

Формула 531 подкаст от Росса Андерсона**Транскрипт подкаста**

0:00

Из всех тактик я считаю, что наиболее важной является ментальная тренировка. И простая система, которую вы можете использовать, - это то, что я узнал за годы, и это называется формулой "пять-три-один" для оптимального ментального здоровья.

0:15

531 буквально означает действия, которые могут занять менее восьми минут. Итак, это пять минут медитации, которую я научу вас делать всего за несколько секунд. Это три вещи, за которые стоит быть благодарным. И это одно доброе дело. И эта формула, применяемая каждый день, снизит тревожность и стресс, повысит положительные эмоции и улучшит долгосрочное состояние здоровья. Клинически доказано, и все, что вам нужно сделать, - это выделить восемь минут в день.

0:53

И если вы тот, кто придумывает отговорки и говорит: "Ну, у меня нет восьми минут в день", то я бы возразил этому аргументу, сказав, что средний человек тратит каждый день целых 90 минут только на Facebook. Средний человек в среднем смотрит телевизор 4.5 часа в день и проверяет свой телефон 52 раза. И честно говоря, многие из нас проводят в туалете гораздо больше времени, чем восемь минут. Итак, у вас есть очень много возможностей в течение дня, где вы можете использовать восемь минут мудро, осознанно, эффективно, чтобы действительно снизить тревожность и оптимизировать свой разум и тело.

1:31

Окэй, медитация. Вот как медитировать просто, всего за 60 секунд. У людей есть множество заблуждений о медитации, будто она предназначена только для духовных, "ву-ву", "гиппи-диппи" людей или ученых. На самом деле процесс медитации довольно прост.

1:48

Сядьте прямо. Мы будем дышать через нос, помните о носовом дыхании, глубоком диафрагмальном дыхании. Фокусируйте внимание на настоящем моменте, на текущем моменте.

1:59

Сосредоточьтесь на ощущениях в теле. Вы будете вдыхать в течение шести секунд, задерживать дыхание на две секунды и выдыхать в течение семи секунд. Повторите это четыре раза. Вы только что провели минуту в медитации. Если у вас возникают мысли, это нормально. Просто вернитесь к своей опорной точке, вашему якорю - когда мы бросаем якорь с лодки, что он делает? Он служит тому, чтобы нас

закрепить и удерживать в настоящем моменте. Даже если мы дрейфуем влево или вправо, мы не меняем своего положения. То же самое происходит, когда у вас появляются мысли. Вы размышляете о них. Возвращайтесь к своей опорной точке. Вы прикованы, и это ваше дыхание. Так давайте же попробуем.

2:34

Укоренитесь. Устройтесь удобно. Сидите прямо. И мы начинаем.

2:39

Вдохните через нос в течение шести секунд.

2:45

Задержите дыхание на две секунды и выдохните через нос в течение семи секунд

2:53

Еще раз, вдохните в течение шести секунд через нос.

2:58

Задержите дыхание на две секунды...

3:01

Выдохните в течение семи секунд.

3:06

Повторите еще раз.

3:09

Вдохните в течение шести секунд через нос.

3:10

Задержите дыхание на две секунды...

3:17

Выдохните в течение семи секунд.

3:23

Откройте глаза. И просто на мгновение почувствуйте, как вы себя чувствуете сейчас, в отличие от того, как вы себя чувствовали всего несколько секунд назад.

3:36

Это и есть медитация в своем самом простом смысле. Если разложить все формы медитации на их простейшие компоненты, то вы устанавливаете ясное намерение своих желаний. Вы определяете четкий якорь, что-то, что поможет вам быть укорененным и фокусированным в настоящем моменте. Поймите, что мысли - это нормально, и когда вы задерживаетесь на них, просто возвращайтесь к своему якорю,

сидите прямо, спокойно, уверенно, с достоинством, и сосредотачивайтесь на своем дыхании, настоящем моменте и ощущениях воздуха, входящего через нос и выходящего через рот. И если вам трудно медитировать именно таким образом, то, возможно, вам имеет смысл использовать "стабилизаторы", как легкую отправную точку, если хотите.

4:38

Работа стабилизаторов при медитации очень похожа на медитацию с наставником. После, когда вы привыкнете, вы сможете исключить стабилизаторы и попробовать медитировать 10-15 минут, используя этот метод. А сейчас нам всего лишь нужно сделать это в течение 3-5 минут, где вы будете вдыхать в течение шести секунд, задерживать дыхание на две секунды и выдыхать в течение семи, всегда помня о перечисленных принципах. Вы можете посмотреть Медитация 101 для получения дополнительных советов по этому вопросу.

5:00

Затем переходим к трем вещам, за которые стоит быть благодарным. Знаете, когда я прошу кого-то подумать за что меня стоит благодарить, то для людей, у кого переданный мною опыт оказался первым, нет четкого ответа. И одной из лучших и эффективных тактик будет подумать о том, что вы цените в жизни прямо сейчас. Одна вещь, которую вы цените, которую вы любите. Что это такое? Представьте это в уме.

5:25

Теперь представьте. Закройте глаза на секунду. И представьте, что вы проснулись завтра, и это, важная для вас вещь, исчезла. Человек, место, вещь, ваш дом, ваша мама или папа, собака, автомобиль. Действительно почувствуйте эмоцию просыпания и утраты этой вещи завтра. Как бы вы себя чувствовали? Для меня, возможно, это был бы мой дом. Я люблю свой дом. Это убежище, оно приносит мне много пользы, оно эстетически приятное, это мое убежище, так сказать. Он спроектирован так, чтобы я чувствовал себя счастливым. Если бы я проснулся завтра, и по какой-то несчастной случайности у меня не было бы своего дома, может быть, он был бы разрушен из-за природного бедствия или в огне из-за какого-то инцидента, и у меня не было бы своего дома. Я был бы расстроен, грустен, в состоянии стресса.

6:21

И мне пришлось бы в конечном итоге вовлекаться во все эти действия, которые были бы болезненными. Теперь я ценю это, и теперь у вас есть то, что вы цените. И в процессе размышлений о том, что это может исчезнуть из вашей жизни, может возникнуть некоторое сопротивление. Если вы делаете это правильно, то это должно вызвать эмоции. Но теперь у вас есть что-то, за что быть благодарным. Теперь у вас есть что-то, за что быть благодарным. Мысленно назвать три вещи, за которые стоит

быть благодарным, занимает всего несколько мгновений, как утром, так и вечером.

6:51

И теперь одно доброе дело. Делать добрые вещи... доброта - король. Доброта - король, и делая доброе дело, вы действительно можете испытать это чувство - вы не просто помогаете кому-то другому. Вы помогаете себе, потому что это способствует выделению окситоцина, нейромедиатора любви и самосострадания, в вашем организме. И есть множество исследований, которые показывают разницу между занятиями себя удовольствиями, такими как поход в кино, шоппинг... в сравнении с филантропическими и полезными активностями, такими как мыть посуду для кого-то, убирать в доме или, может быть, выходить за пределы обычных, заранее установленных норм общества. Может быть, вы возьмете сумки у кого-то, у пожилого пенсионера, который идет по улице и страдает - вы возьмете у него сумки и предложите помощь, пройдете с ним несколько кварталов. Вы выделите время из своего дня, просто чтобы позаниматься филантропией и действительно кому-то помочь.

7:59

Есть два вопроса, которые вы можете задать себе. Вы можете проснуться и спросить себя: "Что мир может сделать для меня?" Или вы можете спросить себя: "Что я могу сделать для мира?" И поверьте мне, по опыту, задавая себе вопрос, что я могу сделать для мира, и отвечая на него, занимаясь добрыми и филантропическими действиями, вы можете изменить игру, игру не только для вашего непосредственного опыта, но и для вашего долгосрочного здоровья и удовлетворенности.

Транскрипт с <https://otter.ai>