

| ЛУЧШАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ |
| КНИГИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА |

ВАУТЕР ДЕ ЙОНГ

специалист по практике осознанности

12-НЕДЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА

Как начать жить более осознанно,
избавиться от беспокойства
и больше успевать

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.95
ББК 88.3
И75

Wouter de Jong
THE 12 WEEK MIND WORKOUT:
Focused Training for Mental Strength and Balance

Copyright © Wouter de Jong 2022
First published by Maven Publishing b.v.

Йонг, Ваутер де.

И75 12-недельная гимнастика для мозга : как начать жить более осознанно, избавиться от беспокойства и больше успевать / Ваутер де Йонг ; [перевод с английского Т. Ю. Голокозовой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 448 с.

ISBN 978-5-04-169657-3

Когда речь заходит о здоровом образе жизни, то мы представляем полезное питание и занятия спортом. Однако уход за мозгом и внутреннее развитие — неотъемлемая часть полноценной и счастливой жизни.

Специалист по майндфулнесс Ваутер де Йонг, опираясь на научные исследования, доказывает, что ни материальное богатство, ни отношения с другими людьми не приносят нам полную удовлетворенность. Самое главное — быть в ладу с самим собой и навести порядок в голове, а для этого нужно тренироваться. В этой книге вы найдете практики, которые помогут вам сохранить спокойствие и обрести баланс в любые моменты жизни — радостные, печальные и откровенно скучные. За 12 недель вы сможете прокачать четыре основные составляющие «счастливого» мозга: внимание, устойчивость, позитивность и альтруизм. Все тренировки начинаются с разминки, продолжаются упражнениями и завершаются успокаивающей заминкой.

УДК 159.95
ББК 88.3

© Голокозова Т. Ю., перевод
на русский язык, 2024

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-169657-3

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....7

ЧАСТЬ 1 ВНИМАНИЕ

Неделя 1. АЗЫ.....30

Неделя 2. ТЕЛО — ВАШ БОРТОВОЙ ЖУРНАЛ58

Неделя 3. О ТОМ, ЧТО ДЕЛАТЬ
С МЫСЛЯМИ И ЭМОЦИЯМИ.....82

Неделя 4. ОТКРЫТОЕ ВНИМАНИЕ 116

ЧАСТЬ 2 СИЛА СОСТРАДАНИЯ

Неделя 5. САМОСОСТРАДАНИЕ: АЗЫ..... 160

Неделя 6. ПРИРУЧИТЕ СВОЕГО
ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА..... 190

Неделя 7. СОСТРАДАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ222

Неделя 8. СОСТРАДАТЕЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ.....260

ЧАСТЬ 3
НАВЫКИ СЧАСТЬЯ

Неделя 9. АЗЫ.....	304
Неделя 10. БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.....	336
Неделя 11. ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА СЧАСТЬЯ.....	368
Неделя 12. СИЛА ВОЛИ.....	404
ПРИМЕЧАНИЯ.....	428
БЛАГОДАРНОСТИ	444

ВСТУПЛЕНИЕ

Разве не странно, что реклама часов очень часто изображает моменты «вне времени», когда вам и в голову не приходит смотреть на циферблат? Занятых глубоким поцелуем мужчину и женщину, которые носят сверкающие часы; накачанного альпиниста, держащегося на скале одной рукой и демонстрирующего на своем запястье привлекательный аксессуар...

К сожалению, подобные моменты вечности являются преимущественно исключением, а не правилом. Часы буквально регулируют нашу жизнь: мы несемся от одного условленного мероприятия к другому. И если страстно не жаждем наступления будущего, то, скорее всего, погружены в ностальгию по прошлому. Мой дядя из Гааги описывает это так: «Если одной ногой ты стоишь в будущем, а другой — в прошлом, знай: ты просто мочишься на свое настоящее». Уверен, каждому из нас знакомо неприятное желание все время быть где-то еще — или быть кем-то еще. Многие уже привыкли к притаившемуся в глубине души чувству недовольства. Быть может, и вы убедили себя — мол, да, так жизнь и устроена. Но попробуйте представить: а что, если бы вы могли, напротив, ощущать внутри мир и спокойствие? Если бы так и было, то какую бы ценность это имело лично для вас?

ЗДОРОВОЕ СОЗНАНИЕ

В современном мире мы непрерывно чего-то с нетерпением ждем — магического лайфхака, впечатления, достижения или человека, которые избавят нас от хронической неудовлетворенности. Британский писатель и последователь учения дзен Алан Уотс сравнивал это с нетерпеливым прослушиванием музыкальной композиции в стремлении услышать финальную ноту или лишь передвижением с одного места на другое на танцполе. Разумеется, мы танцуем, потому что любим танцы, однако при этом разве не пребываем иногда в надежде найти «то особенное “нечто”» в нашей жизни?

Но что такое «то особенное “нечто”»? Материальные вещи, богатство, секс? Я убежден, оно означает ощущение себя в своем собственном сознании как дома. В конце концов, ваше сознание — единственный дом, в котором вы будете жить постоянно.

Сомневаетесь? Вообразите: вам пообещали дать доступ к суперсиле, позволяющей приобретать любые желаемые блага — деньги, автомобили, возлюбленных, положение в обществе, навыки и власть, — но с одним условием — вы должны отказаться от своего сознания. Согласились бы вы? Конечно, нет: без сознания все перечисленное потеряло бы смысл. Спросите себя еще вот о чем. Чью жизнь вы бы предпочли — профессора Стивена Хокинга, парализованного гения, заявлявшего о своем бесстрашии перед смертью, но и не спешившего умереть, ибо так много, по его мнению, присутствует в жизни того, ради чего стоит жить; или абсолютно здорового

Маркуса Перссона, шведского мультимиллиардера и создателя игры Minecraft, страдающего глубокой депрессией из-за собственной убежденности в бесцельности земного существования?

О ВАЖНОСТИ ЗДОРОВОГО СОЗНАНИЯ

Вероятно, вы с легкостью смогли бы составить целую книгу из всех планов и амбиций, которые вам бы хотелось реализовать в своей жизни, однако главная задача — собираетесь ли вы в поход, основываете политическую партию, читаете это предложение, посещаете совещание или принимаете обезболивающее — заключается в ощущении себя в своей тарелке в собственной голове. Даже люди, совершающие самоубийство, стремятся только к освобождению от боли и страданий, к счастью. Разумеется, материальные обстоятельства важны, в первую очередь — обязательное для выживания закрытие базовых потребностей, и тем не менее истинное счастье не зависит от имущества либо эфемерных эмоций; счастье зависит от вашего взгляда на жизнь, мировоззрения.

Здоровое, счастливое сознание бесценно — мы бы не променяли его ни на что другое в мире — и все же не относимся мы к нему надлежащим образом и не отдаем должное. Не удивительно ли, что любые наши действия пропускаются через фильтр под названием «сознание», а мы при этом уделяем самому фильтру так мало внимания?! Человечество никогда еще не было столь

полно изобилия, как сейчас, но если учесть факт, что в Великобритании, например, ежегодно каждый четвертый испытывает нарушения психического здоровья [1] и ежегодные потери вследствие упомянутых ментальных расстройств составляют 72 млн рабочих дней и 34,9 млн евро [2], то можно предположить — прогресс в наших головах отстает от нашей жизни.

ТРЕНИРУЕМ МОЗГ

Нам сегодня кажется удивительным, что в Средневековье люди не проводили никакой связи между питанием и здоровьем. В 1950-х гг. физические упражнения еще не связывались с состоянием здоровья: если кто-то видел в парке бегуна, то, как правило, думал: «Куда он так спешит? Наверное, опаздывает на поезд».

В современном мире для нас вполне приемлемо обращать внимание на свою пищу и тренировать собственное тело. Но мы все еще не видим зависимости здоровья от ментальных тренировок; зачастую мы вообще не думаем о мозге до тех пор, пока что-то пойдет не так (и мы не отправимся за помощью к клиническому психологу). Разве это не достаточно странно? Если вы хотите пойти в спортзал, вам не нужно сначала подтверждать наличие у вас физических заболеваний.

К счастью, в наши дни набирает обороты третья революция — ментальные тренировки. Целый пласт научных доказательств говорит о том, что ментальные тренировки способны помочь нам прожить более наполненную и радостную жизнь (и улучшить мир). Уже через десять

лет, мы надеемся, что тренировки для мозга станут такими же естественными, как чистка зубов. Другими словами, если вы не будете заниматься своим мозгом, окружающие могут начать жаловаться на неприятный запах, витающий вокруг вашей головы.

ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ МОЗГА

«Жизнь похожа на фотокамеру, — писал финансист и общественный деятель Зиад К. Абдельнур. — Фокусируйтесь на важном. Запечатлевайте радостные моменты. А если что-то пойдет не так — сделайте еще один снимок». Возможно, вы всегда делаете удачные фотографии; в таком случае вы могли бы с тем же успехом закрыть эту книгу. Однако, скорее всего, ваша камера время от времени вас подводит, в точности как и любого другого человека. Теоретически большинство из нас выразят свое желание иметь полную смысла и счастья жизнь, но мы не живем соответствующим образом. Данная книга предлагает вашему вниманию подсказки для того, чтобы разобраться с природой «полной смысла и счастья жизни» и использовать ее на практике.

«12-недельная тренировка для мозга» дает вам ресурсы для поддержания здорового психического состояния в любые моменты вашей жизни — счастливые, печальные и откровенно скучные. Если ваш ум ясен и остер, то вы понимаете, на какие вещи можете повлиять, а какие вам следует просто принять. Вы не научитесь быть свободными *от* определенных (внутренних) переживаний — вы откроете свободу *в* своих переживаниях. Это

позволит вам сохранять внутренний покой, даже когда вы будете испытывать грусть или злость, или ваши дела пойдут не так, как вам бы хотелось. Вы научитесь поддерживать либо изменять свои поведенческие модели, что поможет привести вашу жизнь в соответствие с тем, что поистине важно для вас.

В основе настоящего издания лежат не слепая вера, шарлатанство или болтология. Оно базируется на богатом и прагматичном фундаменте науки о том, какими способами нам под силу повлиять на свой мозг. Конечно, исследования всегда имеют неокончательный и дискуссионный характер, однако они представляют собой все, чем мы на текущий момент располагаем. По этой причине я постарался привести факты из множества различных научных исследований, разумеется, наряду с собственным опытом и опытом участников моих обучающих курсов.

КАК СТАТЬ ОБЛАДАТЕЛЕМ СЧАСТЛИВОГО МОЗГА

До сих пор мы говорили о здоровом мозге, но, чтобы тренировать здоровый мозг, сперва необходимо понять, что это означает, не залезая в эзотерические дебри. Здесь на помощь нам придет наука. Ричард Дэвидсон, профессор психологии и психиатрии Висконсинского университета в Мадисоне, изучил, что делает наш мозг ясным, продуктивным и счастливым. За феномен так называемого «счастливого мозга» ответственны четыре независимые нейронные цепочки.

1. *Внимание*. Наша способность сохранять сосредоточенность; отвлекающийся мозг — несчастный мозг.
2. *Устойчивость*. Наша способность быстро восстанавливаться от негатива.
3. *Позитивность*. Наша способность создавать и культивировать позитивные эмоции и мысли.
4. *Альтруизм*. Наша способность отдавать бескорыстно; щедрость.

Весьма любопытен факт: данные цепочки могут работать автономно. Это значит, что вы, к примеру, можете вести по-настоящему глубокие беседы с другом и быть абсолютным профаном в налаживании отношений после размолвок с тем же самым другом. Это также означает, что количество позитивных и негативных эмоций практически не связано между собой: вы можете переживать множество положительных эмоций и одновременно замечать, что вас часто одолевают неприятные чувства. Кроме того, исследования показывают: все перечисленные цепочки пластичны. То есть, подобно реальным мышцам, их можно натренировать.

КАК ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ ДЛЯ МОЗГА

Эти четыре нейронные цепочки образуют основу тренировок для мозга. Книга разделена на три части, разбирающие соответственно темы внимания, силы сострадания и навыков счастья. Часть 1, посвященная вниманию, служит базой для двух других частей: тренировка внимания

повысит ваши самосознание и самоконтроль. Вы научитесь концентрировать свое внимание где и как пожелаете. По итогу вы достигнете базового уровня готовности к выполнению упражнений из Частей 2 и 3. В Части 2, посвященной сопереживанию (цепочка устойчивости), вы приобретете навыки конструктивного взаимодействия с проблемными аспектами своей жизни. Разовьете способность оставаться сильным, невзирая на боль и страдания.

Это обеспечит вам поддержку для следующей части, поскольку вы научитесь отказываться от поведенческих паттернов, мешающих вам проживать более счастливую жизнь. Часть 3, раскрывающая тему счастья (цепочки позитивности и альтруизма), познакомит вас с техниками, необходимыми для преуспевания и процветания.

Каждая часть состоит из четырех недель с отдельными рекомендациями для тренировок. Конечно, данные «недели» — просто методические временные ориентиры. Если вы захотите потратить на упражнения определенной недели больше времени — вперед. Важно, чтобы вы делали эти упражнения не на скорую руку. Они не являются легким путем либо волшебной таблеткой; их польза станет заметной только в результате систематической практики и накопления опыта.

Каждая неделя начинается с разминки (теории), продолжается тренировкой (практикой) и завершается упражнением на заминку (осмыслением). Знать, в чем преимущества какой-либо методики или приема, прекрасно, а если вы применяете их на практике и далее осмысливаете, то тем самым оптимизируете свои уси-

лия. Вам доступен выбор практических уровней: легких, средних и (для крепких орешков) интенсивных. Легкие тренировочные упражнения не потребуют дополнительного времени; вы будете справляться с ними параллельно со своими ежедневными занятиями (принятием душа, телефонными звонками или ожиданием на светофорах). Если вы захотите тренироваться чуть больше, то можете выбрать средний уровень, снабженный внушительным количеством аудиозаписей и дополнительных упражнений. Таким тренировкам вы будете должны посвящать 20–30 минут в день. Если тренировки в режиме хардкор — ваша история, готовьтесь уделять им по 30–45 минут ежедневно.

ВАШ ПОДХОД

В «12-недельной тренировке для мозга» подразумевается принципиальная важность вашего доверия собственным впечатлениям и интуиции. Опасайтесь попасть в ловушку, думая, что в книгах можно найти буквально все. Знание не равно опыт. Вы должны интегрировать собственные усилия, чтобы подтвердить и познать более глубокую ценность этих упражнений. Просто чтение назначения от врача вряд ли улучшит ваше самочувствие. Если вы считаете себя ограниченными во времени, вспомните о трех часах и двадцати трех минутах, которые среднестатистический британец тратит перед телевизором или за компьютером ежедневно. В сумме это больше года зависания у мониторов на каждые восемь лет жизни. И что же для вас важнее: проживать наполненную