

УСПЕТЬ ЗА 60 СЕКУНД

Алексей Подзимков

Алексей Подзимков
Успеть за 60 секунд

«Автор»

2026

Подзимков А. Н.

Успеть за 60 секунд / А. Н. Подзимков — «Автор», 2026

Как обрести себя за 60 секунд и узнать какова реальность на самом деле?
Нужна правильная практика. Что всех нас объединяет? Мы часто произносим:
"Да, это круто, но было бы время ..." Успеть за 60 секунд - значит дать ответ
на разрыв между желанием и возможностью. Дистресс - верный спутник
современного человека. Невозможно преувеличить вред, который он наносит.
Все идет от заблуждений, настоящий момент проскальзывает мимо, как
пейзаж за окном поезда, а за ним и вся наша жизнь.

© Подзимков А. Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУКОВОДСТВОМ	6
День 1. Дыхание осознанности	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Алексей Подзимков

Успеть за 60 секунд

ВВЕДЕНИЕ

Мы живем в мире, который не умеет останавливаться. Будильник, дорога, сообщения, задачи, новости, снова сообщения, вечер, ночь, будильник. Между этими событиями есть то, что мы не замечаем, потому что ум бежит к следующему пункту, скачет туда-сюда. Это все вызывает чувство тревоги и постоянного дистресса. Если стресс является естественной реакцией организма на нагрузку, он мобилизует ресурсы, помогает адаптироваться и даже расти в сложных условиях, то дистресс – его разрушительная форма. Когда напряжение становится затяжным и чрезмерным, оно истощает силы, подрывает здоровье и мешает ясно мыслить. Важно убрать дистресс, потому что он не даст опереться на собственные возможности. Вместо развития, принесет усталость и ощущение тупика, приведет к хроническим заболеваниям. Освобождение же от него вернет способность действовать бережно по отношению к себе и окружающим, вылечит нервную систему организма, вернет здоровый сон и т.д.

Это руководство о том, как за всей этой суетой «обрести себя». Обрести себя, значит не сливаться с мыслями и эмоциями, а быть тем, чьи товарищи теперь покой, ясность, мудрость и свобода выбора.

Почему всего 60 секунд? Идея написать данное руководство родилась из простой потребности: все, кто хочет познавать мир и быть счастливыми, зачастую имеют недостаток времени. Жажда знания и стремление к счастливой жизни – это глубинное свойство человека. Проблема в том, что бесконечный поток дел не оставляет пространства для того, чтобы остановиться, выполнить какую-нибудь практику и что-то изменить в себе. Набор минутных практик – это ответ на разрыв между желанием и возможностью, между тем, кем человек хочет быть, и тем, на что у него хватает времени.

Сейчас от вас не требуется ничего невозможного. Вам не нужно вставать на рассвете, не нужно уходить в ретрит на месяц, не нужно искать время и место для проведения медитаций. Вам нужна одна минута в день. И это не маркетинговый трюк, ведь изменение начинается с момента осознанности. Одна минута полного присутствия стоит больше, чем мы можем себе представить.

Людям не нужно учиться уходить от мира, принимать его во что бы то ни стало. Первое, что нужно понять – неудовлетворение начинается не в обстоятельствах, а в том, как мы относимся к ним. Мы цепляемся за приятное, отталкиваем неприятное, не понимаем причинно-следственные связи, и не замечаем, что все меняется каждую секунду. Из этого неведения рождается тревога, из тревоги недовольство. Но если хотя бы на миг «открыть глаза», что-то сдвигается. Мы замечаем, что дышим, замечаем, что тело живое. Мысль – это просто вариант для выбора, а не призыв к действию. В этой паузе зарождается свобода от воззрений и видение реальности такой, какая она есть.

Это руководство построено на семи практиках, по одной на каждый день недели. Каждая практика занимает ровно минуту. Они подобраны так, чтобы поэтапно провести вас по важным шагам: от простого осознания дыхания, через доброту к себе и другим – к глубокому отпуску и ясному присутствию в моменте.

Вы не станете мастером за 60 секунд, но вы станете человеком, который хотя бы раз в день вспоминает, что жизнь происходит именно сейчас, она полна и гармонична.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУКОВОДСТВОМ

Прелесть в том, что руководство не требует изучения, оно требует практики. Вот простое правило: читайте практику заранее, не пытайтесь читать инструкцию и одновременно заниматься. Прочитайте описание, уясните суть и делайте. Делайте так, как получается, первое время может не быть ощущений, это нормально, с вами все хорошо. Некоторые вещи нужно просто однажды почувствовать.

Если какие-то пункты кажутся вам неудобными, создайте условия, которые дадут вам комфорт, но не засыпайте.

Одна минута – это минимум, а не максимум. Практиковать дольше – прекрасно и в перспективе желательно, но не обязательно. Ваш договор с собой – 60 секунд. Каждый день. Это очень просто.

Не будьте зависимы от результата. Практика работает тихо и незаметно, как вода, которая точит камень. Вы не почувствуете изменений в первые дни, но через месяц оглянетесь назад и удивитесь.

По желанию, заведите дневник наблюдений. Это поможет увидеть прогресс, который иначе легко упустить. Попробуйте развить «памятование», чтобы замечать какие негативные эмоции в течение дня бывают, насколько просто вспомнить о них, какие причинно-следственные связи можно уловить, насколько быстро все меняется и исчезает...

Цикл – неделя. В понедельник – практика первого дня, во вторник – второго, и так далее. На восьмой день вы возвращаетесь к первой. И так, неделя за неделей, пока практики не станут частью вашей жизни.

Эти семь практик – не случайный выбор. Они соответствуют ключевым аспектам: осознанности, сосредоточению, доброжелательности, состраданию, мудрости и ясности. Вместе они образуют полный мини-цикл, который за неделю проводит вас через все базовые измерения внутренней работы.

КАРТА СЕМИ ПРАКТИК

ДЕНЬ	ПРАКТИКА	СУТЬ	ЧТО РАЗВИВАЕТ
1	Дыхание осознанности	Наблюдать за дыханием	Правильную концентрацию
2	Доброжелательность	Посылать доброту себе и миру	Мудрость, принятие
3	Сканирование тела	Пройти вниманием по телу	Умение расслабляться, управлять вниманием
4	Благодарность	Найти три вещи, за которые благодарны	Фоновую радость, покой
5	Сострадание	Замечать боль и отвечать заботой	Эмпатию, связь с окружением
6	Отпускание	Осознать и отпустить то, что держит	Чувство свободы, легкость
7	Осознанное присутствие	Быть здесь и сейчас	Ясность, полноту присутствия

День 1. Дыхание осознанности

Первая практика самая простая и самая важная. Она тренирует концентрацию, а концентрация – основа всего остального. Помните, вы не управляете дыханием, не меняете его. Вы просто замечаете, что оно есть. Напоминаю, позвольте себе делать так, как получается, не ленитесь, но и не перетруждайтесь.

Дыхание – автономный процесс, который мы можем частично контролировать, но он идёт и без нашего участия. Это делает его идеальным объектом для осознания: он всегда с нами, он всегда настоящий, он всегда нейтральный. Не приятный и не неприятный, просто есть.

Ум нетренированного человека похож на непоседливого ребенка, он мечется от мысли к мысли, от тревоги к плану, от воспоминаний к фантазиям. Если дать ему объект для сосредоточения, он постепенно успокоится.

Почему дыхание лучший объект:

оно всегда с нами, не нужны инструменты;

оно происходит в теле, а значит, возвращает в момент «здесь и сейчас»;

оно ритмично, и этот ритм успокаивает нервную систему;

оно без оценки – не «хорошее» и не «плохое».

Инструкция

1. Примите положение сидя. Спина прямая (если нет ограничений), стопы на полу, руки на коленях. Глаза закрыты или полуоткрыты, взгляд расслаблен, мягко направлен вдоль носа вниз. Если нужно, заведите таймер.

2. Сделайте обычный вдох и обратите внимание, где вы его чувствуете. Возможно, это прохлада воздуха в ноздрах. Возможно, подъем и опускание живота. Возможно, расширение грудной клетки. Выберите один объект и концентрируйтесь на нем.

3. Теперь просто наблюдайте. Каждый вдох отмечайте: «вдох». Каждый выдох отмечайте: «выдох». Не нужно считать. Не нужно менять ритм. Дышите так, как дышится. Ваша единственная задача – замечать.

4. Когда ум отвлечется от наблюдения дыхания, – мягко верните его обратно к наблюдению. Это и есть практика. Не «не отвлекаться», а замечать отвлечение и вернуться. Каждое возвращение – это «подход» для осознанности. Ум отвлекся? Прекрасно. Заметили? Вернулись. Вот и вся работа. Мышца внимания может быть пока слаба, но это легко изменить.

5. Минута прошла, практика окончена.

Ожидания

В первый день вы, скорее всего, отвлечётесь пять, десять, двадцать раз за минуту. Это абсолютно нормально, вы не делаете что-то неправильно, концентрация тренируется повторениями. Каждое «увел, заметил, вернул» – это подход. За минуту их будет много. Это ни хорошо, ни плохо. Такова тренировка, это и есть медитация.

Знаю, что некоторые люди не хотят медитировать, имеют искаженное понимание, думают это очень сложно. На поверку все намного проще, чем кажется. Только что мы с вами в этом убедились. Однажды вы обнаружите, что дыхание становится маленьким островком спокойствия посреди бушующего дня.

Частые вопросы

«Я пытаюсь не думать, но мысли лезут ...»

Вы не можете остановить мысли, это как пытаться остановить сердце. Задача не в этом. Задача замечать, что мысли идут и не следовать за ними. Думайте, если думается. Мысли

подобны облакам, которые постоянно появляются, меняются, исчезают. Знайте, что процесс идет и ничего с этим не поделать. Мы проходим между крайностями, не боремся, но и не вовлекаемся.

«Минута прошла, а я ничего не почувствовал(-а) ...».

Такой задачи не стоит. Вы почувствовали, что были здесь и тренировались. Нет плохой или хорошей медитации. Есть процесс, за ним прогресс. Этого достаточно.

Как это работает

Когда ум занят дыханием, он не занят тревогой, обидой, планами, страхом. В эту минуту нервная система переключается из режима «бей или беги» в режим «отдыхай и восстанавливайся» (парасимпатическая активация). Давление снижается, пульс замедляется, мышцы расслабляются.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.