



Дзен для подростков

40 способов сохранять спокойствие в сложные времена

Автор: Таня Ричардсон

Зачем нужна осознанность?

Спроси врача, бизнесмена, актера, учителя или спортсмена о том, что сильнее всего влияет на наше здоровье, продуктивность, творческую активность и даже чувство удовлетворенности жизнью, и, скорее всего, ты получишь ответ: осознанность. Что же это такое? Парадокс в том, что единого, правильного определения осознанности нет. Каждый человек толкует ее на свой лад. С уверенностью можно сказать одно: впустить в свою жизнь осознанность — все равно что прибраться в комнате, где раньше были грязь и беспорядок. Только с помощью осознанности мы прибираемся внутри самих себя: сметаем пыль неуверенности, смываем напряжение и стресс, распахиваем окна в спокойствие и радость.

Дзен (понятие, пришедшее к нам из восточной философии) можно интерпретировать как осознанное присутствие. Осознанно присутствовать в собственной жизни — значит проживать ее во всей полноте, но при этом уметь отстраниться от бури эмоций и взглянуть на ситуацию как бы со стороны. Эта способность отстраняться и замечать свои ощущения, чувства, эмоции, устоявшиеся мотивы поведения и составляет суть концепции осознанности.

Почему так важно развивать осознанность именно в подростковом возрасте? Потому что это один из самых важных периодов в жизни. Именно сейчас ты начинаешь разбираться, что тебе по-настоящему важно, решаешь, как относиться к победам и поражениям, нащупываешь собственную жизненную философию, распознаешь, что приносит тебе радость и дарит ощущение реализованного потенциала. Это захватывающее, но непростое путешествие, часто сопровождаемое тревогой, стрессом и даже паникой. Все эти чувства абсолютно нормальны, но иногда они накатывают с такой силой, что любому человеку впору растеряться и захотеть спрятаться от жизни.

Осознанность помогает облегчить накал сложных чувств и разглядеть за ними самого себя. Она будто возвращает тебе пульт управления, выскользнувший из рук под лавиной конфликтующих мыслей, эмоций, чужих и своих ожиданий и навязанных правил. Да, мы не можем остановить ливень (как не можем избавиться от эмоций), но мы можем к нему подготовиться: взять в руки зонтик побольше, надеть дождевик и резиновые сапоги.

Путь к осознанности

Сформулируй цель

Намеченная цель позволяет нам хотя бы отчасти взять пульт управления жизнью в свои руки и выбрать направление ее развития. Сформулировать цель — все равно что указать точку на навигаторе: система проложит кратчайший маршрут и доведет до нужного места.

Целью может быть не только что-то конкретное (например, «устроиться летом на подработку»), но и просто идея или намерение относительно своих дел и чувств (например, «на следующем уроке я подниму руку» или «я не стану отвечать на глупые насмешки»).

Чем чаще ты будешь вспоминать о своей цели, тем скорее добьешься результата. Но не забывай про гибкость. Столкнувшись с препятствием, не сдавайся, а пересмотри свою цель. Например, твоя цель — сходить с лучшей подругой на концерт, но она вдруг заболела. Не отказывайся от своего намерения, а переформулируй его: «Я приглашу на концерт того, кому тоже нравится эта группа, и получу удовольствие, несмотря ни на что».

Конечно, даже самая четкая цель не гарантирует результата. Однако сформулировав свои намерения, придав желаниям словесную форму, ты точно приблизишься к своей мечте, а возможно, и обретешь много новых. Попробуй сформулировать одну из своих целей так: «Я всегда буду стараться делать лучшее из возможного и буду гордиться своими усилиями».

Найди своего гуру

В переводе с санскрита гуру — это мудрый учитель, мастер, достойный высочайшего уважения. Помнишь Йоду из «Звездных войн»? Он был гуру для Люка Скайуокера и учил его управлять Силой. В западной традиции гуру еще называют ментором. Менторы не столько напрямую учат, как быть в той или иной ситуации, сколько подают наглядный пример своими словами, действиями и отношением к жизни. Мы становимся лучшей версией самих себя, перенимая их ценности и взгляд на мир.

Твоим гуру может стать кто угодно: друг семьи, учитель, певица, бизнесмен, ученый, даже герой из книги или фильма. Наставнику не обязательно знать, что он — твой гуру. Просто наблюдай за ним и отмечай, как он ведет себя в разных ситуациях и справляется с жизненными вызовами. Если этот человек знаменит, ты можешь читать его книги, изучать его карьерный путь и стараться узнать как можно больше о его жизни.

Гуру — наши проводники в новые миры, но при этом они такие же люди, как все, и могут ошибаться. Твоя цель — не превратиться в своего гуру, но научиться у него чему-то, что поможет тебе в дальнейшей жизни. Не разбрасывайся наставниками, но помни, что твои цели и мечты будут меняться, а значит, будут меняться и проводники к ним.

Заведи дневник

Не все наши эмоции находят своевременный выход: порой мы не можем прямо ответить обидчику или показать, насколько испуганы. В результате эмоции накапливаются, из-за чего мы чувствуем себя разбитыми и готовыми вот-вот сорваться. Ведение дневника — эффективный способ выплеснуть накопившиеся мысли и чувства, не навредив этим себе и другим.

Дневник помогает не только записать события из жизни, но и излить на бумагу свои мечты, надежды, страхи, радости и горести. В этом деле нет правил: ты можешь подробно описывать каждую деталь или делать короткие зарисовки, вести дневник ежедневно или открывать его лишь по особым случаям, писать красивым литературным языком или только тебе понятным сленгом, а то и вовсе бросать предложения на полпути. Твой дневник — твое пространство, делай в нем и с ним все, что захочешь. Попробуй через какое-то время вернуться к старым записям — так ты сможешь увидеть повторяющиеся мотивы своей жизни. Ты заметишь, что один стиль поведения приносит в твою жизнь радость и удовлетворение, а другой только вредит. Старайся не оценивать себя, просто сделай выводы и иди дальше.

Обязательно записывай все свои победы и то, как тебе помогали другие люди, как они тебя поздравляли и поддерживали. Это поможет утвердить в памяти хорошие моменты и придаст веру в будущие свершения. Не забывай и про разочарования. Дневник — прекрасная

возможность разобраться в себе, понять, что ты чувствуешь и какие уроки можешь извлечь из случившегося.

Научись медитировать

Ты наверняка замечал, что, даже когда ты сам молчишь, внутренний монолог не смолкает ни на секунду. Бесконечное проговаривание собственных мыслей утомляет и ослабляет нервную систему, заставляет тебя тревожиться и не дает сосредоточиться на действительно важных вещах. Медитация — один из способов успокоить ум, создать внутреннее пространство для отдыха и тишины. Медитируя, мы учимся замечать мысли и немного от них дистанцироваться. Мы бережно умириваем поток одних и тех же образов и даем место инсайтам, идеям, новым решениям старых проблем, велениям сердца. Наша задача — не избавиться от мыслей совсем, но научиться замечать их бег и с каждым разом делать паузы все дольше и дольше.

Способов медитировать великое множество: можно гулять, заниматься творчеством, следить за дыханием, визуализировать, даже мытье посуды может стать отличной медитативной практикой. Выбирай, что тебе больше подходит. Если ты уже пробовал заниматься йогой и умеешь сидеть в позе лотоса — отлично! Если нет — не беда, это не главное условие. Обними любимую подушку или завернись в мягкий плед — делай что угодно, лишь бы во время практики тебе было уютно и комфортно.

Если не знаешь, с чего начать, поищи на YouTube видео с управляемыми медитациями или установи приложение вроде Headspace. Управляемая медитация — это короткая практика на 10–30 минут, во время которой голос диктора помогает тебе настроиться на нужный лад и разобраться в процессе. Освоив базовые навыки, ты сможешь медитировать самостоятельно и постепенно научишься делать это в любой обстановке.

Используй силу реалистичного оптимизма

У каждого из нас есть свои «настройки по умолчанию». Пессимист всегда ожидает худшего, он думает: «Я обязательно завалю тест» или «Уверен, после перехода в другую школу у меня не будет друзей». Оптимист, напротив, предвкушает лучшее: «Наша группа станет суперпопулярной», «Я точно поступлю на бюджет в самый престижный институт», «Самая

популярная девочка в школе ответит мне взаимностью». Где-то между этими двумя полюсами находится реалистичный оптимист.

Такой человек не закрывает глаза на факты (да, ребята старше и опытнее тоже претендуют на место в школьной сборной по футболу), но представляет себе наилучший и при этом наиболее вероятный вариант развития событий и решает приложить максимум усилий, чтобы его реализовать (все равно поучаствовать в отборочных соревнованиях в надежде попасть в команду или — что более вероятно — в запасной состав, что даст возможность учиться и совершенствовать навыки игры к отборочным в следующем году). Реалистичный оптимизм — отличный способ мыслить в позитивном ключе, надеясь и работая на лучший результат, в то же время признавая наличие проблем и сложных задач, с которыми предстоит справиться.

Дай себе время

Современная жизнь изобильна и сложна одновременно: школа, факультативы, спортивные секции, хобби, семейные активности занимают собой все свободное пространство, и порой кажется, что на жизнь-то времени и не остается. Давать себе время на отдых, безделье и игру — не менее важный навык, чем дисциплина. Ведь философам давно известно, что иногда мы добиваемся большего, делая меньше.

Многие люди превозносят сверхпродуктивность и с гордостью демонстрируют ее материальные результаты, однако они редко показывают обратную сторону перегрузок: тревогу, отсутствие сна и спонтанной радости жизни. Часто у таких людей не остается времени даже задать себе вопрос: «А что делает меня счастливым?», не то что ответить на него. Чтобы с тобой этого не случилось, попробуй ежедневно выделять 45 минут в будни и полтора часа в выходные на свободное времяпровождение. Не планируй заранее, что будешь делать, и заключи с собой пакт отложить на это время компьютер и телефон. Побудь наедине со своим внутренним миром, почитай книгу любимого автора, отправься на прогулку с собакой, насладись свободой и ничегонеделанием.

Придумай успокаивающие и вдохновляющие мантры

Как уже упоминалось выше, все мы постоянно разговариваем в уме сами с собой (этот процесс еще называют внутренним нарративом). И то, что именно мы себе говорим, во многом определяет нашу жизнь. Ты наверняка не раз ловил себя на мысли: «Меня никто не понимает» или «У меня никогда не получится». Это негативные установки. Они не имеют под собой никаких доказательств и только осложняют твою жизнь. В следующий раз, когда поймаешь себя на одной из них, попробуй исправить ее в позитивную сторону. «Я недостаточно хорош» может превратиться в мантру «Я хороший человек и делаю лучшее из возможного».

Мантры защищают нас от внутреннего стресса, меняют отношение к себе и жизни, а значит, и мир вокруг нас. Изменив внутренний нарратив, ты станешь увереннее в себе и будешь чаще пребывать в хорошем настроении. Мантры можно проговаривать про себя, но лучше записывать их при любой удобной возможности — в дневнике или на полях тетради. Будет здорово, если ты запишешь самую главную мантру на стикер и приклеишь его на видное место, например на зеркало в ванной.

Как выбрать мантру? Исходи из того, что тебя больше всего беспокоит. Если по утрам ты часто тревожишься о том, как много предстоит сделать, попробуй проговаривать мантру «Мой день начинается спокойно, у меня предостаточно времени, чтобы все успеть». Если ты часто ловишь себя на негативных установках, связанных с успешностью, попробуй внедрить мантры на самооценку, например: «Я классная со всеми своими недостатками», «В провалах я замечаю возможности для роста», «Я неидеален, но я учусь на своих ошибках».

Раскрыв свое настроение

Ученые доказали, что люди по-разному реагируют на разные цвета. Например, зеленый цвет напоминает нам о природе, успокаивает и настраивает на позитивный лад, а оранжевый пробуждает игривость и творческую энергию. Полностью бежевая комната лишена ярких стимулов, и потому люди в ней могут чувствовать раздражение, усталость и даже беспокойство. Выбор цвета во многом определяет наше настроение, и это касается не только цвета стен и одежды, но даже волос и окружающих предметов.

Понаблюдай за собой: какие цвета нравятся тебе больше всего? Какой цвет придает тебе уверенности, настраивает на активные действия, а какой приносит умиротворение? Попробуй носить одежду разных цветов и отмечать, как она влияет на твое настроение и ощущение себя. Если ты чувствуешь, что зашел в тупик, надень что-нибудь кардинально другого, непривычного для тебя цвета или попробуй новое блюдо, например, приготовь яркий салат из необычного сочетания овощей и фруктов.

Будь с собой мягче

Мы хотим быть талантливыми, храбрыми, уверенными в себе, интересными, ответственными, добрыми, умными, активными, мягкими — и все это одновременно. Но, как ты уже давно догадался, в реальности так не бывает. Мы не можем постоянно оправдывать свои и чужие ожидания. Быть мягче с собой означает признать этот факт и сделать осознанное усилие не стыдиться себя.

Как это ни парадоксально, чем снисходительнее к себе человек, тем лучше у него все получается. Давая себе право быть неидеальными, мы испытываем меньше стресса, а значит, получаем возможность спокойно оценить ситуацию и извлечь из нее ценные уроки. И помни: большинство людей, будь то друзья, родители или учителя, с радостью и открытым сердцем принимают искренние извинения, что бы ни случилось.

Если в какой-то ситуации ты не оправдал собственных ожиданий, попробуй сказать себе: «Да, я не оправдал своих ожиданий, и у меня что-то не получилось, но так бывает, и в конце концов все будет в порядке». Еще один способ нейтрализовать самообвинение — подумать, что бы ты сказал другу, окажись он в такой же ситуации. Порой мы добрее к окружающим, чем к себе. Если снисхождение к себе вызывает у тебя тревогу, ничего страшного — скорее всего, ты просто привык ругать и понукать себя. Но, как и от любой привычки, от этого можно избавиться. Используй такие мантры: «Я люблю себя, несмотря ни на что» и «С каждым днем я становлюсь все мудрее». Со временем ты обязательно научишься быть себе поддержкой, а не карателем.

Путь к себе

Найди свою дхарму

Дхарма — одно из центральных понятий индийской философии. Это слово трудно перевести на другой язык. Дхарма — одновременно путь, цель жизни и предназначение человека в самом широком смысле. Это ответ на главный человеческий вопрос: зачем мы здесь? Часто первые признаки дхармы начинают проявляться именно в подростковом возрасте, а бывает, и раньше. Дхарма — необязательно что-то конкретное, она может быть не связана с работой. Ты можешь найти свою дхарму в хобби или просто в образе жизни.

Например, твоя дхарма — преподавание. Она может проявляться непосредственно в учительстве, а может — в родительстве, ты можешь стать ученым, писателем, коучем, генеральным директором, экскурсоводом — и все это будет выражением одной и той же дхармы.

У каждого из нас есть множество предназначений. К счастью, мы обладаем свободой выбирать, за каким из них следовать. Некоторые предрасположенности могут и вовсе остаться без внимания, если мы того захотим. Единственное, что все мы должны делать, — стараться быть добрее к себе и другим, остальное зависит только от тебя. Не стоит цепляться за роль, если ты из нее вырос или она тебе больше не подходит, только потому, что она представляется тебе частью дхармы. Главное, помни, что дхарма измеряется не количеством возможной прибыли, а чувством удовлетворения и наполненности от того, чем ты занимаешься.

Для того чтобы отправиться на поиски своей дхармы, задай себе несколько вопросов:

- Какая работа тебе нравилась с самого детства?
- В какой области ты хотел бы углубить свои знания?
- Чем тебе нравится заниматься в свободное время?
- Что дается тебе легче всего? Видишь ли ты у себя врожденные склонности и таланты?
- О чем ты мечтаешь, когда уносишься мыслями далеко-далеко во время нудной работы?

Люби себя, несмотря ни на что

Безусловно, любовь к себе состоит в признании своих побед, праздновании счастливых моментов и радости от хороших взаимоотношений. Но это не все. Любить себя — значит оставаться на своей стороне, даже когда все пошло не так, когда ты совершил обидную ошибку или стыдный поступок. Когда ты разочарован в себе, расстроен жизненными обстоятельствами и переживаешь крушение надежд, любить себя важнее, чем когда бы то ни было.

Чаще всего мы хотим изменить в себе именно то, что делает нас уникальными, учит состраданию и позволяет строить по-настоящему близкие отношения с другими людьми. Ошибки, препятствия, жизненные сложности преподносят нам самые ценные уроки и подталкивают к росту.

Выполни это упражнение, чтобы сделать первый шаг и научиться проявлять любовь к самому себе:

1. Запиши в дневник все, что тебе в себе нравится. Добавь, как каждая черта или обстоятельство делают твою жизнь лучше, легче, здоровее и счастливее.
2. Запиши несколько последних ошибок и все, о чем ты больше всего сожалешь. Рядом с каждым пунктом напиши, чему ты научился, как вырос благодаря этой ситуации и как ты будешь действовать дальше в похожих обстоятельствах.
3. Составь список своих уникальных черт и характеристик, сопроводив его комментариями о том, как каждая конкретная деталь помогла тебе стать лучшей версией самого себя. Например, если у тебя есть хроническое заболевание, ты можешь почувствовать, что оно развило в тебе эмпатию и способность сострадать окружающим.
4. Используй мантру «Сегодня я буду любить себя, несмотря ни на что».

Перестань сравнивать себя с другими

Как часто мы смотрим на других и думаем: «А у меня в жизни не так...» В результате мы фокусируемся на том, чего у нас нет, а не на том, кем мы являемся. Это ставит нас в позицию дефицита: мы чувствуем себя недостаточно хорошими, умными, богатыми, талантливыми.

В чужой жизни мы быстро замечаем хорошее, а в своей — так же быстро плохое. Но если задуматься, мы ничего не знаем о жизни другого человека. Самый успешный, популярный, богатый мальчик в классе может втайне страдать от отсутствия близости с окружающими, в то время как у тебя есть несколько по-настоящему близких, закадычных друзей. Самая красивая девочка может быть разочарована отсутствием у себя творческих способностей, в то время как ты — прирожденный художник.

Не сравнивай свою жизнь с другими, потому что ты по определению не можешь прожить чужую жизнь. Твой уникальный путь полон своими радостями и горестями, которым кто-то может так же отчаянно завидовать. Кстати, зависть — отнюдь не плохое чувство. Если не позволять ей доводить тебя до отчаяния и злости и воспринимать ее как сигнал к действию, она может быть очень продуктивна. Например, если ты завидуешь однокласснику, потому что он чаще путешествует и родители забирают его из школы на дорогой машине, поставь в уме галочку: здорово, похоже, я хочу того же. А потом сядь за компьютер и поищи объявления о вакансиях на частичную занятость, которые ты сможешь совмещать с учебой, или запишись на новый учебный курс, который поможет тебе получить лучшую работу по окончании учебы.

Стремись к осознанности

Осознанность и познание себя помогают нам контролировать негативные эмоции, оставаться бодрыми, сосредоточенными и спокойными. Осознанность дает возможность взглянуть на ситуацию не только своими глазами, но как бы со стороны. Отрешившись от собственной эмоциональной реакции на обидное замечание друга, ты можешь заметить, что оно было сделано случайно или потому, что друг хотел привлечь твое внимание таким необычным и не слишком удачным способом.

Представь, что ты — рассказчик из книги, и расскажи вслух свою историю, стараясь сохранять объективность третьей стороны. Понаблюдай, как это влияет на твое настроение, и постарайся определить истинную причину того или иного поступка. Подключи интуицию, не зря люди называют ее шестым чувством. Интуиция дает нам множество подсказок о происходящем при помощи эмоций, предчувствий и внезапных озарений.

Осознанность — прекрасный способ заметить повторяющиеся мотивы (или паттерны) твоей жизни, которые ты хотел бы изменить. Наблюдая за собой, ты можешь заметить, что перед тем, как сильно разозлиться и выйти из себя, ты испытываешь воздействие одного и того же фактора. Это триггер — событие, которое провоцирует негативные эмоции и заставляет тебя испытывать страх, стресс, упадок сил и состояние безнадежности. Отправляйся на охоту за своими триггерами и постарайся научиться взаимодействовать с ними.

Путь к раскрытию магии жизни

Выбери тотемное животное

С древних времен люди наделяют животных характерными чертами. Бабочка — символ легкости и вместе с тем перерождения, собаки символизируют преданность, совы — мудрость. Если у тебя уже есть любимое животное, подумай, какие черты тебя в нем привлекают, что за характер у этого зверя и чем он похож на тебя. Через анализ символического образа животного ты соприкоснешься с собственной внутренней силой, что в дальнейшем поможет тебе успешно справляться с любыми трудностями.

Если ты еще не знаешь, какое животное может служить тебе тотемом, обрати внимание на то, что происходит вокруг тебя. Может, тебя преследует какая-нибудь птица? Или ты везде видишь изображения лисы? Прислушайся к миру и спроси себя, какое сообщение несет тебе это животное. Почитай, что оно символизирует в твоей культуре и как его воспринимают остальные сообщества. Или просто введи в поисковик «тотемные животные» и выбери то, которое интуитивно понравится тебе больше остальных. Не ограничивай себя реальными животными, мифологические существа тоже подходят!

В этом упражнении почти нет мистики. Иметь тотемное животное — все равно что восхищаться знаменитым спортсменом или певицей. Твой

выбор многое о тебе говорит. Например, что может сказать тотем-единорог? Единорог — редкое, волшебное, манящее существо. А какие свои качества ты считаешь редко встречающимися? В чем твоя волшебная сила? Что притягивает к тебе других людей?

Заземляйся при помощи кристаллов

Кристаллы похожи на камни с той лишь разницей, что они бывают прозрачными, а их внутреннее строение представляет собой высокоструктурированную кристаллическую решетку. Мистики всех времен и народов высоко ценили кристаллы за их целительные свойства и способность поглощать и трансформировать негативную энергию. Многие люди покупают недорогие кристаллы и устраивают из них что-то вроде мини-садика или красивой инсталляции, носят их на шее в качестве кулона или просто держат на рабочем столе и часто разглядывают.

Похоже, все дело в том, что кристаллы множеством своих граней напоминают нам о вечном, например о бесконечной любви к семье и друзьям. Они не дают нам забыть, что человек — лишь частица Вселенной, неразрывно связанная со всем живым и сущим на нашей планете. Такой взгляд на вещи дарит нам чувство заземленности — покоя, устойчивости и внутренней уверенности. К тому же кристаллы просто очень красивые, так что ты можешь использовать их для украшения комнаты и поднятия настроения.

Мечтай

О чем ты сейчас мечтаешь? Что подсказывает тебе сердце? Как бы ты хотел изменить мир? Не ограничивай себя реальностью, выскажи или запиши свои самые безумные, смелые, яркие желания и фантазии. Пусть тебя ничто не останавливает.

Посмотри на то, что получилось. Это твои истинные, глубинные желания. То, что действительно имеет для тебя большое значение. Еще раз взглянув на список, ты отметишь, что к выполнению одних желаний ты можешь приступить уже завтра, а к другим пока не представляешь, как подступиться. Это абсолютно нормально. Главное — позволять себе мечтать, ведь мечты дают нам надежду. Если ты когда-нибудь испытывал чувство безнадежности, то знаешь, как важно иметь в душе эту искру.

Конечно, одного загадывания желаний недостаточно для их исполнения. Придется потрудиться. Например, если ты мечтаешь о новом скейте, то можешь предложить соседям сидеть с их детьми два часа в день, чтобы они могли отдохнуть или куда-нибудь сходить вместе. Если твое заветное желание — иметь больше друзей, придется записаться в спортивную секцию или присоединиться к сообществу по интересам.

Мечтать и загадывать желания можно когда угодно, но, чтобы добавить этому процессу азарта, попробуй придумать для себя специальный ритуал, например, зажигай свечу и задувай ее, шепча желание, или записывай мечту на листке бумаги и клади его на ночь под подушку.

Ищи знаки

Мы общаемся с миром через свои мечты и желания. Но ведь и мир тоже может общаться с нами. Вселенная постоянно посылает нам знаки, но обычно мы слишком заняты своими делами, чтобы заметить их. А ведь достаточно просто прислушаться: друг может ненароком дать дельный совет, в случайной книге найдется раздел, посвященный именно твоей проблеме, даже разговор незнакомых людей на автобусной остановке может содержать в себе важный знак.

Ты можешь увидеть в знаке счастливое совпадение или давно ожидаемый ответ на сокровенную молитву. Главное — что тебе удастся из него извлечь. Даже если ты отнесешься к поиску знаков как к игре в детектива — отлично, любая игра помогает здорово разнообразить жизнь.

Познакомься с ароматерапией

Обоняние, пожалуй, самое недооцененное чувство и при этом одно из древнейших присущих человеку. Мы легко можем вспомнить запах любимого человека или места, где были счастливы. Запах пробуждает аппетит, возбуждает чувства, успокаивает, щекочет, раздражает, снимает стресс.

Ароматерапия предполагает использование различных средств для создания настроения и атмосферы в доме. Выбери свечу с приятным запахом, купи небольшую аромалампу и бутылочку душистого масла. Почитай о маслах в интернете, считается, что разные виды масла

оказывают на нас разный эффект, и ты можешь менять их по настроению или в зависимости от желаемого результата. Купи несколько мешочков саше с сухими травами и положи их на полки с постельным бельем, в ящики с одеждой и книжные шкафы. Наноси на запястья и виски косметические аромамасла и наблюдай, какой эффект они на тебя оказывают. Наслаждайся!

Придумай свой ритуал для полнолуния

Люди издавна изучали Луну и ее циклы. Еще представители древних культур знали, что Луна влияет на океаны, растения, животных — и людей. В древности люди были теснее связаны с землей и соблюдали ритуалы, посвященные смене лунных циклов: они праздновали, благодарили, устраивали особые церемонии.

Сегодня многие верят, что в полнолуние люди становятся более эмоциональными и как будто немного странными. Мы не знаем, так ли это на самом деле, но в магнетизме полной Луне точно не откажешь.

Полнолуние может стать отличной точкой для осознания своих чувств и эмоций. Чего ты боишься? О чем тревожишься? Что изменилось за прошедший месяц? Может быть, у тебя появилось заветное желание? Если захочешь, напиши записку Луне и положи на ночь на подоконник, чтобы передать свое послание во Вселенную. Включи приятную музыку, возьми кристаллы и свечи, устрой небольшую инсталляцию в честь смены цикла. Поразмышляй о своей жизни и о том, какие циклы ты видишь в ней.

Если говорить более прозаично, то любой ритуал, связанный с естественными циклами природы, настраивает нас на созидающий лад. Мы начинаем больше ценить окружающую среду, что так важно на нынешнем этапе развития человечества.

Почувствуй разницу между «сдаться» и «покориться»

Порой мы прикладываем много усилий, но отношения или ситуация никак не складываются желаемым образом. Если ты чувствуешь, что зашел в тупик, значит, пришло время покориться. Но не сдаваться! Разница в том, что, сдаваясь, ты отказываешься продолжать и навсегда

закрываешь дверь. Покоряясь, ты откладываешь дальнейшие попытки, но оставляешь дверь открытой.

Скажем, ты уже два часа пытаешься решить задачу по математике, но ничего не выходит. Сдаться — это выкинуть тетрадь в мусорное ведро и всю ночь играть в видеоигру. Покориться — отложить тетрадь в сторону, размяться или поспать, а через какое-то время со свежими силами вернуться к задаче.

Покориться обстоятельствам, отложить усилия — не значит забросить все старания. Отступив на шаг от несбывшейся мечты, ты можешь обнаружить новую мечту или другой подход к исполнению старой. Позволь ситуации развиваться в естественном ритме. Конечно, иногда нам все же приходится сдаваться, но не спеши, дай себе время подумать и посмотреть на ситуацию со стороны. Если через какое-то время ты не найдешь в себе сил продолжать, откажись от начатого. Только пусть это будет не эмоциональный, а осознанный выбор.

Путь рок-звезды

Пробуди в себе энергию воина

При правильном управлении воинственная энергия поможет тебе соприкоснуться со своим внутренним героем, почувствовать себя сильнее и увереннее. Герой не обязательно должен выглядеть как персонаж вселенной Marvel. Это может быть общественный деятель, активистка, защитник прав животных и т. д. Герой может быть физически сильным и побеждать в битве за счет тела; он может быть невероятно умен и побеждать на интеллектуальном уровне; а может иметь большое сердце и побеждать добротой. Однако всем героям присущи три общие черты: они невероятно сильны, столь же гибки и при этом устойчивы.

Кого ты считаешь настоящим героем? Найди фотографию этого человека или персонажа и вклей в дневник, а рядом напиши, какие героические черты ему присущи. Попробуй вспомнить, когда ты в последний раз проявлял себя подобным образом. Возможно, когда набирался храбрости, чтобы войти в новый класс? Или заступился за друга, над которым смеялись? Пока не начнем вспоминать и перечислять, мы редко задумываемся о том, на что способны.

Открой свое сердце

Слышал выражение «сердце не врет»? Так и есть. Сердце знает ответы на многие вопросы, неподвластные нашей рациональной составляющей. Сердце говорит с нами на языке эмоций, предчувствий, ощущений. Чаще всего оно подсказывает нам что-то вроде: тебе нужно замедлиться, отстаивай свою правду, не бойся мечтать, отдохни на природе, помоги другому, будь милосерден.

Лучше всего, когда голова и сердце работают сообща. Рациональная, интеллектуальная часть заботится об удовлетворении материальных потребностей и выполнении стратегических задач, а сердце отвечает за эмоциональный фон, способность отдавать и интуицию.

Но если ты растерян, подавлен, не знаешь, что делать, попробуй сознательно обратиться именно к сердцу. Это поможет нащупать истину в хаосе конфликтующих эмоций и принять взвешенное, но при этом эмоционально верное решение.

Для того чтобы войти в контакт с сердцем, посмотри свой любимый фильм или послушай трогательную за душу музыку, позвони другу, проведи время с собакой или маленьким ребенком, поблагодари кого-нибудь от всей души, прогуляйся или помоги тому, кто в этом нуждается.

Позаботься об исцелении

С нами так много всего происходит: мы заканчиваем и начинаем учиться, переезжаем, теряем близких, устаем от долгих проектов и экзаменов, ссоримся, миримся... Чтобы поддержать себя, составь список наполняющих занятий — того, что всегда тебя утешает, успокаивает и настраивает на мирный лад. Это может быть фильм, который ты уже сто раз смотрел и готов посмотреть еще столько же, или зачитанная до дыр книга, или поход в привычную кофейню по привычному маршруту. Надеть любимые треники и поесть любимой утешительной еды — тоже отличный вариант. Никаких сюрпризов, только проверенные временем вещи и занятия.

Но помни, что все хорошо в меру. Не стоит погружаться в любимые занятия в ущерб принятым обязательствам и неотложным делам. Исцеляющие сердце активности призваны приводить жизнь к балансу, а

не помогать тебе сбежать от проживания боли и решения проблем. Воспринимай их как небольшую передышку в большом плавании.

Стань крутой версией себя

Быть крутым — значит не обращать внимания на то, что о тебе думают другие. Главный секрет в том, чтобы действительно не реагировать на чужое мнение, опираться только на себя. Так что единственный человек, которого тебе необходимо убедить в собственной крутости, — это ты сам. Повторяй себе, что негативная оценка окружающих не определяет твою личность, потенциал, ценность. Если кто-то тебя не одобряет, бастуй против него. Бунтовщики всегда выглядят круто.

Начни с любви к себе, припомни все, что тебе в себе нравится: открытое сердце, чувство юмора, склонность к точным наукам, художественные таланты, любовь к животным, музыкальный вкус. Если ты сомневаешься в своей физической привлекательности, найди хотя бы одну черту или часть тела, которая тебе по-настоящему нравится. Поблагодари все тело за то, что помогает тебе испытывать духовный и интеллектуальный опыт, разделяет и обеспечивает твою жизнь, несмотря на всю свою неидеальность. Наконец, составь список уникальных черт, присущих именно тебе, — тех, что делают тебя тобой. Они и есть ключ к твоей безусловной крутости.

Составь карту желаний

Визуальная карта желаний каждый день будет напоминать тебе о мечтах, целях и главных радостях жизни. Такой способ представления дарит четкость, сосредоточенность и вдохновение. Подойдут не только картинки, но и цитаты, фотографии, рисунки, цветовые палитры, засушенные цветы, ленты.

Крепи свои артефакты на пробковую доску, создай аккаунт в Pinterest или скачай любое другое приложение. Вот несколько тем, с которых можно начать: «Все, что помогает мне радоваться жизни», «Как я вижу свою жизнь после окончания школы», «Карьера мечты», «Люди, которые меня вдохновляют», «За что я горжусь собой», «Вот что делает меня мной!».

Сделай перерыв на шавасану

Шавасана — это поза из йоги. Человек лежит на спине и старается максимально расслабиться. Эта поза успокаивает не только тело, но и ум со всей нервной системой. Обычно преподаватель дает ее в конце практики, но не волнуйся — для достижения эффекта расслабления не обязательно заниматься йогой по полтора часа (хотя попробовать стоит!).

Для того чтобы войти в шавасану, расстели на полу коврик для йоги или положи несколько пледов и ляг на спину, расслабленно вытянув руки и ноги вдоль туловища. Твоя цель — не только освободить ум от мыслей, как в медитации, но и постараться не изменять положения тела. Концентрируйся на дыхании и лежи так 10–15 минут. Используй этот прием, чтобы перезагрузиться, в любое удобное время.

Шавасана не только гармонизирует тело и ум, но и учит их подолгу оставаться в состоянии покоя и сосредоточенности. После нескольких недель практики ты можешь обнаружить, что уже час читаешь книгу, не отвлекаясь и практически не двигаясь. Степень концентрации тоже вырастет, и ты будешь запоминать больше прочитанного.

Практикуй любящую доброту

Когда речь заходит о выражении любви и доброты по отношению к кому-то, мы обычно представляем страдающего человека, животное, друга, старшего родственника или соседа. Но знаешь, кто больше всех нуждается в твоей любящей доброте? Ты. Мы не можем изменить других людей, но можем изменить себя. Если ты видишь, что человек постоянно осуждает других, не прощает окружающим малейшего промаха, жесток в словах и действиях, скорее всего, точно так же он относится и к себе. Не имея доброты, терпения и любви к себе, мы не можем выказывать их окружающим.

Любящая доброта — топливо для твоего энергетического бензобака. Если ты чувствуешь усталость, раздражение, даже злость по отношению к окружающим, пришла пора пополнить запас топлива. Сосредоточься на себе и своих потребностях. В чем ты сейчас больше всего нуждаешься? Сделай то, что хочется. Откажись от всех необязательных дел и позволь себе расслабиться, помечтать, встретиться с друзьями, заняться тем, что приносит тебе радость

и удовольствие. Вспомни техники медитации и шавасаны, которые мы обсуждали выше.

Когда пополнишь свой ресурс, сможешь практиковать любящую доброту по отношению к другим. Это просто: улыбнись кассиру в магазине, приготовь ужин для родителей или соседа по комнате, мысленно пожелай добра и тепла раздраженному, грустному человеку.

Устрой диджитал-детокс

Мы устаем от телефона. Никакого занудства, просто факт: человеческий мозг не рассчитан на то, чтобы без перерыва обрабатывать такое количество цифровой информации. Перегружая себя новостными лентами и соцсетями, мы хуже справляемся с повседневными задачами и только больше расстраиваемся, день за днем наблюдая за чужими достижениями.

Все мы знаем, что, если телефон завис и перестал отвечать на команды, надо его перезагрузить. То же и с нами! Чтобы перезагрузиться, надо отключиться от Сети. Это поможет восстановить естественный биологический ритм сна и бодрствования, разобраться с жизненными приоритетами и собственными чувствами, настроиться на живое общение с собой и другими.

Начни с малого. В один из выходных дней сознательно проведи несколько часов без телефона. Если заскучаешь, не бросайся к родным или телевизору, посмотри, куда приведет тебя скука. Может быть, ты захочешь разобрать на столе, прогуляться, почитать книгу, сделать запись в своем дневнике. Скука — мощный творческий катализатор. Используй ее! А в следующие выходные попробуй увеличить время детокса.

Настройся на благодарность

Особенно упорно практиковать благодарность нужно в тот момент, когда ты ее совсем не чувствуешь. Благодарность напомнит тебе о том, что ты больше всего любишь и почему в самые сложные времена жизнь стоит того.

Начинай с малого. Почувствуй внутри себя благодарность за небо над головой и землю под ногами. Затем поблагодари мир за природу, что окружает твой дом. С признательностью вспомни что-то хорошее, что происходит в твоей жизни прямо сейчас. Возможно, в последнее время ты сблизился с сестрой или братом, обрел нового друга, получил хорошую оценку в школе. Что бы ни происходило, нам всегда есть за что быть благодарными.

Путь к здоровой и счастливой жизни

Присутствуй в реальности

Люди старшего поколения часто жалуются на молодых: «Они все время в своих телефонах! Как будто их здесь нет». Отчасти это правда. Мы действительно тратим огромное количество времени на бездумный скроллинг ленты, видеоигры, просмотр не заслуживающих внимания роликов и сериалов на YouTube. Однако это вовсе не значит, что нам надо отказаться от технологий и бросить всякую активность в соцсетях.

Все дело в качестве проводимого времени. Скажем, если во время отпуска с семьей ты опубликуешь общее фото в соцсети, расскажешь о путешествии и насладишься откликом окружающих — это совсем не значит, что ты сбегашь от реальности. А вот если ты при любой возможности начинаешь бездумно листать ленту и тратишь на это больше часа в день, подумай, от чего ты бежишь. Возможно, есть более экологичный способ справиться со скукой или неприятной семейной ситуацией.

Речь не о том, чтобы отказаться от развлечений и удовольствий, но о том, чтобы сделать их значимыми. Остановись после пары серий ситкома и посмотри документалку на тему, которая тебя действительно занимает, или экранизацию любимой книги. Удержись от побуждения в тысячный раз пожаловаться подруге на родителей или посплетничать о ком-то, а подумай, как подойти к этой ситуации с позиций любящей доброты.

Выражай сложные эмоции

Разочарование, грусть, одиночество, злость, сожаление — не слишком приятные чувства. Нам не нравится их переживать, а окружающим как будто неприятно их видеть. Но если не проживать эмоции, они будут накапливаться внутри, как куча грязного белья в корзине для

стирки. Оттого, что ты станешь ее игнорировать, куча никуда не исчезнет. Она так и будет лежать, расти, станет еще грязнее и начнет плохо пахнуть. А ведь перечисленные выше эмоции — не плохие. Плохих эмоций не бывает. Даже самые неприятные из них помогают нам пережить различные события, служат сигналом опасности, дают знак, что нужно что-то исправить.

Выразить эти эмоции — как сбросить груз, который таскал на себе много лет. В следующий раз попробуй не прогонять грусть. Для начала посиди с ней рядом, почувствуй ее. Чем скорее ты обратишь на нее внимание, тем быстрее она пройдет. Выразить эмоции можно как угодно: через слезы, танец, пение, объятия с близкими. Побей подушку, когда разозлишься, признай свой страх и проговори его с авторитетным или близким человеком, расскажи другу о дурацкой ситуации, чтобы вместе над ней посмеяться. Не закрывайся от сложных эмоций, но постарайся услышать, что они хотят тебе сказать.

Научись ценить простые удовольствия

Мы знаем, что для физического здоровья нужно каждый день разнообразно питаться и потреблять витамины. Точно так же для эмоционального здоровья нужно каждый день употреблять маленькие простые удовольствия. Они питают душу и сердце, воздействуют на мозг и имеют накопительный эффект — чем регулярнее ты радуешься мелочам, тем счастливее становится твоя жизнь в целом.

А главное — они всегда доступны. Что бы ни происходило в жизни, ты всегда можешь отправиться на прогулку и полюбоваться закатом, поддержать кого-нибудь за руку, поиграть со своим или чужим питомцем, выпить любимого горячего чая, заснуть под теплым и тяжелым одеялом. Не отказывай себе в удовольствиях! Ищи их при каждом удобном случае, но старайся не заикливаться на чем-то одном. Если тебе хочется полюбоваться закатом, а на улице дождь, налей себе чаю и посмотри любимый фильм; если хочешь с кем-нибудь обняться, а рядом никого нет, выйди на улицу и погладь дружелюбную собаку. Вокруг всегда найдется что-то по душе.

Прими то, что не в твоей власти

В жизни есть вещи, которые мы не можем контролировать. Мы боеем, теряем близких, нас отвергают любимые и не принимают в институт, о котором мы мечтали. Бывает, что ты прикладываешь усилия — сдаешь экзамены, тщательно готовишь все документы — и что-то все равно идет не так, как бы ты ни старался. Это больно и обидно. Позволь себе пережить эмоции, связанные с разочарованием и чувством потери контроля над ситуацией, дай себе время оплакать неудачу.

А затем подумай вот о чем: тот факт, что ты не можешь контролировать все до последней мелочи, снимает с твоих плеч тяжкую ответственность. Представь, что было бы, если бы все действительно зависело только от тебя. Какой непомерный груз! К счастью, реальность милосерднее: **сделай все, что от тебя зависит, выложись на максимум, а потом отпусти ситуацию.** Представь себе возможные исходы и продумай, как ты будешь реагировать на каждый из них. Не забудь заручиться поддержкой семьи, друзей, учителей. Что ты точно можешь контролировать, так это то, насколько ты открыт к опыту и знаниям окружающих тебя людей.

Найди свою стаю

Проживать жизнь в одиночку — сложное дело. **Человеку нужен человек.** Бывает, что самые близкие нам люди рождаются в той же семье, а бывает, мы вдруг встречаем их на вечеринке, за одной партой, в интернете и испытываем чувство, будто знаем их всю жизнь. Такие люди становятся нашими душевными друзьями. Мы общаемся с ними не столько умом, сколько сердцем.

Как опознать душевного друга? **Душевный друг всегда желает тебе лучшего.** Даже если он хочет высказать тебе неприятную правду, он делает это бережно. Он ласков, добр и предан тебе, несмотря на все ваши различия. Впрочем, чаще всего ваши интересы хотя бы отчасти совпадают: вкусы в музыке и книгах, предпочтения в спорте, чувство юмора. Он всегда тебя поддерживает. Душевный друг пробуждает в тебе лучшие чувства и качества, подталкивает к воплощению скрытых талантов и вдохновляет следовать за мечтой. Нет, он не идеальный и тоже ошибается. В какой-то момент ты даже можешь устать от общения, но именно душевная близость позволит вам преодолеть естественные трудности, которые встречаются в любых отношениях.

Будь ближе к природе

Природа успокаивает ум и благотворно влияет на психику. Городские жители часто забывают, как приятно побыть на природе, подставить лицо солнцу, пробивающемуся сквозь юные листочки, послушать тишину. Пребывая на природе, мы чувствуем свою связь с большим миром, выходящим за пределы квартиры, района, города, в которых мы живем. Проблемы постепенно отступают, и мы наконец можем взглянуть на них со стороны.

Даже если у тебя сейчас нет возможности выбраться к большой воде, в лес, на пляж или в горы (что было бы идеально), создай уголок природы прямо у себя дома: заведи комнатный цветок, поставь в вазу живые цветы, попробуй вырастить на подоконнике мяту или базилик. Посиди во дворе на лавочке рядом с деревом, прислушайся к пению птиц, а если погода совсем плохая, посмотри документальное кино о природе. Так тоже можно!

Поддайся течению жизни

Люди любят все планировать и сочинять распорядки. А когда что-то идет не по плану или не происходит в рассчитанное время, страшно негодуют и расстраиваются. Попробуй взглянуть на ситуацию иначе: любая проволочка — прекрасная возможность протестировать силу своего намерения. Если ты действительно чего-то хочешь, рано или поздно оно случится. Если же в глубине души ты чувствуешь облегчение, это повод пересмотреть свои мечты и двинуться в ином направлении.

Бороться с жизнью — энергозатратное и часто бесполезное дело. События не всегда развиваются так, как мы того хотим, и самый эффективный ответ на подобные обстоятельства — развивать свою гибкость. Учиться «делать из лимонов лимонад». У нас всегда есть выбор: весь год жаловаться и расстраиваться из-за того, что, скажем, не поступили в институт, или потратить его на дополнительную учебу и подработку, а может, отправиться в длительное путешествие и подтянуть язык — когда еще представится такой шанс! Не трать силы на сопротивление, используй их для постижения нового.

Составь плейлист с особым значением

Гуляя по осеннему парку, мы переживаем сложную комбинацию грусти, ностальгии, вдохновения, наслаждения и печали. Язык не совершенен и не всегда позволяет словами выразить то, что с нами происходит, зато музыка прекрасно справляется с этой задачей. Музыка помогает нам проживать эмоции и в то же время создает некий барьер между хаосом наших мыслей и приятными слуховыми впечатлениями.

Составь плейлисты на разные случаи жизни. Например, если ты переживаешь разрыв, объедини в один плейлист все горько-сладкие песни, которые, с одной стороны, трогают за живое, добавляя грустную ноту, а с другой — напоминают, что это еще не конец и в твоей жизни будут другие любви. Составь плейлисты для занятий спортом, учебы, прогулок или найди подходящий в интернете. А через несколько лет тебя будет ждать подарок: вернувшись к давнему плейлисту, ты мгновенно перенесешься на несколько лет назад, и это будет волшебное переживание.

Отдайся красоте

Для полной жизни людям нужна не только пища, но и красота. Вот почему нас так привлекает созерцание природы и искусства. Многие люди — например дизайнеры, архитекторы, художники, ювелиры, декораторы, повара — посвящают созданию красоты всю свою жизнь. Красота наполняет душу, делает жизнь ярче, свободнее, интереснее.

Конечно, не всем везет жить в Вене или Париже, у моря или в горах. Но красота есть везде! Представь себя детективом и задайся целью отмечать любые проблески красоты даже в самых обыденных вещах. Медная кастрюля красиво сверкает на солнце? По дороге в школу ты заметил блики на реке? Учитель пришел в красивом пиджаке? Наслаждайся тем, что видишь и слышишь, и не забывай сам создавать красоту. Рисуй, лепи, вышивай, танцуй, даже если никто не видит.

Относись к телу как к храму

Многим кажется, что тело — просто контейнер для размещения души и разума. Но это сильное упрощение! В нашем организме все связано

между собой: от состояния тела зависит твоё эмоциональное и душевное благополучие, а мысли и эмоции значительно влияют на ощущения в теле. Вот почему так важно подружиться со своим телом и относиться к нему максимально бережно.

Тело — твой главный компаньон и поддержка во всех приключениях. Оно было с тобой с самого начала и будет до самого конца. А раз так, почему бы не отнестись к нему с любовью и уважением? Если тебе что-то в себе не нравится, попробуй найти примеры знаменитых людей, обладавших тем же «недостатком» и проживших при этом яркую, наполненную жизнь. Как им это удалось? Может быть, они давали интервью, где делились своими переживаниями на эту тему?

Любовь к своему телу — не только принятие своего облика и восхищение физическими параметрами. Это активные действия по отношению к самому себе:

- следи за тем, что ты ешь и пьешь, ведь еда — это строительный материал для твоего организма, от качества материалов зависит надёжность постройки;
- выбери тип активности, не вызывающий у тебя отвращения, — нет никакой пользы в том, чтобы заниматься с гантелями или бегать, испытывая мучительную скуку или лавину негативных эмоций, лучше попробуй плавание или танцы;
- поддерживай режим сна и бодрствования, редко что влияет на наше умственное и физическое самочувствие больше, чем количество и качество сна;
- делай все в удовольствие: гуляй, катайся на велосипеде, ешь яркие фрукты и овощи, танцуй, научись разбираться в качестве воды, одолжи у родителей фитнес-трекер — любую скучную рекомендацию можно развернуть азартной стороной!

Защищай планету

Земля нуждается в твоей помощи. Звучит грандиозно, но это так. К счастью, для помощи Земле тебе не обязательно становиться Гретой Тунберг. Есть множество простых и понятных шагов, которые ты можешь предпринять прямо сейчас, чтобы внести свой вклад в общее дело: отправься на субботник в ближайший лес и подбери все фантики и бумажки, какие сможешь найти; поучаствуй в Дне Земли и напomini о нем своим друзьям и знакомым; подготовь в школе проект на тему

устойчивого развития (кто знает, возможно, именно он ляжет в основу реальных мер по защите и охране окружающей среды); узнай больше о переработке мусора и найди пункт раздельного сбора в своем районе.

К сожалению, масштаб проблемы таков, что маленькие шаги обычного человека могут показаться бесполезными, а любые действия — недостаточными. Но это не так. **Большие перемены начинаются с малого.** Не пытайся объять сразу весь список экоинициатив. Внедряй полезные привычки постепенно и не ругай себя за ошибки. Помни — ты делаешь лучшее из возможного.

10 главных мыслей

1. **Письменные практики — основа основ для человека, стремящегося к осознанности.** Записывай свои цели, мечты и желания, анализируй события и самого себя.

2. **Вместе мы сильнее.** Ищи своего гуру, проси помощи и совета у семьи и близких, цени душевных друзей. Люди и отношения с ними — твой главный вклад и капитал.

3. **Достижения — это прекрасно, но отдых не менее важен.** Не забывай расслабляться: медитируй, делай перерывы на шавасану и диджитал-детокс, каждый день оставляй в расписании немного свободного времени только для себя.

4. **Относись к себе как к лучшему другу.** Вместо того чтобы корить себя за неудачу, лучше спроси: «Действительно ли мне это нужно? Чему я могу научиться? Что я могу взять из этого опыта?»

5. **Учись управлять своим настроением.** В этом тебе поможет осознанность, а еще мантры, искусство и практика реалистичного оптимизма.

6. **Отправляйся на поиски своей дхармы.** Помни, что дхарма измеряется не количеством возможной прибыли, а чувством удовлетворения и наполненности от того, чем ты занимаешься.

7. **Будь на своей стороне.** Чаще всего то, что мы считаем своими недостатками, есть отражение наших достоинств.

8. **Старайся не сравнивать свою жизнь с чужой.** А если все же позавидуешь кому-нибудь, восприми это как сигнал к действию:

здорово, теперь я знаю, чего хочу, и могу начать двигаться в этом направлении.

9. Не относись к жизни слишком серьезно. Добавь в повседневность игры: выбери тотемное животное, устрой инсталляцию из кристаллов, придумай ритуал для загадывания желаний в полнолуние, представь себя детективом в поисках знаков судьбы, мечтай так, будто возможно все.

10. Относись бережно к себе и планете. В нашем мире все связано со всем, и всему нужна любовь и забота. Не тревожься о масштабах задачи, большие перемены начинаются с малого.