

**ПРАКТИКИ
ОСОЗНАННОСТИ**



Александр Сташенко

ЗА ПРЕДЕЛАМИ СТРАХА

О себе

Александр Сташенко

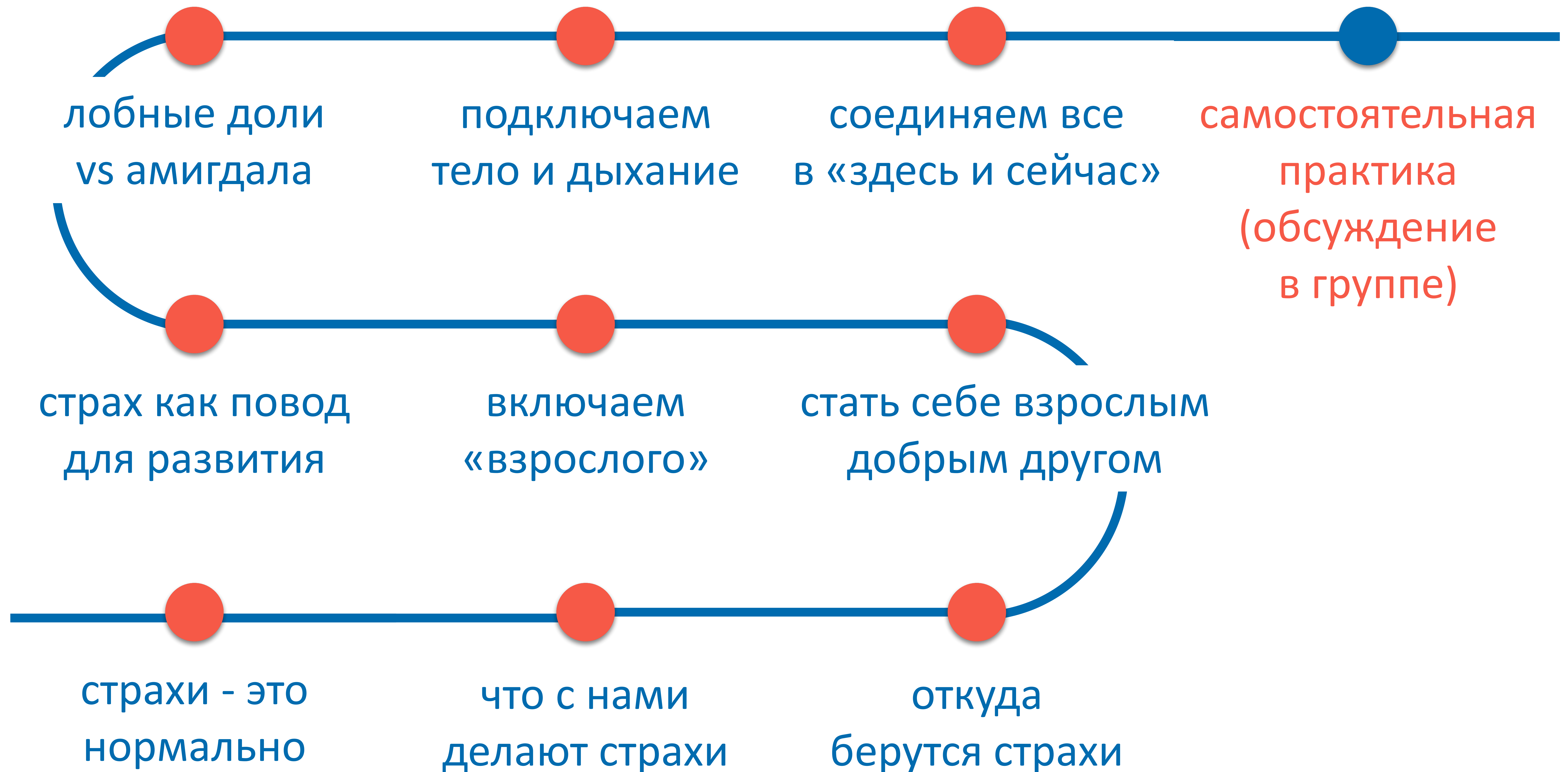
руководитель
Практик осознанности

коуч, инструктор
медитации



*Я тоже много чего боялся,
и в детстве, и в зрелом возрасте...*

Маршрутная карта



Правила участия

доброе отношение - к себе и к другим

пробуем, исследуем, получаем свой опыт

не теряемся, если сомнения - задаем вопросы

безопасность, заботимся о своем состоянии

не советуем ничего другим

конфиденциальность

1. Страхи - это нормально

СТРАХ

«защитная» эмоция,
сигнализирующая об опасности
(захватывает и мышление, и тело)

ОСОЗНАННОСТЬ

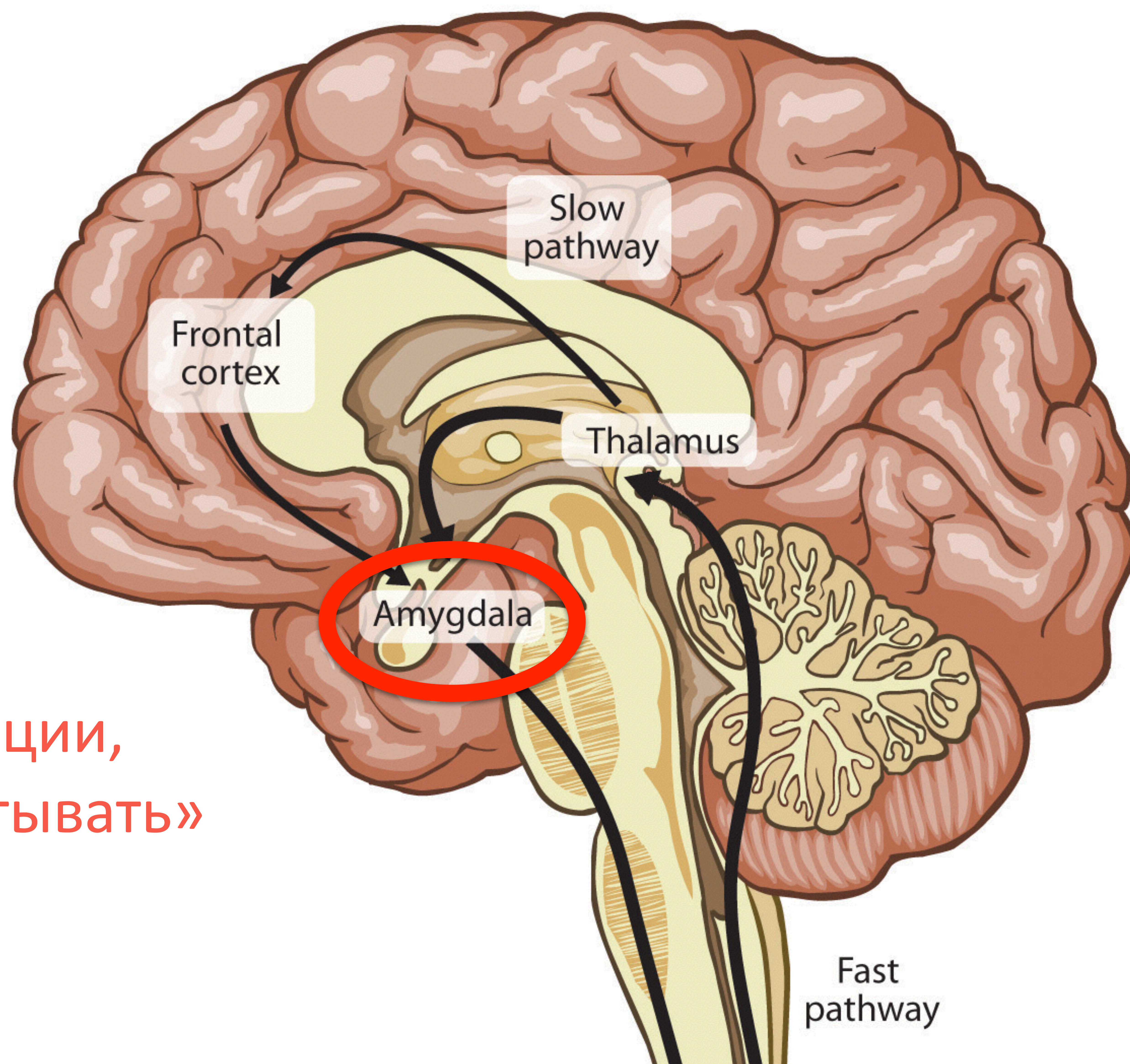
способность быть в полном контакте
с собой и окружающим миром,
и достигать своих жизненных ценностей,
управляя своим телом, мышлением и эмоциями

**Осознанность добавляет
в нашу жизнь больше внимания,
ясности, силы и доброты**

Бесстрашие, смелость - способность
чувствовать свои страхи и двигаться вперед

Отсутствие страхов - плохой симптом...

Амигдала хранит
эмоциональные
события и ассоциации,
и может «перехватывать»
внимание



2. Что с нами делают страхи

страх, что меня бросит мужчина (остаться матерью-одиночкой, накоплений нет)

страх не заработать достаточно денег, остаться без денег, не смочь обеспечить привычный достойный уровень жизни семьи

страх остаться без денег, в нестабильности денег

страх быть уволенным

страх быть не похожей на других и быть не принятой
страх принять себя (такой как есть)

страх открываться другим (близким, мужчинам)
страх проявлять себя в общении с людьми (работа,
личные взаимоотношения, мероприятия, везде)
страх сближаться с людьми, страх настоящей близости.
страх открываться людям в общении и показывать свои
недостатки, слабые стороны

страх, что имею право передавать знания, обучать
страх отвержения, осуждения, критики, оценок

страх не реализовать в профессиональном или личном плане

страх, что будет скучно жить, если отказаться от алкоголя

страх так и не наладить здоровые отношения с телом
страх потери контроля над телом, эмоциями

страх желаний и страх, что не получится

страх не смочь похудеть

страх перемен, будущего, жизни вообще

страх, связанный с беспомощностью, неуверенностью:

«что-то случится и никто не поможет»

страх боли, беспомощности и одиночества

страх одиночества, самоизоляция

страх болезни, особенно неизлечимой (онкология)

страх узнать, что заболела неизлечимой болезнью

страх обращения к врачам («найдут что-то не то» и с этим надо будет что-то делать)

страх расстаться с иллюзиями

страх не передать дальше всё, что знаю и умею

страх не успеть всё, о чем мечтаю: путешествия,
пожить в другой стране, научиться всему интересному
(очень много направлений интересных)

страх наказания за то, что делаю то, что я сама хочу,
отсюда ложь и скрытность

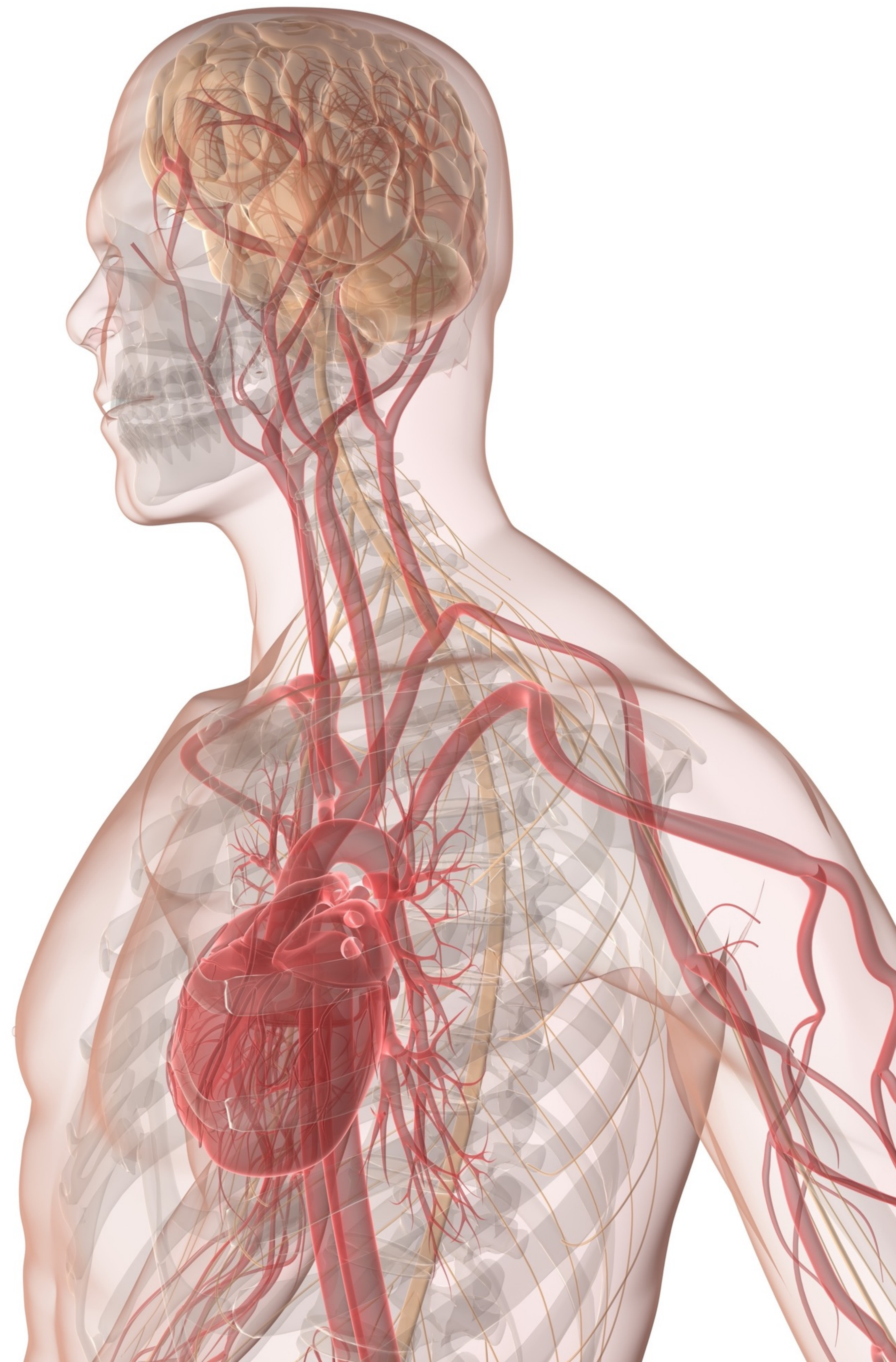
«Мысли об этом присутствуют постоянно и мешают
жить гармонично и счастливо...»

ЭМОЦИЯ

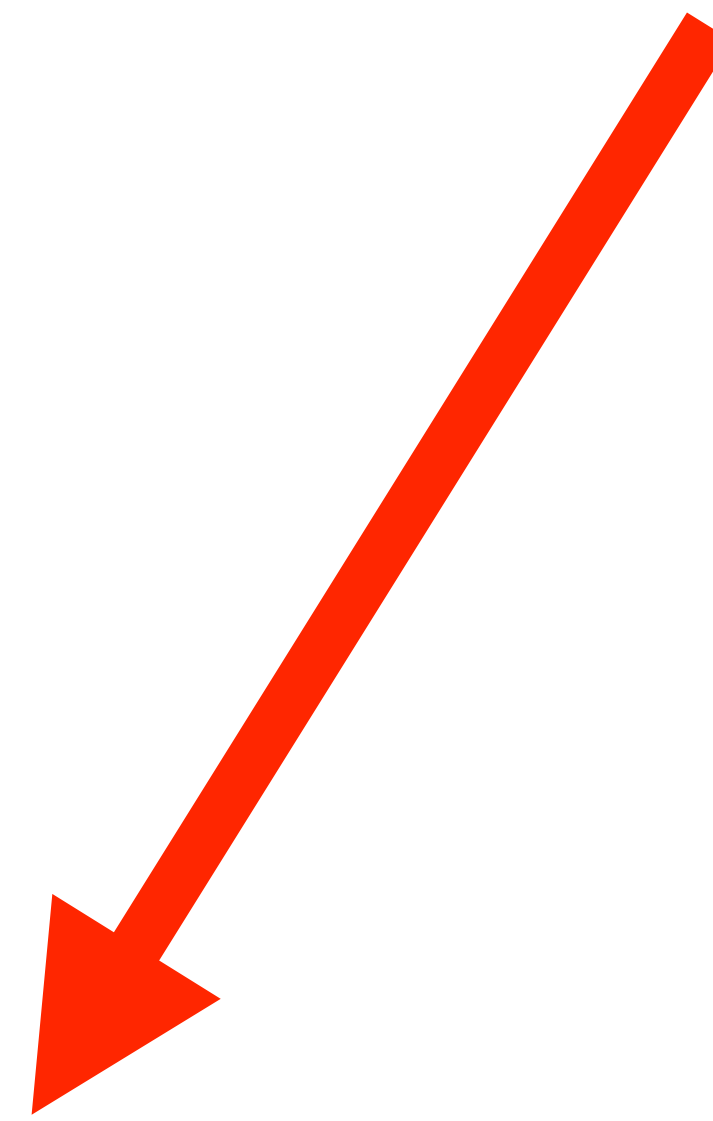
психофизиологический
процесс:

организует и направляет
наше внимание, восприятие,
мышление и поведение

информирует окружающих
о наших переживаниях
и намерениях



СТРАХ



АФФЕКТ

высокая
интенсивность

Ааааа!!!
Я боюсь!!!!!!

ЭМОЦИЯ

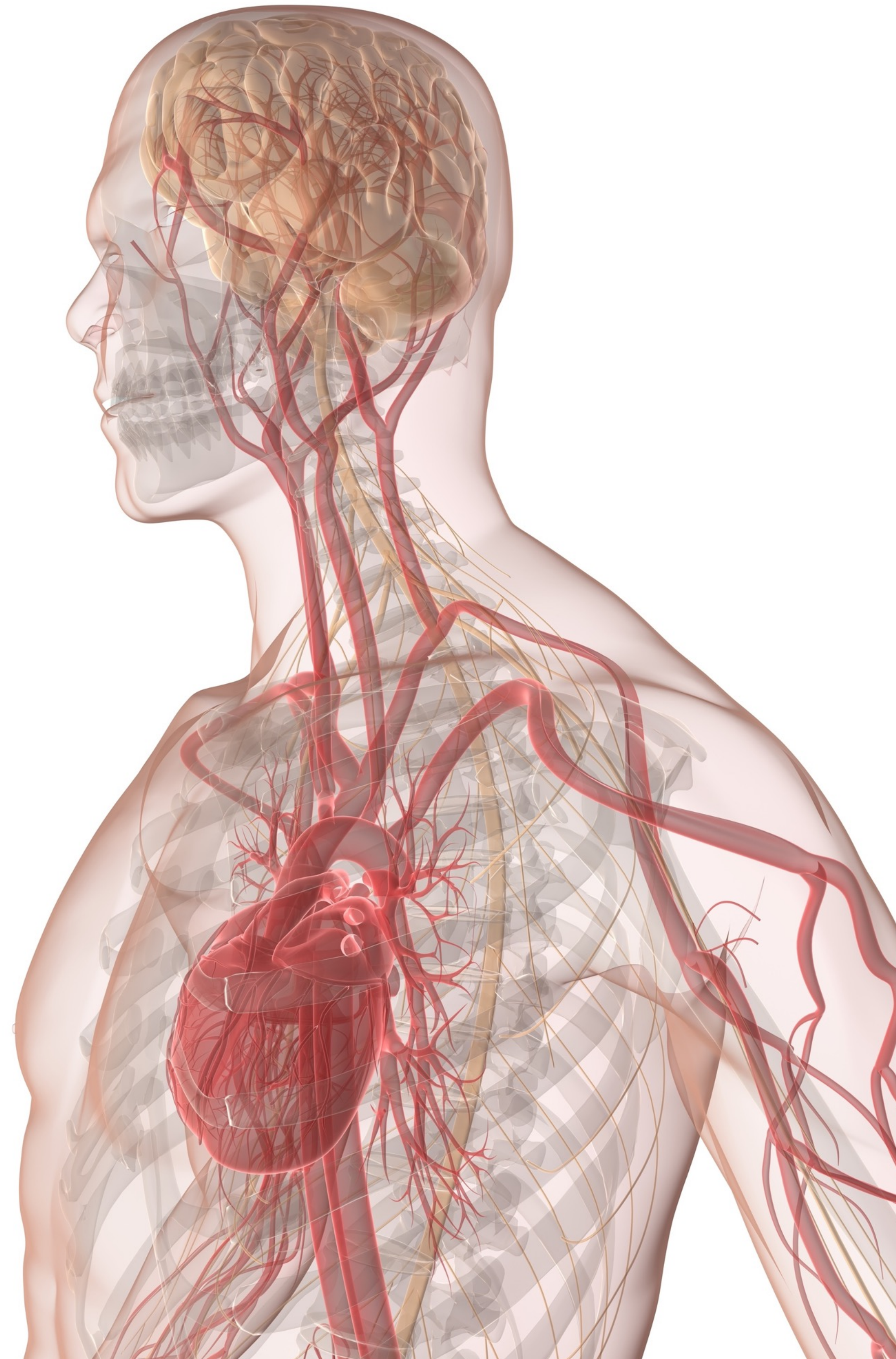
норма

У меня есть страх
(и еще много другого)



ПРОБЛЕМА:

страх
из нормальной
защитной реакции
становится
«ложной тревогой»,
которая мешает жить,
закрывает доступ
к ценностям



3. Откуда берутся страхи

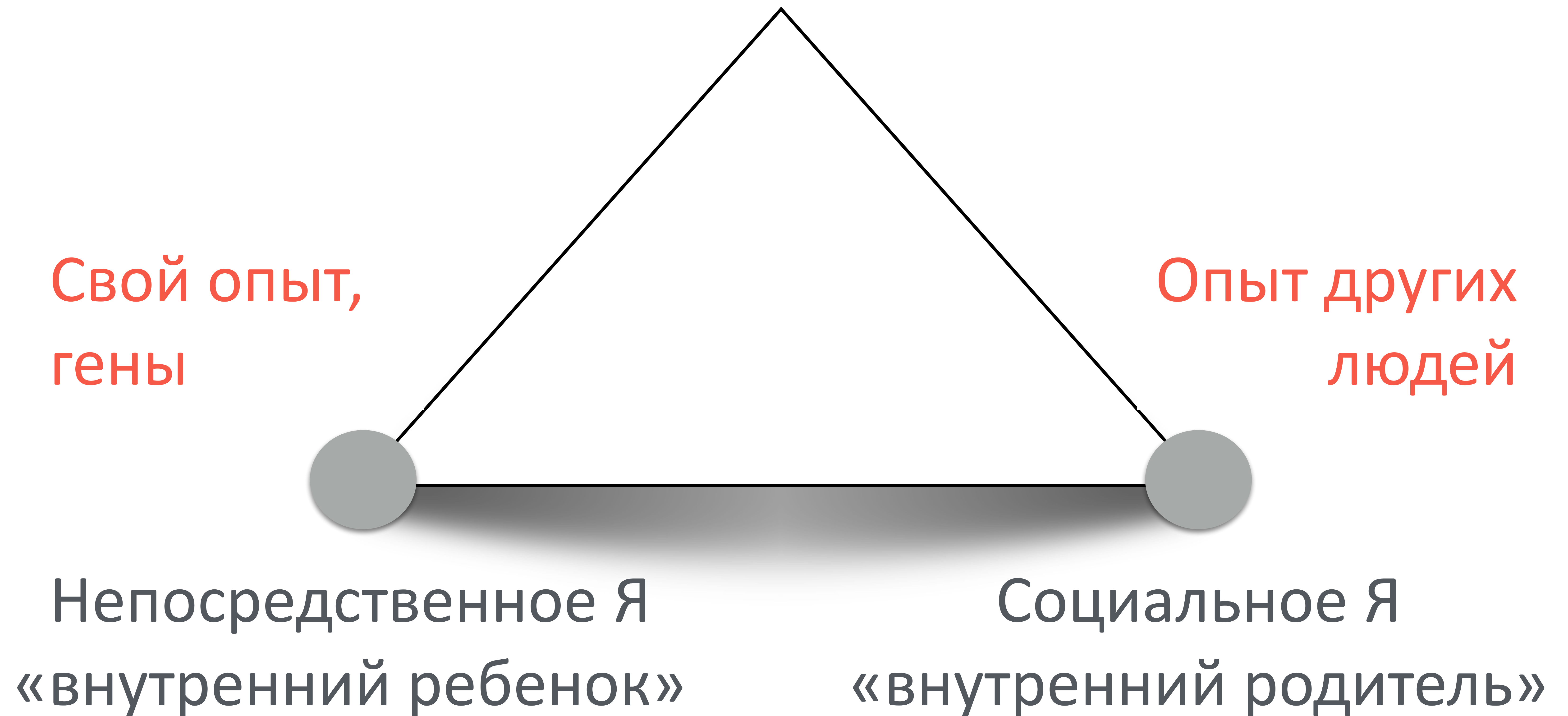
Свой опыт

**Опыт других
людей**

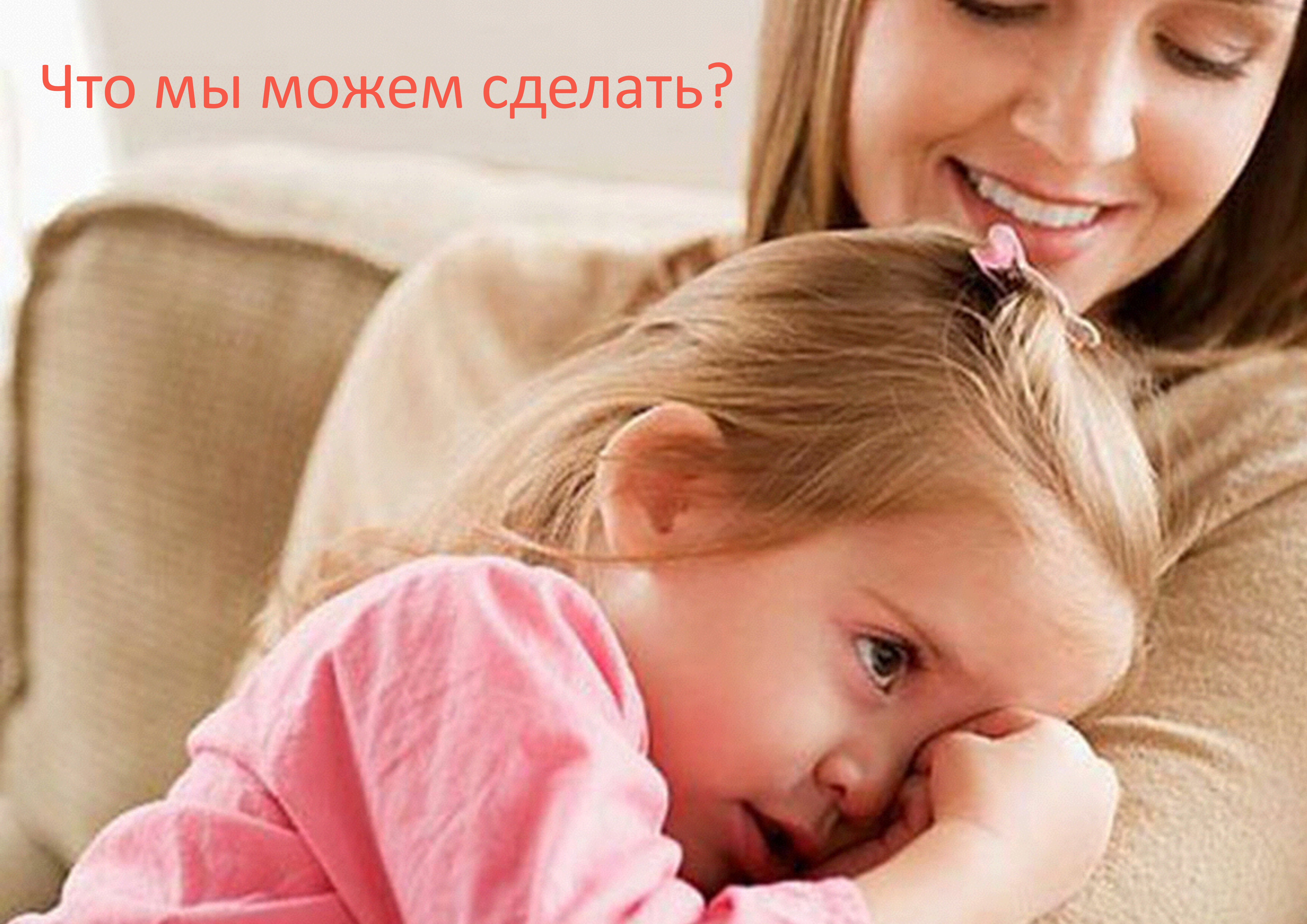
Гены



3. Откуда берутся страхи

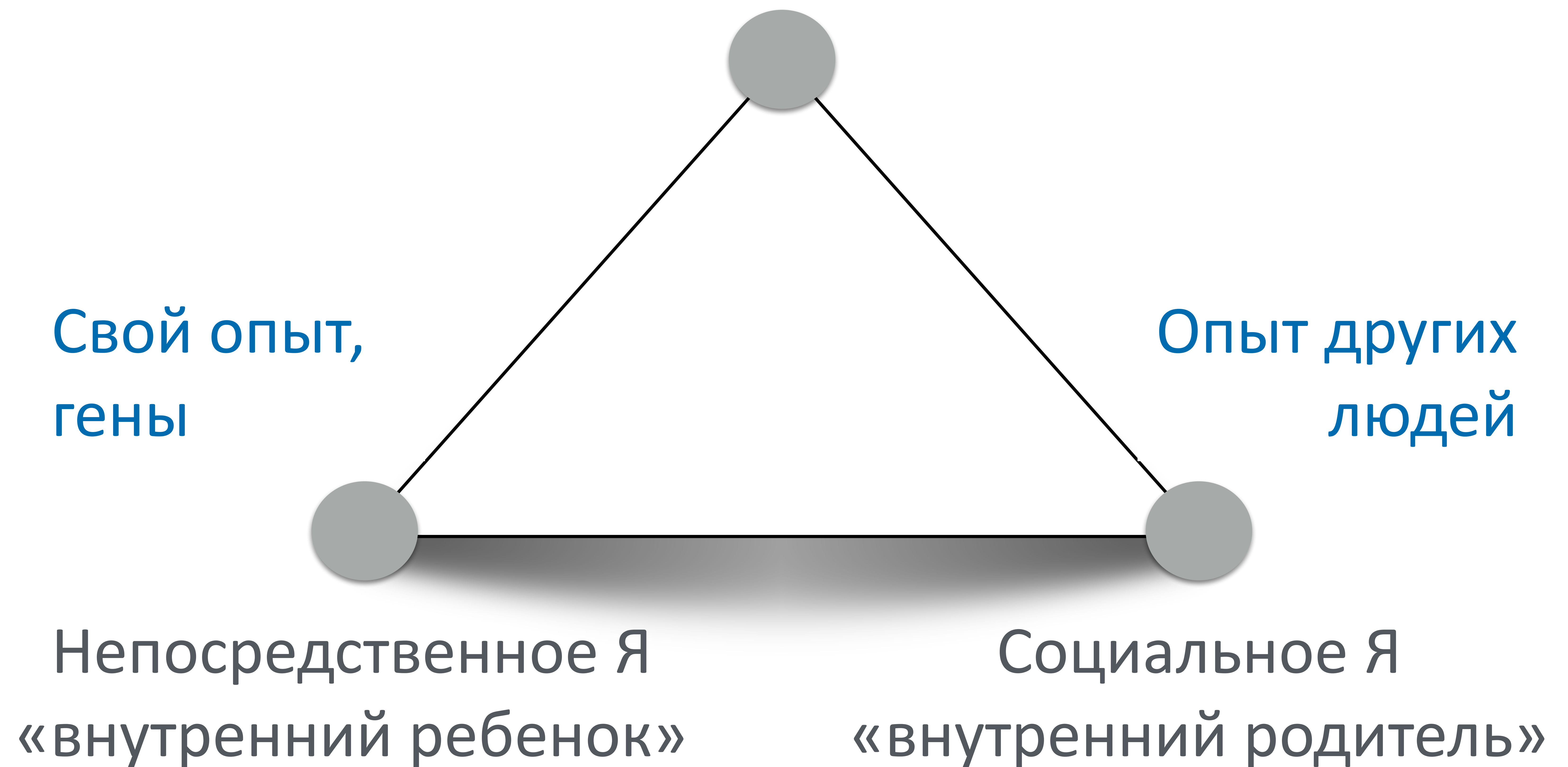


Что мы можем сделать?

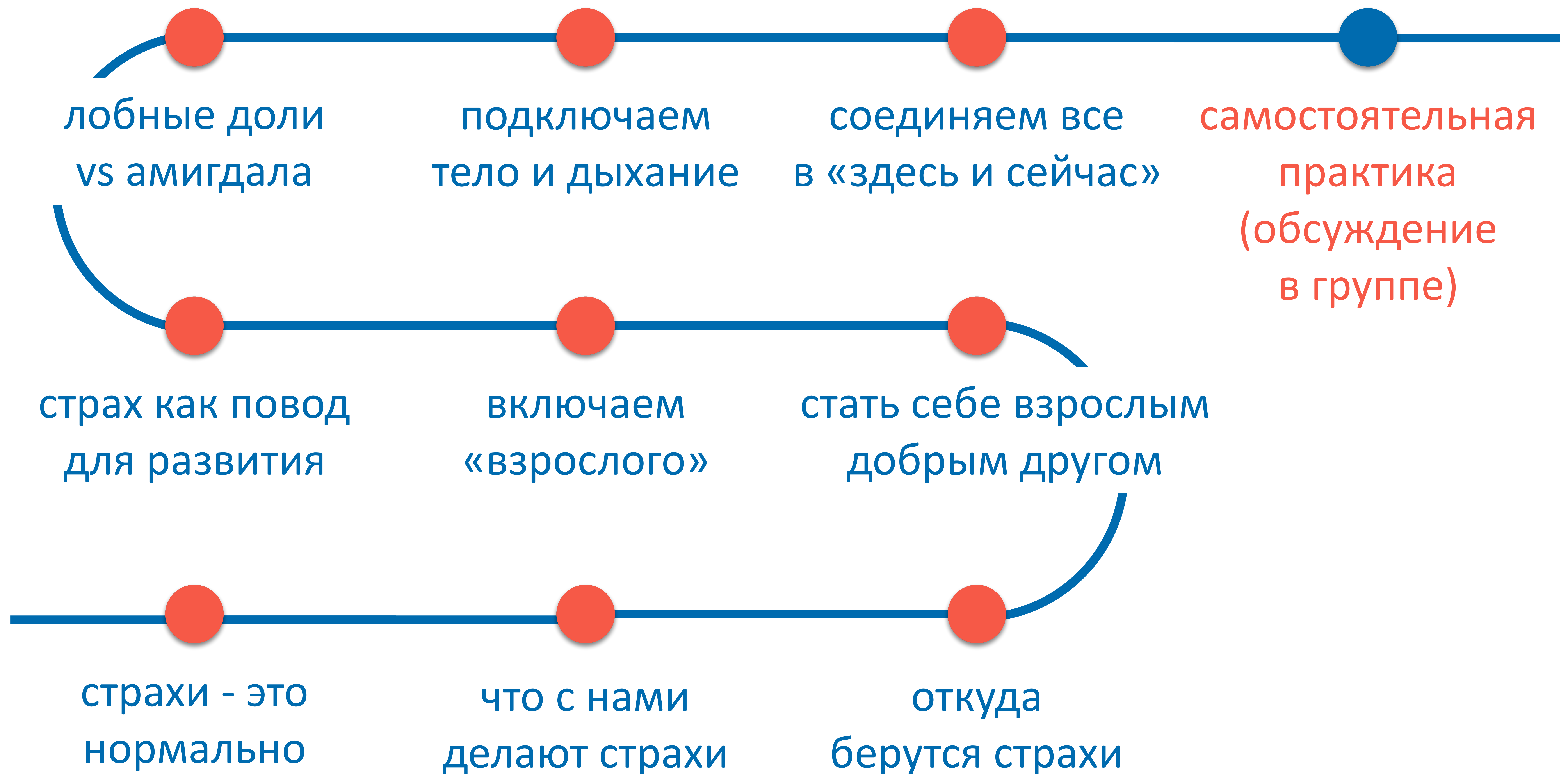


4. Стать себе взрослым добрым другом

«взрослый», «добрый друг»
Ум, Я-наблюдатель



Маршрутная карта



5. Включаем «взрослого»

Боль

непосредственное
переживание

Страдание

вторичное переживание
созданное умом

Ценности

важное, дорогое

Боль?

Страдание?

страх остаться без денег

Какие ценности
откроются «за пределами страха»?

Боль?

Страдание?

страх осуждения, критики

Какие ценности
откроются «за пределами страха»?

Боль?

Страдание?

страх близости

Какие ценности
откроются «за пределами страха»?

Боль?

Страдание?

страх быть собой

Какие ценности
откроются «за пределами страха»?

Боль?

Страдание?

страх беспомощности

Какие ценности
откроются «за пределами страха»?

Боль?

Страдание?

страх узнать о болезни

Какие ценности
откроются «за пределами страха»?

Боль?

Страдание?

страх расстаться с иллюзиями

Какие ценности
откроются «за пределами страха»?

Боль?

Страдание?

страх делать то, что я хочу

Какие ценности
откроются «за пределами страха»?

Боль?

Страдание?

ваш страх

Какие ценности
откроются «за пределами страха»?

6. Страх как повод для развития

«Если есть страх -
направьте внимание на ресурсы»

6. Страх как повод для развития

понимая, что вы сейчас **тренируетесь**,
и реальной **опасности нет**,
и **помня о ценностях...**

представьте себе ваш страх,
попробуйте пережить его в воображении

и задайте вопрос: **«О чем мне говорит страх?»**

6. Страх как повод для развития

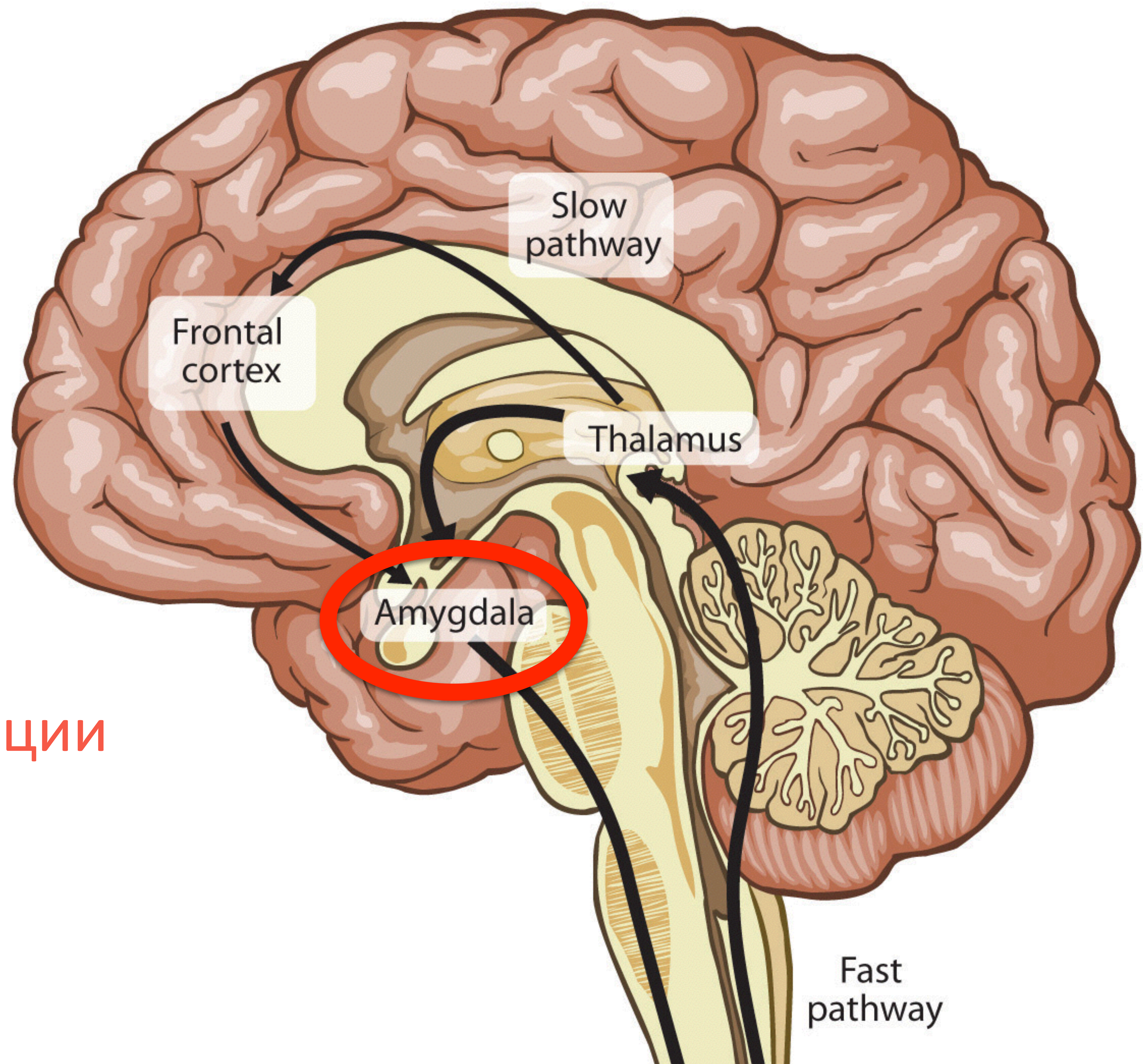
Если сомневаетесь в себе (способности, здоровье) –
создавайте запас прочности, готовьтесь, тренируйтесь,
укрепляйте здоровье, учитесь, **ДЕЙСТВУЙТЕ**

Если сомневаетесь в ком-то или чем-то –
проверьте **ЦЕННОСТЬ** для вас

Если неконтролируемая реакция, полное погружение
в страх – нужна предварительная **ПОДГОТОВКА**

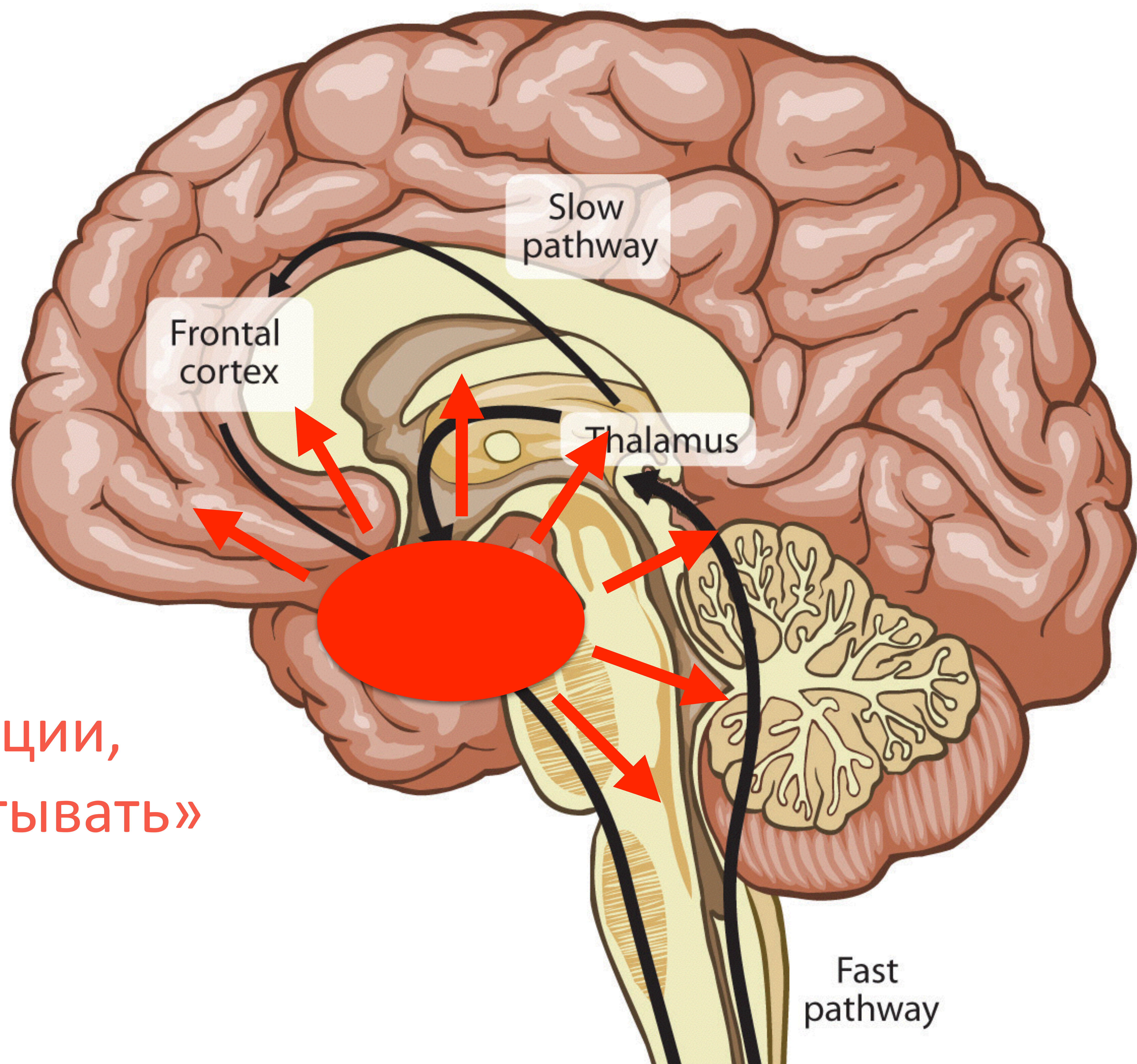
7. Лобные доли vs амигдала

Амигдала хранит
эмоциональные
события и ассоциации



7. Лобные доли vs амигдала

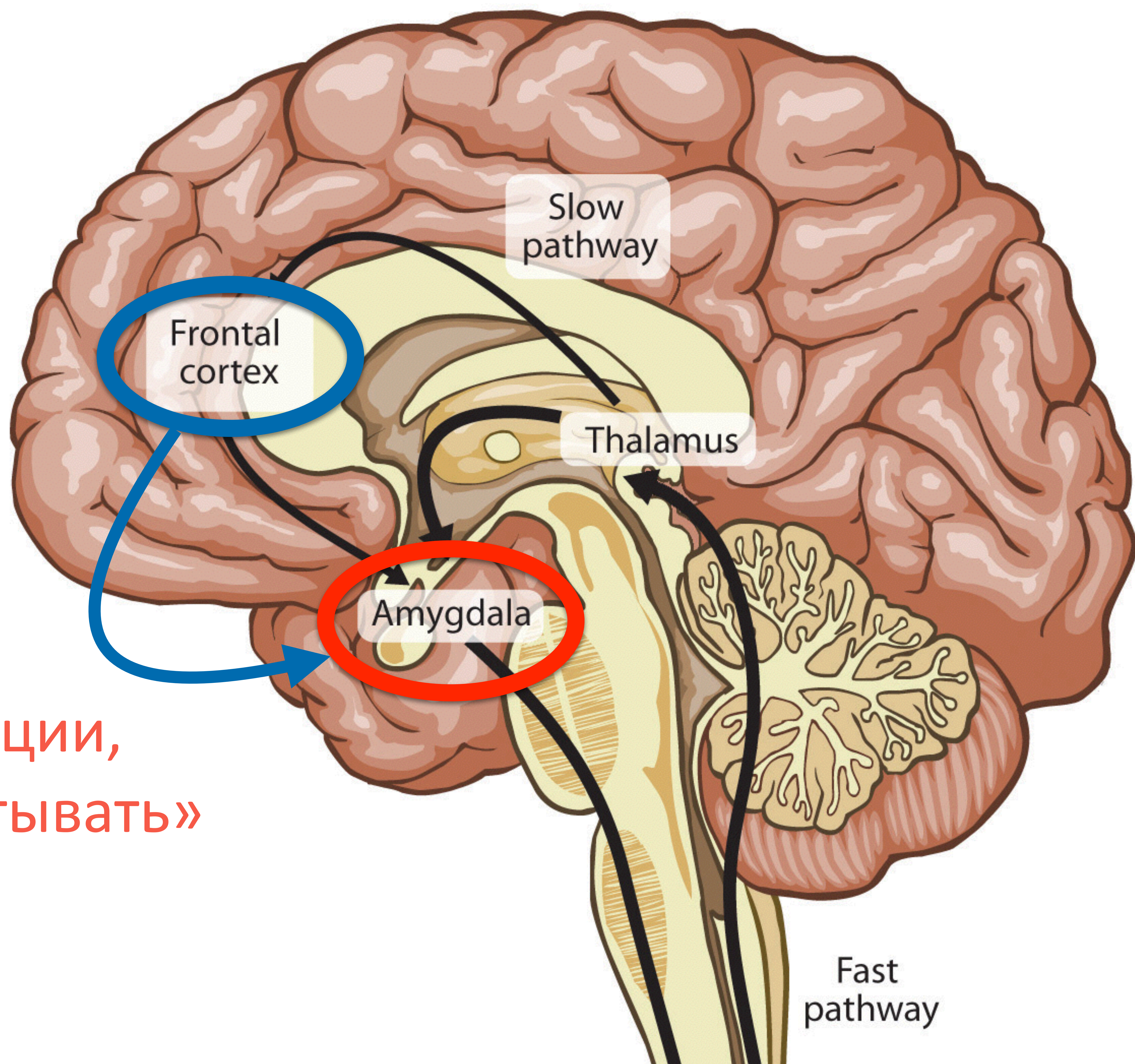
Амигдала хранит эмоциональные события и ассоциации, и может «перехватывать» внимание



7. Лобные доли vs амигдала

Лобные доли
управляют
вниманием,
мышлением,
поведением, ...

Амигдала хранит
эмоциональные
события и ассоциации,
и может «перехватывать»
внимание



Уменьшаем тревожность амигдалы

Практика НАПОЛНЕНИЯ СЧАСТЬЕМ (4 мин)

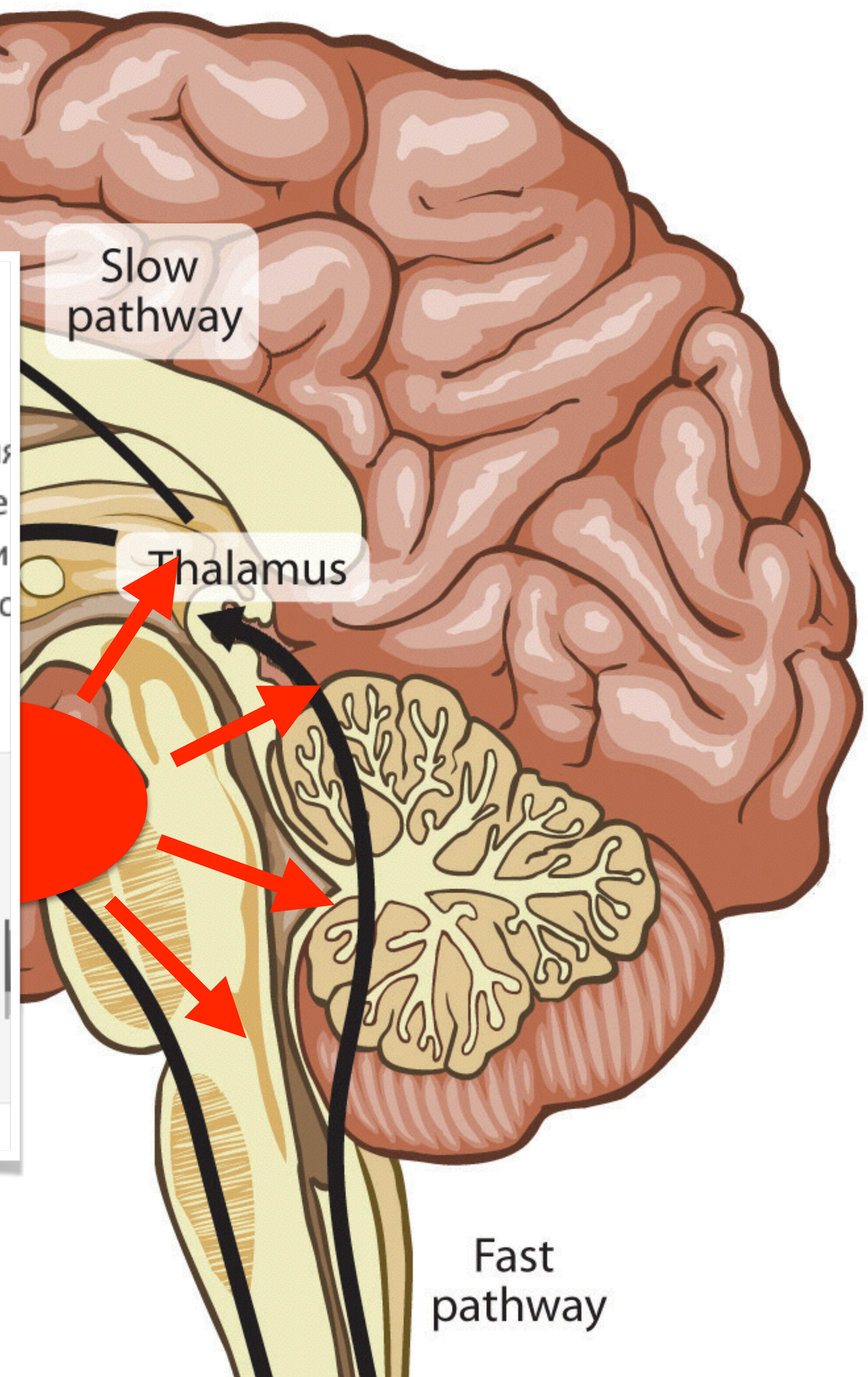
Эта практика поможет вам наполниться положительными эмоциями, повысить стрессоустойчивость. Она поможет также преодолеть негативные тенденции, научиться воспринимать себя и смотреть на окружающий мир. При регулярном применении усиливаются нейронные связи, и мы становимся счастливее, сильнее и добрее.

Ведущий: **Александр Сташенко**



ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ

Практика Наполнения Счастьем



8. Подключаем тело и дыхание

направьте внимание на дыхание

добавьте к дыханию ощущения от тела,
если есть напряжения - расслабляйтесь

добавьте звуки, картинку перед глазами, ...

9. Соединяем все в «здесь и сейчас»

направьте внимание на дыхание

добавьте к дыханию ощущения от тела

добавьте звуки, картинку перед глазами, ...

представляйте себе ваш страх,
пробуйте пережить его в воображении,
если есть напряжения - расслабляйтесь

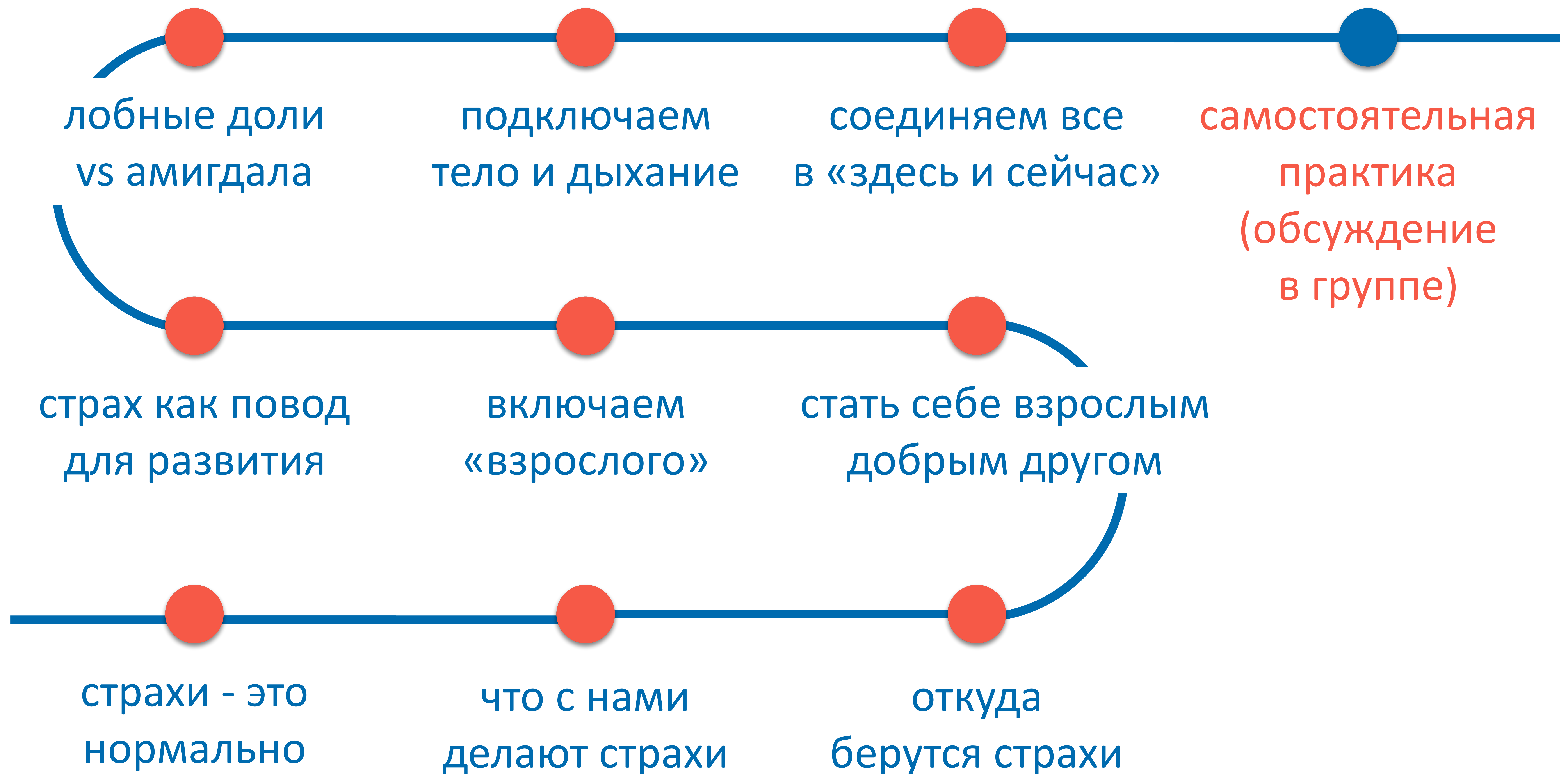
9. Соединяем все в «здесь и сейчас»

слушайте свой страх (мысли, тело, эмоции)

- о чем он вам говорит,
что нужно **сделать**?

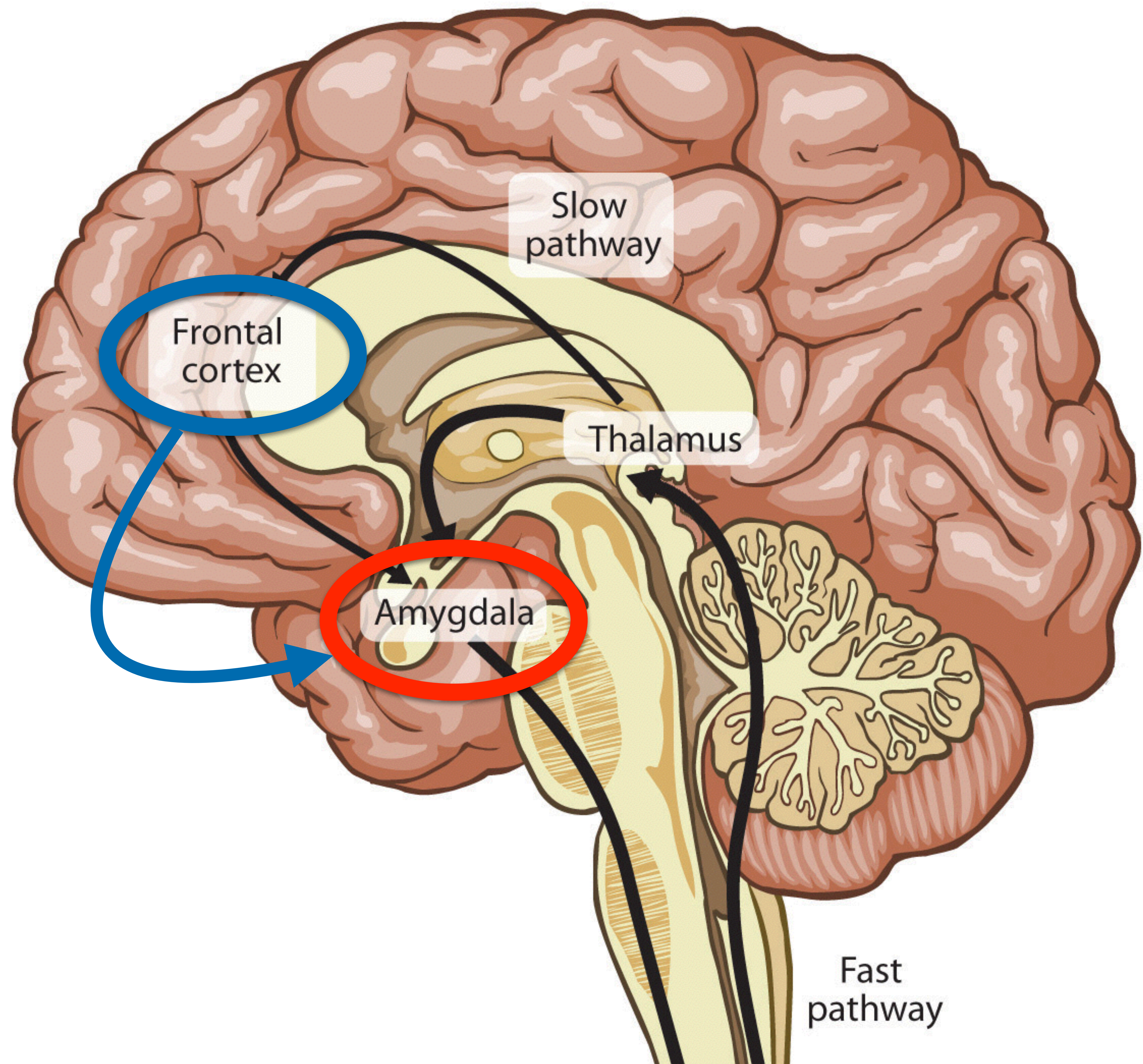
- какие **ресурсы** вам нужны,
чтобы пройти «за пределы страха»,
к вашим ценностям?

Маршрутная карта



10. Самостоятельная практика

Лобные доли
управляют
вниманием,
мышлением,
поведением, ...



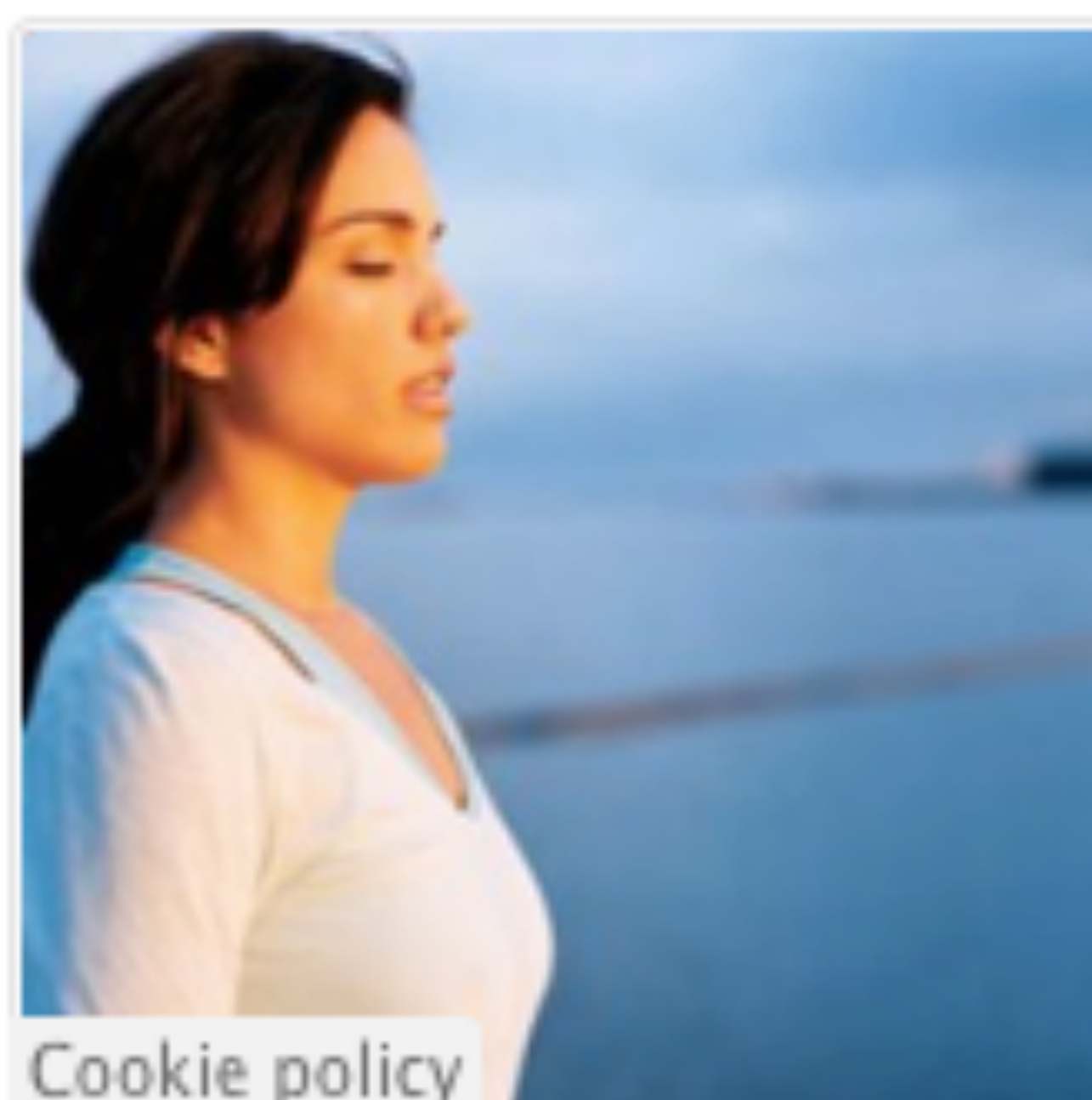
10. Самостоятельная практика

Делаем подготовительные практики:

Медитация на дыхании (5 мин)

Базовая практика медитации сама по себе и является осн

Ведущая: [Наташа Донская](#)

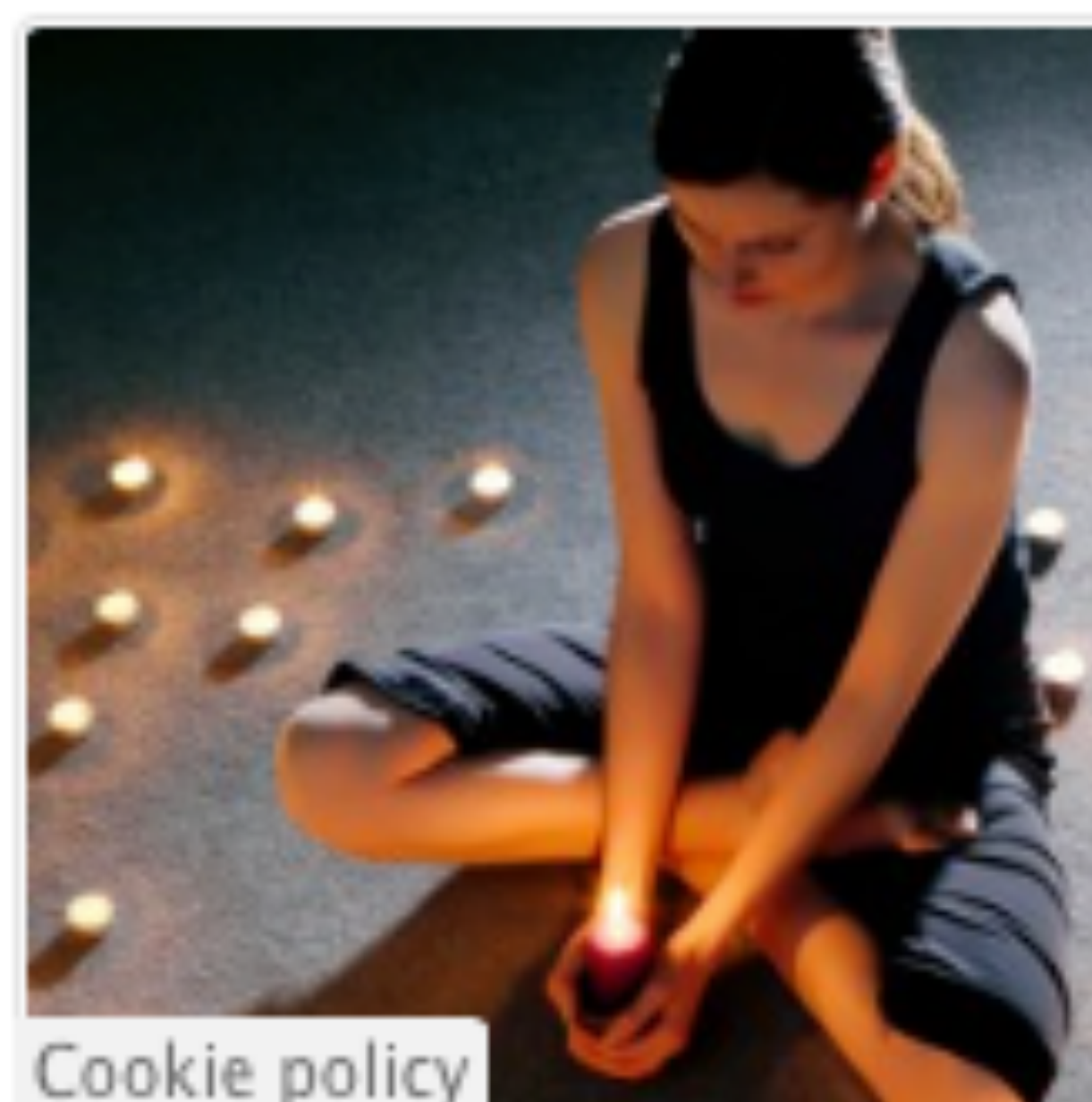


Cookie policy

Практика ЛЮБЯЩЕЙ ДОБРОТЫ (11 мин)

Эта практика развивает ва
понемногу трансформируете
вы движетесь вперед, к про
можете узнать [более подроб](#)

Ведущая: [Наташа Донская](#)

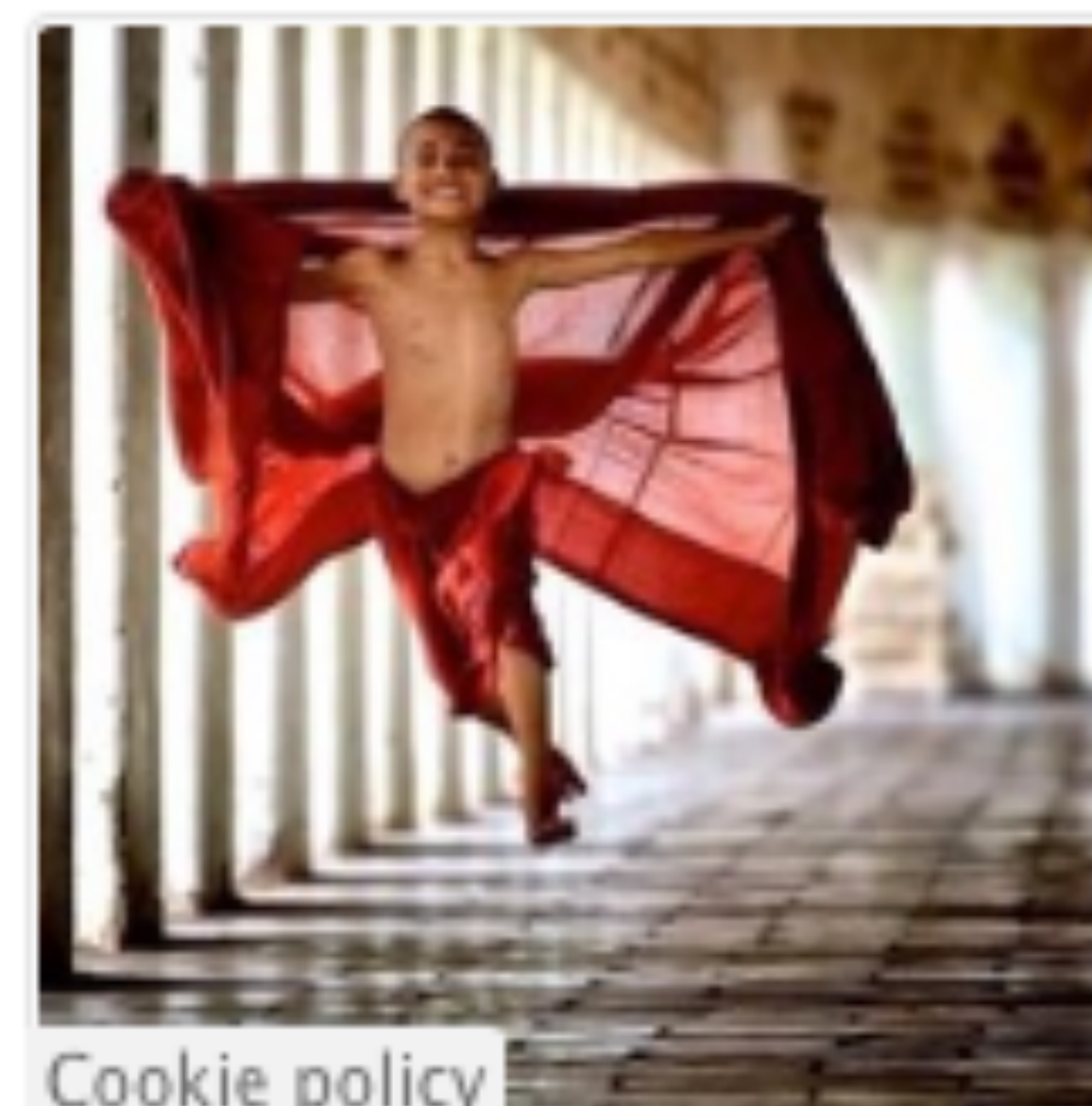


Cookie policy

Практика НАПОЛНЕНИЯ СЧАСТЬЕМ (4 мин)

Эта практика поможет вам наполниться положительным
стрессоустойчивость. Она поможет также преодолеть негатив
воспринимать себя и смотреть на окружающий мир. При регуля
усиливаются нейронные связи, и мы становимся счастливее, си

Ведущий: [Александр Сташенко](#)



[ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ](#)
Практика Наполнения Счастьем



Cookie policy

10. Самостоятельная практика

Включаем «взрослого» (пункты 4-5):

- мой страх сейчас - это боль или страдание?
- если боль: **заботимся о «внутр. ребенке»**
- если страдание: какие **ценности** откроются «за пределами страха»?

10. Самостоятельная практика

Слушаем свой страх в «здесь и сейчас»,
подключая тело и дыхание (пункты 6-9):

- о чем он говорит, что нужно **сделать**?
- какие **ресурсы** нужны, чтобы пройти
«за пределы страха», к вашим ценностям?

Спасибо всем!