**Точка спокойствия**

Денис Швецов

Для многих не секрет, что у нас по жизни маятник настроения часто колеблется из «плюса» в «минус». Так и живем: полоса белая, полоса черная. Можно ли научиться останавливать Маятник в точке спокойствия и как это делать? Об этом – наш разговор сегодня.

Большую часть времени нашего бодрствования мы находимся в состоянии оценивания: себя, людей вокруг, обстоятельств. В результате оценки мы вырабатываем у себя эмоцию, добавляя ее в мир.

Например, как это происходит:

Вы идете по улице, видите в витрине магазина нужную Вам вещь. Руку в карман – кошелек отсутствует. Вы – расстраиваетесь (особенно если сумма была большая, и ближайшее время поступлений не предвидится, да?)

Так вот, «был кошелек – не стало кошелька» - это просто жизненный факт, который сам по себе нейтрален. Если хотите это проверить, спросите у любого прохожего, что он чувствует по поводу Вашего события? Хорошо если просто спокойствие, а ведь особо неблагополучные могут и радость испытать. Если бы событие вызывало одинаковые эмоции у всех людей самим фактом своего происшествия – это была бы объективная реальность. Но эмоции у Вас - свои, а значит – это Вы их и добавили.

Эмоции добавляются посредством оценки.

«Кошелек был – мой! МНЕ еще до следующего прихода денег дожить надо! Блин, что теперь делать из-за этих сволочей?!!!» (маятник настроения отклоняется в сторону «минуса»).

Далее, проклиная всех и вся, вы роетесь во внутренних карманах в поисках хотя бы мелочевки, перетряхиваете сумку и вдруг обнаруживаете этот самый кошелек (который «спрятался» за другими вещами). У Вас – радость и облегчение. Да? Эти эмоции вновь вызваны не самим фактом появления чуть было не потерявшегося кошелька, а Вашей оценкой этого факта («нуу, слава Богу!! Уффф…» - Маятник настроения делает отмашку в «плюс»).

А что бы было, если бы Вы умели относится к жизненным фактам безоценочно, спокойно? (а может, Вы уже умеете?)

Это могло бы выглядеть, например, вот так:

«Ага, кошелька – нет. Так, смотрим спокойно и внимательно везде, куда я его мог засунуть. Вспоминаем… вспоминаем…. Не находится пока. Хорошо, что самое худшее из последствий может быть? – Нужно будет взять в долг (думаем, у кого это можно попросить), спросить начальство о возможности выдачи внеочередного аванса (или прикинуть, скоро ли будет доход от собственного бизнеса в результате запланированных сделок и можно ли оттуда деньги «вынуть»), какие еще могут быть варианты… Ага, вроде выходы есть. Смерть или болезнь мне от этого грозит? – Нет, все в порядке, живы будем, не помрем. А значит – все путем. Какая эмоция мне нужна сейчас, чтобы действовать оптимально и наиболее эффективно. Наверное, спокойствие (это как минимум), а лучше – бодрое и энергичное состояние. Ах, какой морозный нынче воздух! Прелесть. Да и Новый год скоро. Супер! Так, посмотрим как еще на всякий случай, вдруг кошелек «закатился» куда-то. Ну-ка… А, вот же он. Оказывается, он все это время был здесь, за подкладкой. Ну, вот и хорошо. Долги отпадают, есть лишний повод еще раз порадоваться тому, что я жив и все в порядке. Супер!»

У Вас - так?

Позитивное мышление – хорошее подспорье в сохранении спокойствия. И в любом случае пусть первым внутренним вопросом будет не «Кто в этом виноват?» и «Ну и как жить с таким ужасом?!», а здравое и спокойное размышление – «Что теперь нужно сделать?» (потому что – а зачем по-другому?)

Однако для того, чтобы была возможность так спокойно рассуждать, нужно себе помочь телом и несколькими простыми техниками восприятия.

В общем и целом эта методика называется «Спокойное присутствие».

Для обретения спокойствия стоит расслабить тело (естественно). Тело и психика – тесно взаимосвязаны, и поэтому они сосуществуют по принципу замкнутого круга: мысли порождают эмоции, эмоции сопровождаются телесными зажимами, которые, в свою очередь, подсказывают уму тот эмоциональный фон, который соответствует такому «телесному рисунку» (ужаснулись от потери кошелька, ссутулились, напрягли глаза и поджали губы, после чего попытались сказать себе «Все хорошо» и почувствовали, что сами себе не верите, потому что тело – сжато в страдальческий комок, что не соотносится со спокойствием и бодростью).

Поэтому: расслабляем лицо (расслабленные глаза успокаивают внимание в целом, расслабленные в меру губы помогают расслабить зажимы внутри живота, расслабленный лоб помогает смотреть на жизнь оптимистичнее, расслабленная шея и плечи освобождают дыхание, что, в свою очередь, позволяет почувствовать «облегчение»), расслабляем руки, ноги, спину, живот – все, что может быть расслаблено в настоящий момент. И Вы чувствуете, как расслабленное тело повышает тонус и прибавляет энергии.

А сейчас Вы – расслаблены?

Если эмоции захлестнули не на шутку (ну, пропустили Вы тот момент, когда они «просочились» к Вам в душу) – то пожуйте жвачку.

Удивлены? Все очень просто: жевательные движения не совпадают с телесным рисунком сильного переживания и страдания, поэтому скоро острота переживаний – спадет (5 минут активных движений челюстью – и Вы можете спокойно оценивать ситуацию). Что и требовалось.

Далее - смотрим на мир другими глазами. В буквальном смысле.

Можно представить себе, что Вы – посторонний человек, который смотрит на Вашу ситуацию со стороны. Что бы такой человек Вам сказал, посоветовал? Какие эмоции были бы у него? А какое состояние сейчас у Вас, воспринимающего все с точки зрения постороннего? (Казалось бы – все просто? Да, это так. Особенно для тех, кто практикует это постоянно.)

Если можете воспринимать мир и себя «глазами постороннего», попробуйте вообще отказаться от оценок, воспринимая лишь факты, и не придавая происходящему никакого эмоционального значения. Можно представить, что Вы прилетели, например, с другой планеты, и с удивлением наблюдаете за тем, что люди расстраиваются из-за разноцветных бумажечек, которые они почему-то называют «деньги», как все с особым тщанием меняют эти разноцветные бумажки на разного вида тряпочки и, причем, больше всего расстраиваются из-за тех тряпочек, которые хуже всего укрывают от холода и чаще рвутся и портятся; с интересом отмечаете, как меняется самочувствие отдельных индивидуумов, которые чувствуют себя «людьми» лишь тогда, когда у них есть большой кусок железа с резиновыми кружками-колесами или когда у них на пальце колечко с разноцветными камушками. Любопытно.

И, если Вы будете настойчивы, очень скоро Вы сможете останавливать маятник настроения в точке спокойствия по своему желанию. А затем сможете и отклонять его в нужную Вам сторону: захотели порадоваться – пожалуйста, захотели попечалится и погрустить – да сколько угодно.

Но это – уже другая история

А у нас впереди - практика.

Ведь секрет счастливой жизни состоит не в знании многих техник, а в постоянном их применении.

Успехов.