18+

Серафима Суворова

БЕССОННИЦА: КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ТЕМНОТОЙ И ВЕРНУТЬ СЕБЕ СОН



Серафима Суворова

Бессонница: Как подружиться с темнотой и вернуть себе сон

https://litres.ru/74900308
ISBN 9785007166683

Аннотация

Бывало ли с вами такое: тело устало, глаза слипаются, вы падаете в кровать — а сон исчезает? Мысли включаются, как фонари в ночном городе. Вы смотрите на часы. Два часа ночи. Три. Четыре. Вы злитесь, уговариваете себя, считаете овец, пьёте чай с мятой, слушаете дождь. Но сон не приходит. Знакомо? Тогда эта книга для вас.

Содержание

Бессонница: Как подружиться с темнотой и вернуть себе сон 5
Почему мы не спим? 5
Глава 1. Внутренний диктатор (Тревожность) 8
Глава 2. Ловушка гиперконтроля 19
Глава 3. Синдром отложенной жизни 27
Конец ознакомительного фрагмента. 35

Бессонница: Как подружиться с темнотой и вернуть себе сон

Серафима Суворова

© Серафима Суворова, 2026

ISBN 978-5-0071-6668-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Бессонница: Как подружиться с темнотой и вернуть себе сон

Почему мы не спим?

Бывало ли с вами такое: тело устало, глаза слипаются, вы падаете в кровать — а сон исчезает? Мысли включаются, как фонари в ночном городе. Вы смотрите на часы. Два часа ночи. Три. Четыре. Вы злитесь, уговариваете себя, считаете овец, пьёте чай с мятой, слушаете дождь. Но сон не приходит. Знакомо? Тогда эта книга для вас.

Мы живём в странное время. У нас есть удобные матрасы, беруши, маски для сна, приложения для медитации и тысячи советов из интернета. Но миллионы людей всё равно не спят. Парадокс: чем сильнее мы стараемся заснуть, тем хуже получается. Почему?

Психология скажет: виноват стресс, тревожные мысли, привычка всё контролировать, неправильный режим, перегруженная нервная система. Эзотерика добавит: дело в энергии. Мы живём слишком активно, в режиме вечного «Ян», и не даём себе перейти в «Инь» — в тишину, покой, темноту.

Мы не сбрасываем чужие эмоции, не слышим своё тело, не замечаем лунные ритмы. И тогда ночь становится не отдыхом, а полем боя.

В этой книге мы не будем выбирать между наукой и магией. Мы объединим их. Потому что человек — это не только мозг и гормоны. Это ещё и душа, энергия, тонкие ощущения. Бессонница — не просто сбой. Это сигнал. Это разговор, который ваше подсознание и ваша душа ведут с вами. Если вы не слышите их днём, они начинают говорить ночью.

Та часть вас, которая не спит, — это ночной страж. Он не враг. Он просто хочет, чтобы вы на что-то взглянули. Может быть, ваш внутренний диктатор не даёт вам расслабиться. Может, вы боитесь отпустить контроль. Может, вы воруете у себя ночные часы, потому что днём не принадлежите себе. А может, спальня переполнена чужой энергией, или вы потеряли связь с Луной, или душа просит перемен. Мы разберём всё это — простым языком, без сложных терминов и запугивания.

Я не обещаю волшебную таблетку. Но обещаю другое: мы посмотрим на бессонницу не как на врага, а как на учителя. Мы научимся слышать тело, успокаивать ум, очищать пространство и входить в сон как в безопасное, тёплое место. Вы вернёте себе доверие к ночи. А ночь вернёт вам сон.

В книге четыре части. Сначала поговорим о психологии: почему ум не хочет спать. Потом — об эзотерике: что говорят энергия, Луна и тонкие планы. Затем — о практиках: дыхание, ритуалы, дневники, работа со свечой и водой. И наконец — о том, как сохранить результат и начать жить без страха перед темнотой.

Читайте не спеша. Можно по порядку, можно выбирать главы, которые откликаются. Заведите дневник сна — он поможет увидеть то, что скрыто. И будьте к себе добры. Бессонница не делает вас плохим или слабым. Она просто показывает, что пришло время что-то изменить.

Давайте начнём. Устройтесь удобнее. Сделайте глубокий вдох. Выдох. И переверните страницу. Сладких снов — уже скоро.

Глава 1. Внутренний диктатор (Тревожность)

История, с которой всё начинается

Представьте себе женщину по имени Анна. Ей тридцать четыре года, она работает менеджером в крупной компании, у неё есть семья, собака и… бессонница. Каждую ночь, ровно в 23:47, когда голова касается подушки, в её мозгу включается невидимый рубильник. И начинается.

«А ты точно отправила тот отчёт?», «Почему Сергей сегодня странно посмотрел на тебя в столовой?», «Ты не забыла записать маму к врачу?», «А что если завтра на совещании тебя раскритикуют?», «Помнишь, десять лет назад ты опоздала на экзамен? Вот ты неудачница», «А дети? Ты достаточно хорошая мать?», «А что если ты никогда не выспишься и умрёшь от истощения?»

Знакомо? Если да — вы не одиноки. Миллионы людей по всему миру каждую ночь ведут войну с собственным мозгом. И проигрывают. Потому что мозг — это самый изощрённый противник, которого невозможно победить силой.

Но давайте разберёмся. Почему так происходит? Почему

именно ночью, когда мы больше всего нуждаемся в покое, наш внутренний диктатор выходит на сцену и начинает свой бесконечный монолог?

Мозг, который не умеет отдыхать

С точки зрения эволюции, человеческий мозг не предназначен для спокойствия. Наши далёкие предки жили в мире, где опасность подстерегала на каждом шагу. Хищники, голод, враждебные племена — всё это требовало постоянной бдительности. Мозг тех, кто слишком расслаблялся, просто не доживал до утра. Поэтому в нашей ДНК заложена программа: «Будь начеку. Всегда».

Современный мир изменился. Нас больше не преследуют саблезубые тигры. Но древний мозг этого не знает. Он по-прежнему сканирует пространство на предмет угроз. Только теперь угрозы другие: дедлайны, ипотека, отношения, социальные сети, новости, здоровье близких, будущее детей, экология, политика…

Днём мы отвлекаемся. Работа, разговоры, дела — всё это заглушает внутренний голос тревоги. Но ночью, когда внешние стимулы исчезают, мозг остаётся один на один с накопленным за день напряжением. И он начинает «перерабатывать» информацию. Именно поэтому мы прокручиваем в го-

лове диалоги, которые не состоялись, или представляем сценарии, которые никогда не произойдут.

Эффект «Я должен уснуть прямо сейчас»

Вот парадокс, с которым сталкивается каждый, кто страдает от бессонницы. Чем больше мы стараемся заснуть, тем меньше у нас это получается. Это называется «парадоксальная интенция» — термин, введённый австрийским psychiatrist Виктором Франклом.

Представьте, что вы лежите в кровати. Проходит час. Два. Вы начинаете злиться: «Ну почему я не сплю? Мне же завтра рано вставать! Если я не посплю, я буду разбитой, не смогу работать, всё пойдёт под откос!» И чем сильнее это давление, тем активнее становится мозг. Он воспринимает вашу попытку заснуть как задачу, которую нужно решить. А задачи, как известно, требуют бодрствования.

Получается замкнутый круг: тревога о сне — напряжение — невозможность заснуть — ещё большая тревога — ещё большее напряжение. И так до утра.

Что говорит психология

С точки зрения когнитивно-поведенческой терапии

(КПТ), бессонница — это не столько проблема тела, сколько проблема мыслей и поведения. Вот несколько ключевых идей:

1. Дисфункциональные убеждения о сне. Многие из нас выросли с установками вроде «Если я не посплю восемь часов, я не смогу нормально функционировать» или «Бессонница обязательно разрушит моё здоровье». Эти убеждения создают дополнительное давление и мешают расслабиться.

2. Связь кровати с бодрствованием. Если вы привыкли лежать в кровати и мучиться, не засыпая, ваш мозг начинает ассоциировать кровать с тревогой и борьбой. Кровать перестаёт быть местом для сна.

3. Гипервозбуждение. Хронический стресс приводит к тому, что нервная система находится в постоянной «боевой готовности». Даже когда вы пытаетесь расслабиться, тело остаётся напряжённым.

4. Ошибочные стратегии. Мы начинаем делать вещи, которые, как нам кажется, помогают, но на самом деле только ухудшают ситуацию: считаем часы, пьём алкоголь «для расслабления», спим до обеда в выходные, пьём кофе, чтобы компенсировать усталость.

Эзотерический взгляд: тревога как сигнал души

А теперь давайте посмотрим на ту же проблему с другой стороны. Эзотерика говорит, что тревога — это не просто сбой в работе нейронов. Это сигнал. Сигнал от вашей души, которая пытается привлечь ваше внимание к чему-то важному.

Представьте, что ваша душа — это сад. Днём вы бегаете по делам, не замечая, что в саду растут сорняки. Ночью, когда вы останавливаетесь, вы вдруг чувствуете их запах. Тревога — это запах непроработанных проблем, невысказанных эмоций, нерешённых конфликтов.

С эзотерической точки зрения, бессонница часто связана с:

Непрожитыми эмоциями. Вы не позволили себе злиться, плакать, бояться — и эти эмоции остались в теле, требуя выхода.

Нарушенными границами. Вы взяли на себя чужие проблемы, чужие ожидания, чужую ответственность — и теперь ваша энергия утекает, не оставляя ресурса на восстановление.

Потерей связи с собой. Вы живёте не свою жизнь, идёте не своим путём — и душа сопротивляется, не давая вам покоя.

Страхом перемен. Вы стоите на пороге важного решения, но боитесь его принять — и бессонница становится способом отложить неизбежное.

Практика: «Дневник беспокойства»

Вот упражнение, которое я рекомендую своим клиентам. Оно простое, но невероятно эффективное.

Что делать:

1. За час до сна возьмите лист бумаги и ручку. Не телефон, не ноутбук — именно бумагу и ручку. Это важно, потому что письмо от руки задействует другие участки мозга, чем печатание.

2. Разделите лист на две колонки. В левой напишите «Что меня беспокоит», в правой — «Что я могу с этим сделать».

3. В левой колонке выпишите всё, что крутится в голове. Не фильтруйте. Пишите всё: от глобальных страхов («Я боюсь, что никогда не найду своё призвание») до мелочей («Я забыла купить корм для кота»).

4. В правой колонке напротив каждого пункта напишите конкретное действие. Если действие невозможно сегодня — напишите «Я подумаю об этом завтра в 10:00». Если проблема не имеет решения — напишите «Я отпускаю это».

5. Закройте дневник и скажите себе: «Я сделал всё, что мог. Теперь время отдыхать».

Почему это работает:

С точки зрения психологии, этот ритуал помогает «закрыть» незавершённые циклы. Мозг получает сигнал: «Задача обработана. Можно расслабиться».

С точки зрения эзотерики, вы буквально «выгружаете» энергию беспокойства на бумагу. Она больше не циркулирует в вашем поле, не мешает сну.

Что делать, если тревога не уходит

Иногда бывает так, что даже после дневника беспокойства тревога остаётся. Она сидит где-то в груди, сжимает горло, не даёт дышать. В этом случае я рекомендую следующую практику.

Практика «Контейнер»:

Представьте, что у вас есть волшебный контейнер. Это может быть сундук, шкатулка, сейф — что угодно. Главное, чтобы он был закрытым и надёжным.

Мысленно поместите все свои тревоги в этот контейнер. Каждую мысль, каждый страх, каждое «а что если». Скажите им: «Я вернусь к вам утром. А сейчас вы побудете здесь».

Закройте контейнер на замок. Представьте, как вы поворачиваете ключ. Уберите контейнер в дальний угол сознания.

Эта практика работает на двух уровнях. На психологическом — она создаёт ощущение контроля. На эзотерическом — она помогает «запечатать» энергию беспокойства, не давая ей распространяться.

Упражнение: «Три вопроса»

Когда вы чувствуете, что тревога накрывает вас с головой, задайте себе три вопроса:

1. Это правда? Не «возможно ли это», а «это происходит прямо сейчас?». Часто оказывается, что реальной угрозы нет

— есть только мысль о ней.

2. Я могу это контролировать? Если да — составьте план. Если нет — признайте это и отпустите.

3. Что самое худшее может случиться? И что я буду делать в этом случае? Часто «самое худшее» оказывается не таким уж страшным, когда мы смотрим ему в лицо.

Медитация: «Внутренний наблюдатель»

Эта медитация помогает отделить себя от тревожных мыслей. Сядьте удобно, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов.

Представьте, что вы сидите на берегу реки. По реке плывут листья. На каждом листе написана одна из ваших тревожных мыслей.

Вы не пытаетесь остановить реку. Вы не пытаетесь схватить листья. Вы просто наблюдаете, как они проплывают мимо.

«А что если я не успею…» — проплывает лист.
«Я недостаточно хорош…» — проплывает другой.
«Завтра будет ужасный день…» — третий.

Вы просто смотрите. Вы — не ваши мысли. Вы — наблюдатель.

Эта медитация учит нас важной истине: мы не обязаны верить каждой мысли, которая приходит нам в голову. Мы можем выбирать, за какими мыслями следовать, а какие — отпускать.

История Анны: продолжение

Через месяц после начала работы с дневником беспокойства и медитацией Анна позвонила мне. «Я не могу поверить, — сказала она. — Я засыпаю. Не всегда быстро, но я засыпаю. И знаете что? Я поняла, что моя бессонница была не врагом. Она была сигналом. Сигналом, что я живу не свою жизнь, что я загнала себя в рамки чужих ожиданий. Теперь я учусь жить по-другому. И сон приходит сам».

Это не волшебство. Это результат работы. Психологической и духовной.

Резюме главы

Тревожность — это не враг. Это сигнал, который нужно услышать.

Мозг не создан для постоянного спокойствия — он сканирует угрозы. Но мы можем научить его расслабляться.

Парадокс: чем больше мы стараемся заснуть, тем меньше у нас это получается.

Дневник беспокойства — простой инструмент, который помогает «выгрузить» тревоги.

Медитация «Внутренний наблюдатель» учит отделять себя от мыслей.

Тревога часто указывает на непрожитые эмоции, нарушенные границы или потерю связи с собой.

Глава 2. Ловушка гиперконтроля

Притча о человеке, который держал небо

Жил-был человек, который боялся, что небо упадёт на землю. Каждое утро он выходил на улицу, поднимал руки и держал небо. Днём он держал его, ночью — тоже. Он не мог спать, потому что если он заснёт, небо обязательно рухнет.

Однажды он встретил мудреца. «Почему ты не спишь?» — спросил мудрец. «Я держу небо», — ответил человек. Мудрец посмотрел на него и сказал: «А кто держал небо до того, как ты родился? И кто будет держать его после того, как ты уйдёшь?»

Человек задумался. Он опустил руки. И небо не упало.

Эта притча — о нас. О тех, кто пытается контролировать всё: свою жизнь, жизни близких, будущее, прошлое, эмоции, сон. Мы держим небо. И не спим.

Почему мы боимся отпустить контроль

Гиперконтроль — это защитный механизм. В детстве мы усвоили: если всё под контролем, ничего плохого не случит-

ся. Если я буду хорошим, меня будут любить. Если я буду всё проверять, я не ошибусь. Если я буду всё планировать, я не столкнусь с неожиданностями.

Но жизнь непредсказуема. И чем больше мы пытаемся её контролировать, тем больше тревоги мы испытываем. Потому что реальность постоянно ускользает от нашего контроля.

Ночью, когда мы лежим в кровати, мы сталкиваемся с самой пугающей истиной: мы не можем контролировать сон. Мы не можем заставить себя заснуть усилием воли. Сон — это капитуляция. Это отказ от контроля. И именно поэтому люди с гиперконтролем так часто страдают от бессонницы.

Психология контроля: что говорят исследования

Психологи выделяют несколько типов контроля:

Первичный контроль — попытка изменить ситуацию.
Вторичный контроль — попытка изменить своё отношение к ситуации.
Парадоксальный контроль — попытка контролировать то, что контролю не поддаётся.

Бессонница — классический пример парадоксального контроля. Мы пытаемся контролировать процесс, который

по своей природе является отпусканием контроля. Это как пытаться заснуть, сжимая кулаки.

Исследования показывают, что люди с хронической бессонницей часто имеют повышенный уровень «тревоги о сне» — то есть они беспокоятся о том, что не заснут, что приводит к ещё большей бессоннице. Это порочный круг, который можно разорвать только одним способом: перестать пытаться.

Эзотерический взгляд: контроль как блокировка энергии

С эзотерической точки зрения, гиперконтроль — это блокировка энергии. Когда мы пытаемся всё контролировать, мы создаём энергетические зажимы. Наше поле становится жёстким, негибким. Энергия не может течь свободно.

Ночью, когда мы должны «отдать» свою энергию земле, небу, вселенной — мы держим её при себе. Мы не доверяем миру. Мы не доверяем жизни. Мы не доверяем себе.

Это состояние часто связано с:

Страхом смерти. Сон — это маленькая смерть. Мы отпускаем контроль, теряем сознание, становимся уязвимыми. Для человека с гиперконтролем это может быть невыносимо.

Недоверием к миру. Если в детстве мир был непредсказуемым и опасным, мы учимся контролировать всё, чтобы выжить. Но это не даёт нам покоя.

Потерей связи с телом. Мы живём в голове, в мыслях, в планах. Мы забываем, что у нас есть тело, которое знает, как расслабляться. Тело, которое умеет засыпать без нашего участия.

Техника: Парадоксальная интенция

Эта техника была разработана Виктором Франклом и доказала свою эффективность в лечении бессонницы. Суть её проста: вместо того чтобы пытаться заснуть, попробуйте… не спать.

Как это делать:

1. Лягте в кровать, удобно устроитесь.
2. Закройте глаза.
3. Скажите себе: «Я не буду спать. Я просто полежу с закрытыми глазами. Я не буду стараться заснуть».
4. Наблюдайте за своими ощущениями. Как тело касается матраса? Как воздух входит и выходит из носа? Какие звуки вы слышите?

5. Не пытайтесь заснуть. Если сон придёт — хорошо. Если нет — тоже хорошо. Вы просто отдыхаете.

Почему это работает:

Парадоксальная интенция снимает давление. Когда мы перестаём пытаться заснуть, тревога уходит. А когда уходит тревога — приходит сон.

С эзотерической точки зрения, эта техника помогает отпустить контроль. Вы говорите вселенной: «Я доверяю тебе. Я позволяю себе быть уязвимым. Я позволяю сну прийти, когда он захочет».

Упражнение: «Отпускание»

Это упражнение лучше делать перед сном, лёжа в кровати.

Шаг 1. Сканирование тела.

Мысленно пройдитесь по всему телу, от макушки до кончиков пальцев ног. Найдите места, где есть напряжение. Это могут быть плечи, челюсть, живот, руки.

Шаг 2. Напряжение и расслабление.

Для каждого напряжённого участка сделайте следующее:

напрягите его ещё сильнее на 5 секунд, затем резко расслабьте. Почувствуйте разницу.

Шаг 3. Дыхание в напряжение.

Представьте, что вы дышите в напряжённое место. Вдох — и воздух идёт прямо туда, в этот зажим. Выдох — и напряжение уходит вместе с воздухом.

Шаг 4. Фраза отпускания.

Скажите себе: «Я отпускаю контроль. Я доверяю своему телу. Я доверяю сну. Я доверяю жизни».

Повторяйте эту фразу до тех пор, пока не почувствуете, что тело становится тяжелее, мягче, расслабленнее.

Медитация: «Река жизни»

Эта медитация помогает отпустить контроль на более глубоком уровне.

Закройте глаза. Представьте, что вы плывёте по реке. Вы лежите на спине, вода поддерживает вас. Вы не пытаетесь плыть. Вы не пытаетесь контролировать направление. Вы просто позволяете реке нести вас.

Иногда река быстрая, иногда медленная. Иногда она по-

ворачивает налево, иногда направо. Вы не знаете, куда она вас приведёт. И это нормально.

Позвольте себе быть в этом потоке. Почувствуйте, как вода смывает ваше напряжение, ваши страхи, вашу потребность всё контролировать.

Скажите себе: «Я доверяю потоку жизни. Я позволяю себе быть ведомым. Я позволяю сну прийти».

История Сергея

Сергей был архитектором. Он проектировал здания, и его работа требовала точности и контроля. Но дома его контроль превращался в тиранию. Он проверял, выключен ли газ, десять раз. Он планировал каждый день по минутам. Он не мог заснуть, потому что боялся, что что-то упустит.

Когда я предложила ему парадоксальную интенцию, он сначала сопротивлялся. «Как это — не стараться заснуть? Это же бессмысленно!» Но через неделю он позвонил: «Я не верю. Я засыпаю. Я просто лежу и говорю себе: „Я не буду спать“. И через десять минут я уже сплю».

Сергей понял важную вещь: контроль — это иллюзия. Мы не контролируем жизнь. Мы можем только плыть по её те-

чению. И когда мы принимаем это — приходит покой.

Резюме главы

Гиперконтроль — это защитный механизм, который мешает нам спать.

Сон — это отпускание контроля. Чем больше мы пытаемся его контролировать, тем меньше у нас это получается.

Парадоксальная интенция — техника, которая помогает снять давление и позволить сну прийти.

Упражнение «Отпускание» помогает расслабить тело и ум.

Медитация «Река жизни» учит доверять потоку жизни.

Глава 3. Синдром отложенной жизни

Ночные совы и украденное время

Знаете это чувство? День был длинным, полным обязанностей, встреч, дедлайнов, заботы о других. И вот наконец, в 23:00, вы остаётесь одни. Никто ничего от вас не хочет. И вы думаете: «Наконец-то моё время. Наконец-то я могу делать то, что хочу».

И вы начинаете смотреть сериал. Или листать соцсети. Или читать статьи. Или играть. Или просто сидеть и смотреть в стену. Час проходит. Два. Три. Вы знаете, что нужно спать. Но вы не можете остановиться. Потому что это единственное время, которое принадлежит вам.

Это называется «синдром отложенной жизни» или «revenge bedtime procrastination» — месть за дневную рутину. Мы воруем время у своего сна, чтобы вернуть себе ощущение контроля над жизнью.

Почему мы это делаем

С точки зрения психологии, это поведение имеет несколько причин:

1. Недостаток автономии. Если в течение дня вы не чувствуете, что контролируете свою жизнь, ночное время становится компенсацией. Это единственное время, когда вы можете делать что хотите.

2. Потребность в удовольствии. Если день был полон обязанностей, ночь становится временем для награды. Мы «заслужили» это удовольствие.

3. Страх перед завтрашним днём. Если завтра будет таким же тяжёлым, как сегодня, мы подсознательно не хотим, чтобы оно наступило. Поэтому мы откладываем сон.

4. Потеря связи с собой. Днём мы играем роли: сотрудника, родителя, партнёра. Ночью мы можем быть собой. И мы не хотим терять это время.

Эзотерический взгляд: ночь как время души

С эзотерической точки зрения, ночь — это время, когда душа выходит на связь. Это время тишины, когда мы можем услышать её голос. Если днём мы заглушаем этот голос делами и заботами, ночью он становится громче.

Синдром отложенной жизни часто связан с тем, что мы

живём не свою жизнь. Мы живём жизнь, которую от нас ожидают: родителей, общества, партнёров, коллег. И ночью душа протестует. Она говорит: «Это не то. Ты не там. Ты не с теми. Ты не делаешь то, что хочешь».

Бессонница в этом случае — не болезнь. Это бунт. Бунт души против жизни, которая её не устраивает.

Как отличить «ночную сову» от «синдрома отложенной жизни»

Есть люди, которые генетически предрасположены к позднему сну. Их называют «совами». Для них ложиться в 2 часа ночи и вставать в 10 утра — естественно.

Но синдром отложенной жизни — это другое. Это когда вы хотите спать, но не можете себе позволить. Это когда вы чувствуете вину за то, что не спите, но продолжаете бодрствовать. Это когда утром вы разбиты, но вечером снова делаете то же самое.

Если вы узнаёте себя во втором описании — эта глава для вас.

Практика: «Ритуал завершения дня»

Один из способов справиться с синдромом отложенной жизни — создать ритуал, который помогает «закрыть» день и перейти в ночь.

Что делать:

1. За час до сна выключите все экраны. Это может быть сложно, но это важно. Синий свет экранов подавляет выработку мелатонина — гормона сна.

2. Сделайте что-то приятное для себя. Не для других, не для работы — для себя. Примите ванну. Почитайте книгу. Послушайте музыку. Порисуйте. Главное — чтобы это было медленно и расслабленно.

3. Запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня. Это может быть что-то большое (здоровье, семья) или маленькое (вкусный кофе, тёплый свитер). Благодарность помогает переключить фокус с «я не хочу, чтобы день заканчивался» на «день был хорошим, и я готов к отдыху».

4. Скажите себе: «Я сделал всё, что мог, сегодня. Завтра будет новый день. Сейчас время отдыхать».

5. Лягте в кровать и позвольте себе просто быть. Не нужно ничего делать. Не нужно ничего достигать. Просто дышите.

Упражнение: «Моё время»

Это упражнение помогает вернуть ощущение контроля над жизнью, не воруя время у сна.

Шаг 1. Определите, чего вам не хватает.

Чего вы хотите в жизни? Больше творчества? Больше движения? Больше тишины? Больше общения? Запишите.

Шаг 2. Найдите время днём.

Посмотрите на свой день. Где вы можете найти 15—30 минут для того, что вам нужно? Может быть, утром? Или в обед? Или сразу после работы?

Шаг 3. Защитите это время.

Это ваше время. Не позволяйте другим его забрать. Скажите: «В это время я занят». И не объясняйтесь.

Шаг 4. Делайте это.

Не откладывайте. Не ждите «идеального момента». Начните сейчас. Даже если это всего 10 минут. Даже если это не идеально.

Шаг 5. Пересмотрите свою жизнь.

Если вы чувствуете, что вам катастрофически не хватает

времени для себя, может быть, стоит задуматься о более глубоких изменениях. О смене работы? О пересмотре отношений? О том, чтобы жить по-другому?

Медитация: «Возвращение себя»

Эта медитация помогает вернуть связь с собой — ту связь, которую мы теряем в ежедневной рутине.

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Представьте, что вы идёте по длинному коридору. По обе стороны — двери. За каждой дверью — часть вас. За одной — ваша радость. За другой — ваша сила. За третьей — ваша нежность. За четвёртой — ваша мудрость.

Откройте дверь, которая притягивает вас больше всего. Войдите. Что вы там видите? Кто там? Поговорите с этой частью себя. Спросите, что ей нужно. Спросите, как вы можете ей помочь.

Когда вы закончите, поблагодарите эту часть себя. Скажите ей: «Я здесь. Я с тобой. Я тебя не оставлю».

Вернитесь в коридор. Медленно откройте глаза.

Эта медитация помогает восстановить связь с теми частями себя, которые мы забыли в суете дней. И когда эта связь восстанавливается, ночное время перестаёт быть единственным «своим» временем.

История Марины

Марина была матерью двоих детей. Днём она работала, вечером — готовила, убирала, помогала с уроками, укладывала детей. К 22:00 она падала без сил. Но вместо того чтобы спать, она садилась смотреть сериалы. До двух, до трёх ночи.

«Это единственное время, когда я могу быть собой», — говорила она.

Мы начали работать. Я предложила ей найти время для себя днём — хотя бы 20 минут. Она сказала: «У меня нет 20 минут». Я настаивала: «Найди. Даже если это будет 10 минут».

Через неделю Марина позвонила. «Я нашла 15 минут утром. Пока дети ещё спят. Я просто сижу с чашкой кофе и смотрю в окно. Это моё время. И знаете что? Я стала засыпать быстрее. Мне больше не нужно воровать время у ночи, потому что у меня есть моё время днём».

Резюме главы

Синдром отложенной жизни — это когда мы воруем время у сна, чтобы вернуть ощущение контроля над жизнью.

Это часто связано с недостатком автономии, потребностью в удовольствии, страхом перед завтрашним днём или потерей связи с собой.

С эзотерической точки зрения, это бунт души против жизни, которая её не устраивает.

Ритуал завершения дня помогает «закрыть» день и перейти в ночь.

Упражнение «Моё время» помогает найти время для себя днём, не воруя его у сна.

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.