

The Mind Lab

УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗЛИЧЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ В ПРАКТИКЕ

Практическое руководство для развития осознанности структуры mindfulness

НАЗНАЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение развивает способность распознавать пять базовых компонентов mindfulness во время практики. Это позволяет:

- понимать, **что именно** вы делаете, а не просто «медитировать абстрактно»;
- видеть, какие компоненты развиты и какие нуждаются в усилении;
- диагностировать проблемы в практике и корректировать их;
- углубить понимание механизмов mindfulness.

ЧАСТЬ 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ (5 МИНУТ)

Освежите в памяти компоненты и их ключевые вопросы.

№	КОМПОНЕНТ	КЛЮЧЕВОЙ ВОПРОС	МАРКЕР ПРИСУТСТВИЯ
1	Внимание	Куда направлен мой фокус?	Я осознанно выбираю объект внимания.
2	Мета-осознавание	Замечаю ли я сам процесс осознавания?	Могу сказать: «Я замечаю, что...».
3	Отношение	Как я отношусь к опыту?	Есть доброта, принятие, любопытство.
4	Тело	Заземлён ли я в ощущениях?	Чувствую конкретные телесные сигналы.
5	Этика / Безопасность	Безопасно ли то, что происходит?	Отслеживаю границы, красные флаги.

ЧАСТЬ 2. ОСНОВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ (20 МИНУТ)

Структура практики

- 20 минут медитации осознанного дыхания.
- Таймер с сигналами каждые 4 минуты (5 сегментов).
- На сигнал — короткая проверка: какой компонент сейчас доминирует?

Настройка таймера

0:00 – старт | 4:00 – сигнал 1 | 8:00 – сигнал 2
12:00 – сигнал 3 | 16:00 – сигнал 4 | 20:00 – финиш

Базовая практика между сигналами

- Удобная поза, прямая спина.
- Фокус на дыхании (ноздри, грудь или живот).
- Замечаете отвлечение — мягко возвращаетесь к дыханию.

Контрольные вопросы при сигнале

Используйте кратко в уме (без подробной записи): внимание, мета-осознавание, отношение, тело, безопасность — какой компонент проявлен сильнее всего, какой слабее?

- **Внимание:** где фокус, насколько устойчив (1–10), замечали ли отвлечения.
- **Мета-осознавание:** замечали ли «я вижу, что отвлёкся».
- **Отношение:** принятие или борьба, доброта или критика.
- **Тело:** есть ли контакт с ощущениями, используется ли тело как якорь.
- **Этика/безопасность:** безопасно ли, нет ли паники, диссоциации, сильной боли.

Протокол записи после практики

СЕГМЕНТ 1 (0–4 минуты)

Что происходило:

Доминирующий компонент:

Внимание Мета-осознавание Отношение Тело Этика/Безопасность

Почему я так решил:

СЕГМЕНТ 2 (4–8 минут)

Что происходило:

Доминирующий компонент:

Внимание Мета-осознавание Отношение Тело Этика/Безопасность

Почему я так решил:

СЕГМЕНТ 3 (8–12 минут)

Что происходило:

Доминирующий компонент:

- Внимание Мета-осознавание Отношение Тело Этика/Безопасность

Почему я так решил:

СЕГМЕНТ 4 (12–16 минут)

Что происходило:

Доминирующий компонент:

- Внимание Мета-осознавание Отношение Тело Этика/Безопасность

Почему я так решил:

СЕГМЕНТ 5 (16–20 минут)

Что происходило:

Доминирующий компонент:

- Внимание Мета-осознавание Отношение Тело Этика/Безопасность

Почему я так решил:

ЧАСТЬ 3. АНАЛИЗ ПАТТЕРНОВ

1. Распределение компонентов

Сколько раз каждый компонент был доминирующим:

Внимание: _____ раз(а)
Мета-осознавание: _____ раз(а)
Отношение: _____ раз(а)
Тело: _____ раз(а)
Этика/Безопасность: _____ раз(а)

- Равномерно → интегрированная практика
 Доминирует один компонент → сила + риск дисбаланса
 Отсутствуют 1–2 компонента → слепая зона, требует внимания

2. Динамика внимания

Сегмент 1: устойчивость ____ /10

Сегмент 2: устойчивость ____ /10

Сегмент 3: устойчивость ____ /10

Сегмент 4: устойчивость ____ /10

Сегмент 5: устойчивость ____ /10

- Улучшение со временем
- Ухудшение (усталость, скука)
- Стабильность
- Хаотичность (исследовать триггеры)

3. Качество отношений

Конструктивные установки (отметьте):

- Принятие Любопытство Доброта Терпение Недирективность Отпусканье

Деструктивные установки:

- Борьба Критика Нетерпение Амбициозность Скука Цепляние

Баланс:

4. Телесная заземлённость

Отметьте для каждого сегмента:

Сегмент 1: В голове Частично в теле Полностью воплощён

Сегмент 2: В голове Частично в теле Полностью воплощён

Сегмент 3: В голове Частично в теле Полностью воплощён

Сегмент 4: В голове Частично в теле Полностью воплощён

Сегмент 5: В голове Частично в теле Полностью воплощён

Если часто «в голове»: что мешает контакту с телом?

5. Мета-осознавание

Количество ярких моментов «наблюдателя»:

Опишите один такой момент:

.....
.....

ЧАСТЬ 4. ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ УСИЛЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ (15 МИНУТ)

Пять трёхминутных сегментов, каждый — фокус на одном компоненте.

- **1–3 мин:** внимание — счёт дыханий, быстрый возврат после отвлечения.
 - **4–6 мин:** мета-осознавание — «я замечаю, что...» перед любым событием.
 - **7–9 мин:** отношение — мягкий внутренний голос, поддержка.
 - **10–12 мин:** тело — максимально детальные ощущения дыхания и опоры.
 - **13–15 мин:** этика/безопасность — проверка состояния, честность с собой.

Какой компонент было легче всего усилить?

Какой компонент было最难 всего усилить?

Инсайты:

.....
.....



ЧАСТЬ 5. ПРИМЕНЕНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Мини-практика (2,5 минуты) во время одной рутинной активности:

Активность:

Время / длительность:

- **Шаг 1:** внимание — полный фокус на действии.
- **Шаг 2:** мета-осознавание — «я замечаю, что делаю...».
- **Шаг 3:** отношение — принятие и любопытство.
- **Шаг 4:** тело — конкретные телесные ощущения.
- **Шаг 5:** этика — осознанность, отсутствие автоматизма.

Заметки после мини-практики:

ЧАСТЬ 6. ДИАГНОСТИКА ДИСБАЛАНСОВ И ИТОГОВАЯ РЕФЛЕКСИЯ

Типичные паттерны

- **Гиперфокус на внимании:** жёсткость → добавить доброту и принятие.
- **Много анализа, мало переживания:** сократить комментарии, вернуться к телу.
- **«Всё в голове»:** больше body scan, grounding, при травме — работаем бережно.
- **Игнорирование безопасности:** прекратить «проталкивать» практику, уважать границы.

Итоговые вопросы

1. Что я узнал о своей практике через различие компонентов?

2. Моя сильная сторона:

3. Компонент, который требует развития:

4. Конкретный план усиления слабого компонента:

5. Как это упражнение изменило мое понимание mindfulness?

Рекомендуемая частота: 1 раз в неделю в первый месяц, затем ежемесячно для мониторинга. При устойчивом дисбалансе или дистрессе — обратиться к опытному преподавателю или терапевту. Версия 1.0 · Практическое упражнение для самостоятельной работы.

The Mind Lab — Mindfulness

