

18+

Алексей Тищенко

30 ДНЕЙ ОСОЗНАННОСТИ
ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС
ВОЗВРАЩЕНИЯ В «ЗДЕСЬ
И СЕЙЧАС»

Алексей Тищенко

**30 дней осознанности
Практический курс
возвращения в «здесь и сейчас»**

«Издательские решения»

Тищенко А.

30 дней осознанности Практический курс возвращения в «здесь и сейчас» / А. Тищенко — «Издательские решения»,

Эта тетрадь рассчитана на 30 дней. Каждый день — одно маленькое действие. Не пытайся выполнить всё за раз. Осознанность — это мышца, которую нужно качать короткими, но регулярными повторениями.

© Тищенко А.

© Издательские решения

30 дней осознанности Практический курс возвращения в «здесь и сейчас»

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0071-3052-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

30 дней осознанности: Практический курс возвращения в «здесь и сейчас»

ВВЕДЕНИЕ. Почему ты не там, где ты есть?

Большую часть жизни мы проводим на «автопилоте». Мы едим, не чувствуя вкуса пищи; идем по улице, не замечая неба; общаемся с близкими, витая в мыслях о работе или обидах прошлого. Наш мозг — мастер экономии энергии, поэтому он постоянно «сворачивает» нашу реальность в привычные автоматизмы.

Осознанность (Mindfulness) — это не эзотерика. Это прикладная нейробиология. Это способность переключать внимание из режима «автопилота» (где доминирует блуждающая сеть мозга — DMN) в режим «непосредственного присутствия».

Зачем тебе эта тетрадь:

- **Снижение фоновой тревоги:** Когда ты присутствуешь в моменте, твоему мозгу не нужно тратить энергию на «додумывание» катастроф будущего.
- **Управление эмоциями:** Осознанность создает «паузу» между стимулом (событием) и реакцией. В этой паузе — твоя свобода.
- **Глубина жизни:** Ты начнешь замечать детали, которые раньше ускользали, и вкус жизни станет насыщеннее.

— — — — —

УРОК 1. «Якорь дыхания»: Возврат в реальность

«Твое дыхание — единственный процесс, который происходит всегда „здесь и сейчас“. Оно — твоя точка сборки».

Суть: В любой момент стресса или хаоса твое дыхание — самый доступный «якорь». Наблюдение за дыханием переключает мозг с анализа прошлого или страха перед будущим на прямое восприятие физического процесса.

Нейробиологический аспект: Фокусировка на дыхании активирует островковую кору (Insula), которая отвечает за interoception (ощущение своего тела), и снижает активность амигдалы — центра, отвечающего за запуск реакции «бей или беги».

Практика «Дыхание в три шага»:

1. Сделай глубокий вдох, стараясь почувствовать, как расширяется живот.
2. Сделай медленный выдох, чувствуя, как уходит напряжение из плеч.
3. Повтори 3 раза, полностью сконцентрировавшись только на потоке воздуха (входит прохладный — выходит теплый).

Задание: В течение дня поставь 3 напоминания (будильника). Как только услышишь сигнал — сделай «Дыхание в три шага». Запиши: чувствуешь ли ты изменения в теле?

— — — — —

— — — — —

УРОК 2. «Сканирование сенсоров»: Пять чувств в моменте

«Мы часто живем в „голове“, забывая, что у нас есть тело, которое видит, слышит и чувствует этот мир прямо сейчас».

Суть: Когда мы «улетаем» в мысли, мы теряем контакт с физической реальностью. Техника «5-4-3-2-1» — это принудительная активация сенсорных зон мозга, которая помогает мгновенно вернуться из «ментального сериала» в реальный мир.

Нейробиологический аспект: Активная работа сенсорных зон (зрительной, слуховой, соматосенсорной) заставляет префронтальную кору выйти из режима «фоновых мыслей» и переключиться на обработку внешних стимулов.

Практика «5-4-3-2-1»:

Остановись там, где ты сейчас находишься, и мысленно (или вслух) отметь:

- 5 вещей, которые ты видишь (прямо сейчас).
- 4 вещи, которые ты можешь потрогать (ткань одежды, поверхность стола, свои руки).
- 3 звука, которые ты слышишь (гул вентилятора, далекий шум машин, свое дыхание).
- 2 запаха (или просто сконцентрируйся на текущем воздухе).
- 1 вещь, которую ты можешь попробовать на вкус (или просто вспомни вкус воды).

Задание: Прodelай эту практику в обеденный перерыв или в общественном транспорте. Запиши: какой предмет или звук ты заметил (а) впервые, хотя проходил (а) мимо него сотни раз?

УРОК 3. «Осознанное потребление»: Вкус еды, а не телефона

«Мы едим не еду, а отвлечение. Пока твой мозг занят скроллингом, он не регистрирует чувство сытости, что приводит к перееданию и неудовлетворенности».

Суть: Большая часть нашего питания происходит на автопилоте, часто под экран гаджетов. Это блокирует связь между желудком и мозгом, не давая ему понять, что он насытился. Сегодня мы учимся есть осознанно, возвращая пищу в категорию удовольствия, а не фонового процесса.

Нейробиологический аспект: Осознанное питание активирует островковую кору (Insula), отвечающую за interoception (ощущение тела), и вентромедиальную префронтальную кору (vmPFC), отвечающую за принятие решений о вознаграждении. Это помогает мозгу регистрировать насыщение и удовольствие.

Практика «Еда как медитация»:

1. Отключи отвлечения: За 10 минут до еды убери все гаджеты, выключи телевизор, сядь за стол в тишине.

2. Заметь еду: Посмотри на свою еду. Отметь цвета, формы, запахи. Как она выглядит?

3. Первый укус: Медленно положи первый кусочек в рот. Не глотай сразу. Почувствуй текстуру, температуру, вкус на языке. Разжуй каждый кусочек 20—30 раз.

4. Сытость: Каждые несколько минут спрашивай себя: «Я всё ещё голоден (а)? Насколько я сейчас сыт (а) (от 1 до 10)?». Закончи есть, когда почувствуешь 7—8 из 10.

Задание: Проведи один прием пищи (обед или ужин) полностью осознанно. Запиши: какой вкус или текстуру ты заметил (а) впервые? Когда почувствовал (а) насыщение?

— — — — —
— — — — —

УРОК 4. «Отпускание мыслей»: Облака в небе

«Твой мозг — это не хранилище мыслей, а „небо“, по которому они проплывают. Ты не обязан (а) хвататься за каждое облако».

Суть: Навязчивые, тревожные или негативные мысли часто захватывают наше внимание, уводя из настоящего. Мы пытаемся с ними бороться, но это только усиливает их власть. Сегодня мы учимся отпускать их, не оценивая и не цепляясь.

Нейробиологический аспект: Попытки подавить мысли активируют дорсолатеральную префронтальную кору (dlPFC) с чрезмерной силой, что приводит к парадоксальному усилению этих мыслей. Техника отпускания снижает этот конфликт и активность anterior cingulate cortex (ACC), отвечающей за «ошибку».

Практика «Облака в небе»:

1. Тишина: Сядь в удобное положение, закрой глаза или сфокусируй взгляд в одну точку. Сделай 3 глубоких вдоха-выдоха.

2. Наблюдение: Начни наблюдать за своими мыслями, как за облаками, проплывающими по небу. Не оценивай их, не пытайся их остановить. Просто заметь: «О, вот мысль о работе», «Вот мысль о вчерашнем разговоре».

3. Отпускание: Представляй, как каждая мысль, появившись, продолжает свое движение и растворяется в пространстве. Если ты «зацепился (лась)» за мысль, просто мягко вернись к наблюдению за дыханием, а затем снова к «облакам».

Задание: Проведи 5—7 минут в этой практике. Запиши: какая мысль была самой навязчивой? Удалось ли тебе отпустить её, не борясь с ней?

— — — — —

УРОК 5. «Осознанная ходьба»: Земля под ногами

«Ходьба — это не просто способ добраться из пункта А в пункт Б. Это серия падений, которые ты предотвращаешь. Почувствуй опору, которую дает тебе планета в каждом шаге».

Суть: Обычно мы идем, погруженные в мысли, не замечая процесса. Осознанная ходьба возвращает внимание к телу и его взаимодействию с гравитацией. Это превращает обычную прогулку в мощную медитацию в движении.

Нейробиологический аспект: Во время осознанной ходьбы активируются соматосенсорная кора и мозжечок, отвечающий за координацию. Это переводит мозг из режима «планирования» (префронтальная кора) в режим «проприоцепции» (ощущения себя в пространстве), что мгновенно снижает уровень стресса.

Практика «Контакт с землей»:

1. Замедление: Начни идти чуть медленнее, чем обычно.

2. Фазы шага: Сфокусируйся на том, как пятка касается земли, как вес переносится на стопу и как носок отталкивается. Почувствуй давление в каждой точке.

3. Синхронизация: Попробуй соединить шаги с дыханием. Например: 3 шага — вдох, 3 шага — выдох.

4. Внешнее и внутреннее: Замечай, как меняются ощущения от поверхности (асфальт, трава, ковер) и как воздух касается твоего лица при движении.

Задание: Попрактикуй осознанную ходьбу в течение 10 минут (по дороге на работу или просто по комнате). Запиши: какое физическое ощущение в ногах было самым ярким? Как изменилось твое восприятие пространства?

— — — — —

— — — — —

УРОК 6. «Очищение пространства»: Порядок снаружи — порядок внутри

«Твой рабочий стол или комната — это внешняя проекция твоего разума. Хаос в вещах создает лишний визуальный „шум“, который незаметно истощает твои силы».

Суть: Визуальный беспорядок заставляет мозг постоянно тратить ресурсы на обработку лишних стимулов. Осознанное очищение — это не генеральная уборка, а ритуал освобождения внимания через взаимодействие с материальным миром.

Нейробиологический аспект: Снижение визуальной нагрузки разгружает визуальную кору и переднюю поясную кору (АСС). Избавление от лишнего дает мозгу сигнал безопасности и контроля, что стимулирует выработку дофамина от завершенного действия.

Практика «Малый радиус»:

1. Выбор зоны: Выбери очень маленькое пространство: один ящик стола, полку или рабочий стол компьютера.

2. Тактильный контакт: Беря каждый предмет в руки, осознавай: «Зачем он здесь? Нужен ли он мне?». Почувствуй его вес и текстуру.

3. Действие: Либо верни вещь на место (с благодарностью за функцию), либо убери её (с благодарностью за службу). Делай это медленно и осознанно.

4. Пустота: Оцени чистое пространство. Почувствуй, как в голове становится чуть «просторнее».

Задание: Очисти одну маленькую зону в своем доме или офисе. Запиши: какую вещь тебе было сложнее всего «отпустить» и почему? Как ты чувствуешь себя, глядя на чистое место?

— — — — —

УРОК 7. «Слушание всем телом»: Как слышать глубже, чем уши

«Слушание — это не просто восприятие звука. Это включение всего тела в акт внимательности: дыхания, позы, микровыражений. Когда ты слушаешь всем телом, люди чувствуют себя услышанными — и ты остаёшься в настоящем.»

Суть: большинство разговоров проходят «в голове» — мы формируем ответ, пока другой говорит. Практика слушания всем телом переводит внимание с подготовки реплики на здесь-и-сейчас, снижая автоматические реакции и повышая качество контакта.

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.