

САМ СЕБЕ КОУЧ

Шона Шапиро

всемирно признанный эксперт по осознанности

Доброе
утро,
я люблю
тебя!

Практики осознанности
и самосотрадания на каждый день

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ш23

Dr. Shauna Shapiro
GOOD MORNING, I LOVE YOU:
Mindfulness and Self-Compassion Practices
to Rewire Your Brain for Calm, Clarity, and Joy

© 2020 What You Practice Grows Stronger, Inc.
Foreword © 2020 Daniel J. Siegel

Шапиро, Шона.

Ш23 Доброе утро, я люблю тебя! : практики осознанности и самосострадания на каждый день / Шона Шапиро ; [перевод с английского О. Б. Снитич]. — Москва : Эксмо, 2022. — 288 с. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-04-118755-2

Оказывается, мы самой природой запрограммированы застревать в деструктивных мыслях и чувствах, а достичь гармонии и умиротворения для нас — действительно сложная задача. Шона Шапиро, клинический психолог, эксперт по осознанности и профессор Университета Санта-Клары, много лет занималась исследованиями мозга и пришла к выводу: практики осознанности и самосострадания — ключ к перенастройке разума. Даже если вы так и не смогли освоить медитацию, эта книга станет вашим компасом на пути к позитивным изменениям. В ней вы найдете простые ежедневные практики и рекомендации для здоровья души, разума и тела.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-118755-2

© Снитич О.Б., перевод
на русский язык, 2022
© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Моим родителям, Дину и Джоанне

«Где бы ты ни находился — это отправная точка»

Кабир

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ДЭНИЭЛА ДЖ. СИГЕЛА	15
--------------------------------------	----



ЧАСТЬ I

То, что ты практикуешь, становится крепче

1 ШЕПОТ МОНАХА.....	21
В поисках научных объяснений и новой модели осознанности	31
<i>Практика: намерения</i>	36
2 ЧУДО НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТИ	39
Никогда не поздно изменить свой мозг.....	40
Выращивание, настройка, обрезка: развитие чудесного разума.....	41
Автострады для привычек в сравнении с проселочными дорогами для сострадания.....	44
Практика, а не совершенство	48

Принцип пяти процентов.....	51
Каждое мгновение имеет значение.....	53
Позитивная нейропластичность.....	55
<i>Практика: что вы хотите развивать?</i>	55
<i>Практика: напоминания</i>	56
3 ОСОЗНАННОСТЬ: УЧИМСЯ ВИДЕТЬ ЯСНО	58
Осознанность	59
Так что же такое осознанность на самом деле?.....	61
Наука осознанности	64
<i>Преимущества осознанности</i>	67
Мифы об осознанности	69
От реакции к ответу.....	72
Полноценная жизнь	75
<i>Практика: учимся видеть ясно</i>	76
4 ТРИ СТОЛПА ОСОЗНАННОСТИ:	
ЦЕЛЬ, ВНИМАНИЕ, ОТНОШЕНИЕ (ЦВО)	79
Цель: почему мы обращаем внимание.....	82
Внимание: тренировка и стабилизация внимания в настоящем.....	85
Отношение: как мы обращаем внимание	90
Формальная практика: медитация осознанности.....	95

Как начать практику медитации	97
<i>Практика: инструкции по осознанной медитации</i>	98
Общие вопросы о формальной практике осознанной медитации	100



ЧАСТЬ II

Когда бывает тяжело, даже крутые парни становятся сострадательными

5 СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ — ВАШ ВНУТРЕННИЙ СОЮЗНИК	105
Сострадание к себе: что это такое, для чего оно нужно и почему принципиально важно	107
Два наиболее распространенных (и неэффективных) защитных механизма.....	108
Учимся замечать собственную красоту.....	117
<i>Практика: сочувственное письмо самому себе</i>	118
6 ПЯТЬ ПРЕПЯТСТВИЙ НА ПУТИ К САМОСОСТРАДАНИЮ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕТЬ.....	120
Опасения из-за сострадания к себе.....	121

Три элемента самосострадания.....	125
Розовая лента	127
Почему мы иногда чувствуем себя хуже прежде, чем станет лучше	129
<i>Практика: применяем самосострадание на практике</i>	130
7 ШЕСТЬ ПРАКТИК ДЛЯ ТРУДНЫХ ВРЕМЕН	133
Сила принятия: то, чему мы сопротивляемся, упорно остается.....	135
<i>Практика: принятие</i>	138
Сила эмоционального регулирования	139
<i>Практика: эмоциональное регулирование</i>	143
Сила смещения перспективы	144
<i>Практика: смещение перспективы.....</i>	146
Сила сострадания для облегчения «расстройства эмпатии».....	148
<i>Практика: сострадание</i>	150
Сила полной ответственности	151
<i>Практика: полная ответственность</i>	153
Сила прощения.....	154
<i>Практика: медитация прощения.....</i>	156



ЧАСТЬ III

Как вырастить добро в себе и в мире

8	ПОДГОТОВКА РАЗУМА К РАДОСТИ: СЕМЬ ПРАКТИК.....	161
	Неуловимый восторг: почему быть счастливым непросто.....	163
	От состояний к чертам характера: превращение положительного опыта в сильные стороны.....	165
	<i>Практика: культивирование чувства благодарности.....</i>	169
	<i>Практика: культивирование щедрости.....</i>	172
	<i>Практика: учимся видеть хорошее в других.....</i>	174
	<i>Практика: культивирование радости.....</i>	176
	<i>Практика: волшебный утренний вопрос.....</i>	179
	<i>Практика: медитация любящей доброты.....</i>	180
9	ПОВСЕДНЕВНАЯ МАГИЯ: ОТ ОСОЗНАННОГО СЕКСА К ОСОЗНАННОМУ ПИТАНИЮ.....	183
	Осознанный секс.....	185
	Осознанное принятие решений.....	190
	Осознанность на рабочем месте.....	195

Осознанное воспитание детей	198
Осознанное питание	201
<i>Практика: осознанное питание</i>	203
Замедление	204
10 БОЛЕЕ СВЯЗАННЫЙ И СОЧУВСТВУЮЩИЙ МИР	207
Заблуждение о разлуке	210
Более сострадательный и связанный мир	212
<i>Практика: взаимозависимость</i>	214
11 «ДОБРОЕ УТРО, Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ»	217
<i>Полная практика:</i> <i>Доброе утро, я люблю тебя</i>	<i>228</i>
БЛАГОДАРНОСТИ	230
ПРИМЕЧАНИЯ	233
БИБЛИОГРАФИЯ	254
ОБ АВТОРЕ	278

ПРЕДИСЛОВИЕ
ДЭНИЭЛА ДЖ. СИГЕЛА,
автора бестселлеров «Хорошие родители
дают детям корни и крылья» и «Сознание.
Наука и искусство присутствия»

Если вы хотите научиться простым, но основательным методикам обретения ясности и спокойствия ума, в этом мудром и доступном руководстве предлагаются научно обоснованные идеи и практики для ментального здоровья. А если вам также хочется стать более сострадательным, добрым и любящим человеком — для самого себя и для своих близких, — то в книге «Доброе утро, я люблю тебя!» вы найдете четкие и ясные способы каждый день проживать с пользой. Кроме того, если вы воспользуетесь советами Шоны Шапиро, вы сможете укрепить и развить внимание и способность фокусироваться, осознанность и сострадание, что доказанно делает нас здоровее — во всех смыслах.

Результаты исследований доктора Шапиро и других признанных экспертов за последние два десятилетия подтверждают, что простые ментальные практики оказывают значительное положительное воздействие на тело и мозг. Например, доказано, что они снижают уровень гормона стресса — кортизола; укрепляют иммунитет и сердечно-сосудистую систему; оказывают противовоспалительный эффект и даже участвуют в оптимизации