

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ГАРМОНИЧНОЙ ЖИЗНИ

МЕДИТАЦИЯ.

ПРОСТРАНСТВО ВНУТРЕННЕГО ПОКОЯ

ПУТЬ К СПОКОЙСТВИЮ, БАЛАНСУ
И СЧАСТЬЮ ВНУТРИ СЕБЯ



СНИМАЕТ
СТРЕСС



ГАРМОНИЗИРУЕТ
ЭМОЦИИ



ПОВЫШАЕТ
ЭНЕРГИЮ



ПОМОГАЕТ
ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ
СЕБЯ

*Отключите шум
внешнего мира
и услышите
главное — себя*



ПРОСТЫЕ
И ЭФФЕКТИВНЫЕ
ПРАКТИКИ
НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ



Naomi Sherman

ГАРМОНИЯ В ТЕБЕ — ГАРМОНИЯ ВОКРУГ

18+

Nao Sher

**МЕДИТАЦИЯ. ПРОСТРАНСТВО
ВНУТРЕННЕГО ПОКОЯ**

«Автор»

2026

Sher N.

МЕДИТАЦИЯ. ПРОСТРАНСТВО ВНУТРЕННЕГО ПОКОЯ /
N. Sher — «Автор», 2026

Медитация - практическое путешествие к состоянию, в котором становится тише внутри. Если мысли не дают остановиться, тревога возвращается снова и снова, а обычного отдыха недостаточно, эта книга поможет переключить внимание с бесконечного внутреннего диалога на дыхание, ощущения и воображение. Вместе с автором вы отправитесь к своему воображаемому океану: услышите шум волн и перекатывание ракушек, почувствуете морской бриз и прохладу тени пальмовых ветвей, увидите мягкий свет и постепенно позволите телу расслабиться. Практики проведут вас через ощущение защищённости и состояние невесомости. Здесь не нужно бороться с мыслями. Вы научитесь мягко возвращать внимание к тому, что происходит здесь и сейчас. Книга создана для самостоятельных практик на каждый день — утром, вечером или в любой момент, когда вам необходимо остановиться и побыть с собой. Иногда для внутреннего спокойствия не нужны ответы. Нужна лишь пауза, в которой вы наконец начинаете слышать себя.

© Sher N., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О книге	6
Как пользоваться книгой	7
Перед началом	8
Практика 1. Берег, которого нет на карте	9
Взгляд на себя со стороны	10
В каком состоянии я сейчас?	11
Что я ощущаю в теле?	12
Какая эмоция заметнее всего?	13
Чего мне сейчас хочется?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Nao Sher
МЕДИТАЦИЯ. ПРОСТРАНСТВО
ВНУТРЕННЕГО ПОКОЯ

Медитация. Пространство внутреннего покоя

Naomi Sherman

Практики возвращения к себе через дыхание, ощущения и воображение

Книга-практика

О книге

Эта книга создана как спокойное пространство, в котором не нужно никуда спешить, что-либо доказывать или немедленно находить ответы. Здесь главное — на некоторое время вернуться к себе, услышать собственные ощущения и заметить то, что обычно теряется среди дел, разговоров и постоянного потока мыслей.

Практики построены вокруг дыхания, телесных ощущений, образов природы и свободного воображения. Они могут выполняться дома, на природе, в поездке или в любом другом безопасном месте, где вам удобно и никто не будет вас отвлекать.

Некоторые упражнения предлагают мысленно возвращаться к детству, прошлым периодам жизни, моменту рождения или представлять себя в космическом пространстве. Важно воспринимать такие эпизоды именно как образы и воображаемые сцены, а не как доказательство точных воспоминаний. Вам не нужно заставлять себя что-либо вспоминать.

Как пользоваться книгой

Выберите время, когда вам не нужно торопиться. Телефон лучше перевести в беззвучный режим.

Устройтесь настолько удобно, насколько это возможно. Можно сидеть или лежать.

Практику можно проводить с открытыми или закрытыми глазами. Если закрывать глаза некомфортно, оставьте их слегка приоткрытыми.

Не стремитесь дышать идеально. Дыхание должно оставаться мягким и естественным.

Если появляются посторонние мысли, не нужно с ними бороться. Отметьте их и спокойно возвращайте внимание к ощущениям.

Если какой-либо образ вызывает сильный дискомфорт, прекратите упражнение, откройте глаза и обратите внимание на окружающую обстановку.

Перед началом

Сделайте паузу. Почувствуйте поверхность под телом. Заметьте положение рук, ног, плеч и головы. Вам не нужно менять себя за несколько минут. Сейчас достаточно просто быть.

Можно мысленно сказать себе: «Сейчас это время принадлежит мне».

Теперь позвольте себе перейти от обычного наблюдения к более глубокому погружению. Вам не нужно добиваться особого состояния. Просто следуйте за образами и ощущениями, позволяя вниманию постепенно отдаляться от повседневного потока мыслей.

Начните с ровного и спокойного дыхания. Представьте, что на вдохе внимание поднимается от нижней части живота выше — к груди, плечам, шее и лицу. На выдохе внимание медленно движется в обратном направлении, сверху вниз. Можно слегка растянуть выдох и сделать после него небольшую паузу примерно на две секунды, если это комфортно.

Практика 1. Берег, которого нет на карте

Устройтесь поудобнее. Сделайте один обычный вдох и спокойный выдох. Не пытайтесь сразу войти в особое состояние. Просто заметьте, как вы чувствуете себя именно сейчас.

Представьте, что вы находитесь на берегу океана, где никогда раньше не были. Это место не обязано существовать в реальности. Вы можете придумать его таким, каким хочется именно вам.

Перед вами вода. Вдалеке горизонт. Рядом — ваш личный уголок, где можно побыть наедине с собой. Здесь никто ничего от вас не требует.

Начните дышать ровно и спокойно. На вдохе мягко переводите внимание от нижней части живота вверх — к груди, плечам, шее и лицу. На выдохе позвольте вниманию медленно пройти обратным путем — сверху вниз.

Не нужно делать вдох чрезмерно глубоким. Пусть дыхание остается комфортным. Постепенно выдох можно сделать немного длиннее вдоха. Между фазами дыхания допустима короткая естественная пауза.

Взгляд на себя со стороны

Теперь медленно закройте глаза, если вам комфортно. Представьте перед собой картину, словно вы смотрите на себя со стороны. Всё выглядит привычно: ваше лицо, тело, одежда, пространство вокруг. Но сейчас вы не оцениваете себя. Вы только наблюдаете.

В каком состоянии я сейчас?

Возможный ответ: Например: «Я немного устал(а), но постепенно начинаю расслабляться».

Что я ощущаю в теле?

Возможный ответ: Например: «Плечи напряжены, а руки уже становятся теплее».

Какая эмоция заметнее всего?

Возможный ответ: Например: «Есть тревога, но рядом с ней появляется спокойствие».

Чего мне сейчас хочется?

Возможный ответ: Например: «Тишины, отдыха и ощущения, что меня никто не торопит».

Ответы не должны быть правильными. Они нужны только для того, чтобы вы заметили собственное состояние. Не делайте выводов о себе. Просто наблюдайте.

Теперь не отвечайте ни на один вопрос. Просто оставайтесь на берегу. Перед вами океан, и его поверхность постоянно меняется. Слушайте, как вода приближается к берегу, касается песка и постепенно отступает.

Когда волна уходит, маленькие ракушки начинают перекатываться друг через друга. Их тихий звук смешивается с шумом воды. В следующий момент вы замечаете лёгкий морской бриз. Он касается лица, шеи и плеч, оставляя на коже едва заметные прохладные капли влаги.

Над вами пальмы. Солнце проходит сквозь их листья, и тень от пальмовых ветвей медленно перемещается по вашему телу. На одном участке кожи ощущается тепло, на другом — прохлада. Просто наблюдайте за этой сменой.

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.