



## СОВЕТЫ И ПРАКТИКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВДОХНОВИТЬ И ЗАЩИТИТЬ НАС СЕГОДНЯ

*Составлено участниками «Клуба 12»*

*12.03.2022*

- Если у вас дрожат руки – полчаса сильно потрясите руками и всё пройдёт.
- Пейте обычную валерьянку – первый эффект вы почувствуете через 3 дня / второй – через 3 недели / через 3 месяца вы будете в отличном ресурсе.
- Найдите не очень нервного друга, чтобы с ним обсуждать то, что вас беспокоит.
- Дышите, делайте цигун, если вы дышите – вы уже большой молодец.
- Займитесь своим сном, высыпайтесь, вставайте и ложитесь раньше.
- Молитвы, мантры, их чтение и повторения могут быть очень целительными.

- Ищите вокруг себя очаги тепла, бережности и любви, идите к ним, давайте это другим, кто в этом нуждается, это как бочки с огнём, вокруг которых стоят бездомные, чтобы погреться и найти тех, кто находится в том же положении.
- Прислоняйтесь к кому-то хорошему, обнимайте его/её, касайтесь друг друга плечами, чтобы почувствовать дружеское плечо и поддержку.
- Когда сложно – ищите тактильность, телесный контакт очень важен.
- Занимайтесь телесными практиками, которые помогут вам расслабить то, что было напряжено и напярчь то, что бездействует, устранили зажимы.
- Танцуйте! Во время танца тело нам помогает, в какой-то момент оно само будет вести вас, вы просто позволяете ему быть собой и соединяться с музыкой.
- Занимайтесь йогой, медитацией, это позволит вам взглянуть на всё происходящее иначе и заполнить окружающий свет, темноту или пустоту «правильными» вещами
- Закройте глаза и мысленно зажгите огонёк в своей груди. Сначала он будет маленький, потом ваш свет будет расти, вы будете наблюдать как он понемногу растёт и расширяться и, наконец, становится настолько большим, что сможет сливаться с огоньками других людей. И потом он возвратится к нам и согреет нас.
- Потягивайтесь несколько раз в день, найдите время каждый час чуть подвигаться и размяться – особенно спину, шею и тело, не менее 5 минут двигайтесь с закрытыми глазами и полностью чувствуя себя.
- Больше спорта, фитнеса и разнообразного движения. Лестницы вместо лифтов. Прогулки, пробежки, парк, лес, дорожки. Ваше тело требует этой подкормки.
- Издавайте громкие звуки. Звуки, которые рождаются в вас, которые вы хотите родить и отдать миру, могут нести целительную силу – поэтому когда вам хочется – кричите, войте, рычите, сопите, фыркайте. Громко, ярко, сочно! Издавайте любые странные звуки, которые прочищают ваши горло, лёгкие и мысли.
- Плакать можно. Иногда даже нужно. Если у вас есть ненужные слёзы – отдайте их природе. Плачьте, если хочется, не сдерживайтесь. Это нормально.
- Говорите и выговаривайтесь. У вас много чувств, много мыслей и много слов. Иногда они будут вас переполнять. Ищите того, кто умеет хорошо слушать и поддерживать вас. Говорите, если вас слушают и слушайте, если вам говорят. Выговаривайтесь сами и дайте выговариваться другим. Не перебивайте.
- Для того, чтобы эмоционально не вовлекаться в процесс – делайте простые и понятные действия. Делайте рутину. Помойте посуду. Уберитесь в квартире. Купите хлеб. Сделайте перестановку.



- Ваше тело прекрасно. Но вы не всегда должны быть в «плотном теле». Это не единственное, где вы можете быть. В вашем теле бывает по-разному, бывает хорошо, но бывает и плохо. Если умеете – уходите иногда из плотного тела в дух. Там всегда хорошо и легко. Там – жизнь. Вернее, не там, а тут. В вас.
- Попробуйте практику наблюдателя. Представьте, что вы находитесь в центре торнадо. Вокруг вас всё бушует, но рядом с вами спокойно. Понаблюдайте за событиями, которые обычно человек переживает всего 1–2 раза в жизни. Попробуйте никак не оценивать происходящее. Просто наблюдайте. Пусть происходит. Смотрите, фиксируйте и отпускайте. Чистый дзен.
- Найдите себе приятные занятия. Сходите в гости. Посмотрите доброе кино. Сходите в музей или галерею. Послушайте музыку. Соберите пазл. Свяжите шарф. Делайте то, что умеете. Делайте то, что полезно для вас и для других.
- Вас может многое тревожить или быть непонятным. Но возможно это всё – какая-то возможность для вас. Новая. Неведомая. Может быть, для того, чтобы сделать то, что вы давно хотели. Может быть запустить новый проект. Собрать группу. Сделать курс. Взгляните на это как на шанс.
- Всё это не зря. Это всё не просто так. И это точно не зря. Это – для чего-то. Ваша жизнь была подготовкой к этому. И это началось. Но вы полностью готовы. Вы пройдёте это и будете вспоминать. Идите вперёд. Вы можете. И у вас всё получится. У вас уже получается.

- Если эмоций слишком много – попробуйте взглянуть на всё как бизнесмен. Какая у вас сейчас точка А? Где вы? А куда вы хотите попасть? Как выглядит точка Б? Какая у вас цель? Каков план? Каков план Б? Каковы перспективы? Каковы препятствия? Есть ли у вас видение? Ответы на эти вопросы сфокусируют сознание на рациональном походе и позволят наметить ближайшие шаги.
- Сфокусировка на движении. Необязательно видеть цели или конец пути. Сделайте первый шаг и дорога появится сама собой. Просто идите. Не думайте.
- Почувствуйте то, что сейчас. Почувствуйте, что вокруг вас жизнь. Она никогда не останавливалась и никогда не остановится. И вы – её часть. Насладитесь живым вокруг вас. Живой планетой. Дыханием живой жизни.
- То, что сейчас происходит в нашей жизни – вот это и есть настоящая жизнь. Не спокойная размеренная жизнь, а то, что сейчас. Именно это делает нас лучше, сильнее, и заставляет расти. Настоящее – то, что происходит с нами.
- Не ищите сложные ответы на сложные вопросы. Все ответы у вас есть. Обычно они очень простые. И они тут – внутри нас и вокруг нас. Оглянитесь. Везде подсказки.
- Обратите внимание, что ваше понимание многих ситуаций стало яснее, оценки стали чётче, потому что когда появляется много белого и чёрного вырастает контраст. Вам теперь легче отличить одно от другого. Понаблюдайте за этим.
- Радуйтесь тому, что у вас есть. Радуйтесь тому, что плохое – не с вами. Это ни цинизм и не эгоизм. Да, кто-то что-то потерял, но у вас это есть. Цените это. Любите это. У вас есть то, чего нет у многих других. Радуйтесь. Радоваться важно. Нужно. Наслаждайтесь тем, что вы есть, что у вас есть и что вы можете этому радоваться.
- «Обрезайте» информацию. Уйдите из соцсетей совсем или надолго. Не «залипайте» на новостях. Они разрушают. Всё, что важно и касается вас, вы узнаете в любом случае. Отдельно отмечайте хорошие новости, если есть возможность. Они есть каждый день тоже.
- Меньше смотрите на то, что происходит в вашем городе и в вашей стране. Смотрите в целом на мир. Вы – гражданин мира. Новости мира – ваши новости.
- Попробуйте уменьшить зависимость от чужих эмоций. Вокруг много негатива и люди часто не сдержаны. Это может негативно влиять на вас. Если кто-то выплёскивает негатив на вас – не берите его. Пусть он остаётся с ним.
- Соединяйте и объединяйте, а не разделяйте. Собирайте добрых людей. Объединяйтесь и дарите друг другу теплоту. Не разделяйте и не разделяйтесь. Помните, что вы есть друг у друга. Это важно. Мы есть у нас. Возьмитесь за руки и держите друг друга. Не отпускайте.



- Перстаньте быть воронкой, которая улавливает и собирает в себя весь негатив. Станьте ситом. Пусть всё плохое проходит через вас не задерживаясь.
- Читайте книжки. Больше читайте. Читайте то, что давно хотели. То, что любите. То, что стояло в шкафу и ждало своего часа. Вот этот час. Берите книгу в руки, сдувайте пыль и погружайтесь в волшебные миры. Путешествуйте и мечтайте без границ.
- Играйте и гуляйте с животными. Контакт с животными резко уменьшает восприимчивость к негативу. Животные всегда рядом, всегда честные и всегда за нас. Забота о них делает нас лучше и устойчивее к любым стрессам. Одна прогулка по парку с собакой или 15 минут игры с котом могут заменить 1 день отпуска.
- Важная часть нашей жизни – служение и помощь. Вокруг всегда очень много тех, кто в чём-то нуждается больше, чем мы. В продуктах, деньгах, лекарствах, времени, поддержке и другом. Если вы можете что-то дать – дайте. Если можете кому-то или чему-то послужить – послужите. Можете помочь – помогите. Как ни странно, отдавая другим вы получите в итоге гораздо больше, чем отдали.
- Дети спасают нас. Мы спасаем их, а они – нас. Дети – это смысл. Больше играйте с ними, разговаривайте, воспитывайте и проводите с ними время. Выберите себе любую роль – родитель, учитель, сверстник или любую другу. Дети исцеляют.

- Ваша семья – ваша крепость. Будьте рядом. Чаще звоните друг другу и встречайтесь. Каждый член семьи – опора. Каждый является важной частью вашей жизни. Семья – это семь я. Все важны. Все нужны. Это ваша точка касания с Землёй.
- Прислушивайтесь. Приглядывайтесь. Причувствуйте. К себе, к звукам, к деталям этого мира. Обращайте внимание на пение птиц, на облака, а рисунки детей в окнах и на глаза случайных прохожих. Рисунок вокруг нас всегда богат и разнообразен. Иногда полезно увидеть как красиво распускаются почки или почувствовать еле слышное дуновение ветерка.
- Знайте, что это не наша вина. Нет, правда. Вы не виноваты в этом. Это произошло не по вашей воле и не по вашему недосмотру. Вы – не такие большие и главные, чтобы быть за это ответственными. И у вас не настолько раздутое эго, чтобы вы могли взять это на себя вину. Просто скажите: «Это не моя вина» и вам станет легче. Скажите столько раз, сколько нужно, чтобы вы поверили.
- Планируйте свой день и неделю – это успокаивает. Больше структурируйте, систематизируйте, расставляйте приоритеты.
- Делитесь своими чувствами и переживаниями. Чувства – сложнее, многограннее и глубже, чем слова и мысли. Не держите их в себе. Расскажите другим, что именно вы чувствуете. Когда вы делитесь – вам становится легче. И позволяйте другим делиться своими чувствами с вами. Развивайте эмпатию – умение смотреть на мир глазами другого человека.
- Попрощайтесь с плохим прошлым. Простите себя и оставьте всё плохое позади. Человек, который часто оглядывается, часто спотыкается. Возьмите с собой хорошее, а прошлое оставьте в прошлом. Что было – то прошло. У вас впереди длинная, интересная, увлекательная жизнь. Незачем тащить в будущее этот старый чемодан без ручки. Бросьте его. Вам нужна ясная голова и сильные руки.
- Психология – ключ к свежести головы. Если вас что-то давно беспокоит – почитайте книги по психологии, которые вам посоветуют друзья. «Игры, в которые играют люди», «Радикальное прощение», «Ментальные ловушки» и т.д. Их очень много. Выберите то, что вам нравится или советуют люди, которым вы доверяете.
- Выберите намерение быть светлым. Уберите из себя всё, что вас затемняет. Мысли, слова, чувства. Не так важно, что получается. Важно именно ваше намерение. Выберите его. Следуйте ему.
- Используйте вашу энергию. У вас её очень много. Намного больше, чем вы думаете. Её хватило бы, чтобы согреть всю планету. Вы очень энергичны. У вас очень много энергии. У все очень много энергии. Её нужно как-то использовать.

- Общение – это тоже энергия. Это поток энергии в две стороны. Общаясь, давайте свою энергию тем, кому её не хватает и берите у тех, кто может поделиться. Используйте этот канал, чтобы распределить всю энергию в мире так, чтобы было хорошо всем. Общение – это канал обмена. Общайтесь чаще.
- Даже если вам кажется, что это дно, то это – хорошая новость. Дно – твёрдое и от него можно оттолкнуться. Толкайтесь и плывите на свет. Раз вы на дне – хуже уже не будет. Толкайтесь сильнее. Найдите опору в себе, в близких, в деле, в своих целях и мотивации и сделайте рывок. К свету. К воздуху. К новому или новой себе.
- У вас есть путь. Путь. Дао. И это – дорога, по которой вы должны идти. Это ваше предназначение. Этот путь никому не известен, кроме вас. Он извилист и крут. Но он ваш и только ваш. И он идёт только вперёд. Вы можете обернуться, если это вас поддержит, но ваш путь лежит вперёд – через горы, овраги, коряги и туман. Идите. За любым поворотом вас может ждать награда.
- Теория U говорит о том, что мы не можем просто стать счастливыми и попасть на уровень выше, чем тот, где мы сейчас. Для этого мы должны опуститься в долину страха. Да, там темно и страшно. Но если вы не повернёте назад, а будете продолжать движение – вы попадёте в точку выше и лучше той, где вы были до того. Что вы выберете? Остаться на месте или попасть туда, где вам лучше? Впереди вас ждёт 7 шагов. Решайтесь.
- Всё, что нам даётся в жизни и всё, что нам приходится пережить – это всё нам нужно для чего-то. Никто, кроме нас, не знает для чего. Ну у это совершенно точно есть смысл. Подумайте, что это за смысл для вашей жизни. Что вам даёт эта ситуация? Как вы можете использовать это себе на пользу.
- Человек почти всё можно пройти и преодолеть. Некоторые сдаются за метр до финиша. Но только не вы. Вы сможете, пройдёте и преодолеете всё, что стало вашим вызовом. Возможно это оставит шрамы, но это сделает вас сильнее. У вас точно есть силы. У вас точно есть возможности. У вас точно есть всё, что вам нужно.
- Почувствуйте, что всё будет хорошо. Это надо почувствовать. Если вы ощутите это – всё так и будет. Мысль материальна. Чувство – это энергия. Направьте его в нужное русло и вы увидите, как ваша жизнь начнёт меняться.
- Мы все тут гости, так зачем же сидеть просто так и грустить? Делайте что-то.

—

*P.S. Эти советы дали 12 человек, специалистов в разных практиках. Они не знали, что кто-то записывает. Они делились ими искренне и от всего сердца с другими. Возможно, некоторые из этих практик пригодятся и вам. Используйте их или поделитесь ими с теми, кому они нужны. Записал @MikeLufanov.*