

The Mind Lab

ПАМЯТКА: ЧТО ТАКОЕ MINDFULNESS

[урок 0.1.1] Осознанность как базовый навык саморегуляции и работы с опытом

Урок: 0.1.1 Тема: _____ Имя клиента: _____
Дата: _____ Терапевт: _____

Ключевые определения

Определение Джона Кабат-Зинна

Mindfulness — это осознанное внимание к настоящему моменту без осуждения.

- **Целенаправленность** — я сознательно выбираю, куда направить внимание.
- **Настоящий момент** — я в контакте с тем, что происходит здесь и сейчас.
- **Безоценочность** — замечаю опыт без ярлыков «хорошо/плохо».

Двухкомпонентная модель (Bishop et al., 2004)

1. Саморегуляция внимания

- Удержание фокуса на непосредственном опыте.
- Замечание отвлечений и мягкий возврат внимания.
- Не «раскручивать» мысли и истории.

2. Ориентация на опыт

- Любопытство к тому, что возникает.
- Открытость к любому опыту.
- Принятие: позволить происходящему быть таким, как есть.

Формула Шинзена Янга

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРАКТИКИ = Концентрация × Ясность × Равноность

Концентрация — устойчивое внимание к выбранному объекту.

Ясность — умение различать элементы опыта.

Равноность — позволение опыту приходить и уходить без борьбы.

Важно: это умножение, а не сложение. Если любой параметр = 0, результат = 0.

Mindfulness: не то, чем часто кажется

Миф	Реальность
«Это релаксация и расслабление»	Главное — осознанность. Расслабление может возникать, но не является целью.

Миф	Реальность
«Надо остановить все мысли»	Мы меняем отношение к мыслям, а не выключаем их.
«Это религиозная/буддийская практика»	В терапии используется секулярный подход, доступный любому.
«Это позитивное мышление»	Это реальное видение любого опыта, без украшения и вытеснения.
«Это пассивность и безразличие»	Принятие момента → основа для более точного и мудрого действия.

Как понять, что я практикую Mindfulness

- Я намеренно направляю внимание.
- Я замечаю, что происходит прямо сейчас (тело, мысли, эмоции).
- Я вижу отвлечение и мягко возвращаюсь к выбранному объекту.
- Я отношусь к опыту с любопытством, а не с критикой.
- Я позволяю мыслям и чувствам приходить и уходить.

State vs Trait Mindfulness

State (состояние)

- Временное качество осознанности «прямо сейчас».
- Меняется в течение дня.
- Возникает во время конкретной практики.

Trait (черта)

- Более стабильная склонность быть осознанным.
- Формируется через повторяющиеся состояния.
- Отражает изменения в мозге и в способе реагирования.

Повторяющаяся практика → нейропластичность → Mindfulness становится частью вашего способа быть в мире.

Три способа начать практику

1. Якорь в дыхании (1 минута)

- Отметьте ощущения вдоха и выдоха там, где они чувствуются сильнее всего.
- Считайте 5–10 циклов дыхания, только наблюдая.

2. Сканирование тела (2 минуты)

- Медленно проведите вниманием от макушки до стоп.
- Отмечайте напряжение, тепло, холод, покалывание — без попытки сразу изменить.

3. Пауза осознанности (30 секунд)

- Остановитесь и спросите:
 - Какие сейчас мысли?
 - Какие эмоции?
 - Что чувствует тело?
- Просто назовите и признайте происходящее.

Запомните

- Mindfulness — не «идеальное состояние», а способ отношения к опыту.
- Цель — не стать осознанным раз и навсегда, а снова и снова выбирать осознанность вместо автоматизма.

Мои выводы / что важно не забыть:



The Mind Lab — Mindfulness