

# The Mind Lab

## ЧЕКЛИСТ: ЭТО MINDFULNESS ИЛИ НЕТ?

[урок 0.1.1] (Mindfulness) • Диагностический инструмент для оценки подлинной практики осознанности

Урок: 0.1.1                      Тема: \_\_\_\_\_                      Имя клиента / участника: \_\_\_\_\_  
Группа / сессия: \_\_\_\_\_                      Дата: \_\_\_\_\_  
Терапевт / ведущий: \_\_\_\_\_

### Как использовать этот чеклист

Выберите практику или ситуацию → последовательно отметьте критерии → в конце подсчитайте баллы и сопоставьте с интерпретацией.

Отмечайте  только то, что реально присутствует.

Раздел 1 — обязательные критерии mindfulness.

Разделы 2–4 помогают уточнить качество практики и избежать путаницы.

### Раздел 1. Основные критерии (обязательные компоненты)

#### А. Намеренность / интенциональность

- Присутствует сознательное решение направить внимание определённым образом.
- Это не случайное состояние, а выбранная практика.
- Есть волевой акт: «я выбираю практиковать осознанность».
- Цель ясна: наблюдать опыт, а не «достичь особого состояния».

Отмечено: \_\_\_ / 4. Если 0–1 → ❌ вероятно, не mindfulness. Если 2–3 → ⚠️ частично. Если 4 → ✅ критерий выполнен.

#### В. Настоящий момент

- Внимание направлено на текущий опыт (здесь и сейчас).
- Фокус не в воспоминаниях о прошлом.
- Фокус не в планировании или фантазиях о будущем.
- Есть контакт с ощущениями, звуками, мыслями, эмоциями прямо сейчас.
- Если появляются мысли о прошлом/будущем, это распознаётся как мысли в настоящем.

Отмечено: \_\_\_ / 5. 0–2 → ❌ не mindfulness. 3 → ⚠️ частично. 4–5 → ✅ выполнено.

#### С. Безоценочность / принятие

- Наблюдение без ярлыков «хорошо/плохо», «правильно/неправильно».
- Нет попытки немедленно изменить опыт.
- Есть позволение опыту быть таким, каков он есть.
- Присутствует любопытство: «интересно, что это».
- Открытость к любому опыту: приятному, неприятному, нейтральному.
- Минимум внутренней борьбы с возникающим.

Отмечено: \_\_\_ / 6. 0–2 → ❌ скорее нет. 3–4 → ⚠️ частично. 5–6 → ✅ выполнено.

## D. Осознание / meta-awareness

- Я знаю, что осознаю (есть рефлексивность).
- Замечаю момент отвлечения (ключевой маркер).
- Формула «я замечаю, что...» применима.
- Есть наблюдающая позиция, нет полного слияния с содержанием опыта.
- Различаю содержание опыта и процесс наблюдения.

Отмечено: \_\_\_ / 5. 0-1 → ❌ нет мета-осознания. 2-3 → ⚠️ частично. 4-5 → ✅ выполнено.

## Раздел 2. Дополнительные маркеры (усиливают практику)

---

### E. Качество внимания (модель Bishop)

#### Регуляция внимания

- Устойчивость: могу удерживать фокус на объекте.
- Переключение: замечаю отвлечение и возвращаю внимание.
- Торможение: не увлекаюсь вторичными историями.

#### Ориентация на опыт

- Любопытство к тому, что возникает.
- Доброжелательность, отсутствие жёсткой самокритики.
- Терпение: нет спешки «быстро всё изменить».

Количество отмеченных по E: \_\_\_ / 6 (чем выше, тем более зрелая практика).

### F. Параметры Шинзена Янга

Концентрация (удержание внимания): \_\_\_ / 10

Ясность (детализация опыта): \_\_\_ / 10

Равностность (позволение опыту быть): \_\_\_ / 10

Если один параметр 0-2 → ⚠️ слабый уровень.

Все 3 в диапазоне 3-5 → ✅ умеренный mindfulness.

Все 3 ≥ 6 → ✅✅ сильная, устойчивая практика.

## Раздел 3. Это mindfulness или что-то другое?

---

### Сценарий 1: Релаксация

Параметр	Релаксация	Mindfulness
Цель	Достичь расслабления.	Наблюдать опыт, каким бы он ни был.
Отношение к дискомфорту	Стараемся убрать.	Замечаем и допускаем.
Критерий успеха	Расслабился / не расслабился.	Был осознанный контакт с опытом.

- Я пытаюсь расслабиться любой ценой → ❌ преимущественно релаксация.
- Расслабление возможно, но не цель → ✅ совместимо с mindfulness.

### Сценарий 2: Чистая концентрация

- Жёстко держу объект, злюсь на отвлечения → ⚠️ концентрация без установки mindfulness.
- Удерживаю фокус мягко, принимая отвлечения → ✅ mindfulness.
- Полное погружение без рефлексивности → ❌ absorption, не mindfulness.

### Сценарий 3: Руминация

- Захвачен содержанием мыслей, «жую» их → ❌ руминация.
- Замечаю мысли как события ума → ✅ mindfulness.

### Сценарий 4: Диссоциация

- Онемение, «я не здесь», потеря тела → ❌ диссоциация.
- Ясный контакт с телом и пространством → ✅ mindfulness.

### Сценарий 5: Позитивное мышление

- Я замещаю негативные мысли позитивными → ❌ позитивное мышление.
- Я наблюдаю негативные мысли без замены → ✅ mindfulness.

### Сценарий 6: Spiritual bypassing

- Использую «принятие», чтобы не чувствовать боль → ❌ избегание.
- Признаю боль и затем действую мудро → ✅ подлинный mindfulness.

## Раздел 4. Практические кейсы

---

### Кейс 1: Осознанная еда

*Медленное жевание, вкус и текстура, замечаю отвращения и мягко возвращаюсь, без самокритики.* → ✅ Это mindfulness.

### Кейс 2: «Отключение» от стресса

*Ощущение онемения, «я не здесь», притупление чувств.* → ❌ Не mindfulness, а возможная диссоциация. Нужна остановка и поддержка.

### Кейс 3: Жёсткая концентрация на дыхании

*Сильное напряжение, злость на отвращения.* → ⚠️ Частично: есть фокус, но нет принятия. Добавить мягкость.

### Кейс 4: Замечание мыслей в депрессии

*«Появилась мысль “я неудачник”» + наблюдение, дистанция.* → ✅✅ Отличный пример mindfulness (децентрация).

### Кейс 5: Попытка остановить мысли

*Цель — «ум без мыслей», борьба с любыми мыслями.* → ❌ Не mindfulness.

### Кейс 6: Body scan с любопытством

*Исследование напряжения без борьбы.* → ✅✅ Классический пример MBSR.

### Кейс 7: Благодарность

*Культивирование благодарности как состояния.* → Полезная практика, но сама по себе не mindfulness; mindfulness — это осознанность к тому, как вы её делаете.

### Кейс 8: Осознанность к тревоге

*Назвать тревогу, почувствовать в теле, позволить быть, продолжая действовать.* → ✅✅ Mindfulness в действии.

## Раздел 5. Итоговая оценка

Критерий	Максимум	Мой балл
A. Намеренность	4	
B. Настоящий момент	5	
C. Безоценочность	6	
D. Мета-осознание	5	

Общий балл: \_\_\_\_\_ / 20

17–20:   полноценный mindfulness — сохраняйте и углубляйте практику.

12–16:   частичный mindfulness — найдите слабое звено и доработайте.

6–11:   пограничная зона — возможна путаница с другими практиками.

0–5:   вероятно, не mindfulness — вернитесь к базовым определениям.

## Раздел 6. Красные флаги (когда прекратить практику)

- Сильная диссоциация, дереализация, деперсонализация.
- Паническая атака или её нарастание.
- Интенсивные флэшбеки травмы.
- Усиление суицидальных мыслей.
- Психотические симптомы.

*При появлении красных флагов: открыть глаза, заземлиться (ощущения стоп, описание 5 объектов вокруг), добавить движения и обратиться за профессиональной помощью. Не продолжать практику в одиночку.*

## Раздел 7. Специальные ситуации

«Я ничего не чувствую» — может быть mindfulness, если есть намеренность, наблюдение и отсутствие суждения.

«Я расслабился» — mindfulness, если расслабление побочный эффект, а не цель.

«Я 100 раз заметил отвлечение» — это хороший знак: работает мета-осознание.

«Появилась сильная эмоция» — допустимо, если остаётся дистанция и способность наблюдать; прекращаем, если полностью захлестывает.

## Заключительный вопрос

- ДА — большинство критериев выполнены (17+ баллов).
- ЧАСТИЧНО — есть элементы, но нужны доработки.
- НЕТ — это другая практика.
- НЕ УВЕРЕН — нужно дополнительное обучение и поддержка.

Мои выводы / что развивать дальше:



**The Mind Lab — Mindfulness**