

## **Speaker 0 |**

Welcome to the Seven Days of Calm, a mindfulness program designed to bring more calm, clarity and joy into your life. Maybe you've joined us because you're looking for a way to lessen the stress and anxiety you feel on a day-to-day basis. Perhaps you'd like to improve your health and enjoy a more restful sleep. For many of us, these are difficult goals to attain because we're experiencing more stress and anxiety than ever before. We experience daily pressure to succeed and we're self-critical. When we don't, we rush around in the daily grind of life and then at the end of the day fall under bed exhausted, waiting for weekends to come around. When they do, we spend our time racing the clock stressed about what we didn't achieve or what's next on our plate. This common day-to-day overwhelm is why millions of people are flocking to mindfulness, including business leaders, sports teams, and students.

## **Speaker 0 | 01:01**

This amazing practice offers us the ability to wake up, pay attention, and become present so we can get the most out of our lives. It teaches us all kinds of new things, like how to more calmly respond to situations and recognize our unhealthy habits. It also helps us become more tolerant, less judgmental and kinder to ourselves and others. A 2011 Harvard study showed that participating in a mindfulness meditation program made measurable changes in brain regions associated with memory, sense of self empathy and stress. So the question is, how do we start practicing it? The best way to understand and develop mindfulness is through meditation. It's a universal practice that has nothing to do with organized religion or dogma of any kind. It can be done by anyone at any time in any place. So ready to get started. For our first practice, we'll do a breathing meditation to concentrate the mind.

## **Speaker 0 | 02:12**

Find a quiet place to sit where you won't be disturbed. Sit with a straight back on a cushion or chair in a position that feels comfortable and close your eyes. Rest your hands gently on your knees or cup them softly in your lap. Keep your upper body straight tall like a mountain. The chest is soft. Let there be a soft smile in the corner of your lips and bring your attention to the tip of the tongue,

letting it fall relaxed. Let your body rest easily and breathe gently as you allow your body to become. Still become aware of your breath as it comes into your body and as it leaves your body. Focus on the rising of your belly on the inhale and the fall. On the exhale.

**Speaker 0** | 03:30

If you find it easier to focus on the breath as it enters your nose or diaphragm, that's fine as well. Pay attention to wherever the breath feels strongest and is easiest to follow. Keep the rhythm of your breathing natural, not trying to change it in any way, just being aware of it. If you need help studying your mind, you can try counting rhythmically counting. One on the in breath and two on the out breath, one on the in breath, and two on the out breath. Now, I'll let you stay with the breath on your own for a moment. Observe it without anticipating it. Let it guide the way. You'll find from time to time, your mind will wander off into worries, distractions, or thoughts of the past or future. When you notice you're no longer focused on your breathing without holding any judgment, gently bring your focus back to the breath. Allow your thoughts to appear. Then let them float away like clouds crossing the sky. Just keep returning to the breath over and over. Breathing in and out. It's common to find sitting in stillness difficult at first due to our constant inner chatter. As you sit, you'll think about all kinds of things the day ahead that you're feeling, perhaps bored or excited or calm or achy. You might be wondering if you're any good at this. Don't worry. The mind loves to keep busy. This is just its nature. Once you learn how to tame it, practice becomes easier. Continue breathing in and out

**Speaker 0** | 09:10

As the practice finishes, keeping your eyes closed gently wiggle your fingers and toes and bring your attention back to the room. Notice how your mind and body feel.

**Speaker 0** | 09:25

You'll find as you continue mindfulness practice this state of still awareness will become more and more accessible to you. There's just one catch. Similar to exercise, which requires regularity. Mindfulness takes practice. It's not enough to just read about it or think about it. You actually have to apply it in order for it to work. The longer you stick with this series, the easier it will become. Now open your eyes. Congratulations for completing day one of the

seven Days of Calm. We look forward to seeing you tomorrow for session two, where we'll be introducing a breathing technique called noting to help bring our minds back to the here and now. Have a great day, and we'll see you then.

Диктор 0 I

Добро пожаловать на Семь Дней Спокойствия, программу по осознанности, созданную для приношения большего спокойствия, ясности и радости в вашу жизнь. Возможно, вы присоединились к нам, потому что ищете способ уменьшить стресс и беспокойство, которые вы чувствуете ежедневно. Возможно, вы хотите улучшить свое здоровье и наслаждаться более спокойным сном. Для многих из нас эти цели трудно достичь из-за повышенного стресса и беспокойства. Мы ежедневно испытываем давление успеха и являемся самокритичными. Когда мы не достигаем целей, мы бегаем по ежедневной рутине жизни и в конце дня падаем на кровать, изнуренные, ждем выходных. Когда они наступают, мы проводим время в борьбе со временем, беспокоясь о том, что мы не достигли или что нас ждет. Эта общая повседневная перегрузка — причина, по которой миллионы людей обращаются к осознанности, включая бизнес-лидеров, спортивные команды и студентов.

Диктор 0 I 01:01

Эта удивительная практика предоставляет нам возможность проснуться, обратить внимание и стать здесь и сейчас, чтобы мы могли получить максимум от своей жизни. Она учит нас различным вещам, таким как более спокойная реакция на ситуации и распознавание наших нездоровых привычек. Она также помогает нам стать более терпимыми, менее судящими и добрее к себе и окружающим. Исследование Гарварда 2011 года показало, что участие в программе медитации осознанности вызывает измеримые изменения в областях мозга, связанных с памятью, самосознанием, эмпатией и стрессом. Итак, вопрос: как мы начинаем ее практиковать?

Лучший способ понять и развивать осознанность — это медитация. Это универсальная практика, не имеющая ничего общего с организованной религией или догмой любого рода. Ею может заниматься любой в любое время и в любом месте. Так что, готовы начать? Для нашей первой практики мы выполним медитацию дыхания, чтобы сконцентрировать ум.  
Диктор 0 | 02:12

Найдите тихое место для сидения, где вас не будут беспокоить. Сидите с прямой спиной на подушке или стуле в удобном положении и закройте глаза. Положите руки мягко на колени или держите их легко на лжи. Держите верхнюю часть тела прямо, словно гору. Грудь мягкая. Пусть у вас будет мягкая улыбка уголком губ, и приведите внимание к кончику языка, позволяя ему расслабиться. Позвольте своему телу покоиться легко и дышите мягко, позволяя вашему телу стать спокойным. Осознайте свое дыхание, когда оно входит в ваше тело и покидает его. Сосредоточьтесь на поднятии живота при вдохе и опускании при выдохе.

Диктор 0 | 03:30

Если вам легче сосредотачиваться на дыхании, когда оно входит в нос или диафрагму, это тоже подходит. Обратите внимание на то, где дыхание ощущается сильнее и легче всего следовать за ним. Сохраняйте ритм дыхания естественным, не пытайтесь изменить его каким-либо образом, просто будучи осознанным им. Если вам нужна помощь в устранении размышлений, вы можете попробовать ритмично считать. Один на вдохе и два на выдохе, один на вдохе и два на выдохе. Теперь я оставляю вас с дыханием на несколько мгновений. Наблюдайте за ним, не предвосхищая его. Пусть он ведет вас. Вы обнаружите, что время от времени ваш разум уйдет в беспокойства, отвлечения или мысли о прошлом или будущем. Когда вы замечаете, что вы больше не сосредотачиваетесь на дыхании, не придавая судьбу, мягко верн

ите свое внимание к дыханию. Позвольте своим мыслям появиться. Затем пусть они уплывут, как облака на небе. Просто продолжайте возвращаться к дыханию снова и снова.

Дыша вдох и выдох. Обычно в начале может быть трудно сидеть неподвижно из-за постоянного внутреннего разговора. Сидя, вы будете думать обо всем: о предстоящем дне, чувствах, возможно, скуке или волнении, спокойствии или боли. Возможно, вы задаетесь вопросом, хороши ли вы в этом. Не беспокойтесь. Разум любит быть занятым. Это просто его природа. Как только вы научитесь приручать его, практика станет проще. Продолжайте дышать вдохом и выдохом.

Диктор 0 | 09:10

По завершении практики, не открывая глаз, мягко пошевелите пальцами и ногами и верните внимание к комнате. Заметьте, как чувствуются ваш разум и тело.

Диктор 0 | 09:25

Вы обнаружите, что по мере продолжения практики осознанности это состояние спокойного осознания становится более доступным для вас. Есть только один нюанс. Подобно тренировке, требующей регулярности, осознанность требует практики. Недостаточно просто читать об этом или думать об этом. Вы должны фактически применять это, чтобы оно сработало. Чем дольше вы следуете этой серии, тем легче будет. Теперь откройте глаза. Поздравляю с завершением первого дня Семи Дней Спокойствия. Ждем вас завтра на втором занятии, где мы представим дыхательную технику под названием "замечание", чтобы помочь вернуть наши умы к настоящему моменту. Хорошего вам дня, и увидимся завтра.