

# ГЛАВА 5

## 7 ПРАКТИК ЛЕНИВОГО ГУРУ



НАЧАВ РАССЛАБЛЯТЬСЯ И ОБРЕТАТЬ СПОСОБНОСТИ  
ЛЕНИВОГО ГУРУ, ВЫ ПРИДУМАЕТЕ СВОИ ВАРИАНТЫ  
СОЗДАНИЯ ПРОСТРАНСТВА.

ПОКА ЖЕ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ, КОТОРЫЕ МОЖНО  
ПОПРОБОВАТЬ ДОМА.

1. БУДЬТЕ ДОБРЫМИ
2. МЕДИТИРУЙТЕ В КРОВАТИ
3. ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ  
ОТ ОБЯЗАННОСТЕЙ
4. ВЫЧИЩАЙТЕ НЕВАЖНОЕ
5. СНИМАЙТЕ НАПРЯЖЕНИЕ
6. НЕ ОТВЛЕКАЙТЕСЬ
7. ОБЩАЙТЕСЬ

1.

ЧТО-ТО ИДЕТ НЕ ТАК...  
СЛУЧАЮТСЯ ОШИБКИ...  
ВОЗНИКАЕТ ВОЗМУЩЕНИЕ...



БУДЬТЕ ДОБРЫМИ

ВСПОМНИТЕ НЕДАВНИЙ СЛУЧАЙ, КОГДА ВАМИ УПРАВЛЯЛ  
ВАШ ВНУТРЕННИЙ СТРЕСС, А НЕ ВЫ САМИ.

ВОСПРОИЗВЕДИТЕ ЭТОТ СЛУЧАЙ В ПАМЯТИ КАДР ЗА КАДРОМ...  
КАК МОЖНО ТОЧНЕЕ.



ЧТО ВОЗНИКАЛО В ВАШЕМ СОЗНАНИИ?

ЗАМЕДЛИТЕСЬ И УСЛЫШЬТЕ, ЧТО ВАШ СТРЕСС  
ПОСТОЯННО ГОВОРИТ ВАМ.

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К ЕГО ИНТОНАЦИИ. НЕ КАЖЕТСЯ ЛИ  
ОНА ВАМ ЗНАКОМОЙ? СТРЕСС ПРЕВРАЩАЕТ ВСЁ В КАТАСТРОФУ,  
А ЗНАЧИТ, ВСЁ ПРЕУВЕЛИЧИВАЕТ...

## БЕЗ ВСЯКОЙ ПРИЧИНЫ

Он всё время моргает.  
Наверное, я люблю его.  
Я такая скучная.  
Я хотела бы умереть.

Я не могу придумать,  
что сказать...  
Я никогда не найду девушку.  
Я полный неудачник.  
Где моя мамочка?



ТАКИЕ СИТУАЦИИ ЧАСТО КАЖУТСЯ  
ОЧЕНЬ ЗНАКОМЫМИ – КАК СТАРЫЕ ДРУЗЬЯ  
(ИЗ ТЕХ, ОТ КОТОРЫХ ОДНИ БЕДЫ).

НО КРОМЕ ЭТИХ КАТАСТРОФИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ  
ЗАЧАСТУЮ У ВАС ЕСТЬ ЧУВСТВО ИЛИ НАСТРОЕНИЕ,  
КОТОРОЕ ВЫ НЕ ВПОЛНЕ ОСОЗНАЁТЕ.

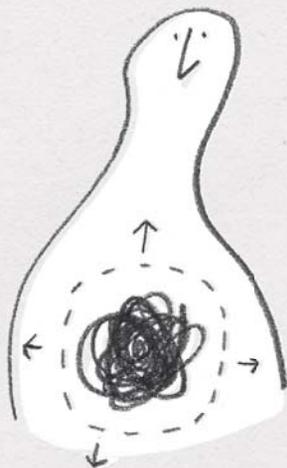
ПОТРЕНИРУЙТЕ УМЕНИЕ «НАСТРАИВАТЬСЯ»:  
НАСТРОЙТЕСЬ НА ЭТО ЧУВСТВО ТАК,  
БУДТО ОНО ЧАСТЬ ВАШЕГО ТЕЛА...

Я чувствую злость,  
раздражение,  
неполноценность...



Все здесь  
шутят лучше  
меня...

ВАШЕ ВНУТРЕННЕЕ СТРЕССОВОЕ СОЗНАНИЕ  
ХОЧЕТ СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМ ЧУВСТВОМ, ОСТАВИТЬ ЯЩИК ЗАКРЫТЫМ.  
НО ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ ЭТОГО ДЕЛАТЬ.  
ВАМ НУЖНО ДАТЬ ЕМУ ПРОСТРАНСТВО.



ПРИНЯТЬ ЭТО ЧУВСТВО.

# БУДЬТЕ ДОБРЫМИ

КАК ЕСЛИ БЫ ЭТО БЫЛ  
НЕСЧАСТНЫЙ РЕБЕНОК

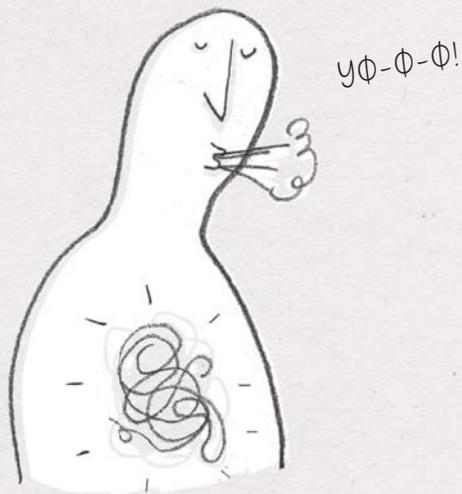


ПОЗВОЛЬТЕ ЕМУ ПОБЫТЬ НЕСЧАСТНЫМ...

ПРОСТО  БУДЬТЕ ИМ

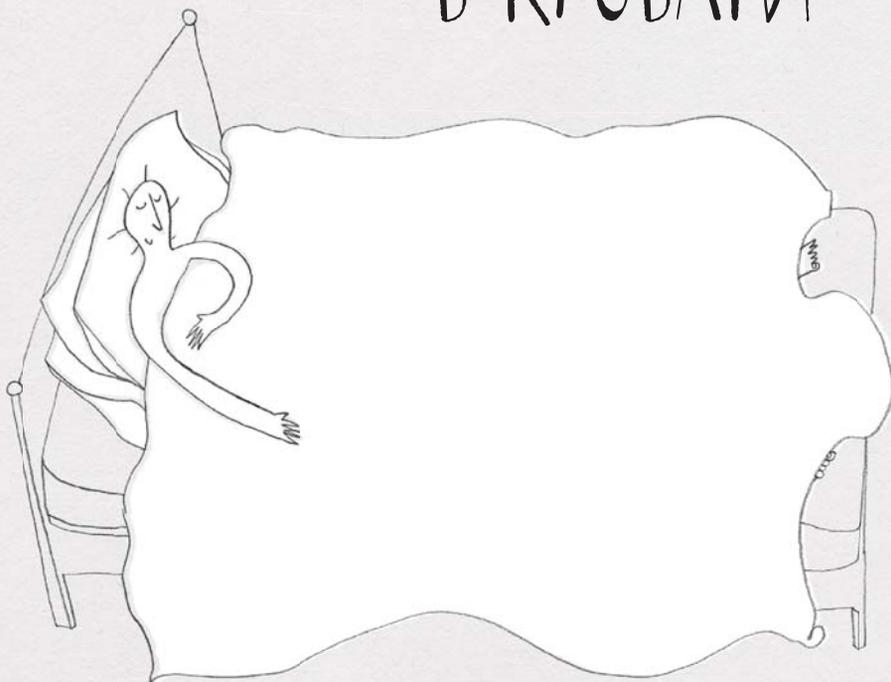
[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

И МАЛО-ПОМАЛУ ЧУВСТВО  
ИЗМЕНИТСЯ САМО СОБОЙ



(даже если и совсем немного)

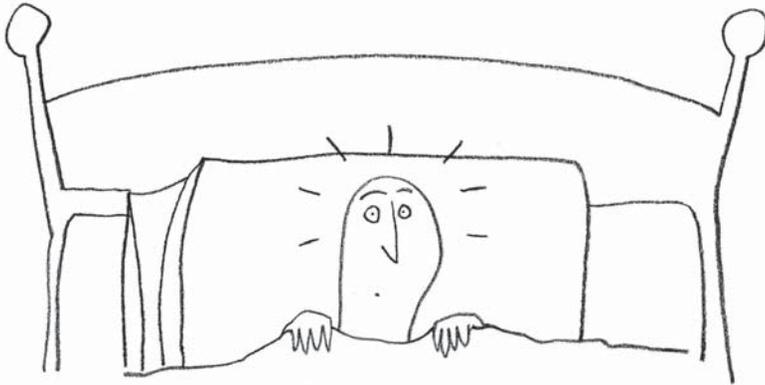
## 2. МЕДИТИРУЙТЕ В КРОВАТИ



ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ЗАНИМАТЬСЯ ЙОГОЙ, ДЕЛАТЬ СМУЗИ  
ИЛИ БЕГАТЬ, НЕ ДЕЛАЙТЕ НИЧЕГО.

КОГДА ВЫ ПРОСЫПАЕТЕСЬ УТРОМ И ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ СОННЫМ,  
УСТАЛЫМ, ПОДАВЛЕННЫМ ИЛИ ВЗВОЛНОВАННЫМ...

ПОНАБЛЮДАЙТЕ, КАК ВАШ РАЗУМ СРАЗУ ЖЕ НАЧИНАЕТ  
ДЕЙСТВОВАТЬ: АНАЛИЗИРОВАТЬ, КОММЕНТИРОВАТЬ И ДАВАТЬ  
СОВЕТЫ. СТОЛКНУВШИСЬ С ПУГАЮЩЕЙ ПЕРСПЕКТИВОЙ НОВОГО  
ДНЯ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, КАК ВАШИ МЫСЛИ ИДУТ  
ПО ЗАМКНУТОМУ КРУГУ И ГОВОРЯТ ВАМ, ЧТО ДЕЛАТЬ.



ПРОСТО ОСТАНОВИТЕСЬ... ПОДОЖДИТЕ...

ЛЕЖИТЕ В КРОВАТИ. ПУСТЬ УТРЕННИЕ ЗВУКИ  
И ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОМЫВАЮТ ВАС...

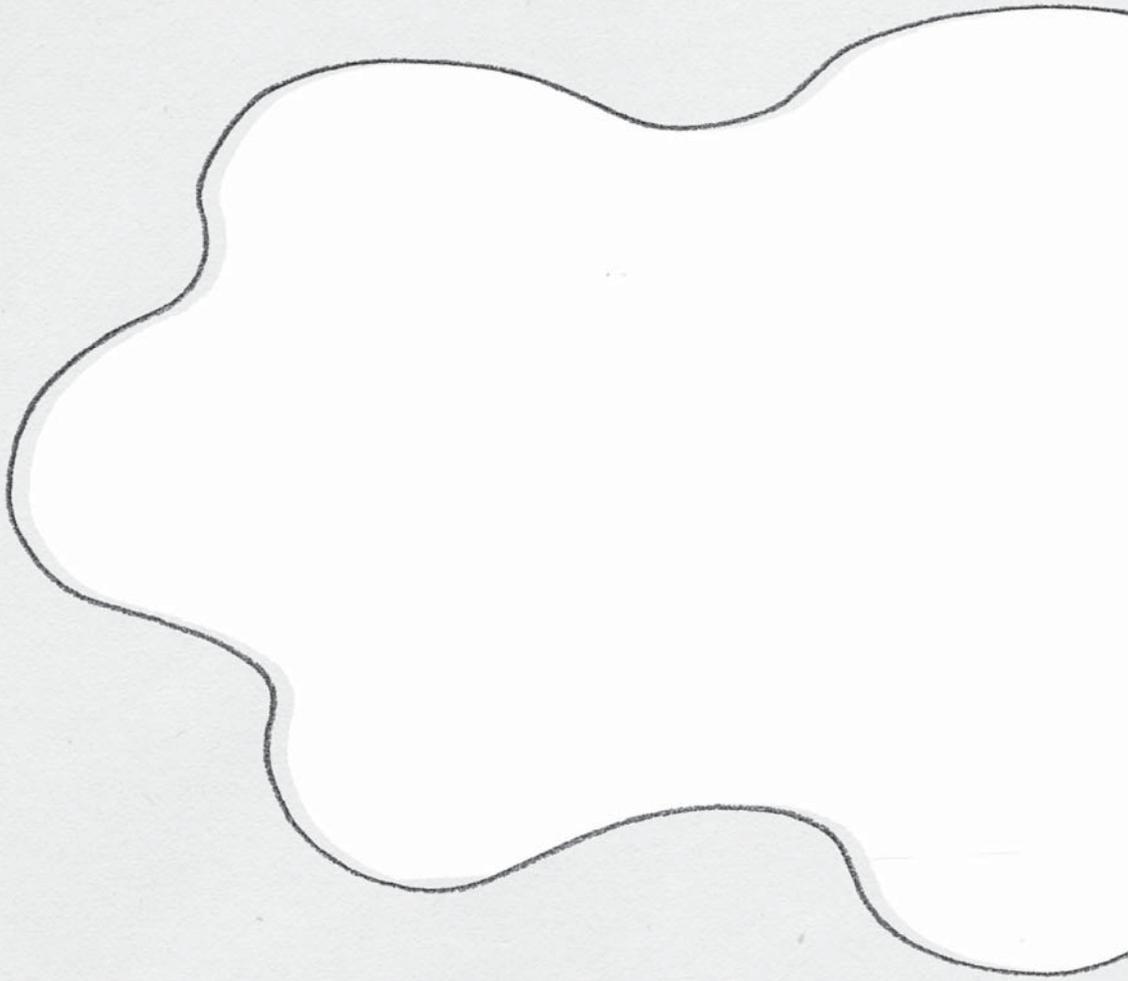
НИКАКОЙ СПЕШКИ, НИКАКОЙ ЦЕЛИ,  
НИКАКОГО ДЫХАНИЯ ЧАКР,

ПРОСТО... РАССЛАБЬТЕСЬ...  
ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ НИЧЕГО ДЕЛАТЬ.

ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВАША КРОВАТЬ  
ПЛЫВЕТ ПО РЕКЕ

НЕСЕТ ВАС  
ПО ТЕЧЕНИЮ

БУДЬТЕ СОБОЙ



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

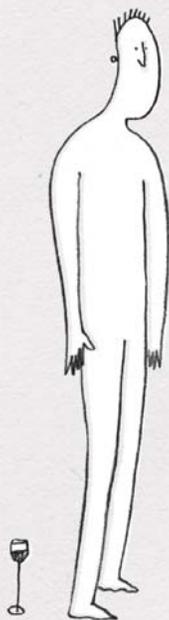
ПОЗВОЛЬТЕ РАЗУМУ СВОБОДНО ДРЕЙФОВАТЬ.

ЕСЛИ ВЫ НЕМНОГО ПОДОЖДЕТЕ,  
МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ ИСКОРКА ВДОХНОВЕНИЯ,  
КОТОРАЯ ПОДСКАЖЕТ ВАМ, КАК ПРОЖИТЬ ЭТОТ ДЕНЬ.

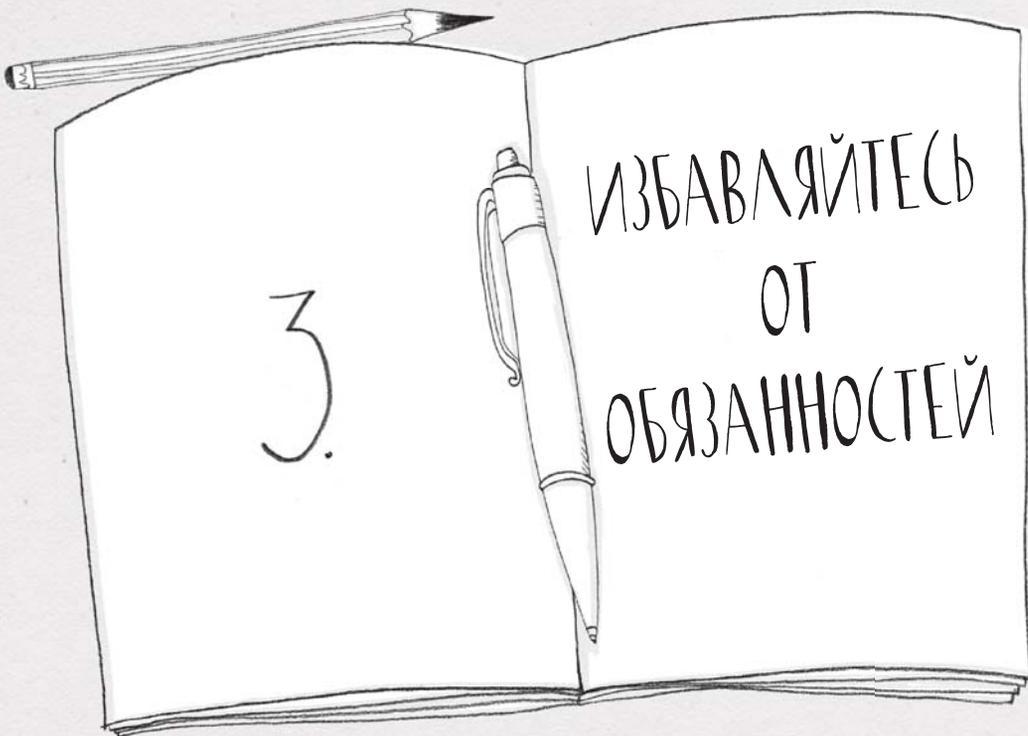


ЭТО УМЕНИЕ РАЗОВЬЕТСЯ У ВАС ПО МЕРЕ ТРЕНИРОВОК...

ПОСТЕПЕННО ВЫ НАУЧИТЕСЬ МЕДИТИРОВАТЬ В КРОВАТИ  
В ЛЮБОЙ МОМЕНТ...



ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ СТОИТЕ.



ЭТО УМЕНИЕ ОСНОВАНО НА СЛЕДУЮЩЕМ НАБЛЮДЕНИИ:  
КОГДА МЫ ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ НЕСЧАСТНЫМИ,  
В НАШЕЙ ЖИЗНИ ЕСТЬ КАКОЕ-ТО ОБЯЗАТЕЛЬСТВО...  
(ОБЫЧНО МЫ ДАЖЕ ОБ ЭТОМ НЕ ПОДОЗРЕВАЕМ).



«МНЕ СТОИТ БОЛЬШЕ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ»

«Я ДОЛЖЕН БЫЛ СДЕЛАТЬ ЭТО ИНАЧЕ»

«ОН НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ТАКИМ ДУРАКОМ»

«ОНА НЕ ДОЛЖНА БЫЛА ЭТОГО ГОВОРИТЬ»

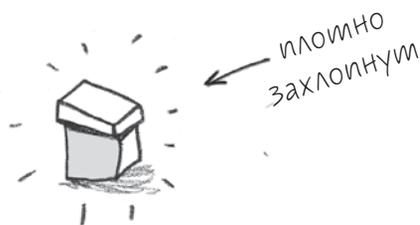
«ПРЕКРАТИ МЕНЯ КРИТИКОВАТЬ»

«РАБОТА ДОЛЖНА ПРИНОСИТЬ МНЕ РАДОСТЬ»

«МЫ ДОЛЖНЫ БЫЛИ СХОДИТЬ ЗА ПРОДУКТАМИ»

НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД КАЖЕТСЯ,  
ЧТО ЭТИ «ОБЯЗАННОСТИ» ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ НАС  
СЧАСТЛИВЕЕ. НА ДЕЛЕ ВСЁ НАОБОРОТ.

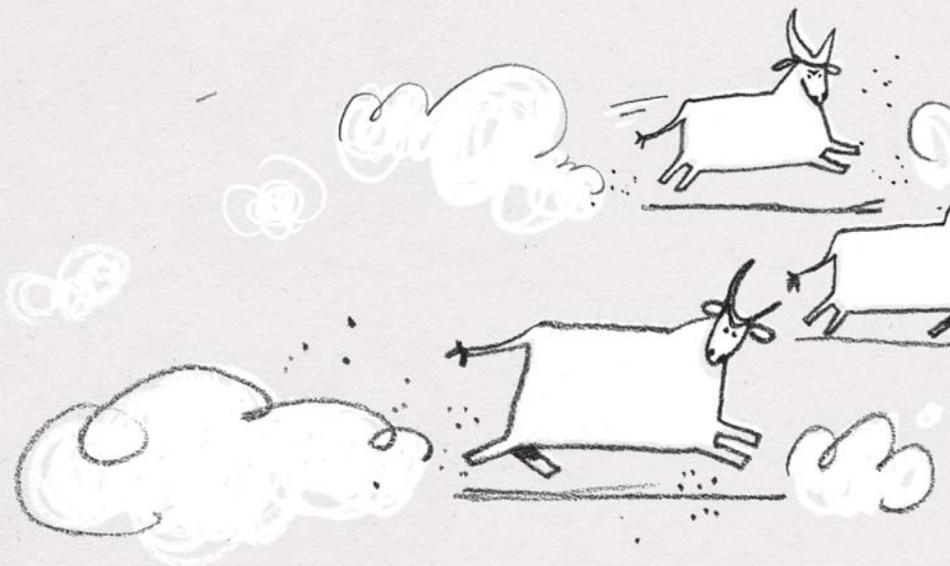
ВСЕ «НАДО» СУЩЕСТВУЮТ ЛИШЬ ДЛЯ ТОГО,  
ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ НАШИ ЯЩИКИ...

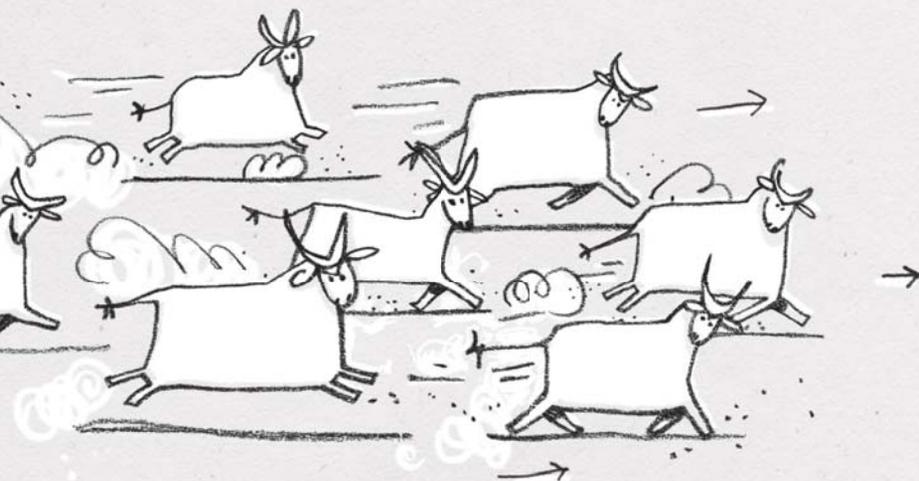


ЧТОБЫ ОНИ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ОТКРЫЛИСЬ  
(ВОТ ПОЧЕМУ ЭТИ ФРАЗЫ ЗВУЧАТ ТАК УБЕДИТЕЛЬНО).

КАК ПОНЯТЬ, СТАЛА ЛИ МЫСЛЬ «ОБЯЗАННОСТЬЮ»?  
ЕСТЬ ВЕРНЫЙ ПРИЗНАК: ОНА ВЫЗЫВАЕТ У ВАС ГНЕВ,  
ПОДАВЛЕННОСТЬ ИЛИ ГРУСТЬ.  
И ЕЩЕ ВЫ ОЧЕНЬ, ОЧЕНЬ СИЛЬНО  
ВЕРИТЕ ЕЙ.

В ЖИЗНИ МЫ БЕРЕМ НА СЕБЯ СТОЛЬКО ОБЯЗАТЕЛЬСТВ,  
ЧТО ДЛЯ НИХ ВПОРУ ЗАВОДИТЬ СРАЗУ НЕСКОЛЬКО ГОЛОВ.



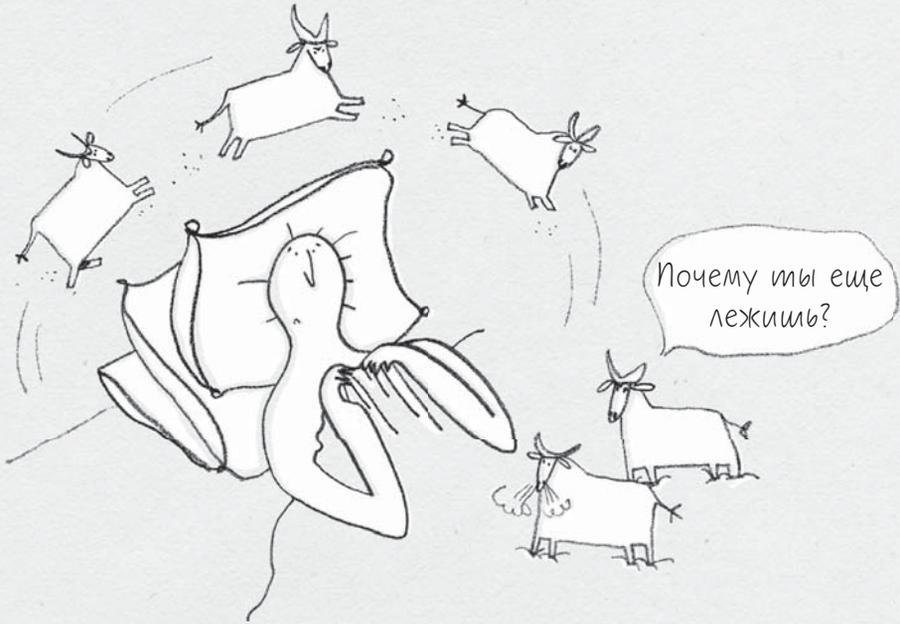


## РАЗРУШИТЕЛЬНОЕ СТАДО МЫСЛЕЙ

(более известное как «мировоззренческая система»)

ЧЕМ БОЛЬШЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ МЫ НА СЕБЯ ВЗВАЛИВАЕМ,  
ТЕМ ЧАЩЕ ОСУЖДАЕМ СЕБЯ И ОСТАЛЬНЫХ ЗА ОТМЕНУ  
ПЛАНОВ И ОТКАЗЫ, СОЗДАВАЯ ПОСТОЯННОЕ ДАВЛЕНИЕ,  
ТРЕБУЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ.

НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО НАМ ТАК СЛОЖНО  
РАССЛАБИТЬСЯ...

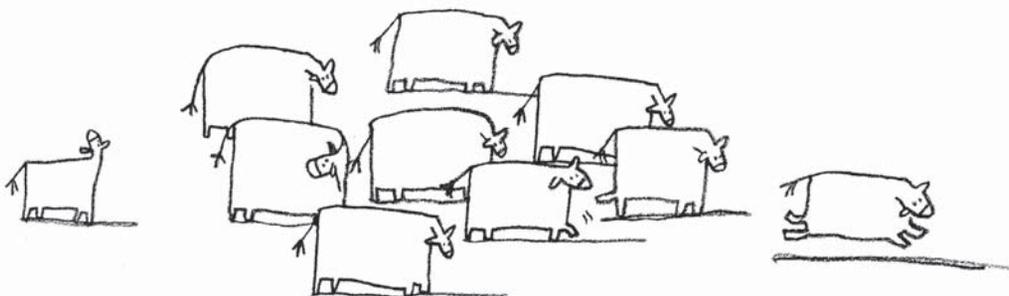


...А МЕДИТИРОВАТЬ В КРОВАТИ  
И ВО ВСЕ НЕВОЗМОЖНО.

НО ЕСТЬ СПОСОБ ПРИРУЧИТЬ ЭТО  
УПРЯМОЕ СТАДО.

В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, КОГДА ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ  
СТРЕСС ИЗ-ЗА ОБЯЗАТЕЛЬСТВ  
И ЗАХОТИТЕ ОСВОБОДИТЬ ПРОСТРАНСТВО  
ОТ ПОДАВЛЯЮЩЕЙ ПАНИКИ  
ИЗ-ЗА ПРАВИЛЬНОСТИ ЭТИХ ИДЕЙ...

...ОБРАТИТЕ НА НИХ ВНИМАНИЕ



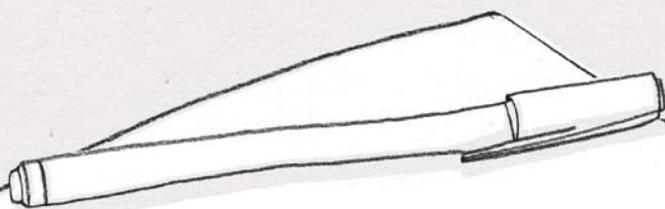
(СТАНОВЯСЬ ВИДИМЫМИ, ОНИ ТЕРЯЮТ (СВОЮ СИЛУ)).

ПОСТАРАЙТЕСЬ ВЫДЕЛИТЬ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ  
У ВАС БОЛЬШЕ ВСЕГО БЕСПОКОЙСТВА В ДАННЫЙ МОМЕНТ,  
КАКИМИ БЫ ПРАВИЛЬНЫМИ И ОБОСНОВАННЫМИ  
ОНИ НИ КАЗАЛИСЬ.

(НЕ ЗАБУДЬТЕ УЧЕСТЬ НЕ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ДОЛЖНЫ ВЫ,  
НО И ТО, ЧТО, ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, ДОЛЖНЫ ОКРУЖАЮЩИЕ.)

СОВЕТ: ПРИЗНАКОМ МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО СЛОВО «ДОЛЖЕН»,  
НО И «ХОЧУ», «МНЕ НУЖНО» ИЛИ «Я ОБЯЗАН». ЭТО ПОМОЖЕТ  
ВАМ НАЙТИ ТО, К ЧЕМУ ВЫ ПРИВЯЗАЛИСЬ И ЧТО ХОТЕЛИ БЫ  
ИЗМЕНИТЬ.

ПОЛЕЗНО ЗАПИСАТЬ ЭТИ МЫСЛИ...



Я должен стать более приятным собеседником.

Я не должен вести себя как полный ПРИДУРОК.

Тебе стоит убраться в комнате!

В библиотеке должно быть тихо :(

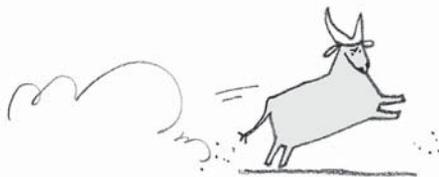
Люди должны быть более вежливыми.

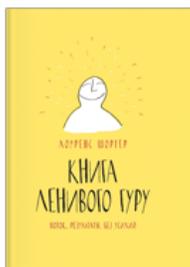
ПОПРОБУЙТЕ ОПРЕДЕЛИТЬ ЧУВСТВО,  
КОТОРОЕ СТОИТ ЗА КАЖДЫМ «ДОЛЖЕН».  
СТАНЬТЕ ДЕТЕКТИВОМ...

СПРОСИТЕ СЕБЯ:  
«ПОЧЕМУ ЭТО ТАК ВАЖНО?»  
«ЧТО ИЗМЕНИТСЯ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ?»  
«КАК Я БУДУ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ?»  
«ЭТО ПРАВДА?»

ТЕПЕРЬ ЗАДАЙТЕ ТАКОЙ ВОПРОС: ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬСТВО ДЕЛАЕТ  
МЕНЯ СЧАСТЛИВЕЕ... ИЛИ НАОБОРОТ?

ВАМ НИЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ С ЭТИМ.  
ВЫ ПРОСТО СНИМАЕТЕ ЭТИ ЗАБОТЫ СО СВОИХ ПЛЕЧ  
И ОСВОБОЖДАЕТЕ НЕМНОГО МЕСТА ДЛЯ ЛЕНИВОГО ГУРУ.  
ТЕПЕРЬ ВЫ СМОЖЕТЕ УСЛЫШАТЬ ЕГО ГОЛОС  
ДАЖЕ СКВОЗЬ БУШУЮЩИЕ МЫСЛИ.





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

