

The Mind Lab

ПАМЯТКА «5 СТОЛПОВ MINDFULNESS»

Краткое справочное руководство для практики осознанности

О ПАМЯТКЕ

Назначение: быстрый справочник по пяти базовым компонентам практики mindfulness для использования до, во время и после практики.

Как использовать:

- **Перед практикой:** просмотрите столпы, выберите фокус сессии.
- **Во время:** мягко вспоминайте про столпы как ориентиры.
- **После:** отметьте, какие столпы присутствовали.
- **Для диагностики:** определите сильные и слабые компоненты.
- **Для обучения:** используйте как шпаргалку с клиентами/группами.

Структура документа:

- стр. 1–2 — описание пяти столпов;
- стр. 3 — быстрый чеклист;
- стр. 4–8 — карточки столпов (для вырезания);
- стр. 9 — вопросы для углубления практики и долгосрочное отслеживание;
- стр. 10 — практические рекомендации и FAQ.

ПЯТЬ СТОЛПОВ MINDFULNESS (ПОЛНОЕ ОПИСАНИЕ)

СТОЛП 1 | ВНИМАНИЕ

Суть: способность намеренно направлять и удерживать внимание на объекте, замечать отвлечения и возвращаться.

Три функции внимания:

- **Устойчивость:** удержание фокуса, замечание отвлечений, мягкое возвращение. Маркер: могу следовать за 10 вдохами подряд.
- **Переключение:** осознанный переход от дыхания к звукам, телу и т.д.
- **Распределение:** одновременно удерживаю дыхание и звуки / тело.

Ключевые принципы: отвлечение — не ошибка; успех = количество возвращений; баланс усилия и расслабления.

Быстрая проверка:

- ☐ Я осознанно выбрал объект внимания?
- ☐ Замечаю моменты отвлечения?
- ☐ Возвращаюсь без борьбы и самокритики?
- ☐ Внимание становится более устойчивым со временем?

СТОЛП 2 | МЕТА-ОСОЗНАВАНИЕ

Суть: «осознавание осознания» — наблюдаю не только что происходит, но и как.

Два уровня:

- **Первичный:** вижу, слышу, чувствую — содержание сознания.
- **Мета-уровень:** замечаю сам процесс, создаётся дистанция между наблюдателем и наблюдаемым.

Различение «что / как»: мысль «я плохой» vs. замечаю, что мысли появляются и исчезают; грусть vs. вижу её волнообразность.

Принципы: мысли — события, а не факты; формула «я замечаю, что...»; дистанция без выпадения из контакта.

Быстрая проверка:

- ☐ Замечаю процесс, а не только содержание?
- ☐ Использую «я замечаю, что...»?
- ☐ Есть ощущение наблюдателя?
- ☐ Не ухожу в холодную диссоциацию?

СТОЛП 3 | ОТНОШЕНИЕ

Суть: не только что и как я осознаю, но с каким внутренним тоном.

Шесть опорных установок:

- **Принятие:** «Да, это здесь сейчас» (не пассивность, а признание факта).
- **Любопытство:** ум исследователя — «Интересно, как это?»
- **Доброта:** дружелюбие к себе, особенно в трудности.
- **Терпение:** уважение естественного темпа.
- **Недирективность:** практика ради практики, режим «быть».
- **Отпускание:** не цепляться за приятное, не воевать с неприятным.

Быстрая проверка:

- ☐ Какое отношение я приношу?
- ☐ Есть ли доброта к себе при отвлечениях?
- ☐ Принимаю ли то, что есть, или борюсь?
- ☐ Гонюсь за результатом или позволяю процессу идти?

СТОЛП 4 | ТЕЛО

Суть: тело как универсальный якорь и платформа осознанности.

Почему тело: всегда в настоящем; конкретные ощущения; связь с эмоциями; всегда доступно.

Практика:

- **Дыхание:** ноздри, грудь, живот.
- **Ощущения:** прикосновение, температура, давление, сердцебиение, напряжение.
- **Заземление:** стопы на полу, вес тела, контакт с опорой.

Быстрая проверка:

- ☐ Чувствую конкретные телесные ощущения?
- ☐ Использую тело как якорь при отвлечении?
- ☐ Я больше в голове или в теле?
- ☐ Внимание к телу безопасно (нет триггеров)?

△ При травматическом опыте некоторые зоны тела могут быть небезопасны — нужны адаптации.

СТОЛП 5 | ЭТИКА И БЕЗОПАСНОСТЬ

Суть: mindfulness без этики и заботы о безопасности может навредить. Это фундамент.

Этика: не вредить, честность с собой, уважение границ, ответственность.

Безопасность. Красные флаги (остановиться / адаптировать / обратиться за помощью):

- Усиление тревоги или депрессии, панические атаки.
- Суицидальные мысли, флэшбеки травмы.
- Дерезализация, деперсонализация, сильное онемение.

- Сильная физическая боль, головокружение, тошнота, гипервентиляция.

Принцип постепенности: 5–10 мин → 20–30 мин → более длительные сессии; от простого к сложному; с поддержкой при необходимости.

Быстрая проверка:

- ☐ Как я себя чувствую?
- ☐ Нет ли красных флагов?
- ☐ Честен ли я с собой?
- ☐ Готов ли я остановиться, если нужно?

БЫСТРЫЙ ЧЕКЛИСТ (ЕЖЕДНЕВНО)

Дата: _____ Практика: _____ Длительность: _____

СТОЛП 1: ВНИМАНИЕ

- ☐ Осознанно выбрал объект внимания.
- ☐ Замечал отвлечения (примерно: _____ раз).
- ☐ Возвращался мягко, без критики.
- Внимание: ☐ устойчивое ☐ скачущее ☐ среднее

Заметки:

СТОЛП 2: МЕТА-ОСОЗНАВАНИЕ

- ☐ Наблюдал процесс, а не только содержание.
- ☐ Использовал «я замечаю, что...».
- ☐ Чувствовал дистанцию от мыслей/эмоций.
- ☐ Без чрезмерной рефлексии. ☐ Да ☐ Нет

Заметки:

СТОЛП 3: ОТНОШЕНИЕ

Конструктивные: ☐ принятие ☐ любопытство ☐ доброта ☐ терпение ☐ недирективность ☐ отпускание

Деструктивные: ☐ борьба ☐ самокритика ☐ нетерпение ☐ «надо правильно»

Заметки:

СТОЛП 4: ТЕЛО

- ☐ Использовал тело как якорь.
- ☐ Чувствовал конкретные ощущения (какие: _____).
- ☐ Был заземлён: ☐ низко ☐ средне ☐ высоко.
- ☐ Тело было безопасно (нет сильных триггеров).

Заметки:

СТОЛП 5: ЭТИКА И БЕЗОПАСНОСТЬ

- ☐ Проверил состояние до практики.
- ☐ Отслеживал самочувствие во время.
- ☐ Не было красных флагов / при их наличии адаптировал практику.
- ☐ Практиковал из мотивации заботы, а не насилия над собой.

Если были красные флаги — какие и что сделал:

ОБЩАЯ ОЦЕНКА

Столпов присутствовало: _____ из 5

Сильный столп: _____

Столп для усиления: _____

Качество практики (1–10): _____

Короткий инсайт:

Рекомендуется использовать чеклист ежедневно первые 2 недели, затем — по потребности.

КАРТОЧКИ СТОЛПОВ (ВЫРЕЗАТЬ)

СТОЛП 1: ВНИМАНИЕ

Направление и удержание фокуса.

Три функции: устойчивость, переключение, распределение.

Ключ: отвлечение — не ошибка. Каждое замеченное отвлечение и возвращение = успех.

Цикл: ОТВЛЕЧЕНИЕ → ЗАМЕЧАНИЕ → ВОЗВРАЩЕНИЕ.

Проверь себя:

- ☐ Объект выбран осознанно.
- ☐ Замечаю отвлечения.
- ☐ Возвращаюсь без критики.

Ошибка: силовое удержание → напряжение.

Коррекция: баланс усилия и расслабления.

СТОЛП 2: МЕТА-ОСОЗНАВАНИЕ

Осознавание осознания.

Два уровня: опыт (что происходит) и процесс (как происходит).

Формула: «Я замечаю, что...».

Различение:

- Содержание: мысль, эмоция, история.
- Процесс: они возникают и исчезают.

Проверь себя:

- ☐ Наблюдаю процесс, не только сюжет.
- ☐ Есть мягкая дистанция от содержания.
- ☐ Не выпадаю в холодную отстранённость.

Ошибка: чрезмерная рефлексия → всё в голове.

Коррекция: вернуться к прямому переживанию (дыхание, тело).

СТОЛП 3: ОТНОШЕНИЕ

Качество присутствия.

6 установок: принятие, любопытство, доброта, терпение, недирективность, отпускание.

Проверь себя:

- ☐ Какой тон у моего внутреннего голоса?
- ☐ Есть ли доброта к себе при ошибках?
- ☐ Я борюсь с опытом или могу сказать «да, это здесь»?

Ошибка: самокритика, жёсткое «должен».

Коррекция: фраза «Вернулся. Хорошо.» как тёплый рефрен.

СТОЛП 4: ТЕЛО

Заземление в телесном опыте.

Почему: настоящее, конкретность, связь с эмоциями, всегда с тобой.

Практика: дыхание, ощущения контакта, вес тела, ходячая медитация.

Проверь себя:

- ☐ Чувствую ли стопы, дыхание, опору?
- ☐ Использую тело как возвращение из мыслей?

Ошибка: «только голова», нет ощущений.

Коррекция: body scan, grounding, мягкое движение.

△ При травматическом опыте: выбирайте безопасные зоны, короткие сессии.

СТОЛП 5: ЭТИКА И БЕЗОПАСНОСТЬ

Ответственная практика.

Этика: не вредить, честность, уважение границ, здоровая мотивация.

Красные флаги: усиление симптомов, паника, флэшбеки, дереализация, сильная боль.

Принципы:

- ☐ Я главный эксперт по своему опыту.
- ☐ Готов адаптировать или остановить практику.
- ☐ При серьёзных симптомах обращаюсь к специалисту.

Противопоказания для интенсивной практики: острый психоз, активная суицидальность, острая травма, мания и др. — нужна проф. поддержка.

ВОПРОСЫ ДЛЯ УГЛУБЛЕНИЯ ПРАКТИКИ

ВНИМАНИЕ

Как меняется внимание в течение сессии (начало vs конец)?

Какие отвлечения самые частые?

Что помогает легче всего вернуться?

Чувствую ли разницу между устойчивостью и напряжением?

МЕТА-ОСОЗНАВАНИЕ

Были ли моменты ясного различия между переживанием и наблюдением?

Использую ли мета-осознание для избегания боли (духовный байпасинг)?

Часто ли застреваю в анализе?

ОТНОШЕНИЕ

Какая установка естественна, а какая требует усилий?

Как меняется тон внутреннего голоса при отвлечении?

Честно: практикую из заботы или долженствования?

ТЕЛО

Насколько детально чувствую тело (1–10)?

Какие зоны доступны, какие сложные или онемевшие?

Использую ли тело для распознавания эмоций?

ЭТИКА И БЕЗОПАСНОСТЬ

Отслеживаю ли состояние до/во время/после практики?

Игнорирую ли сигналы ради «правильности»?

Знаю ли к кому обратиться при ухудшении?

ИНТЕГРАЦИЯ СТОЛПОВ

Самый развитый столп:

Самый слабый столп:

Как столпы поддерживают друг друга в моей практике?

Конкретный план усиления слабого столпа:

ДОЛГОСРОЧНОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ

Раз в месяц:

Месяц: _____ Практика: _____ дней/неделю · Средняя длительность: _____ мин

Столп	Оценка (1–10)	Заметки
Внимание		
Мета-осознание		
Отношение		
Тело		
Этика/Безопасность		

Основной инсайт месяца:

Фокус на следующий месяц:

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАМЯТКИ

Для начинающих

- Неделя 1–2: знакомство со столпами, фокус по одному за сессию.
- Неделя 3–4: пробуйте замечать все 5 столпов в одной практике.

Для практикующих

- Раз в неделю — быстрый аудит по чеклисту.
- Работа с вопросами для углубления и балансировки столпов.

Для специалистов

- Карточки — как раздаточный материал по одному столпу за этап.
- Чеклист и вопросы — как структура домашней работы и супервизии.

FAQ

Все ли столпы должны быть в каждой практике? В идеале да, но допустим фокус на отдельных столпах; со временем они интегрируются естественно.

Если один столп стабильно отсутствует? Это зона роста — добавьте целевые упражнения. Если это этика/безопасность — приоритетно.

Можно ли «перекачать» столп? Да. Например, мета-осознание без тела → сухой анализ; внимание без отношения → жёсткая концентрация. Нужен баланс.

Что важнее — внимание или отношение? Оба. Внимание без правильного отношения — не mindfulness.

Как применять памятку в повседневности? В рутинных действиях проходите по столпам: внимание → мета-осознание → отношение → тело → безопасность.

Версия документа: 1.0 · Формат: печатная памятка для самостоятельной практики и профессионального использования. Рекомендуется держать рядом с местом практики. Пять столпов — грани единого процесса осознанного присутствия.

