время завтрака? Общаетесь в социальных сетях в туалете? Многие из того, чем мы заняты в наше время, имеет древнее происхождение. *Когда-то все это что-то значило.* Ритуалы настраивали на темп жизни, нередко их назначение было *напомнить*, откуда мы пришли. Религиозные обряды были призваны поддержать нашу связь с источником всего и благодарности.

Какая жизнедеятельность способствует остановке времени и связывает с его осмыслением? Можно ли ее совершенствовать? Или стоит заново связать себя с духом ритуала и отнести к нему серьезнее? Исследовать его происхождение и лучше понять? Если к нему нет особой привязанности и он вам скучен – это нормально. Есть множество и других практик, которые вы можете выполнять.

Важно найти то, что пойдет на пользу и станет опорой в жизни. Если нет – ритуал не служит назначенной цели. Не тратьте время. Найдите другую деятельность или созвучную вам практику.

Вот несколько примеров подходящих ритуалов. Выберите для себя на сегодня один или два и попробуйте выполнить. Скорее всего, некоторые станут вашими новыми привычками.

Утренняя благодарность. Прежде чем встать с постели, назовите пять вещей, за которые вы сегодня благодарите.

Молитва во время приема пищи. Поблагодарите за еду перед вами и потратьте время на благословление ее.

Молитва/медитация во время ленча. Потратьте несколько минут для связи с Первопричиной и сверьтесь с реальностью.

Посиделки вечером при свечах. Проведите несколько минут при свечах для очищения своей энергии.

Растяжка перед сном. Прежде чем лечь в постель, несколько минут расслабляйте тело, пусть оно растает на полу.

Зимняя спячка. Каждую зиму берите неделю отпуска, чтобы расслабиться и перевести дыхание.

Вот лишь немногие из ритуалов, о которых стоит задуматься. Поставьте себе следующий вопрос. Что вам нужно на самом деле и как создать для своей жизни такую практику, которая служила бы напоминанием и восстановлением?

Ритуалы – это создание структур, помогающих выполнять повседневные обязанности. Время может ускользать от нас, если дневной маршрут не помечен значками для напоминания, что стоит остановить безумие и перевести дыхание.

Подумайте сегодня о существующих обрядах и убедитесь, что они работают на вас. Найдите способ поддерживать связь с подходящими ритуалами и составьте план по внедрению в свою жизнь более разумных практик.

Время приема душа

Вы любите принимать душ? Почему? Возможно потому, что здесь вы чувствуете себя в полном уединении. Или потому что горячая вода снимает напряжение плечевых мышц. Да, душ оказывает терапевтический эффект и принимать его приятно, но есть одна проблема. Если у вас нет фильтра на хлор, то он проникает через кожу и попадает в легкие. Этот газ убивает полезные бактерии и негативно действует на щитовидную железу.

Даже если у вас есть фильтр, продолжительный прием горячего душа идет на пользу телу, но наносит вред окружающей среде. Чистая вода – драгоценный ресурс и мир испытывает ее дефицит. Скорее всего, для подогрева воды вы используете углеводороды. За это топливо ведутся войны.

И все же как вам уединиться, расслабить тело, быть чистым и готовым для рабочего дня?

Продолжительный прием душа часто обусловлен *дефицитом личного времени*. Это значит, что вы не уделяете себе должной заботы, а в душе восполняете ее. Сегодня мы посмотрим, в какой из сфер своей жизни можно увеличить любовь к себе, чтобы не быть должником. Где еще ее можно проявить? Утренняя растяжка? Еженедельный массаж? Нужно решить, что необходимо и как это задействовать. Смысл упражнения сегодня в том, чтобы сделать осознанным процесс, который ранее шел на автопилоте.

Наш ежедневный прием душа стал совершенно механическим. Мы заходим в ванную и включаем воду, но наш разум находится в другом месте. Мы не можем забыть о своих переживаниях, тратим драгоценную влагу и теряем время. Принимать душ – прекрасно, *но делайте это осознанно*. При намыливании стоит обратить внимание на свое тело и каждую часть в отдельности. Это станет осознанным ритуалом.

Если нужно временно отойти от дел, то вполне подойдет ванна. Можно набрать в нее воду, добавить соль и масла, зажечь свечи и быть готовым провести «свое время». Вы принимаете душ, чтобы смыть с себя внешние воздействия, затем залезаете в теплую ванну и наслаждаетесь там, сколько хотите. Закончив, вы встаете под душ и завершаете процедуру.

Если бы дважды в неделю вы принимали продолжительные ванны, сказалось бы это на времени, которое вы проводите в душе? Главный вопрос таков: что вам *действительно необходимо*, чтобы быть цельным? Ведь не душ дает вам такое переживание. Это лишь повод. Где можно найти и *зарезервировать* время для себя? Отыщите его. Воспользуйтесь им и получайте удовольствие. Вы обнаружите, что это благотворно повлияет на «задержку во времени», которая происходит каждый день при других видах деятельности.

Улыбки

Сегодня у вас будет простой гонг: практика состоит в том, чтобы улыбаться весь день. Для этого вам не обязательно отличаться странностями или испытывать подъем – просто поставьте себе задачу сократить разрыв между собой и другими людьми при помощи простой улыбки.

Зачем? Потому что нам присуща благосклонная реакция на улыбки. Она может растопить лед и поднять настроение. Оглянитесь вокруг. Большинство людей идут по жизни, спотыкаясь, их ум обеспокоен, а брови нахмурены. Возможно, недавно и вы были одним из них.

Сегодня все будет иначе.

Каждый раз, установив с другим человеком зрительный контакт, подарите ему теплую улыбку из глубины сердца. Делайте это безоговорочно. Это значит, что вы не должны обижаться, если вам не ответят, нахмурятся или

пройдут мимо. Это не ваша проблема. Ваша задача – просто распространять тепло и любовь, и каждый раз дарить улыбку.

Если по роду деятельности вы нечасто встречаетесь с людьми, то нужно отправиться в такое место, где они собираются, и практиковать этот гонг. Выйдите на улицу и выполняйте упражнение с улыбкой на лице.

К концу дня что-то изменилось? Как вы себя чувствуете? У вас другое настроение, чем обычно? Что произошло?

Вы с кем-то познакомились или вступили в разговор, который оказался для вас полезным? Просто вспомните о своей реакции.

В нужное время и в нужном месте улыбка способна растопить лед. Благодаря этой практике можно даже поменять судьбу человека – спасти кого-то от самоубийства или помочь принять лучшее решение. Ваша улыбка – как бабочка, машущая крыльшками в Небраске, но посылающая цунами на Японию. Крохотные красивые поступки выходят далеко за пределы нашей способности их отследить или понять.

Дайте теплу уйти и наблюдайте, что принесет этот день.

Время перекусить

Закуски хороши тем, что они поддерживают уровень сахара в крови. Они дают энергию мозгу в перерывах между приемами пищи и топливо для поддержания внимания и осознанности в течение рабочего дня. Сегодня мы поговорим о них и попробуем слегка изменить свое представление о перекусе.

Мы бездумно роемся в сумке, ищем чего бы съесть за рабочим столом или в машине. Вспомните, как часто вы перекусываете вслепую, продолжая делать что-то еще. Такое происходит не один год – вы даже не понимаете, как много едите, это стало рефлексом.

Когда мы действуем бездумно, то оказываемся в ментальном тумане, не сосредотачиваясь на настоящем моменте. Едим, хотя не обязательно голодны. В результате развивается рефлексивная привычка набивать желудок разным мусором, совершенно не задумываясь.

Сегодня во время перекуса мы избавимся от этой вредной привычки. Каждый раз, когда вы притрагиваетесь к закуске – в офисе, кинотеатре или где-то еще, спросите себя: «Что же я ем?» Мы можем с легкостью не обратить внимания на куски, которые засовываем в рот, но давайте спросим себя. Чистые ли это продукты? Натуральны ли они? Полезны ли?

Следующий шаг: нравится ли это? Запах, текстура, вкус и температура пищи – всего этого мы не замечаем, если одновременно поглощены чем-то другим.

Мы поступаем несознательно, и все переваренное не украшает нашу жизнь. Поэтому следует знать свойства продукта, если он вдруг разонравится.

Теперь рассмотрим реальный объем пищи. Он указан на этикетке чипсов или стаканчике мороженого. Не важно, что это именно чипсы или кокосовое мороженое. Все равно вы поглощаете слишком много калорий, а сегодня у вас нет времени побегать, чтобы все сбалансировать. Как рассчитать количество еды, которое следует потребить? Не брать целую упаковку, а пересыпать закуску в емкость на один прием. Остальное унесите, чтобы не было соблазна запускать руку в большую пачку.

После этого старайтесь тщательно пережевывать пищу и неспешно оценивать еду, которую вам посчастливилось попробовать. Мысли где-то витают, если глотать пищу, не пережевывая ее как следует и не переваривая ее на первом этапе ферментами слюны. Перекусывайте только в перерыв, сосредотачивайтесь на ощущениях от еды, и вы очень многое узнаете о себе. Вы с большей точностью сможете определить, когда насытитесь или когда еда перестанет приносить удовольствие. А еще вы почувствуете, что от работы зубов у вас разболелись челюсти. Это вынудит вас раньше отодвинуть тарелку.

Сегодня вы будете совершать эти действия при всех перекусах. Даже если вы взяли горсть миндаля – сбавьте темп, жуйте орехи медленно и с удовольствием. Это способствует быстрому насыщению (да и съедите вы меньше), а также помогает лучше усвоить пищу. Вы можете принимать ее осознанно и тщательно пережевывать или потратить куда больше времени на физические упражнения для сжигания калорий. Что выбираете?

День без соцсетей

Сегодня мы попытаемся вернуть себе время, необходимое для жизни. Мы настолько привыкли каждый день утыкаться в свои смартфоны, что не отдаем себе отчета, сколько времени на это уходит. Сегодня мы отвлечемся от несущественных задач, для которых используем смартфон (или компьютер) и увидим, какое количество ментальной энергии и времени нам удалось сохранить.

Я вполне понимаю тех, кто уже сейчас смотрит в свой гаджет. Социальные сети – хороший способ связаться с миром и быть в курсе событий. Однако постоянное пребывание в них может стать наркотиком, полностью изолирующим вас от близких людей, поэтому пора избавиться от этой привычки. Итак, что мы внесем в черный список?

- Любые соцсети – не входите в них и не открывайте никакие приложения
- Не смотрите новости
- Не просматривайте свои фото и видео

- Не подключайтесь к чату, где вы развлекаетесь с друзьями

Сообщите им, что сегодня ваш смартфон будет недоступен, и продолжайте выполнять упражнение. Скорее всего, иногда вам захочется достать гаджет.

Посмотрим на несколько типичных примеров, где появляется такое желание:

- Ожидание лифта
- В лифте
- Очередь в кафе
- В туалете
- На красный сигнал светофора
- В метро
- Ожидая доставки ленча
- В постели
- На диване
- Ожидая, когда разогреется еда
- В перерывах между звонками
- Во время звонков

Попадали ли вы хотя бы в одну из подобных ситуаций? Мы уже не владеем собой. Включаем телефон в любую свободную минуту. Делаем это бессознательно, и задача сейчас в том, чтобы вернуть себе это время.

Нельзя жаловаться на нехватку ресурса, который ежедневно растрачиваешь. Верните его себе. Цените его и наслаждайтесь пространством свободного времени, которое вы ежедневно расходуете на своем смартфоне.

Сегодня всякий раз, когда вы станете ловить себя на желании «отправиться туда», остановитесь и сделайте несколько вдохов, доходящих до нижней части живота. Почувствуйте свое тело и спросите, что ему нужно. Вы тянетесь к телефону, потому что в нем необходимая информация или просто не привыкли быть наедине со своими мыслями? Вы используете соцсети с пользой для жизни или как прикрытие? Может, лучше сделать короткую растяжку, попить воды, понаблюдать за людьми или просто постоять, ничего не делая? В современном мире происходят миллионы мелких событий, которые высасывают наше время, и вы должны вернуть его себе.

Как остановить время для любви

Иметь секс и заниматься любовью – не одно и то же. Наша культура восприняла чувственность занятия любовью и свела его к удовольствию и

снятию напряжения. Конечно, короткие и случайные встречи – это неплохо, но когда в последний раз вы замедляли сексуальное переживание и превращали обычный вечер в настоящее событие?

Заниматься любовью нужно без спешки. Парасимпатическая нервная система должна стабилизироваться и расслабиться. Именно в такие моменты мы лечимся, перевариваем пищу, восстанавливаем силы и проявляем *чувственность своей сексуальной стороны*. Это легче удается женщинам, чем мужчинам (да, это грубое обобщение), однако на это способны все.

Открою большой секрет Тантры: чувственность вызывается женской энергией (инь). Даже в том случае, если у вас гомосексуальные отношения. Просто вы должны точнее следовать свойствам пассивной энергии (инь), дать ей раскрыться и привести вас к подлинному переживанию.

Мы не умеем *заставить* себя спать и не в состоянии *добиться* оргазма. Конечно, можно довести себя до нервного перевозбуждения, но сейчас речь идет об энергии другого рода. Мы расслабимся и *позволим* пространству раскрыться.

Для этого придется подготовить соответствующую атмосферу. Свечи, мягкое освещение, приглушенная музыка – все это поможет создать настроение. Важно, чтобы окружение не отвлекало, чтобы получить удовольствие от совместного времяпровождения и «войти в него». Никаких смартфонов!

Наверняка придется обождать, пока дети не уснут. Это не страшно, приступайте, как только освободитесь! Не смотрите по три часа телевизор перед тем, как пойти в спальню и не сжимайте время – это совершенно не входит в наши планы. Цель практики – уделить себе целый вечер (или полноценные дневные часы). Отправляйтесь в спальную комнату, создайте подходящую атмосферу, найдите время для расслабления и займитесь любовью.

Слишком часто наш целеустремленный мозг заставляет нас уминовать там, где все должно происходить совсем иначе. Но в спальне так быть не должно! Если у вашего партнера с этим проблемы, то займитесь игрой в «откладывание оргазма». Оттягивайте его и получайте удовольствие от своих чувств без внезапного «выплеска» в момент кульминации. Если вы способны испытывать множественный оргазм и находиться в этом чувственном пространстве, то вам повезло (и сегодняшний урок, возможно, не принесет вам ничего нового).

Расслабьтесь.

Растайте.

Вместе дышите так, чтобы дыхание доходило до нижнего даньтяня (три пальца ниже пупка). Синхронизация дыхания будет этому способствовать.

Далее *почувствуйте*, как по позвоночнику поднимается энергия. Сохраняйте это ощущение. Расслабьтесь с ней. Пусть она станет вашим проводником и освещает вашу внутреннюю вселенную.

Не торопитесь достигать оргазма.

Вместо этого научитесь расслабляться в своем общем пространстве и наслаждайтесь им. По мере овладения практикой у вас появится совершенно новый взгляд *на обстановку времени*.

Как растянуть сжатое время

Сегодня мы будем расслабляться.

Наши тела всегда замечают давящие тяготы жизни, которые через несколько десятилетий получают в них постоянную прописку. Появляются боли в шее, бедрах, в нижней части спины, а подколенные сухожилия остаются зажатými навсегда.

Представьте, что ваше тело – пружина, которая должна распрямляться после снятия груза. Но вы сжимали ее так долго, что она застряла в этом положении. Вы почувствуете сжатое время, готовое взорваться? Это типичная картина.

Возможно, вы наклоняете голову вперед из-за снижения эластичности хрящей, а таз смещен из-за сидячего образа жизни.

Когда пытаетесь бежать при недостатке сил, болят колени.

Известно много способов травмировать наш организм, но как от этого избавиться?

Печально, что мы редко что-либо делаем. Иногда помогает массаж, а если проблема зашла слишком далеко, то требуется физиотерапия. Но пока мы не почувствовали острой боли, дурная тенденция сохраняется. Это похоже на заведенную, но готовую лопнуть пружину.

Растяжка помогает снимать напряжение. Каждая ее минута – это путешествие во времени. Вы возвращаетесь к прошлому событию, действию, стрессу или своей давней реакции на них, и полностью освобождаетесь. Наше тело запоминает стресс своими тканями, и это само по себе не проходит. Мы накапливаем микротравмы, пока во всей цепочке мышц не развиваются отклонения.

Всего несколько минут ежедневных упражнений позволят запустить обратный процесс. Если положение серьезное – в графике появляются массаж, физиотерапия, акупунктура или посещение ортопеда, но сегодня мы сделаем самый первый шаг и будем держать ситуацию под контролем.

Время, затраченное на передышку, окупится с лихвой. Растяжка и раскрытие зажатых частей организма избавляет от зафиксированного напряжения и травм, полученных в прошлом. Мы освобождаемся от них *прямо сейчас*.

Подумайте об этом. Скорее всего, ноющая боль в спине появилась несколько лет назад или накопилась со временем, но какая бы ни была причина, *сегодня она неотступно с вами и снижает вашу эффективность*. Более того, нагруженные ткани – это своего рода энергетическая вялость, которая мешает жить и легко двигаться.

Растяжки помогают убрать такие фиксации из прошлого. Они высвобождают энергию, зажатую в тканях, и помогают жить настоящим. Растяжки знакомят нас со своим телом, с их помощью мы узнаем о его текущем состоянии. Начав расслаблять определенные группы мышц, мы улучшаем самочувствие, а также начинаем понимать, как избежать неприятностей в будущем. Меняем походку, следим за осанкой, подбираем подходящее кресло и не забываем делать разминку перед пробежкой. Так можно избежать прогрессирующего (или будущего) зажатия мышц.

Жизнь давит на нас и подавляет. Ее мощь изнуряет и мешает полностью выразить себя. Высвобождение энергии избавляет от бремени вчерашнего дня и позволяет свободно жить в настоящем. Это значит хорошо провести время.

Начните сегодня с растяжки подколенных сухожилий, наклоняясь вперед и сгибая тазобедренные суставы. Делайте так пару минут, а затем опуститесь на одно колено и выставите одну ногу вперед (затем поменяйте их), растягивая переднюю часть бедер. Каждый раз выполняйте упражнение по две минуты. Затем упритесь одной рукой в стену и развернитесь назад, делая растяжку груди. Через одну минуту поменяйте руки. Далее вращайте шею в одном направлении, а потом – обратном. Замедлите движение и расслабляйте те части тела, где есть напряжение или которые похрустывают.

Под конец определите, где в теле еще осталось напряжение, и проделайте здесь растяжку. Вы легко определите эти участки. Тело само хочет свободы и снятия напряжения. Просто найдите время и освободите его.

Пот

Все мы слышали, что потеть полезно. Да, это способствует детоксикации организма, приводит в действие лимфатическую систему и улучшает движение жидкостей. Это замечательно, но сегодня мы познакомимся с еще одним аспектом выделения пота, который связан с *чисткой прошлого*.

В тканях нашего тела остался вчерашний хлам. Возможно, печень слишком утомлена и не может с ним разобраться. Или же вы подверглись воздействию одного из множества токсинов из окружающей среды, а организм не умеет от них очищаться. Иногда в пище есть тяжелые металлы, которые поглощаются

жировыми клетками. Задерживаясь в организме, эти вещества нас изнуряют – это как бегать с гирями на ногах.

А теперь задумайтесь, как жить без такой ноши. Чтобы перестали угнетать вчерашние проблемы, нужно как следует пропотеть.

Представьте себе, что пот – это река, которая течет через ваше тело. Она вымывает и вычищает шлак в своем русле, благотворно воздействуя на берега. Если у прошлого (в виде ядовитых мыслей, химических веществ, пищевых продуктов и энергии) нет выхода, то оно так и остается, негативно влияя на настоящий день. Через здоровое тело постоянно должен проходить поток воды, поэтому кожа с физиологической точки зрения очень важная часть тела.

Естественные носители воды – моча, фекалии и пот. Все они выполняют свою роль, но каждый по-своему. Печень преимущественно удерживает токсины и выводит их через кишечник, поэтому так важна его регулярная работа. Однако это не означает, что другие каналы не в счет. Главным способом очищения организма от загрязнений на протяжении тысячелетий была детоксикация через кожу, но сейчас большинство из нас вряд ли потеет каждый день. Поэтому не стоит удивляться неприятному запаху при засоре унитаза.

Вы должны потеть *ежедневно*, и сегодня мы начнем это делать. Выберите и выполняйте подходящее упражнение, пока как следует не пропотеете. Подойдет и сауна, но у физического упражнения есть важные преимущества, поэтому сделайте именно его своим золотым стандартом.

Представьте себе реку, которая не течет. Она заполнена илом и зацвела. Не происходит ли с вами то же самое?

Сквозь время движется живая река, которая благотворно действует на тело. Она всегда изменяется, и тело постоянно находится в текучем состоянии.

Разблокируйте этот поток, и пусть вчерашние проблемы пройдут сквозь вас.

Время пить чай

Почему чаепитие во многих обществах считается очень серьезным ритуалом? Оно делает жизнь размеренной. В Америке мы привыкли энергично браться за дело, без полноценных перерывов за весь день. Мы даже обедаем на скорую руку, чтобы успеть забрать в перерыв вещи из химчистки, заехать в банк и сделать пару звонков. Это стало безумием.

Традиционные культуры всегда дополняют день различными ритуалами, помогающими не выходить за границы нормы. Люди могут сохранять спокойствие, у них есть время на отдых и они ведут приятную беседу, убрав ногу с педали газа.

Когда в последний раз у вас было такое? Вы целый день бегаєте сломя голову, как сумасшедший, и думаете, что если остановитесь, то все рухнет? Но так ли это? Важно сделать из чаепития некое событие, которое станет для вас *островком здравомыслия*. Многие люди постоянно делают перерывы на курение. А чем вы хуже?

Сегодня мы найдем пару минут, чтобы выпить чашку чая. Насыпьте заварку в чайник, можно и цветочную, если вы чувствительны к кофеину или сейчас уже больше двух часов дня. Найдите время, когда у вас не так много дел, и вы не перегружены. В противном случае начнется неразбериха, а это не годится для чаепития. Оно придумано специально, чтобы в буквальном смысле сбросить пар, пока давление в организме не стало критическим.

Этот ритуал работает, потому что чай невозможно пить в спешке. Нужно время, чтобы его заварить и настоять, а кроме того, он слишком горяч и залпом его не выпьешь. Я рекомендую использовать широкую чашку и держать ее обеими руками. Следует пить медленными глотками и вдыхать пар. В идеале одно чаепитие можно проводить в середине первой половины дня, а другое в середине второй. Тогда день будет удобно разделен на части, у вас будут часы для эффективной работы и небольшие перерывы для перезагрузки.

Вам необязательно менять из-за этого всю жизнь, но попробуйте сегодня провести эксперимент. Сделайте на работе два мини-перерыва на чаепитие по 10–15 минут. В это время вы будете отпивать чай по глотку и расслабляться. Это можно делать в одиночку или с кем-то, кто не станет твердить о делах и действовать на нервы.

Чтобы втянуться, может понадобится несколько дней, но как только вы привыкните к ритуалу, то наверняка с удивлением обнаружите, как выросла ваша производительность. Возьмите англичан. Они торговали по всему миру и были величайшей мировой империей, но всегда находили время для чаепития. Эту разумную привычку стоит перенять.

Что вы чувствуете? Если вам понравилось, то чаще используйте чайный ритуал, и вскоре узнаете о его преимуществах.

У вас много времени. Важно правильно его распределить. Выделив немного для себя, вы сделаете рабочие часы менее утомительными. Если вы меньше устаете, то затрачиваете меньше энергии, а ваше самочувствие и производительность улучшаются. Это простой расчет. Пусть вас не путает американская ментальность «отдохнем после смерти». Она губительна для всех, включая даже саму планету. Мы сбавим скорость и начнем потягивать чай. Наслаждайтесь жизнью – вот ваша новая концепция!

Годовые кольца деревьев

Рассматривая годовые кольца, вы получаете доступ к огромному объему нерасшифрованной информации. Перед вами визуальный отпечаток прошедших лет, вы видите отличия сезонов. Можете определить, когда были проблемы, трудные времена и нехватка воды, а когда благоприятные годы. Эти кольца – любопытный журнал об истории деревьев за окном.

В этом смысле подумайте сегодня о своей жизни. Если бы у вас были годовые кольца, то что по ним можно было бы прочитать? Вспомните о трудных временах – какие отметины они оставили? А как повлияли на вас годы со стрессом? Были проблемы с недостатком пищи и вам приходилось туго? Все участки пути различаются, но их воздействие записано в клетках и очень похоже на годовые кольца деревьев.

Посмотрите в зеркало и начните изучать следы на своем теле. Они говорят о счастливых или о грустных временах? Необходимых элементов питания было достаточно или не хватало? У вас есть шрамы? Вы меняли по пути какие-то запчасти?

Сегодня мы проведем учет нашей жизни и опишем времена, оказавшие на нас серьезное влияние. Просто вспомните прошлое и охарактеризуйте годы или периоды, особенно для вас важные. Можно начать обратный отсчет с сегодняшнего дня, а затем – с рождения и вернуться в настоящее. Так вы вспомните больше событий и их подробностей. Придерживайтесь значительных событий – отметин и рубцов, которые можно увидеть на годовых кольцах столетнего дерева.

Теперь подумайте, какой жизнью вы сейчас живете. Не следует ли неверным курсом и не появится ли новая глубокая отметина? Хорошие или плохие времена вы переживаете?

Такое упражнение позволяет увидеть жизнь во всей ее широте. Мы все – высокие деревья, которые когда-нибудь упадут. И что будет записано в нашем биологическом журнале? Можно продлить упражнение и извлечь уроки из прошлого, чтобы лучше ориентироваться в жизни. Большие потрясения у нас многое забирают. Суровые зимы могут нас закалить, но и слишком быстро растратить наши жизненные силы.

Как отрегулировать свой уровень горения, чтобы это сбалансировать? Каковы ваши представления о своей жизни на длительный период и какие планы? Мы беспокоимся, потому что не уверены в своем будущем. Подумайте сегодня, как сделать его прекрасным. Может, стоит отложить деньги на случай, если пойдут затяжные дожди? Или сменить привычный образ жизни, если в перспективе он может навредить? Постарайтесь предвидеть будущие проблемы и подрегулируйте кое-что сегодня.

Если спустя много лет вы оглянетесь на прожитую жизнь, то посчитаете ли стоящей ту борьбу, которую ведете сейчас? Ответ будет за вами.

Время и свет

Время связано со свойствами света, которые мы ощущаем. Мы умеем отсчитывать дни по движению солнца и движению планет, определяем часы суток и времена года, и все это связано с потоком фотонов, приходящих к нам с неба.

Восприятие времени тесно связано с освещением вокруг нас. Это дает сигнал шишковидной железе сбавить обороты к вечеру. Миллионы лет мы живем с этим механизмом, но прошлое столетие с избытком электричества бросило ему серьезный вызов.

Выходя из дома ранним утром, обратите внимание, с какой скоростью вокруг вас движется время. Оно медленное. Вещи лишь начинают проявляться. Птицы только-только начали чирикать, вдалеке слышны редкие звуки машин. Вокруг еще спокойно и неспешно. Вдохните несколько раз глубоко через нос и посмотрите на мир вокруг вас. Пойдите босиком, если можете.

С восходом солнца время начинает ускоряться. Мы движемся быстрее, а мир начинает наполняться звуками. Он продолжает держать пар и сохраняет активность до послеполуденных часов, а затем свод начинает снижаться. Мы понимаем, что скоро отправимся домой и опять перейдем в медленный режим. Как только начинает темнеть, мы получаем сигнал сбросить обороты и замедлиться.

По крайней мере, так заведено в идеальной Вселенной. Независимо от того, где вы живете, любое ваше утро довольно мягкое и тихое. Люди медленно начинают двигаться, да и мы довольно спокойны, когда рано проснулись. Трудности часто начинаются в вечерние часы, когда после захода солнца появляется искусственное освещение улиц и квартир, свет разного рода гаджетов и телевизора. Это сбивает с природного ритма, которому были подчинены наши организмы в процессе эволюции.

Попробуйте определить, что происходит, если начать взаимодействовать с этими ритмами. Выйдите на солнце в полдень и позагорайте. Что вы чувствуете? Есть разница в свойстве времени? Наверняка.

Сегодня вы узнаете, что мы по-разному ощущаем себя при изменении освещенности. Для начала понаблюдайте за переходом от рассвета до полудня и далее до сумерек. А потом вы начнете подмечать тонкости и других часов дня. Обратите внимание на закат, а затем проверьте свои ощущения при сумерках или при свете луны. Все это сильно воздействует на наше настроение и простор в мыслях. Чтобы разобраться в них, придется выйти из дома на улицу. Сегодня так и сделаем.

Зайдите вечером во двор или ближайшее от вас затемненное место. Выключите все освещение или перейдите туда, где не так светло. Успокойтесь и останьтесь в одиночестве в темноте. Понаблюдайте, как она воздействует

на ваш ум и скорость ваших мыслей. Чтобы все почувствовать, у вас может уйти 30 минут. Никуда не спешите.

Время и деньги

Продавать время за деньги у большинства людей получается с трудом. Ничего не выходит. Время – это денежный счет, который на самом деле есть мерило жизни. Когда оно истекает – заканчивается и жизнь. Оценивать ее в долларах проблематично и даже обидно.

Вот простая математика. Если в час вы зарабатываете 30 долларов и впереди у вас еще 20 лет, которые можно посвятить работе, то вы получите примерно 1,2 миллиона долларов **до конца жизни**. Так и быть, пара часов уходит на семью, затем на сон и на выходные, но суть в том, что такова ваша ценность для общества или для экономики. Да, зарплата может вырасти на более квалифицированной и хорошо оплачиваемой работе, но лучше давайте подумаем, как освободиться от сделки «время за деньги».

Не взять ли дополнительный онлайн-проект и заработать больше денег на стороне? Конечно, на его организацию и управление им уйдет еще несколько часов, но можно ли его отладить так, чтобы он приносил деньги, пока вы спите? Или вложить деньги в недвижимость, а затем продать ее и вложить снова, чтобы капитал работал на вас? Если умеете, то этим и займитесь.

Главное понять, что продать время за деньги очень трудно, но с интернетом появляются варианты. Если получится, то на дополнительные деньги можно *выкупить* время, требуемое для работы. Вы сможете продолжить образование, взять отпуск, пойти на тренировку или встретиться с любимым человеком. Смысл в том, чтобы возратить себе это время и *жить своей жизнью*.

В идеале вы создаете место работы, где ваш пассивный доход соответствует расходам, а затем их превосходит. Добившись этого, вы решаете, оставаться ли на прежней должности. Эти деньги можно положить в банк и купить для себя лучшее будущее. Или же отдохнуть и весь день возделывать свой сад. Теперь вы свободны.

В этом реальная перспектива капитализма, которая была утрачена при неправильном понимании этого слова. Теперь вам уже не нужны вещи, ваш дом – полная чаша, но как быть со временем? Если вы сумели его высвободить, и оно больше не связано с рабочими «часами», то на что его потратить?

Подумайте сегодня об этом. Когда возникнет ясность, запишите свой выбор. Теперь у вас появится представление, куда нужно двигаться. Вы можете подсчитать, какой нужен доход, чтобы скомпенсировать текущую работу. Если перспектива будет захватывающей, то используйте свой энтузиазм для достижения этой перспективы, и способ наверняка найдется. Иногда

требуется много усилий, чтобы довести до ума новый вариант заработка (не слушайте глупости про быстрое обогащение), но со временем вы увидите результат, и затраченное время в итоге станет вашим *свободным временем*.

Представьте себе жизнь, где не нужно продавать время за деньги. Следуйте за этой идеей и составьте свой план.

Время и технологии

Технологии – это то, что создано нами для экономии времени и энергии. От изобретения первого огнива, после чего не нужно было больше высекать искры камнем о камень, – до смартфона с его безграничными возможностями. Такие инновации, по идее, приносят в жизнь удобство, время и свободный досуг.

Рассмотрим сегодня, как мы используем технологии. Действительно ли они экономят время, чтобы тратить его на себя? Некоторым это позволяет повысить производительность, но затем они все больше нагружают себя работой. Это не так плохо, если положить деньги в банк и выкупить время для отдыха, наслаждений и радостей жизни. Если нет, ты вы умирающий хомячок.

Для многих из нас эти устройства на деле являются пожирателями времени. Передача информации по телеграфу являлась мощным инструментом цивилизации, но сегодня мы забавы ради засыпаем друзей картинками и эмодзи. Так не годится. Бесчисленные часы, затраченные на любование жизнью других людей в соцсетях – не лучший способ использовать свое время (или свой гаджет). Даже если мы действительно пытаемся справиться с работой, устройства только мешают. Постоянные звонки, напоминания и сообщения отвлекают от работы. Поиск одного мало-мальски важного кусочка информации вскоре заводит в кроличью нору отвлечений.

Что полезного дают вам технологии? Являются ли они инструментом сохранения времени или превратились в помеху? Посмотрите на любое из устройств и выясните, где вы теряете время. Нередко технологии переросли свою функциональную полезность и служат другим целям. Ваши инструменты должны служить вам, а не работать на кого-то другого.

Стоит подумать и об энергии. Природа пронизана тончайшей симфонией вибраций и энергий. От опыления цветов до величественных деревьев в природе есть мощь, которая подзаряжает и дает чувствовать себя цельным. Электронные устройства – прямая тому противоположность. Они питаются резкими и интенсивными токами у нас на коленях или рядом с ухом. Когда мы держим перед ним телефон с частотой 2,4 гигагерца, он излучает в мозг сильные, часто разрушительные волны. Эти устройства выдают частоты, к которым непривычны наши организмы. Ученые не согласны с этим, но стоит ли рисковать? А вот деревья растут красиво и медленно. Их вибрации

соответствуют альфа-ритму нашего мозга, и его состояние очень похоже на медитацию.

Технологии никуда не денутся, поэтому ваша задача – установить с ними более здоровый баланс. Выключите все напоминания. Составьте перечень дел, которые нужно выполнить сегодня, и действуйте по списку.

Переключите телефон на режим «в самолете» и отключите компьютер от интернета. Сделайте свою работу, а затем дайте отдохнуть глазам и ушам. Грейтесь на солнце, а не под мерцанием ноутбука. Вы заметите огромную разницу, если обратите на это внимание.

Время и набор веса

Сегодня много людей, стремящихся набрать вес, и для удовлетворения спроса существует огромная индустрия. Рассмотрим вопрос через призму времени и определим, есть ли у нас для этого силы.

По сути, жир – это энергия, которую хранят наши тела. Когда мы получаем больше калорий, чем можем израсходовать, организм превращает избыточную энергию в жировые клетки и хранит ее на случай кризиса. Раньше еды было не так много, и люди не могли сказать, когда будет следующий прием пищи. Сегодня все по-другому.

Манекенщицы расходуют или сохраняют калории в зависимости от ситуации, но тело использует жир и для защиты от токсинов. Он откладывается вокруг внутренних органов, чтобы защитить их от химических пришельцев, но этот «нутряной жир» крайне вреден для здоровья. Он влияет на уровень сахара в крови, обмен веществ и на самооценку.

Разложим по полочкам. Жир – это накопленная энергия, которую мы еще не израсходовали и применяем в качестве щита от окружающих нас токсинов. Мы можем использовать это в своих интересах.

Энергия, полученная нами вчера, не нашла своего выхода через физические действия. С нее и начнем. Это значит, что при большей подвижности и меньших калориях мы изменим ситуацию и перейдем в режим сохранения энергии. Такова традиционная модель для снижения веса. На самом деле все не так просто, однако эта схема работает. Важно не забывать, что нужно больше двигаться и потреблять меньше калорий в виде пустых углеводов (если у вас избыточный вес).

Гонг на сегодня – продолжительная прогулка. Потратьте час на ходьбу хорошим быстрым шагом. Или больше, если можете. Главное – продолжать движение, чтобы запустить процесс обмена веществ. Более длительный период напряжения может включить систему сжигания жира, которая понравится телу. Если получится выполнять упражнение на природе, то еще лучше.

Важно следить за реальным весом и определять, сколько «вчерашнего» груза вы несете сегодня. Как отрегулировать скорость сгорания, чтобы добиться равновесия? Если у вас лишние «вчерашние» килограммы, то сегодня нужно от них избавиться и наверстать упущенное время. Как это сделать? Разгоняете двигатель до нужных оборотов и включаете обмен веществ.

Время за рабочим столом

Когда в последний раз вы подсчитывали, сколько времени сидите за рабочим столом? Весь день минус прогулка во время ленча? Вы учли время за рулем? А как насчет часа на диване перед телевизором?

Потратьте пару минут, чтобы подсчитать, сколько часов в среднем вы проводите в течение дня сидя. Цифры могут вас ошеломить.

Вы не одиноки. Однако сидячее положение по своему вреду приравнивается сегодня к курению, и многочисленные исследования доказали, что оно вредно для здоровья. Более того, *Американский эпидемиологический журнал* связывает малоподвижный образ жизни с бóльшим риском смертности как у мужчин, так и у женщин.

Но как это связано с временем? Сидячий образ жизни – это основная причина его потери.

Чем чаще вы сидите, тем больше у вас застойных зон. Кровообращение снижается, а уровень обмена веществ падает. Уже через 30 минут все процессы в теле замедляются. Это значит, что в итоге сжигается меньше калорий, снижается лимфодренаж, помогающий выводить токсины, снижается выход энергии из митохондрий, и в результате мы располагаем меньшей жизненной силой для работы. Наш свет тускнеет и еле мерцает, если сидеть слишком долго.

Все это в буквальном смысле крадет и снижает *качество времени*, которое мы переживаем.

Каким образом?

Уровень энергии снижается, у нас меньше ясности и мы хуже сосредоточены на своей работе. В результате мало успеваем и больше держим в голове. Поэтому и зарабатываем не так много, и требуется время наверстать упущенное. Уменьшение дохода приводит к стрессу и падению качества жизни.

Если мало энергии, то не хочется двигаться или делать упражнения. Растет вес и появляется вялость. Мы тратим драгоценное время и чувствуем себя виноватыми, что не делаем упражнений, а затем впадаем в депрессию из-за нежелания что-либо предпринять.

Мы все откладываем из-за недостатка энергии и энтузиазма. Незаконченные дела зависли и изводят даже дома. Мы общаемся с семьей, но мысленно находимся в другом месте, потому что устали и работа не выходит из головы. И думаем, как бы ускользнуть от дел.

Такое часто случается, но мы продолжаем внутренний монолог: «У меня не бывает неприятностей». Из-за этого мы не живем настоящим. Мы не подозреваем о проблемах дочери с ее школьными подругами, а потом ощущаем себя плохими родителями. И так продолжается дальше и дальше.

Как видите, лишь одно-единственное действие вызвало целую цепочку событий. Сегодня мы попробуем это исправить. Вставайте, если звонит телефон, – не говорите по нему сидя. Сделайте себе конторку для работы стоя. Или поставьте таймер, чтобы подниматься из-за стола каждые 25 минут. Двигайтесь, сделайте растяжку, несколько глубоких вдохов, выпейте немного воды, а затем вернитесь на место. Погуляйте после ленча и отвечайте по мобильному телефону, перемещаясь по офису.

Не позволяйте телу погружаться в унылую спячку, стирающую черты личности. Сегодня поддерживайте в своем теле бодрость, это придаст энергии уму и скажется на всех аспектах вашей жизни, а вскоре вы увидите и результат.

В тихой воде легко расслабиться и утонуть. Вставайте и двигайтесь.

Аудит времени

Сегодня мы проведем аудит и выясним, на что уходит время. Как и в случае с долгами, первый шаг в решении проблемы – узнать, где вы несете убытки. Не упускайте ни одной детали. Безоценочно записывайте все, что делаете в течение дня. Нужна подробная беспристрастная картина, как проходит ваше время.

Прежде всего взгляните на свой график. Точно ли он отображает ваш день? Если нет, можно ли построить его более реалистично? Имеются ли задачи, на которые вы тратите время в не отведенные на них часы?

Теперь на своем телефоне или планшете установите таймер на каждые 15 минут. Услышав сигнал, **ОСТАНОВИТЕСЬ** и набросайте, чем вы занимались *в последние 15 минут*. Если хотите, отмечайте подробно и ставьте галочки напротив каждого пункта, где считаете свою работу неэффективной. Запишите весь свой день – от подъема и до отхода ко сну.

Все это может показаться довольно хлопотным, но в результате вы соберете для себя ценные данные. Не следует думать, будто вам нельзя расслабиться или отлынивать. Вовсе нет! Цель в том, чтобы найти свободное время и оторваться от работы, *не испытывая при этом чувства вины*. Как это сделать?

Мы проведем доскональный аудит нашего времени.

Сегодня же определим места, где, на первый взгляд, мы заняты делом, но это не приносит существенного результата. Что нужно сделать, чтобы эффективнее справляться с работой или хлопотами по дому, а затем посвятить больше времени отдыху? Или вам вечно не хватает времени на занятия спортом? Эти недостающие 30 минут могли бы в корне изменить вашу жизнь.

Ничто из сказанного не означает, что нужно стать роботом и вкалывать весь день как заведенный. Это упражнение в *осознанности*. Необходимо выяснить, на что тратится ценная жизненная энергия (измеряемая временем) и понять, насколько вы этим довольны. Если вполне – очень хорошо, вы в отличной форме. Если нет – практика укажет на целый ряд моментов в жизни, с которыми следует поработать.

Будьте эффективны в своем понимании и присутствии в настоящем.

Время у камина

Сегодня нам нужен камин. Подойдет и газовый, но в идеале нужен добрый, старомодный дровяной камин. Устройтесь поудобнее и проведите вечер у огня.

Огонь – удивительная вещь, которую мы не всегда замечаем. Он высвобождает энергию из материи у нас на глазах. Древесина (или природный газ) переходят в крайне нестабильное состояние, а энергия межмолекулярных связей высвобождается в виде тепла. Она хранилась уже давно. В случае газа – очень давно.

Итак, вы видите прошлое. Вы через увеличительное стекло всматриваетесь в энергию жизни, облеченной в материальную форму, которая сейчас возвращается в атмосферу. Она не статична. Это все равно что наблюдать текущую реку – при сгорании свежего материала пламя постоянно принимает все новые формы.

Сядьте перед огнем и подумайте о его вечности. Смотрите на пламя и рассмотрите прошлое. Вы видите, как к вам приходит древняя энергия, полученная от солнца и сформировавшая химические связи в растительном мире, а потом сохраненная в целлюлозе много лет назад.

Какие ощущения вызывает у вас пламя? Древние зороастрийцы использовали его для очищения своих энергий и душ. По праздникам они прыгали через костер и сидели перед ним с убеждением, что огонь выводит их шлаки.

Ваша вечерняя практика состоит в том, чтобы сесть рядом с камином и искупаться в его свете. Пусть энергия огня очистит ваши мысли, чувства и настроение. Слушайте звучание пламени. Настройтесь на него.

Проведя некоторое время у дровяного камина, вы заметите мощный сдвиг ритма. Огонь разгорается, становится быстрым и бешеным, если подкинуть новое полено. А затем жар начинает успокаиваться и замедляться. Если сидеть долго, то огонь затухает. От пламени остаются красные угли, которые вскоре погаснут.

Что можно сказать о вашем личном огне жизни? Нужно ли целый день подкидывать дрова, чтобы поддерживать свой огонь, или вы с трудом находите дерево на растопку? Как горит ваше пламя, и что надо предпринять, чтобы улучшить горение? На эти вопросы можете ответить только вы сами, над ними стоит серьезно подумать. Пусть настоящий огонь будет наставником и проводником вашего сознания. Настройтесь на спокойное состояние, которое он внушает, и пусть испускаемая им энергия очистит ваш разум. Именно так и приходят хорошие идеи. Прогоните заботы, и пусть вдохновение придет к вам из этой чистоты. А затем подумайте о своем собственном «огне», и как сделать, чтобы он лучше исполнял ваши желания.

Время потрясений

Можете ли вы вспомнить последнее событие, выбившее вас из временного графика? Что-то сбившее с распорядка дня, заставившее остановиться и задуматься. Возможно, это был несчастный случай, проблемы на работе или с любимым человеком. Все это прервало привычный график и вытолкнуло из обычного хода времени. Оно могло замедлить или ускорить его, однако после сбоя большая часть времени приобрела иное качество. Такое искажение может длиться от нескольких часов до нескольких лет. Все дело в том, насколько оно изогнуло и сломало реальность.

Мы получаем два урока. Во-первых, если подобное повторится, то что бы вы сделали по-другому? В чем вы оказались настолько не готовы, что не смогли за неделю прийти в форму? Какие сделали выводы? Можно учиться на прошедших событиях, чтобы избежать заблуждений в будущем. Прошлое у нас на ладони, но идет на пользу, только если мы всматриваемся в него и учимся на ошибках.

Второй урок – куда более тонкий. Если это внешнее событие смогло изменить качество или скорость времени, то почему нельзя сделать это самим? Важные моменты в жизни нередко наносят повреждения, а дурные новости меняют восприятие времени, но разве это нормально? Если такое случилось в прошлом, то может и возникать *периодически*. Поэтому давайте разберем случившееся и научимся делать так, чтобы это происходило на наших условиях.

Остановки времени случаются и в нашем разуме. Мы можем управлять потоком пространства/времени, поднимая сознание на высший уровень. Именно так древние люди расширяли свое восприятие. Поэтому-то йога и

медитация существуют так долго и продолжают нам служить. Мы будем контролировать скорость времени, если сумеем настроить свое внутреннее состояние. Давайте это сделаем.

Существует особая практика, о которой я расскажу вам сегодня и с которой вы сможете почувствовать скорость времени.

Подробнее здесь: <http://theurbanmonk.com/resources/ch2/>

Посмотрите видео и сделайте упражнение. Это займет у вас не более 15 минут, однако после некоторой практики вы начнете ощущать различия в свойствах воспринимаемого вами времени. Всматривайтесь в промежуточные моменты, когда чуть другая вибрация из быстрой становится медленной, а затем снова ускоряется. Чем больше вы будете растягивать восприятие таких моментов, тем лучше станете разбираться в завесе времени и научитесь им управлять. Не все можно высказать словами.

Приступайте к практике, и сами все узнаете.

Время для благодарности

Сегодня мы свернем на обочину и найдем время поблагодарить за то, что уже имеем. Выражение признательности – это хорошее лекарство и всегда с пользой потраченное время. Оно помогает снять стресс, создать позитивную энергию. Благодарность демонстрирует отличные жизненные перспективы.

Когда в последний раз вы кого-то поблагодарили? Вы благодарны по своей натуре или о чем-то себе напоминаете? Практикуя признательность, мы поступаем здраво, потому что привносим в свой взгляд на мир оптимизм и надежду. Благодарные люди постоянно ощущают себя более счастливыми – это подтверждают многочисленные исследования.

С людьми, которые склонны к депрессии и опускают руки, происходит явление под названием «наложение». Они добавляют плохое событие к серии таких же неприятных прецедентов, создавая тем самым пессимистическую картину.

Допустим, вы ушибли палец ноги и выронили телефон. Люди с наложением сразу начинают говорить «такое всегда со мной происходит», «мне так не везет в жизни» или «помню, как я споткнулся в колледже, и мне было так стыдно»... и так далее. Они получают счет, который всего лишь напоминает о финансовых обязательствах, или происходит что-то еще более банальное, например, проигрыш любимой команды, а они все думают и думают о своем неудачном браке.

Это представляется бессмысленным, однако склонность к этому есть у многих. Нисходящая спираль втягивает нас в картину «моя жизнь не удалась», это не идет на пользу и лишает нас привлекательности.

Благодарность – чудесное противоядие от таких представлений. Сегодня наша практика будет состоять в следующем. Возьмите лист бумаги или смартфон и начните составлять список всех, кого и что вы можете поблагодарить. Это могут быть ваши дети, ваш котик, ваши достижения, вкусный ленч, который вы съели недавно или облака на небе. Просто продолжайте записывать.

Потратьте на упражнение не менее 10 минут и не останавливайтесь. Даже если это покажется глупым, пишите и заполняйте страницу до конца. Может потребоваться немного больше времени, чтобы вспомнить отдельные моменты. Ничего страшного. Сам процесс их припоминания обладает мощной терапевтической и духовной ценностью.

Закончив со списком, остановитесь и спросите себя о собственном самочувствии до и после его составления. Есть разница? Обратите на это внимание.

Сохраняйте этот список весь день при себе. Просмотрите его несколько раз и бегло перечитайте. Остановитесь на пунктах, которые привлекут ваше особое внимание, и наполните благодарностью свое сердце. Просто сидите и *испытывайте* чувство благодарности к этим записям. Купайтесь в солнечных лучах, пусть они вас наполнят.

В конце дня вспомните, как вы чувствовали себя утром и что испытываете сейчас. В чем разница? Скорее всего, это будут два разных состояния. Если вам понравился процесс, то оставьте при себе список и начните добавлять новые пункты. Вполне резонно их записывать, как только придут в голову. Перечень ваших благодарностей будет постепенно увеличиваться, и пользы будет только больше. Со временем такая практика существенно преобразует вашу жизнь и изменит отношение ко многому. Она избавит от трений и позволит жить в более здоровом вневременном пространстве.

Время с соседями

Когда в последний раз вы проводили время с соседями? Большинство из нас здороваются на бегу и торопятся в свою безумную жизнь. Мы только машем рукой и улыбаемся, чтобы вновь в нее погрузиться.

В прежние времена такого быть не могло. Мы знали своих соседей и присматривали за ними. А они за нашей землей, нашими детьми, собаками. Они проверяли наш почтовый ящик, а мы платили им тем же. Мы поддерживали друг друга и действовали как единое целое. Но сейчас многие ведут себя совершенно иначе.

Сегодня вы попробуете установить контакт с соседями. Это может оказаться не так-то и просто, потому что они тоже невероятно занятые люди и привыкли сдерживать себя при встрече, однако *сделайте такую попытку*. Не

нужно задерживать человека на 20 минут, просто на минуту войдите с ним в общение. Постарайтесь быть внимательным и энергичным.

Как это сделать? Начните со зрительного контакта и с энтузиазмом поздоровайтесь с соседями. Поинтересуйтесь, как они поживают и скажите, что рады встрече. Возможно, они спешат, поэтому будьте деликатны. Просто представьтесь и коротко поприветствуйте их, ведь вам тоже нужно куда-то срочно бежать.

Можно пригласить их всей семьей на чай в конце недели. Или вместе погулять по парку, сходить вечером в кинотеатр и где-нибудь вместе поужинать – как будет удобнее.

Главное – установить связь с соседями и перестать быть зомби, мятущимся в современном мире. Остановите время и почтите их своим приветствием. Возможно, больше ничего сегодня сделать не удастся, но это создаст прецедент для последующих встреч. Скорее всего, при следующих они ответят вам улыбкой, которая так вам нужна.

Мы склонны не замечать соседей, воспринимая их как должное. Но не сегодня. Постарайтесь обратить внимание на жителей вашего дома и подумайте, что вас связывает с ними. Вы хороший сосед или просто обыватель? Ничего страшного, мы все сейчас спешим, но вести себя нормально несложно. Для этого нужен всего один человек, а именно ВЫ, который перешагнет через барьер и вернет вас обоих в настоящее время.

Вы не знаете, что сказать? Все просто. Оглянитесь вокруг и отметьте, чему вы оба симпатизируете. Взгляните, какая красивая листва, какой чудный закат, какой приятный ветерок – что угодно. Природа – *настоящая* и она связывает вас с этим моментом. Поэтому вы оба прочувствуете это время и насладитесь им. Затем сможете вернуться к своей обычной жизни, а такая практика заложит хорошую привычку, которая укрепитя и принесет свои плоды.

Наша цель – остановить время и получить удовольствие от общения с соседями. Впоследствии вы станете делать это чаще и постепенно начнете чувствовать, что живете в симпатичном районе в окружении приятных людей. Это очень хорошо. И для этого можно найти время.

Время в постели

В постели мы спим и занимаемся любовью. В этом ее предназначение, но мы слишком часто используем ее для решения других задач, как и все остальное в своей жизни. Поэтому сегодня мы перенесем их в другое место. Постель – сакральное пространство. Здесь разум понимает, что пришло время закрыть ментальные окна и отключиться на ночь. Можно немного почитать, а вот заполнять здесь денежные счета не стоит. А если вы уткнулись в какой-нибудь дисплей, то рискуете сократить время нормального сна.

Сегодня мы уточним хорошие привычки, связанные с гигиеной сна. Правильно ли вы замедляете вечером свой темп и готовитесь ко сну? Оставляете ли вы безумства внешнего мира за дверьми спальни? Ночь должна быть *медленным временем*.

Осмотрите сегодня свою спальню. Наведен ли в ней порядок? Если нет, то это действует на мозг. Прежде чем лечь спать, уберитесь в комнате. У вас есть здесь телевизор? Пришло время отключить его навсегда. Все лучшие эксперты в один голос утверждают, что телепередачи невероятно портят сон. Убивают интимность и забивают голову бессмысленным шумом, когда вы не должны слышать никаких посторонних звуков.

Какую температуру вы поддерживаете в спальне? Оптимальным считается около 20 градусов (для кого-то немного иначе). В прохладной комнате легче уснуть. Уберите из спальни всю ненужную электронику. Кто знает, как воздействуют на вас все эти слегка гудящие гаджеты? Сейчас мы слишком спокойны и уязвимы. Лучше не находиться под вредными излучениями.

Теперь подумаем о защищенности. Насколько безопасно вы чувствуете себя по ночам? Вас беспокоят громкие звуки? Можно ли что-то сделать с храпящим рядом псом? Не стоит ли установить на двери засов, если вы живете в районе с повышенным уровнем преступности? Привести в спальню собаку или пусть она сопит в гостиной? Главное – чувствовать себя под защитой, чтобы отключиться на ночь. Во сне вы отпускаете себя и падаете в тихую темень.

Понятно, что темнота противостоит свету. Осмотритесь сегодня в спальне и найдите все его источники, даже самые незначительные. Световое загрязнение будет воздействовать на сон на тонком уровне. Устраните его.

Следующий шаг – подумать обо всем, что вы делаете в постели. Вы звоните по телефону? Болтаете в соцсетях? Что еще, кроме сна и секса? Составьте список и придумайте план, как избавиться от всех подобных дел. Вы можете заниматься этим где угодно, но *не в постели*. Если придерживаться такой линии – произойдет чудо. Ночь станет более спокойной, а отдых и восстановление сил намного эффективнее. Время сейчас замедляется. А после такого сна настроение улучшается, вы становитесь энергичнее, а сознание расширяется. У вас появляется больше времени на размышления, заботу о себе, и вы больше успеете на работе.

Незначительные перемены могут кардинально преобразовать жизнь. Сегодня вы осмотрите свою спальню и сделаете ее безопасным убежищем для глубокого сна и уединения. Поддерживайте ее в таком виде несколько ночей подряд, и вы заметите важные изменения.

Время в темноте

Для выполнения сегодняшнего упражнения придется дождаться вечера, когда начнет темнеть. Качественно проводить время при слабом освещении – это образ жизни, которому наши предки следовали поколения подряд. Когда садилось солнце, они зажигали канделябры или садились у камина и отдыхали.

Мы привыкли к темноте, она и успокаивает разум, и оказывает терапевтическое воздействие на организм. Как это происходит? Темнота сигнализирует мозгу завершить работу и готовиться ко сну. Температура тела падает, мы переходим в режим поддержания: восстановления тканей, развития, обработки информации, поступившей в течение напряженного дня – попросту говоря, нажимаем кнопку «перезагрузка». Чтобы процесс начался, нужно затемнение.

Сегодня вечером потратьте несколько минут, чтобы сбавить обороты в темноте. Если у вас семья, то найдите помещение, где можно побыть одному, а лучше, пусть они поучаствуют. Выключите свет и просто посидите какое-то время.

Начните дышать, чтобы дыхание доходило до нижней части живота, и держите глаза закрытыми пару минут. Почувствовав себя цельным, можете их открыть. Всмотритесь в темноту. Пусть глаза приспособятся. Какой едва различимый свет вы видите? Это светятся часы, электронные устройства или какой-то другой прибор на стене? Может, свет проникает с улицы или попадает из коридора через щель под дверью? Или это лунный свет?

Вдыхайте медленно и глубоко до нижней части живота, и просто подмечайте малейшие оттенки света в темной комнате. Вам кажется это чудачеством или вы чувствуете себя неуютно? Но почему? Вы в своем собственном доме, и всего минуту назад в нем все было безопасно. Почему в отсутствие искусственного освещения вы чувствуете страх в том же самом помещении? Дышите, и пусть ваше беспокойство проходит, а тело почувствует расслабление.

Слишком многих из нас темнота заставляет беспричинно цепенеть. Вы не бегаєте по улице, вам не нужно беспокоиться о возможной травме. Вы можете включить фонарик на смартфоне или дойти до выключателя, когда мы закончим упражнение. Все в порядке – просто сидите и ничего не делайте, расслабьтесь в темноте своей комнаты.

Через некоторое время вы почувствуете, насколько безмятежно находиться *при отсутствии света*. Именно так и должно быть по ночам, мы биологически к этому привыкли. После нескольких минут в темноте мозг получает сигнал *замедляться* и сбавить ход ближе к ночи. Это оказывает глубокий эффект на восприятие времени.

Подумайте, как сделать из этого разового действия ночной ритуал. Это скажется на вашем вечернем распорядке дня и способности засыпать.

Представьте, какими спокойными стали бы вечера, если бы вы завершали день в согласии с естественным световым циклом. Совершенно не обязательно засыпать при ярком свете телевизора или дисплея, если вы читаете в постели. Темнота поможет переключить вашу энергию в замедленный режим.

Устройтесь поудобнее и дышите глубже. Поначалу вы можете испытывать затруднения, но после успешной практики вы научитесь очень эффективно использовать темноту для замедления времени и отдыха тела и ума.

Время под солнцем

В последнее время у нашего солнца плохая репутация. Все слышали, будто ультрафиолет вызывает рак кожи, нас подвергли такой бомбардировке сообщениями о вреде загара, что многие в страхе отсиживаются дома или отваживаются загорать, только намазавшись кремом и надев нелепую панаму. Конечно, избыток ультрафиолета может вызвать проблемы, однако так можно выплеснуть с водой младенца.

Нам необходим солнечный свет, чтобы синтезировать витамин D. Нам нужен весь спектр, чтобы сбалансировать нейротрансмиттеры и, возможно, десятки других веществ, еще не открытых наукой. Людские тела легко выдерживают разумное количество времени под солнцем. Нам следует взвешенно и осторожно проводить больше времени на улице и пользоваться этим преимуществом.

Сегодня, независимо от времени года и температуры, постарайтесь побыть на воздухе. Вы не должны там заоченеть или сгореть – нужно только встать под открытым небом и купаться в лучах солнца. Облачно? Это лучше, чем ничего, и все равно на пользу.

Итак, вам нужно просто стоять?

Нет – пейте. *Пейте свет.*

В наше время мы забыли об этой эффективной практике. Растения получают энергию солнечного света для фотосинтеза. Это одно из чудес жизни, которому мы обязаны в результате появления пищевой цепи.

Сегодня вы будете пить солнечный свет, подобно растению. Стойте на улице и пейте его каждой порой своего тела. Закройте глаза и представьте, как солнечные лучи проникают в ваше тело через каждую клетку кожи. С каждым вдохом опускайтесь с ними глубоко до самой основы своего существа, а затем при выдохе дайте лучам рассеяться по всему телу.

Сделайте несколько вдохов и выдохов, купайтесь и пейте. Кожа должна быть максимально открытой для воздействия на нее, но при этом вы должны чувствовать себя комфортно. Проще всего сделать так на прямом солнечном свете, но небольшая облачность – тоже неплохо. После короткой практики вы

откроете для себя невероятно омолаживающий эффект этого упражнения. Возможно, что в безднах своего сознания вы даже отыщете древнюю ДНК растений, которая разблокирует необычные способности. Люди, освоившие эту практику и выполняющие ее регулярно, умеют питать энергией все свое тело, разум и душу.

Вам ведь это тоже пригодится?

Отлично – сила источника жизни на планете прямо перед вами. Пора соединиться с ней и заново развести внутренний огонь, который зажгут лучи света. Пейте его.

Потерянное время

Хотя нет никакого смысла плакать о пролитом молоке, у нас есть возможность подумать и решить, как избежать в будущем подобных инцидентов. Так нужно поступать и с потерянным временем. Вам не вернуть его назад, но это поучительный урок.

Мы теряем время каждый день. Можем выйти из дома на 10 минут позже и попасть в огромную пробку или не заметить и пропустить поворот. Мы теряем многие часы, если запутываемся в проложенном маршруте.

А как насчет времени, которое мы тратим на поиски пропавших вещей? Вы можете целые часы искать их в доме. Жаль не только потраченных часов – если вещи не находятся, то забивают голову как незавершенное дело, а это вызывает стресс.

Давайте посмотрим, где вы недавно потеряли время. Возьмем прошедший месяц или около того и задумаемся об этом. Что тогда произошло? Вы были беспечны или невнимательны при выполнении поставленных задач, а что было потом? Вы провели для себя неверные границы? Вы не настроились на решительные действия? Оказались в сложной ситуации? За несколько минут найдите и запишите все примеры потерянного времени, какие можете вспомнить. Отметьте, когда вы были особенно расстроены долгим ожиданием. Сколько всего вы потеряли по всем пунктам? Не торопитесь и все проверьте.

Как только список будет готов, давайте подумаем, как можно было избежать всего этого. Вы были невнимательны, обозначая границы? Забыли о других обязательствах? Почувствовали себя неловко в обществе, не выступили на собрании или просто ушли?

Существует целый ряд причин, по которым можно замешкаться и потерять ценное время на все, что этого не заслуживает. Задача на сегодня – выбрать один источник постоянных потерь и составить план по его устранению. Определите для себя, как *в будущем* вернуть упущенное время. Для этого

важно знать свои склонности и научиться усиливать контроль в нужных местах.

При этом не следует совершать резких движений, особенно если рядом есть копуша, склонный вас задерживать. Нужно иметь план на будущее и знать, как изменить ситуацию к лучшему. Также нужно уметь переделать свои планы, чтобы приспособиться к тем неизбежным обстоятельствам, которые постоянно тормозят.

Подумайте над моментами, когда вы недавно теряли время, и извлеките уроки. Все уже в прошлом, но в другой раз вы будете понимать, как не совершить ту же ошибку.

Время на озере

Вы никогда не задавались вопросом, почему озера так спокойны? Одна из причин в том, что они являются остановленным временем. Подумайте об этом. Попав на землю, вода просачивается через нее в ручей или реку, движется и становится проходящим временем. Поток никогда не бывает неизменным. А в озере он останавливается (или хотя бы задерживается). Вода накапливается и ждет. Она питает растения у кромки берега, рыбу, насекомых, водоросли и многое другое. В озере нас привлекает безмятежность, которая нас замедляет.

Вода любит место своего отдыха, и мы тоже. Сегодня нужно будет выкроить несколько минут, чтобы остановить поток задач своего дня. Подыщите озеро или пруд, рядом с которым можно посидеть. Если вы не знаете, где они есть поблизости, то поищите на карте вашей местности. Вы с удивлением обнаружите, что один из них совсем рядом! Найдите время, чтобы отправиться туда и выполнить упражнение.

Созерцайте красоту природы перед вами. Сделайте несколько глубоких вдохов, доходящих до нижней части живота, и почувствуйте свое тело. Представьте себе поток дел своего дня в виде стремительного течения. Вспомните все события, начиная с самого утра, и вообразите бурную воду, протекающую вдоль временной шкалы. Вернитесь к чудному озеру, где вы сейчас остановили этот поток, и задумайтесь на несколько минут.

Озеро глубже потока. Вода в нем тихая и неподвижная. Отметьте это различие и дополните его своими подходящими мыслями. Замедлите свой поток и «погрузитесь» в озеро. Побудьте недолго в таком состоянии и привыкайте к изменению скорости. Это та же, знакомая вам вода, но в ней другое свойство времени. Теперь ваш черед меняться вместе с ней.

Придержите дыхание и наслаждайтесь безмятежностью озера. Если появятся мысли, связанные с завершением дня, то просто перенесите взгляд на другой край озера, где истекает вода. Наблюдайте, как она ускоряется и снова становится ручьем. И это правильно – скоро вы сами там окажетесь. Вам

знакома эта скорость. Улыбнитесь и вернитесь к успокоению и неподвижности в середине озера.

Побудьте там как можно дольше. Если рядом нет настоящего озера, то представьте себе его образ и звучание. Если вам повезло, и оно у вас под рукой, что ж, наслаждайтесь им подольше.

Оставайтесь здесь и ощущайте неспешное течение. Вода прекрасно отражает вашу связь со временем. Она может стать медленной, а может ускориться. Сейчас вы у спокойного водоема. Может быть, ниже по течению вас ждут бурные водовороты, но помните, что это та же самая вода.

Если мы ощущаем изменения в течении воды, то получаем удовольствие от каждого из ее периодов жизни. Они имеют свой аромат и вибрацию. То же самое и со временем.

Когда вы будете готовы вернуться к рабочим будням – просто перенесите сознание к стоку воды из озера и представьте, как вы снова начали течь. Не торопитесь – нужно получать удовольствие от движения и легко к нему возвращаться.

Время на земле

Когда в последний раз вы были на земле? Именно на ней наши предки проводили большую часть своего времени. Сидя у костра, занимаясь плетением бисера, выслеживая добычу или уснув на рогоже, – наши праотцы находились в постоянном контакте с землей.

Это чудесным образом действует на организм и разум. Тело использует позные (постуральные) мышцы и держится в прямом положении, что развивает бедра и нижние конечности и сообщает о зажатых тканях.

Такой контакт полезен и для ума, благодаря бесконечному потоку исходящих от земли отрицательно заряженных ионов. Они помогают снять воспаления и соединяют нас с мощным течением энергии от почвы.

Частота Шумана – это акустический фон вокруг нас. Ее порождает природная среда, она равна около 7,83 гигагерца и близка к альфа-ритму мозга (от 8 до 12 гигагерц), который часто связывают с медитативным и расслабленным состоянием сознания. Именно в этом диапазоне в ходе лабораторных исследований медитации испытатели продемонстрировали наилучшие результаты (по данным энцефалографии).

Удивительная вещь. Планета уже настроена на работу на идеальных волнах. Проведенное на земле время позволяет нам синхронизироваться и замедлиться до более разумной «временной отметки», близкой к медитативному состоянию. Скорость современной жизни часто вынуждает переходить на высшую передачу. Это сказывается и на близких людях, поэтому «безумие стало новой нормой».

Но не для вас. И не сегодня.

Сойдите на землю и оставайтесь здесь примерно 15 минут. Снимите обувь и сядьте на нее. В идеале можно потратить это время на растяжку, вращение, пребывание в позе со скрещенными ногами или любое другое упражнение для расслабления. Просто устройтесь поудобнее и сбавьте обороты. Почувствуйте землю под собой, замедлите дыхание и синхронизируйтесь с ней. Не пользуйтесь смартфоном и не отвлекайтесь на телевизор. Отдыхайте и следите за своими ощущениями. Поначалу вы станете испытывать неудобство и скуку. Но ничего страшного. Вы почувствуете себя лучше, когда расслабитесь. Вам хорошо, если вы в согласии с природой.

Выполняя эту практику, не обращайте внимания на время по часам. «Техносфера» безумна, не живите в ней и посещайте лишь по необходимости. Живите природой. Чувствуйте ее под своим телом и не препятствуйте замедлению своих ритмов во время практики. Технологии – это инструмент. Не путайте их с реальностью.

Быть замедленным – не значит слабым. Это вредное сравнение. Вы сможете черпать от земли силы, которые позволят действовать весь день более разумно.

Эта практика – ваше возвращение на планету Земля.

Садитесь и расслабляйтесь.

Время возврата инвестиций

В бизнесе существует концепция под названием «возврат инвестиций». Ее принцип прост – должна быть получена прибыль от капиталовложений в данное предприятие. Сегодня мы поговорим об этом с точки зрения времени. Куда вы вкладывали свое время и довольны ли своей прибылью?

Устраивают ли вас результаты, которых вы достигли в жизни? Подумайте об этом применительно к своим желаниям, целям и устремлениям. На что вы тратите большую часть времени и насколько это соответствует стоимости такой деятельности? Вы чувствуете приближение или удаление от вещей и переживаний, которых так сильно желаете? Если затраченные годы не принесли успеха, то вам предстоит еще много работать. Сегодня мы оценим, как вы расходуете свое время, и узнаем, можно ли тратить его эффективнее.

Просмотрите календарь и отметьте те пункты, где вы не получаете желаемого результата. Если вы курите и неправильно питаетесь, то с этого и следует начать. Затем оцените те виды деятельности, которые не приносят никакого удовольствия, но снижают качество жизни. Так ли уж необходимо этим заниматься? До настоящего момента многие из этих пунктов представляли для вас большое значение, но как измениться, чтобы потраченное время приносило больше радости? Речь не идет о том, чтобы уйти с работы или не

общаться с близкими людьми, но как перераспределить свою энергию, чтобы после выполнения необходимых обязанностей для себя ее оставалось больше?

Способны ли вы вернуть себе хоть немного времени, которое тратите на действия, не вызывающие энтузиазма? Как насчет дороги на работу? Может быть, ездить вместе с кем-то на одной машине или воспользоваться общественным транспортом и высвободить время? Кстати, поездку в офис на велосипеде вполне можно считать физическим упражнением.

Сегодня мы оценим вашу деятельность с точки зрения полученного удовольствия, чувства пригодности, денег, реализации планов и любых других показателей.

Мы работаем за деньги. Как эффективнее использовать время, чтобы повысить доход? Физические упражнения очень важны. Как получить больше пользы за те же часы? Например, если во время получасового занятия на беговой дорожке вы смотрите телешоу, то не поработать ли те же полчаса заметно интенсивнее, но с большей выгодой для себя? Сегодня нужно пересмотреть любые виды своей деятельности. Обращайте внимание на все.

Вы должны стремиться к тому, чтобы большая часть затраченных часов приносила результат, ведь мы живем взаимы. Вы инвестируете свой капитал в какую-то деятельность, а как вы оцените это через несколько лет? Не зря ли потратили время? Если да – сегодня же перестаньте растрачивать свои жизненные силы. Все очень просто, надо лишь перенестись в будущее и оглянуться назад. Вы будете довольны своим сегодняшним образом жизни? Какие дивиденды вы получите в итоге?

Проблема нехватки времени объясняется нашей собственной системой убеждений. Какая программа в вашей ментальной оперативной системе порождает недостатки? Подвергните ее сомнению и станьте ответственным за способ проводить свое время. Результаты будут поразительны.

Время перевести дыхание

Сегодня мы вспомним ситуацию, в которой оказываемся перед измерением кардиограммы – нужно время остановиться и перевести дыхание. Такого может и не случиться, если вы хорошо чувствуете свое тело, но все равно на корте (или после сета) нам нужно отдышаться.

Бегуны на длинные дистанции, пловцы, футболисты и другие профессиональные спортсмены хорошо знают, как важно **держаться дыхание**, чтобы этого избежать. Просто не нужно себя изнурять, а затем останавливаться и с трудом приходиться в себя. Для этого нужно держаться до «черты». Она есть у каждого и зависит от количества часов сна, качества пищи, стресса и здоровья.

Давайте теперь рассмотрим все это с точки зрения вашей жизни. Не напоминает ли она серию коротких забегов, после которых необходимо остановиться и отдышаться? Вы считаете это наилучшей тактикой?

Большинство из нас живут на грани и почти ежедневно переходят черту. Мы еле-еле доходим домой и пытаемся отлежаться на диване, потому что полностью выложились на работе. А едва заявившись туда, уже страдаем одышкой – нам часто кажется, что работа в офисе сопряжена с огромными трудностями. Не потому ли мы так упорно избегаем личных проблем, что у нас ничего не остается для своих близких?

Задача на сегодня – спросить у себя (честно), насколько хорошо нам удастся справляться с собственной жизнью. Какова черта на сегодня? Сколько энергии можно потратить в разумных пределах и чувствовать, что в баке еще есть горючее? Можно ли иметь позитивный настрой и сопротивляться мини-кризису или чему-то еще, уготовленному для нас жизнью? Как держать дыхание и без труда выполнять ежедневные обязанности? Может быть, слегка сбросить скорость? Или брать на себя меньше задач и выполнять их более внимательно? Как сделать, чтобы с ними справляться?

В забеге на 200 миль мы не дойдем до финиша, если рванем на старте, как спринтер, и быстро растратим всю энергию. Жизнь длинна. Ради своей семьи нужно оставаться на дистанции. Вам отпущено много лет, чтобы насладиться пребыванием на этой земле. Вы живете в ритме, который в конфликте с этой идеей? Постарайтесь трезво оценить ситуацию.

Составьте список, что необходимо предпринять для уменьшения скорости, а затем подумайте, как это сделать. Возможно, придется переговорить с коллегами и членами семьи. Внесение корректировок – это признак зрелости. Бегуны учатся поддерживать свой ритм. Например, спринтеры максимально расслаблены перед началом гонки.

Подумайте, как удержать баланс в жизни, ведь если *вы действительно* держите дыхание, то происходит нечто волшебное. Время воспринимается как замедленное, а все вокруг – как в дзен-медитации. Если в результате «спринта и одышки» время сжимается, то и сам образ жизни ощущается слишком нервно. И так оно и есть. Найдите для себя ритм на долгий период и не забывайте о дыхании. Это изменит вашу жизнь.

Время переваривать пищу

Телу нравится, когда мы замедляем темп во время еды. Мозг должен отмечать запах, текстуру, вкус пищи и последовательность в ее приеме для удовлетворения своих потребностей. Если у него нет такой возможности, то он будет продолжать посылать сигналы за дополнительной порцией, даже если перегруженные рецепторы пищевода кричат про обильный ленч,

который вы наскоро проглотили. Так уж мы эволюционировали и приспособились к жизни.

Ваш сегодняшний гонг – медленно есть все блюда.

Первый шаг – смаковать еду. Не спешите и разжевывайте каждый кусочек не менее десяти раз. *Вкушайте* свою пищу. Измельчайте ее. Кислота желудка, ферменты поджелудочной железы и кишечные бактерии отлично справляются со своей работой, однако для начала им нужно, чтобы ваши зубы и слюна сделали свою работу. Если этого не происходит, то возникают проблемы с пищеварением. А они приводят к неполному усваиванию питательных веществ и, соответственно, к дефициту поступающей энергии, который сказывается на производительности. Это означает, что еда, по сути, истощает наши силы и расходует наше время.

Сегодня мы на духовном уровне установим контакт с вашим меню. Откуда эта еда? Была ли она не так давно живой? Была ли ее жизнь благополучной? Полна ли она природных сил или прошла фабричную обработку? Эта пища станет частью вас самого следующие несколько дней и недель. Она будет строить каждую клеточку вашего тела, укрепит ваш мозг и иммунитет.

Это значит, что сегодня нужно поблагодарить растения и животных, отдавших свою жизнь, чтобы вы могли продолжить свою. Да, это нелегко признать и к этому нужно соответственно относиться.

Перекус на бегу ведет к медленной и мучительной духовной смерти. Ваша задача на сегодня – остановить время при каждом приеме пищи и отдать должное этому священному акту. Это будет способствовать пищеварению и лучшему состоянию ваших клеток. И поможет затормозить «безумный поезд» вашего времени, подчиняющий себе манеру вашего питания.

Верните себе это время.

Ритуал приема пищи – священный, но мы об этом забыли. Это ценное время, когда мы восстанавливаем свои силы. Вы должны сделать небольшую паузу в адской спешке и намного лучше построить свой день. Нужно освоить эту дисциплину, если вы намерены распоряжаться своим временем.

Сегодня наслаждайтесь своей едой.

Время исцелять тело

Нашему телу требуется время для самоанализа и исцеления. Когда в последний раз у вас была возможность для этого? В наши дни приходится решать трудные задачи, это приносит нам синяки, шишки, головную боль и усталость. Мы надеемся, что еще успеем зализать раны и прийти в себя, но так ли это? Ответ приходит, когда мы заболеваем, но подчас это происходит слишком поздно. Наши тела паразитически живучи. Они делают для нас так

много, но мы не воздаем им должное и редко находим время и место для восстановления сил.

Выделите сегодня несколько минут и прочувствуйте свое тело. Глубоко дышите, чтобы дыхание доходило до нижней части живота, и расслабьтесь в этом положении. Затем спросите у своего организма, что ему нужно. Просто побудьте в тишине и прислушайтесь к нему.

Тело может предупредить вас о болях в области шеи и плеч. У вас может появиться растяжение после недавней тренировки или боль от неудобного пояса или обуви. Или чувство усталости, которое пронизывает весь организм. Это случается со многими. Но что сделать сегодня, чтобы устроить для тела небольшой отдых?

Потратьте от 5 до 15 минут (или больше, если сможете) на свое тело. Делайте, что придет в голову в ответ на его запрос. Если у вас устала и ноет нижняя часть спины, то опуститесь на пол и вытянитесь, подбрасывайте вверх мяч, сделайте несколько упражнений из йоги или другие движения, которые интуитивно посчитаете полезными. Может быть, это не устранил все неприятности со спиной, но будет шагом в правильном направлении. В каком именно? Нужно научиться оказывать помощь самому себе. После этого можно обратиться за помощью к профессионалу и двигаться к полному решению проблемы.

Если болит шея – поворачивайте ею, разогрейте застывшие места и убедитесь, ровно ли вы ее держите. Лучше всего для этого встать у стенки и убедиться, что вам удобно в положении, когда шея к ней прижимается. Если вы сидите в кресле, за столом или управляете машиной, то следите за осанкой.

Коленям и лодыжкам необходима ваша нежная и любящая забота. Если они воспалены – приложите лед. Нередко решение проблемы заключается в укреплении мускулов вокруг этих суставов. Главное здесь – найти нужное средство, обратиться к профессионалу и выполнять рекомендации по уходу за телом.

В нашем образе жизни не хватает заботы о себе. Мы ошибочно думаем, будто можно целый день подвергать тело жестким нагрузкам, а затем заглянуть в кабинет врача и все быстро привести в порядок. Такому безумию подвергнуты практически мы все. Но сейчас все будет по-другому.

Сегодня – первый день отдыха в вашей жизни. Нужно обратиться к телу и спросить, что ему *необходимо*. Взяв это в привычку, вы значительно улучшите свою жизнь. В будущем вы сможете принимать плодотворные решения, если научитесь останавливаться и *проверять*. Такой должна быть парадигма изменений.

Вашему телу необходим отдых. Ему нужно время и пространство для восстановления сил. Сегодня воздадим ему должное. Вы увидите, что из этого получится.

Хорошо тому, кто ухаживает за своим телом. Сегодня этим человеком будете вы.

Время читать

Сегодня мы сделаем остановку и на важности чтения, которое есть *средство для достижения цели*. Книги вбирают в себя опыт жизни личности и перерабатывают его в рассказы, увлекательные уроки, переживания и смешные истории, по которым мы учимся жизни. Они переносят нас в новые углы мира и сообщают информацию, знание и понимание.

Подумайте об этом. Вы получаете жизненный опыт в формате, который удобно усваивать. Книга – это *что-то реально потраченное время* на планете Земля, этот человек подвел итог всей своей жизни и намерен поделиться с вами своим опытом.

Это сжатое и упакованное время, из которого вы почерпнете мудрость, затратив на это намного меньше времени, это ваше средство для достижения цели.

Насколько я помню, большинство успешных людей являются активными читателями. Они стремятся учиться всю жизнь и нередко осваивают быстрое чтение, чтобы достичь максимальной производительности и результата. Вам представляется это безумием? Тогда вам будет интересно узнать, что подобные люди проводят куда больше времени и у бассейна, чем обычный средний человек. И одновременно работают над самосовершенствованием.

Сегодня вы возьмете книгу, которую давно собирались прочесть, и одолеете не менее 30 страниц. Расслабьтесь в процессе чтения и впитывания новых знаний. Это может быть роман, историческая повесть, книга по самопомощи или что-то другое. Выберите, что вас привлекает, и постарайтесь вернуться к чтению. Как только выкроите для этого время, вы начнете замечать, что ваше движение по жизни стало более осмысленным. Чем больше вы читаете, тем лучше становитесь.

Вы станете проводить это время с пользой.

Время под луной

Когда в последний раз вы останавливались, чтобы полюбоваться луной? В какой фазе она находилась? Вы помните, что при этом почувствовали? Когда мы смотрим на ночное небо, то всегда с грустью думаем о своей жизни, благодарим за нее или просто глубоко дышим, вбирая в себя великолепие нашего спутника.

Луна – это каменный шар, парящий от нас на расстоянии примерно 400 тысяч километров, но мы видим его невооруженным глазом. *Подумайте об*

этом. Проникнитесь размером и массой этой богини, которая терпеливо ждет, когда вы остановитесь и посмотрите на небо. И она улыбнется в ответ.

Древние люди наделяли Луну женскими качествами – равно как и Землю. Звезды излучают свет, а планеты и их спутники отражают его. Поэтому вы видите в небе солнечный свет, отраженный от поверхности огромного каменного тела. Луна управляет приливами и отливами, влияет на настроения и мысли людей. Мы находимся под ее воздействием.

На протяжении тысячелетий наши предки отсчитывали по луне время суток и времена года. С нашим спутником связаны менструальные циклы у женщин, а мужчины охотились ночью при ее свете. Луна играла центральную роль в нашей культуре и хронологии. Сегодня мы уже не смотрим на луну. Мы можем случайно ее заметить, но обычно у нас нет времени ею полюбоваться. Это неправильно.

Гонг на сегодняшний вечер состоит в том, чтобы отыскать на небе луну и провести под ее светом не менее десяти минут. В каком часу она восходит и когда садится? Если это молодая луна, то определите, в какой части неба она находится. Растет она или убывает? Или она полная? Обратите внимание, как выглядят предметы (лучше природного происхождения) в ее лучах.

Понаблюдайте за ними в этом новом свете и подумайте о том, что *ранее уже отраженный свет отражается от них.* Луна ярко освещает нас отблеском света солнца, который намного слабее подлинных солнечных лучей. Что происходит с предметами при таком преобразовании света? Вы подмечаете иное их качество?

Научитесь наблюдать за луной. В ее свете предметы кажутся нам более мягкими и спокойными. Время замедляется, а сами мы перестаем спешить. Нашим предкам не нужно было этому учиться – они жили и купались в лунном свете. Нам приходится делать усилие, чтобы снова приобрести такое умение. Хорошая новость в том, что сегодня вечером вы сами впервые убедитесь во всем этом и восстановите давние отношения со старой подругой, которая терпеливо вас дожидается.

Время с деревом

Сегодня вам нужно найти дерево. Осмотритесь вокруг и отыщите такое, с которым захочется побыть рядом. Если вы в пустыне – пусть это будет кактус. Если на луне, то где, скажите на милость, достали эту книгу? Найдите созвучное вам дерево и проведите с ним время.

Деревья – величественны. Их корни уходят глубоко в землю, где и происходит вся магия жизни. Именно здесь бактерии, простейшие, вирусы и другие виды живого сообщества трудятся в почве, у корневых наростов растений, чтобы разложить неорганические вещества и сделать жизнь возможной для ВАС. Да, эта магия происходит в корнях деревьев, которые вы видите. Они

превращают энергию солнца в углеводы, которыми мы питаемся, и перерабатывают углекислый газ из атмосферы в кислород, которым мы дышим.

Спасибо за это деревьям.

Такова будет практика на сегодня. Мы найдем время, чтобы поблагодарить деревья. Закройте глаза и несколько секунд глубоко вдыхайте до нижней части живота. Теперь подойдите к стволу и коснитесь его, если он рядом. Если нет – не выпускайте его из виду, пока выполняете практику.

Следующим шагом нужно будет рассмотреть корни, уходящие вглубь от ваших ступней. Делая следующий вдох, представьте себе, как они идут на несколько метров в землю. Затем вдохните их энергию и высветите весь ее путь вплоть до макушки головы. Почувствуйте дерево внутри себя. Синхронизируйте себя с ним в процессе дыхания через воображаемые корни. Прodelайте упражнение в течение одной-двух минут.

Далее представьте себе, как ваши собственные корни соприкасаются и закручиваются вокруг корней дерева. Установите с ними контакт.

Теперь начните дышать в унисон с деревом. Вы поднялись и укоренились. Сделайте несколько дыханий для связи с ним и используйте дерево в качестве «антенны продления жизни». Расслабьтесь и прочувствуйте его.

Когда вы соберетесь уходить, представьте, что ваши корни больше не опутывают дерево. Сделайте через них еще несколько дыханий, вытягивая энергию из земли. Теперь медленно отделите свои руки или свой взгляд от дерева. Поблагодарите и благословите его перед тем, как уйти. Пусть ваши корни останутся в земле, будьте с ними на связи и весь сегодняшний день чувствуйте землю под ногами.

Теперь, когда вы на себе испытали, что такое «время дерева», вы можете позаниматься с другими видами деревьев и растений. Вы обнаружите, что они обладают разными энергиями и вибрациями. Отыщите дуб, а если повезет, гигантское красное дерево. Удачи!

Время со звездами

Наши предки росли, глядя на звезды. Часто это продолжалось часами. А когда вы в последний раз смотрели в ночное небо? Или лучше – когда вы спали под звездами? Городские жители видят их крайне редко. Давайте сбавим скорость и получим удовольствие от наблюдения за ними.

Предки выдумали удивительные истории о созвездиях, но использовали их для весьма практических целей. Будь то навигация или смена времен года, у них перед глазами была прекрасная карта, помогавшая собирать урожай, управлять кораблями и проводить религиозные обряды. Это имело большое

значение, а вот теперь у нас есть «звезды» Голливуда и мы видим их в телевизоре. И это печально.

Сегодня вечером мы выйдем на улицу и потратим время, наблюдая за небом. Если вы живете в большом и освещенном городе, то вам придется отъехать в более удобное место, откуда видно больше звезд, чем из окна.

Запланируйте провести там не менее 30 минут. Захватите с собой теплую одежду, если у вас там холодно.

Сядьте или ложитесь на спину, рассредоточьте свой взгляд и наблюдайте звезды над головой. Вы можете попробовать опознать те, что вам знакомы, или просто наслаждаться их множеством. Дышите глубоко, до нижней части живота, и соедините дыхание с видом над головой. Синхронизируйтесь с ночным небом.

Сегодня вечером вы найдете три созвездия. Сделать это помогут приложения. Я предпочитаю программу «Starwalk», она привязана к GPS и отслеживает созвездия в реальном времени на ночном небе. Отыскав их, прочтите соответствующую информацию. Узнайте, что говорили древние о ваших новых друзьях. Если заинтересуетесь, выясните названия звезд в этих созвездиях.

А вот и удивительный факт: почти все, что вы наблюдаете, в действительности не относится к настоящему. Вы видите *прошлое*. Свету этих звезд нужны миллионы лет, чтобы достичь Земли, поэтому вы видите свет далекого прошлого. Люди живут на Земле всего несколько тысячелетий. А сколько прожили вы? Наверно, несколько десятков лет. Возраст известной нам Вселенной составляет миллиарды лет. Задумайтесь об этом на минуту. Просто смотрите в темное ночное небо и думайте о вашем месте в огромном времени и пространстве. Оно настолько велико, что это не укладывается в голове, но находится у вас перед глазами. Более того, если вам повезло и небо чистое, то оно *повсюду*.

Вокруг нас – Вселенная с ее чудовищными размерами, а световые волны, в которых вы сейчас купаетесь, это отголоски древних времен. Вы с успехом всматриваетесь в пространство и *сквозь время*. Насколько значима сегодня кинозвезда Дженни из телесериала, по сравнению с открывшимся вам подлинным звездным небом? Чего стоит вся ваша жизнь? Что нужно сделать за следующие пару десятков лет, чтобы оставить на планете свой след, прежде чем исчезнуть в бесконечном пространстве вечной картины над вашей головой? Все мы возникли из вспышек звезд над нами и однажды, спустя очень долгое время, наши атомы поплывут обратно. Быть может.

Подумайте и сопоставьте ваши повседневные проблемы с увиденным вами и слегка подправьте себя. Вселенная большая, а времени настолько много, что это не укладывается в голове. Поэтому разве трудно потратить сегодня пару минут и чуть больше порадоваться жизни?

Время короткого сна

Будь то первые дни после рождения ребенка, пора экзаменов или другой период в жизни – скорее всего, у вас было время, когда приходилось недосыпать. Иногда жизнь становится такой стремительной, что мы просто не можем отвести достаточно времени на восстановление сил. Однако из-за этого мы устаем, утомляемся, капризничаем, теряем энтузиазм и внимание. Если это длится долго, то наверняка обнаружится негативное влияние на карьеру, здоровье или настроение, взаимоотношения с родными. Может быть, страдают все эти сферы. Для большинства людей короткий сон составляет менее 7–8 часов.

Есть много способов пережить трудные времена. Вспомните, когда в последний раз вам приходилось мало спать (возможно, вы не высыпаетесь именно сейчас). Как вы справляетесь с этим? Пьете очень много кофе? Принимаете таблетки? Больше работаете, чтобы это компенсировать? Вспомните об этих временах и скажите, как вы действовали в ментальном плане. А теперь подумайте, какие из перемен вызвали такой период короткого сна. Возможно, тому причиной какие-то ритуалы, ослабившие бдительность? Или серьезные перемены в жизни – рождение ребенка, переезд в шумный район? Это было как-то связано со стрессом на работе или из-за отношений с близкими людьми?

Когда мы живем в сжатом времени, нам кажется, что этому не будет конца. Недосып сводит с ума. Мы начинаем терять надежду – энергия иссякает, а свет меркнет. Как вы действовали в ментальном плане, чтобы преодолеть трудные времена? Вам хотелось, чтобы время ускорило или замедлилось?

Смысл сегодняшней практики в том, чтобы ясно и четко представить себе ментальное состояние, в котором вы оказались в последний раз, когда недосыпали или просто плохо спали. Если был короткий сон и перебои в производительности, как это сказалось на взаимоотношении со временем? Вы перестали держать руку на пульсе? Были так расстроены, что перестали радоваться жизни? Скорее всего, так и было. Многие проходят через подобные испытания.

Однако настоящий урок можно извлечь уже сегодня. Вспоминая эти нелегкие дни, что бы вы сделали по-другому, зная сейчас о многом? Какие более эффективные методы вы бы использовали в будущем? Сегодня вы стали более мудрым человеком и у вас есть опыт. Проанализируйте этот период жизни и выясните, что нужно считать ошибкой. Вы слишком торопились и в итоге потратили больше времени и нервов? Вы причинили боль близким людям? Не все можно вернуть, но теперь вы можете спланировать гигиену своего сна. Как встроить в свой распорядок больше часов на сон и восстановление сил?

Сжатие времени может сказаться на нас самым негативным образом. Оглядываясь назад и извлекая уроки из прошлого, мы можем подготовить себя к будущим штормам. Жизнь будет испытывать нас и далее. Таков порядок вещей. Вопрос лишь в том, насколько мы будем к этому готовы. Сможем ли повести себя иначе?

Потратьте сегодня время на размышления, делая пометки и записывая мысли по этому поводу. Это поможет вам лучше ориентироваться, если возникнут новые стрессовые ситуации. И гораздо лучше воспринимать время.

Каким образом?

Зная о своих склонностях, проявляющихся под давлением, мы получаем возможность управлять восприятием и не попадать в водоворот хаоса. Даже если ситуация снова выйдет из-под контроля, вы сможете обратиться к опыту и урокам прошлого. Каким другим способом справиться с ситуацией? Где не хотелось бы снова оказаться? Как сохранить спокойствие и принимать лучшие решения в подобных обстоятельствах?

Только вы можете ответить на эти вопросы, только после глубокого анализа и только если учитесь на ошибках прошлого.

Торговля временем

Каждый день мы продаем свое время. За деньги, за связи, за услуги и за приятное времяпровождение в будущем (отпуск или пенсия). Мы можем инвестировать настоящее время в будущие каникулы и накапливать часы, проведенные на работе, взамен отдыха на каком-нибудь симпатичном пляже (обычно получая меньше). Все это работает и имеет смысл в великой схеме круговорота вещей, пока нам возмещается все необходимое.

Случалось ли вам отправиться в поездку, где вы планировали только отдохнуть, но потратили время на экскурсии, проблемы с обустройством и домашними обстоятельствами, а в результате испортили себе отпуск? Такое случается нередко. Проблема в том, что вы рассчитывали перевести дыхание, расслабиться и немного снять напряжение. Вы затратили сотни часов напряженной работы, чтобы купить время на свободу, но никакого удовольствия не получили. Обидно.

Можно на все это закрыть глаза, однако что будет через несколько месяцев после возвращения? После такого отдыха исчезнет вся энергия и энтузиазм. Вам была нужна перезагрузка, но ее так и не произошло. Нет сил и терпения на ежедневную работу, а до следующего отпуска еще далеко. Это приводит к депрессии, падению настроения и избыточному потреблению кофе.

Подумаем сегодня об этом. Продаете ли вы свое время по выгодной цене? Является ли этот обмен честным и справедливым или вы получаете меньше, чем необходимо? Это ваша личная математика, и вы должны провести расчет

своих потребностей. Как насчет затрат времени и полученной пользы? Согласны ли вы с такими условиями?

Хорошая математика:

Затраченное время < Полученная польза

Плохая математика:

Затраченное время > Полученная польза

Сделка представляет интерес, если затраченное время вашей жизни оценивается качественно и по достоинству. В этом случае вам не приходится так дорого и тяжело за него работать. Вы тратите его меньше на погашение долгов. А после нескольких приятных перерывов вы избавитесь от «дефицита времени» и почувствуете вкус к жизни – она снова станет радостной.

Так появляется энтузиазм.

Проанализируйте сегодня, как вы продаете свое время и внесите корректировки, чтобы повысить доход от этой сделки.

Травматические события

Вы замечали, что некоторые прошлые травматические события сказываются на вашей ментальной временной шкале? Они оставляют след в памяти (и в клетках тела) и сохраняют эмоциональный заряд, связывающий нас с той травмой. Если представить временную шкалу с набором значков со знаком «плюс», то травматическое событие имеет знак «минус». Оно меняет положительный знак на отрицательный, влияя из прошлого на настоящее.

Если вы чувствуете неловкость, связанную с тяжелыми воспоминаниями, то закройте глаза и «отследите» их по временной шкале. Сегодня необходимо увидеть, на что они похожи. Изменилась ли у вас оценка своего поведения из-за той травмы? Это распространенное явление. Обычное событие может иметь положительный заряд, но после травмы меняет его на негативный.

Все это описал Альфред Коржибски в своей книге «Наука и здравомыслие». В этом новаторском исследовании он учит нас возвращению к «Первоначальному событию» и его заживлению. Нужно вернуться туда, где это произошло. Если вас волнует вопрос, как это сделать, то просто следуйте за своими чувствами. Постарайтесь вспомнить, какие эмоции вызывает данное событие. Это неприятно, но упражнение придется выполнить. Глубоко дышите и отмечайте, когда возникают эти эмоции. Старайтесь направлять дыхание в ту часть тела, где вы их переживаете. Ищите участки, где застреваете.

Часть вас самих в прошлом так и осталась. Это сохраняет привязанность к той энергии и *тому времени*, и поэтому мы не можем целиком проявить себя. Как можно быть *здесь*, если мы застряли *там*? Нельзя быть в *настоящем*, если частично остаешься в *прошлом*.

Это невозможно. И на это уходит громадное количество нашей энергии. Так сегодняшняя энергия вытекает во вчерашнюю трагедию.

Давайте изменим ситуацию. Потратьте время и вызовите воспоминания в поисках мест и времен, когда возникает ощущение зажатости. Как можно исцелить Первоначальное событие? Мысленным взором проследуйте назад и вставьте себя в этот сценарий. Следите за тем, как он разворачивается, но в этот *разостановите сцену* и искупайте ее в любви. Затем *перепишите сцену*, как хотели бы ее видеть. У вас получится. Вернитесь назад, простите, излечите и придумайте новое разрешение той ситуации. После этого проследуйте от травматического момента *до настоящего времени* и очистите все другие энергии, которые могут тянуть вас назад.

Возможно, вы обнаружите цепочку событий и происшествий с тем же привкусом. Нередко они могут находиться под влиянием искаженной энергии Первоначального события, и их также необходимо излечить. На это уйдет немало практики, но в результате вы почувствуете поразительную свободу. Справившись с такой задачей, вы найдете множество участков психики, где застреваете в прошлом и где еще остался отпечаток эмоциональной травмы.

Может показаться, что предстоит неприятная работа, но куда тяжелее каждый день нести на себе этот груз. Вернитесь сегодня в прошлое и очистите свою временную шкалу. Вы почувствуете себя гораздо легче.

Как направить свет осознанности внутрь себя

Основной принцип моей даосской алхимической системы – научиться разворачивать свет осознанности для наблюдения за подлинным «Я». Это главная практика в науке остановки времени. Ваше подлинное «Я» не существует во времени, оно сидит на шесте бесконечности и находится во всех местах во все времена. Это великая тайна мистиков. Недостаточно только услышать об этом. Слишком многие люди заражены духом потребления, они думают про себя: «Хорошо, об этом мне уже говорили. Дайте мне что-нибудь новенькое». Это клеймо Антихриста. Иметь поверхностное представление обо всем на свете и думать, что обладаешь полным знанием – смертельный духовный изъян. Им заражено движение нью-эйдж, оно ведет к эгоизму и ложному ощущению интеллектуального превосходства.

Переживание отсутствия времени – наиболее преобразующий момент в жизни человека. Чтобы обрести его, необходимо много заниматься практикой, а большая часть духовного жаргона нью-эйдж придумана для продажи фокусов и срезания углов. На самом деле таких углов нет. Все имеет округлую форму.

Сегодня мы погрузимся в глубины себя. Найдите тихое и темное место, где вас не будут беспокоить в течение 15–20 минут. Сядьте поудобнее, держите спину прямо.

Начните глубоко дышать, чтобы дыхание доходило до нижней части живота. Потратьте пару минут на фиксацию его внизу. Это способствует стабилизации разума и закрепляет его в биоэлектрическом поле.

Далее сосредоточим внимание на третьем глазе. Это пространство между глазами в передней части лба. При вдохе привнесите белый свет в эту область, а на выдохе распространяйте его по всем направлениям. Прodelайте несколько дыханий, выполняя это упражнение. Ощутите, как пульсирует белый свет на входе и выходе из лба.

Делая следующий выдох, выдвиньте шар света перед вашим лбом на расстояние примерно 15 сантиметров. На вдохе стабилизируйте его и вдыхайте в него еще больше белого света. На выдохе перенесите осознание из лба в этот шар света. На следующем вдохе сосредоточьтесь на возврате осознанности к лбу. Смотрите назад и вглубь (с расстояния 15 сантиметров).

Сохраняйте осознанность в шаре перед вами и продолжайте практику еще несколько минут. Ваше осознание покоится в шаре света, всматриваясь вглубь лба. Задержитесь в этом состоянии, постарайтесь его сохранить. Довольно много практик связано с удержанием такого внимания. Смотрите внутрь при свете вашего осознания и отмечайте, что видите.

Когда будете заканчивать практику, при следующем вдохе втяните осознание обратно к лбу и излучайте его во всех направлениях при выдохе. Сохраняйте внимание обращенным внутрь и направляйте дыхание в этот энергетический центр в течение нескольких минут.

При завершении упражнения просто положите левую ладонь на верхушку лба и накройте ее правой ладонью. Прodelайте еще несколько застывающих дыханий. Откройте глаза и оцените свое самочувствие.

Полное расслабление

Вы когда-нибудь испытывали состояние полного расслабления? Это означает отсутствие всякой тревоги, трепета, беспокойства, волнения, заботы или чувства сжатия времени. Некоторые люди никогда не ощущали себя в такой безопасности, чтобы позволить себе войти в это состояние. Возможная причина – события в раннем детстве, война или проживание в криминогенном районе. Много из-за чего мы не можем расслабиться и ощутить свое величие.

Чтобы найти себя, важно освободиться и обрести внутреннюю силу, но есть нечто, что встает у нас на пути. Оно изводит нас. Это похоже на нервное состояние, которое мешает полностью отключиться. Вы можете ощущать при

этом напряжение плечевых мышц или челюстей. Некоторые чувствуют его в задней части шеи, а другие – стеснение в животе или груди.

А где ощущаете его вы?

Вы когда-нибудь делали паузу, чтобы противостоять этому чувству? Вы обращали на него пристальное внимание и отдавали ему должное, просто потому что оно существует? Сегодня мы займемся такой практикой.

Мы обратим свое внимание на те участки тела, которые не желают расслабиться. Ложитесь на пол и сделайте несколько вдохов до нижней части живота. Дышите медленно вниз до этой зоны и надувайте ее, как воздушный шар. Работайте над расслаблением всего организма от головы до кончиков пальцев на ногах. Потратьте несколько минут, чтобы устроиться удобнее и ощутить приятную тяжесть.

Теперь начнем искать в теле участки, оказывающие сопротивление. Не будем «что-то делать» с ними, а займемся другой игрой. Натолкнувшись на жесткую зону, начните в нее вдыхать, а затем выяснять, почему она не желает расслабиться. Это покажется странным, но вскоре вы поймете, что игнорировать тело – куда менее разумно.

Спрашивайте у своего тела, почему оно сохраняет напряжение или оказывает сопротивление.

Продолжайте вдыхать в эту зону и ожидайте результата. У вас всплыли какие-то воспоминания? Возможно, это была травма? Вы неожиданно ощутили свой такой знакомый детский страх?

Спрашивайте и сохраняйте терпение. Это трудно передать на словах, однако вы должны продолжать чувствовать дыхание и позволить вашему телу ответить. Ощутите его и не теряйте связи. Потребуется некоторое время, чтобы войти в ритм, когда можно доверять информации от тела, отсеивая ментальную болтовню. Расслабьтесь в этом состоянии. После этого просто *оставайтесь* с этим ощущением. Исследуйте участок сопротивления с другой стороны.

Проблема здесь заключается в направлении. Всю свою жизнь мы уходим *прочь* от ощущения дискомфорта. Мы покидаем зоны, которые собирают энергетическую паутину и черствеют. Но удаляя дискомфорт, мы делаем себе только хуже. Пришло время с этим разобраться.

Вдыхайте в эту зону и глубоко расслабьтесь. Какие бы ни появлялись чувства, эмоции и мысли – они естественны. Они годами накапливались в ваших тканях. Дайте им возможность себя проявить и пройти сквозь вас. Их не нужно прятать. Пусть они уйдут.

Чем больше вы воспринимаете их, тем глубже можете расслабиться до состояния идеально неподвижного пространства и тем лучше сможете

останавливать время. Лишь по-настоящему отпустив себя, можно проникнуть в вечное время, омолаживающее и укрепляющее наши силы.

Вы не сможете принести сюда свое прошлое. Вы должны встретиться с ним лицом к лицу и признать, чтобы затем освободить и отпустить его.

Обет молчания

Сегодня у вас будет интересный день.

Духовная практика принятия обета молчания обладает действенным терапевтическим эффектом. На протяжении каждого дня мы расходуем энергию на лишние слова, но практика поможет вернуть ее. Мы живем в мире звуков, которые складываются в симфонию безумия.

Сегодня мы прервем эту тенденцию. Наш золотой стандарт – с самого начала дня избегать каждого, кто обращается к нам не по делу, и уходить от ненужных разговоров. Объясните это всем, и пусть не донимают расспросами, что с вами не так. Просто держите все при себе и говорите только в крайнем случае. Если вам звонят по работе – отвечайте на звонки, но говорите недолго. Если нужно где-то выступить, то весь день репетируйте, чтобы сделать речь лаконичной. Обдумайте, что нужно сказать, и излагайте осмысленно, ясно и четко. Не обязательно лишать голос приятных интонаций – не нужно казаться странным. Подумайте о слове «привет». Сколько различных способов его выражения вам известно? Поприветствуйте всех, наполнив сердце любовью и энтузиазмом. Оно зазвучало иначе? Отметьте для себя, насколько энергия всего одного слова может изменить тональность и ауру всего общения. Иногда чем меньше, тем лучше. Зрительный контакт и улыбка значат куда больше, чем пустые слова.

Умолкайте сегодня всякий раз, когда возможно. Сохраняйте дыхание и дышите глубоко до нижней части живота. Отмечайте про себя, как много жизненного дыхания вы растрчиваете в своей жизни и как часто вы говорите, только чтобы что-то сказать. Почему так происходит? Обычно это привычка, закрепившаяся еще в детстве, или способ заполнения пустоты, когда вы взволнованы. Сегодня мы будем учиться останавливать время и получать удовольствие от медлительности. Старайтесь почувствовать себя комфортно. Если придут в голову какие-то мысли, то запишите их и выясните, откуда они взялись. В молчании мы замечаем наши подводные течения и все, что нас обременяет и истощает нашу энергию.

Если вам часто требуется больше времени и энергии, то вы обязаны знать о паразитических мыслях и сдерживающих чувствах. Вы не можете их видеть (в данном случае – слышать), если день за днем не стремитесь их контролировать.

Когда у вас появится возможность «совершить полное погружение» при выполнении этой практики, выберите подходящий день, чтобы вас не

беспокоили, и сообщите всему миру, что удаляетесь в ретрит на целый день. Если кто-то заговорит с вами, напишите ему в блокноте или в смартфоне, что сегодня вы молчите. Улыбнитесь и отправляйтесь на свое место. В идеале можно создать для себя изолированное личное пространство, чтобы получать настоящее удовольствие от процесса. Это помогает привести в порядок разум и замедлить хаос. Поначалу вы станете удивляться громким звукам этажом выше, но после пары часов все уладится, и вы почувствуете разницу.

Наслаждайтесь тишиной.

Ожидание

Сегодня придется умерить свой пыл. Урок будет состоять в простом упражнении, которое полностью изменит отношение ко времени. Оно связано с концепцией, благодаря которой вы научитесь **никогда больше не ждать**.

Что это значит?

Для начала, это НЕ значит, что каждую минуту ожидания вы должны проводить, уткнувшись в свое мобильное устройство. Всякое случается. Люди опаздывают. Всюду пробки, и мир не совершенен. Таков мир, в котором мы живем. События не всегда складываются так, как нам хочется.

Но что делать в таких обстоятельствах? Мы себя изводим, бранимся, теряем терпение и раздражаемся...

Но какой от этого прок?

Наш план на сегодня – использовать для себя каждую минуту, какая у нас появится из-за *возможности* ожидания, и перенаправить энергию на что-то позитивное. Если вы в ресторане и вам говорят, что еда запаздывает на пять минут, воскликните про себя: «Превосходно! Вселенная *подарила мне* пять минут!» Это может означать следующее:

- Вы проведете больше полноценного времени для общения с приятелем.
- У вас есть пара минут для глубокого дыхания до нижней части живота и расслабления вашей системы.
- Есть время полистать журнал и записать свои мысли.
- Есть время послушать аудиокниги и подкасты.
- У вас есть время поразмышлять.

Смысл истории в том, чтобы *стать хозяином своего времени*. Больше никогда не позволяйте людям или обстоятельствам тратить ваше время. Вы не должны заполнять каждую минуту сознательной жизни работой или отвлечениями. Вам вообще ничего не нужно, если вы учитесь медитировать. Даже в общественном месте можно выполнять глубокое дыхание до нижней части живота и питать этим свой дух, сидя на месте. Поэтому вам нечего

сердиться из-за потерянного времени – вы «нашли» его, чтобы перевести дыхание и глубоко войти в расслабленное состояние.

Вам совсем не хочется отдыхать? Очень хорошо. Сделайте растяжку. Прodelайте несколько отжиманий. Позвоните маме или сделайте что-то еще.

Это ваше время. Сегодня вы им распоряжаетесь, и это упражнение должно стать вашей привычкой на всю жизнь.

Когда меньше значит больше

Сегодня мы оценим культуру, построенную на принципе «чем больше, тем лучше», заразившую наше сознание. Она повсюду. Мы преуспели в производстве товаров и совершили рывок в глобальную экономику потребления. Более того, «потребительский» подход распространился не только на бизнес, но и на все остальное.

Насколько это расширяет наши права и возможности? Разве наша жизнь не более значима, чем способность производить и потреблять на пользу экономики? О да!

Давайте подсчитаем, сколько «хлама» мы накопили на сегодняшний день. Пройдитесь по своему дому. Не забудьте про гараж, чердак, гостевые комнаты и сарай во дворе. Просто пробегитесь мысленно и подсчитайте, сколько вещей вы накопили за все эти годы. Они все еще служат вам или лежат мертвым грузом?

Как много из них вы не использовали (и даже не брали в руки) за целый год? Когда они снова попадутся вам на глаза? Мы привыкаем к разному добру и не можем расстаться с ним просто так. Но проходят годы – и мы все выбрасываем. Если вы считаете, что эти вещи пригодятся детям, то лучше спросите их об этом.

Проблема с лишним хламом в том, что он вас обременяет. Знаете вы это или нет, но он заполняет ваше сознание – приходится держать в голове все, что решили сохранить.

Сегодня мы определим, насколько далеко вы отошли от себя самого, чтобы «купить комфорт». Избавьтесь от любой вещи, которой не пользуетесь. Упростите и очистите свое пространство. Это прояснит разум и освободит сознание. У вас будет больше времени и счастья.

От чего можно избавиться сегодня? Пожертвовав что-то, вы бы совершили хороший поступок и на деле помогли нуждающимся. Могли бы вы ради этого расстаться с личными вещами? Какие из них вам не нужны? Сегодня вы не просто переложите их из одной кучи в другую, и они так и останутся в доме. Соберите их и сразу же вынесите.

Какие из вещей нужно просто выбросить? Сегодня вы отнесете их на помойку, не чувствуя при этом вины и даже не научившись делать мороженое, потому что комбайн сломан. Избавьтесь от клюшки – все равно ваши дети не хотят играть в хоккей. Это станет вам уроком. Все свалки завалены вещами, которые раньше казались необходимыми. Сумеет ли мы после этого упражнения перестать покупать лишнее?

Высвобождая физическое пространство, мы проводим уборку и в пространстве ментальном. Мы освобождаем свой разум. Это дает простор, к которому мы стремились. Всегда было проблемой, что мы ищем подтверждения своего решения *во внешнем мире*. Накупив обуви, косметики, машин, тренажеров или хрусталя, разве я могу сделать себя цельным и счастливым? Вы ведь знаете, что эта концепция не работает. Счастье и покой – внутреннее состояние. Они приходят к нам благодаря простоте.

И по этому сценарию меньше – означает больше.

Избавьтесь от хлама и возьмите в привычку спрашивать себя, нужна ли вам вещь, еще до ее покупки. Вы не можете приобрести комфорт и покой за деньги, но оказаться в них можно благодаря технике дыхания.

Когда нужно проявлять себя в полную силу

Не все времена одинаковы. Есть время в течение суток, время в ходе недели, есть сезоны в году и периоды в жизни, когда нужно решительно браться за дело и уделить больше часов карьере или каким-то проектам. Это нормально.

В прежние дни люди выходили на охоту в сумерки или на рассвете, когда животные шли на водопой. В середине дня они отдыхали, потому что на солнце было жарко. Когда мы стали заниматься сельским хозяйством, то сажали, возделывали землю и собирали урожай в определенное время. А зимой обычно отдыхали, набирались сил и переводили дыхание. Все было привязано к природе, и жизнь была цикличной. При сборе урожая все способные к работе люди выходили в поле и трудились подолгу.

А что теперь? Искусственное освещение, контроль температуры, замороженные продукты и сумасшедшие дедлайны заставляют нас крутиться, как белка в колесе, не давая возможности восстановить силы. У нас нет времени для восстановления сил, мы работаем как проклятые. Это не значит, что мы должны сделать «полную остановку», все равно большинство из нас не могут себе этого надолго позволить. Старая поговорка «Суши сено, пока солнце светит» вполне современна – сегодня нужно уделять пристальное внимание естественным ритмам своей энергии.

Итак, как точно спланировать, когда следует напряженно трудиться, чтобы получить максимальный результат и иметь больше времени для досуга?

Таков урок на сегодня. У многих людей максимум энергии приходится на утро. Обычно оно рифмуется с ясностью, энтузиазмом и положительным настроем. Если вы из их числа, то планируйте наиболее важные задачи на начало дня. Если вам нужна пара часов для загрузки, то подойдет середина дня или первые часы после полудня. Для большинства людей это не подходит, они настроены на вечернее время, именно тогда работа дается им лучше всего. Если это – вы, то как вам организовать свою жизнь?

Главное – определить свои наиболее успешные часы и планировать важные дела и задачи на это время. Проанализируйте свой стиль жизни и график на сегодня. Мероприятие, запланированное на 4 часа дня, не приводит вас в восторг? Как насчет работы в вечерние часы, когда дети лягут спать? Некоторые из дел нельзя передвинуть, однако сегодня стоит внимательно все обдумать и решить, что можно изменить.

Просмотрите ваше расписание (возможно, на месяц вперед) и по возможности начните переносить запланированные дела. Многие успешные люди отводят время с 8 до 11 часов утра для наиболее важных дел. Вы можете встроить перерыв от 30 до 60 минут, однако не следует отвечать на звонки и принимать электронную почту. Также вас не должны беспокоить текстовые сообщения и все, что будет отвлекать от дел на этот период – важно *завершить их* в первую очередь.

Одно замечание: завершение всех дел успокаивает ум. В чем тут причина? Вы наконец-то справились с намеченными пунктами, и голова ими не занята. Они больше вас не изводят. Подумайте сегодня об этом.

Насколько ваш стресс обусловлен переутомлением, как он связан с малой эффективностью и как ее повысить? Как бы вы себя чувствовали, если бы успешнее решали задачи и были этим полностью удовлетворены? Могли бы вы поехать домой и полноценно отдохнуть? Или больше посвятить себя семье?

В этом нет сомнений.

Определите для себя, в каком часу вам стоит сегодня «сушить сено», а также просмотрите расписание на последующие дни. Внесите необходимые коррективы и следите за результатом. Когда мы были детьми, то, сделав домашние задания, шли гулять. Как давно у вас не было ничего подобного? Трудитесь старательно, пока у вас есть энергия, а затем – расслабляйтесь и отдыхайте на здоровье, не испытывая при этом чувства вины.

Когда нужно не высовываться

Есть время, когда нужно заглушить мотор и дать ему остыть. Мудрый человек знает устройство мира и каждый раз правильно подбирает скорость.

У всех есть дедлайны и периоды в жизни, когда время сжато, и мы выкладываемся по полной. Мы умеем беречь себя, когда полны энергии, восторга и движения. Однако нельзя долго работать на износ: если мы не снизим повышенные обороты, то можем выдохнуться или сгореть. Так уж устроена наша экономика – приходится заниматься однообразной работой. Когда вы найдете способ перестать крутиться белкой в колесе, то ваша жизнь станет куда разумнее.

Если вы прикипели к этому стилю жизни, то будет важно понять для себя угасание и течение таких ритмов и отрегулировать свою скорость вручную. Иными словами – знать, когда сбавить обороты. Возможно, вам все равно придется совершать какие-то действия, однако смысл урока в том, чтобы научиться распознавать моменты, когда нужно выжимать газ, и когда вы можете – и должны – убрать ногу с этой педали.

Сегодня мы рассмотрим более крупные циклы деловой активности. Вы находитесь в фазе «выполнить любой ценой» или между двумя дедлайнами? Вы намерены выложиться по полной или можете замедлиться и найти резервы? Это можете определить только вы.

Стоит принять в расчет один важный момент – ваш текущий уровень энергии. Каким запасом вы обладаете по шкале от 1 до 10 (где 10 – высший уровень)? Число 1 означает, что вы с трудом вытаскиваете себя из постели и полностью истощены, а 6 – что у вас все в порядке, но при этом вы чувствуете себя не блестяще. Каков будет ваш честный ответ?

Упростим задачу: если исключить из уравнения такой фактор, как **сила воли**, то каким будет ваше число? Дело в том, что большинство из нас выжимает из себя энергию, чтобы соответствовать требованиям жизни. Используя силу воли, мы разгоняем себя до повышенных оборотов, стараясь справиться с задачей. Как результат – из-за этого страдает наше тело, разум и отношения с людьми. Итак, какое у вас число, если не принимать во внимание силу воли? Узнали – хорошо, так и запишите.

А теперь подумайте, как сделать, чтобы быть в порядке и лучше себя чувствовать? Когда следует сбавлять обороты? Что надо сделать?

Найдите сегодня 30 минут и просто займитесь тем, что вам *хочется делать*. Попробуйте вздремнуть – большинство из нас измотаны. Ничего страшного. Это шаг в нужном направлении, который соответствует духу сегодняшнего гонга. И сегодня вечером подумайте, что еще могло бы уравновесить вашу жизнь.

Не стоит ли уехать на неделю за город? Может быть, в выходные посещать спа-салон и приводить себя в порядок? Или научиться медитировать и таким образом сбрасывать темп, снижая тем самым повседневную нагрузку? У каждого из нас своя жизнь, и требуется свое лекарство, чтобы привести ее в порядок. Какое подойдет вам?

Теперь, когда вы честно определили свой уровень энергии и думаете над исправлением ситуации, отметьте в расписании немного времени для самого себя. Пусть это будет свидание, путешествие, каникулы или еще что-то на ваше усмотрение. Пометьте это событие и не забывайте о нем. Чтобы добиться успеха, вам потребуется энергия, здоровье и здравый смысл.

Когда вы свернете на обочину и сделаете передышку? Сегодня же сделайте пометку в расписании.

Тренировки

Сегодня мы поговорим о том, как вы выполняете упражнения. За последние несколько лет изменилась сама концепция этих действий. Самое важное здесь в том, что для наилучших результатов больше не нужно заниматься по часу в день пять дней в неделю.

Это стало возможным благодаря методу высокоинтенсивной интервальной тренировки (НИИТ). С ее помощью можно достичь максимальной частоты сердцебиений, учащенного дыхания и восстановления сил, а затем сделать закрепляющие упражнения.

Ваша сегодняшняя практика происходит на открытой площадке в парке. Разогрейтесь в течение 5 минут, сделайте растяжку бедер, подколенных сухожилий, лодыжек и корпуса. Затем совершите короткую пробежку на средней скорости до другого края поля. А там отождитесь 10–25 раз (в зависимости от уровня подготовки) и пробегитесь обратно со скоростью, составляющей три четверти максимальной. И сразу же сделайте 50 разножек. Восстановите силы в течение 2 минут, потом повторите все в той же последовательности несколько раз и можете отправляться домой. На все упражнения уйдет всего 15 минут.

Такая тренировка выводит ваше тело из привычной физиологически комфортной зоны. А это, в свою очередь, запускает «гормезис» – особое состояние обмена веществ, активирующее гены развития в правильном направлении. Такие упражнения способствуют образованию новых митохондрий и укреплению существующих. Эти органеллы являются электростанциями наших клеток, их рост означает увеличение доступной нам энергии.

Возможно, потребуется время для привыкания к тренировкам, основанным на интенсивных рывках. Необходима растяжка в течение нескольких минут, причем вы не должны чувствовать боли в суставах. Более того, лучше всего работать с тренером, который будет за вами наблюдать и заботиться о вашем здоровье. Проявляйте осторожность.

Смысл здесь в следующем: вам не нужно заранее фиксировать время ежедневных однообразных упражнений на беговой дорожке. Как только вы установите уровень, где тело будет чувствовать себя комфортно, уже не

нужно будет улучшать результаты. Эта методика заставляет *подтолкнуть себя*.

Переход к интенсивным рывкам бросает вызов сердцу и мускулатуре, позволяя затем полностью восстановить силы. Вы не только добьетесь лучших результатов на тренировках, но и высвободите немного времени каждый день, на который назначили (надеюсь, что это так) свои упражнения.

Уход от ментальности «включил-выключил» часы на тренировке – важный квантовый скачок в вашей жизни. Речь идет не о количестве времени, но о его *качестве*. Насколько вы собраны при выполнении упражнений? Можете ли вы при вдохе расслабить вот этот бицепс? Если да, то несколько уверенных занятий пойдут вам на пользу, и вы будете успешно продвигаться по жизни.

Ваше время драгоценно. Если наполнить свой день постоянным движением, то находящийся в состоянии покоя уровень обмена веществ не будет падать. Если вы начнете избегать сидячего образа жизни и регулярно делать растяжки, то не будете столь инертным и сможете проводить эффективные тренировки. Вы добьетесь лучшего результата за короткое время. И это замечательно! А теперь можно вздремнуть, заняться любовью или почитать книгу, используя освободившееся время. Однако лучше всего присесть на диван и поразмышлять о вечной природе своей жизненной силы – тогда вы реально станете свободным.

Перемены на рабочем месте

Наша работа – это место, где мы имеем склонность впадать в уныние. Мы появляемся там и начинаем заниматься подручными делами. Наше время поглощают разные проекты, и порой мы редко оглядываемся по сторонам и вспоминаем, что стоит подумать и о себе.

Сегодня мы слегка изменим ситуацию. Поменяйте местами фотографии на столе. А также материалы, развешанные на стенах. Если возможно, слегка подвиньте свой ноутбук. Смысл в том, чтобы создать разрыв шаблона, вмешавшись в окружающее пространство.

Вы слишком привыкли к расположению предметов на своем столе, вам здесь слишком удобно. Это убаюкивает и отключает от осознания окружения, притупляет чувства и лишает творческой искры. Пространственное осознание дает сигнал телу оставаться в бодрствующем состоянии и побуждает мозг работать комплексно. И это хорошо.

Переставьте все, что только можно, и пусть рабочее пространство станет «другим». Что вы теперь чувствуете? Может быть, придется полить цветы, перевесить плакат на видное место, смахнуть пыль с фотографий или убрать скопившиеся папки. Это правильно. Беспорядок делает разум немым. Зажатая

в окружающем пространстве сила блокирует энергию, текущую сквозь вашу жизнь. Вам это ни к чему.

Сегодня вы произведете перестановку и оцените, как вам это понравилось. Далее подумайте несколько минут над тем, как вы перемещаетесь в рабочем пространстве. Имеются ли здесь участки, где вы застаиваетесь? Не стоит ли разобраться и выполнить давно намеченное, чтобы освободить ментальное пространство от всего лишнего?

Все, что нас окружает, часто является зеркалом нашего внутреннего состояния. Поэтому наведение порядка вокруг себя чрезвычайно полезно.

Удачи вам!

Вы станете пищей для цветов

Вы думали когда-нибудь, что происходит с телом после смерти? В старину была поговорка «Вы станете пищей для цветов». Так говорили, потому что человека закапывали в землю и все, кроме его костей, разлагалось и становилось пищей для окружающей жизни. Сегодня гроб могут поместить в бетонный склеп, покойника могут кремировать, но принцип остается неизменным.

Когда мы умираем – мы умираем. Наш дух возвращается к Вечному Пламени, а тела становятся пропитанием для другой формы жизни. Земля поедает нас. Бактерии, простейшие, нематоды, вирусы и многие другие организмы устраивают пир вокруг биомассы, которая когда-то была «нами». Звучит жутковато? Простите, но такова реальность.

Итак, как жить с пониманием своей смертности?

Мы делаем остановку и бережно относимся к отпущенному нам времени. Завтра мир может взорваться. Люди попадают под автобус. Смерть всегда ждет нас за углом. А как *вы* проживаете сейчас свою жизнь?

Мысли о смерти не должны приводить к депрессии. Напротив, они должны вызывать энтузиазм, чтобы оптимизировать свою жизнь и ценить каждый ее момент.

Но какое отношение это имеет к цветам? Большое.

Насколько чистым будет ваше тело, когда вы отправитесь на вечный покой? Подумайте заранее. Будет ли оно напичкано нездоровой пищей, ртутью, ядовитой косметикой и вредными химикатами? Вы ими собираетесь кормить красивые цветы, которые могут расти из вашего тела? Едва ли они тогда расцветут.

Прежде чем мы помешались на химических «новшествах», почти все, что мы ели, производили и наносили на кожу, было природного происхождения. Это значит, что раньше мы не причиняли вреда ни своему здоровью, ни здоровью

планеты. Сегодня все по-другому. Станете ли вы гордиться органическим топливом, которое возвращаете земле, или бесцельно истлеете?

Сегодня пришло время подумать об этом и изменить ситуацию. Вы можете очистить печень, вывести тяжелые металлы из мозга и костей, устранить химикаты из рациона и средств по уходу за домом. В принципе, вы можете очиститься за несколько месяцев. Какой станет ваша новая версия себя и что вы станете чувствовать? Какое воздействие вы окажете на планету и будущие поколения? Если растения на вашей могиле будут съедобными, вы захотите, чтобы их ели ваши внуки?

Вы живете на земле не только для одного себя. Вы часть огромной экосистемы и взяли свое время в долг. Подумайте сегодня о следах, которые оставите, и как их можно очистить. Химикаты не будут производить, если никто не будет их покупать. Что можно сделать прямо сейчас и повлиять на наследие, которое вы оставите планете?

Какое место занимают цветы в экосистеме вашей жизни? Насколько чистым будет ваш след?

Сделайте корректировки сегодня, чтобы не загрязнять поток жизни. Полностью очистите свое тело. Этот революционный поступок преобразит планету.

Ваш список желаний

Сегодня мы обсудим, что вы хотели бы испытать, прежде чем сыграть в ящик. В основном ваши желания могут быть связаны с весельем, исполнением мечты, обогащением или яркими впечатлениями. Что бы вы хотели попробовать, прежде чем выписаться из гостиницы? На составление списка может уйти время, поэтому не будем спешить и основательно поразмыслим.

Подумайте об очевидной идее побывать в интересных местах. Например, поужинать в Париже, увидеть Мачу-Пикчу или совершить орбитальный полет в космосе. Вы можете мечтать пожить год в Африке или увидеть парад воздушных шаров в Нью-Мексико. Вспомните все, о чем грезили и составьте список.

Постоянно пополняйте его, покопавшись в своей памяти. Погрузитесь в далекое прошлое, вплоть до самого детства. О каких переживаниях вы тогда мечтали? Перечислите их. Вы наверняка обнаружите, что многие сегодняшние желания являются отголоском детских, оставшихся «незаконными историями» в психике. Потратьте несколько минут на их анализ и подсчет.

Закончив список, запишите приблизительное количество времени, необходимое для реализации этого переживания в полной мере. Желание

можно считать исполненным, когда вы всем остались довольны, поэтому на отдаленные поездки не стоит отводить только один день. Некоторые из пунктов можно закрыть за полдня. Например, прыжок с парашютом. Многие отводят на это целый день, а нам кажется, что нужно меньше.

Просмотрите список и установите время для каждого пункта, а затем изучите его. Сколько всего времени уйдет на удовлетворение всех ваших желаний? Скорее всего, месяцы и даже годы. Это нормально. Теперь оценим ваш возраст и состояние здоровья. Честно решите, сколько еще лет вам осталось жить на планете Земля. Допустим, 20 лет.

Теперь подумаем, что нужно для осуществления большинства (если не всех) ваших желаний за это время. Реализацию желаний, связанных с физическими усилиями, следует планировать на более близкое время, а не оставлять их на потом, когда вы постареете. Некоторые можно исполнять ежеквартально, а в большие поездки отправляться раз в год. Если у вас большой список путешествий, то придется совершать по одному в месяц.

Вернемся к реальности. Для реализации многих ваших желаний понадобятся время и деньги. Ну что ж. Если полученные впечатления обогатят душу и сделают вас более счастливым, то надо сопоставить, на что вы сейчас тратите время и деньги. Как перераспределить ресурсы и вложить их в исполнение желаний?

Подсчеты могут оказаться сложными, однако это заставит думать о важных вещах. Как найти баланс в своей жизни, чтобы реализовать увлечения, путешествия и выполнить все пункты плана? Почему бы это не сделать?

Подумайте, на что уходят ваши время, деньги и энергия, и решите для себя, как нужно их перенаправить на исполнение желаний. Благодаря этому вы будете лучше понимать, на что впустую уходит время. Вы поймете, насколько оно ценно.

Вложите время в свои мечты, и вы заживете полноценной жизнью.

Заключение

Вступая во Времена процветания

Время – величественная и мощная сила, являющаяся денежной единицей жизни. Мы можем стать рабами его безжалостной поступи или вольемся в него и начнем им управлять. Искусство остановки времени и поддержка его процветания придает *силу* нашему существованию. Мы контролируем себя и ликвидируем неразбериху, которая вызывает беспокойство и бессонницу. В итоге мы обретаем Времена процветания, отбрасывая ненужное и радуясь возможности отдышаться. Отказываемся от расточительности и полагаемся на все, что обогащает и делает нашу жизнь совершеннее.

Поэтому теперь, по окончании Стодневного гонга, вы почувствуете гармонию со временем, в котором живете. Вам рассказали об очень важном и познакомили с множеством практик ежедневного овладения временем. Впереди много работы, и к своему времени придется отнестись более внимательно. Иногда события будут развиваться стремительно, и тогда следует действовать энергично. Однако есть ситуации, когда необходимо сбавить обороты и перейти на шаг. В любом случае, синхронизация с природным ритмом поможет найти гармонию. Нужно действовать в согласии с этой мощной волной и научиться по ней скользить.

Раскройте свои записи за последние 100 дней и просмотрите их. Где вы побывали и как далеко зашли? О чем забытом вы вспомнили и как снова выйти на дорогу?

Продвигаясь вперед, ежедневно устанавливайте фильтр на свои действия. Всюду, где можно пить нектар жизни, – используйте время в качестве своего величайшего союзника. Мы не знаем, сколько времени нам отпущено, но можем выбирать лучшее из всего получаемого. Вложите время в свое наследие, семью и постоянно растущий опыт здесь, на планете Земля. Научитесь смотреть через увеличительное стекло этой книги, извлекайте максимум жизненных ценностей из своего времени.

Живите жизнью Времен процветания – они обогащают, поддерживают и возрождают.

Вам хочется чего-то большего?

Я предлагаю вам перечитать эту книгу, начав с любой страницы. Попросту говоря, каждый день вы берете и открываете другую главу. Я называю это «гонг-рулетка» – с каждым уроком вы получите больше ясности и пользы. Работайте ради *Времен процветания*, и по пути обретете больше энергии, ясности и счастья.

*Наслаждайтесь,
Педром Шоджай*

* * *