

Стоп-мысль: инструкция по выходу из головы

Действуем поэтапно.

Этап 1. Карта «Временных дыр»

Куда чаще всего утекает ваше внимание?
Заполните таблицу за последнюю неделю.

Куда убежали мысли?	Сколько раз за день (примерно)	Какая эмоция сопровождала?
Обиды на родителей / партнера		
Страх увольнения / денег		
Ошибки в прошлых отношениях		
«А что, если...» (будущее)		
Прокручивание старых ссор		
Другое (напишите):		

Через неделю вы увидите главных «пожирателей» вашего ресурса. Не обязательно запрещать их себе — это, вероятно, ничего не даст. Но вы заметите, что тратит вашу энергию, и сможете «перераспределить расходы».

Этап 2. Техника «Заземление за 60 секунд» (5 экспресс-упражнений)

Выберите одно из упражнений в момент, когда поймали себя на навязчивых мыслях.

- 1 **Дыхание по квадрату.** Вдох на 4 счета — задержка на 4 счета — выдох на 4 счета — задержка на 4 счета. Повторите 5 раз. Дыхание — это якорь в теле. Пока вы считаете, мозг не может одновременно рисовать катастрофы.
- 2 **Внешний наблюдатель.** Скажите себе: «Сейчас я замечаю, что мои мысли пытаются меня увести. Я просто наблюдаю за ними, не вовлекаясь». Представьте, что мысли — это поезда, проходящие мимо станции. Вы не обязаны входить в каждый.
- 3 **5 предметов.** Быстро назовите 5 предметов, которые видите перед собой, и их цвет. «Белая кружка, черный провод, зеленое растение, коричневый стол, серая ручка». Это переключает мозг.
- 4 **Сжатие и разжатие.** С силой сожмите пальцы в кулак на 5 секунд, затем резко разожмите и почувствуйте, как идет кровь. Повторите 3 раза. Телесное ощущение прерывает мысленную жвачку.
- 5 **Вопрос себе.** Спросите: «Что я делал 3 минуты назад?». Если не можете вспомнить — вы не присутствовали в реальности.

Этап 3. Чек-лист «Гигиена внимания» (на каждый день)

Отмечайте, что сделали. Цель — не все сразу, а 2–3 пункта в день.

- ☐ Завтрак или обед без телефона и видео
- ☐ Прогулка без наушников (слушать улицу, а не подкаст)
- ☐ Перед сном записал(а) 3 вещи, за которые благодарен(а) сегодняшнему дню
- ☐ Заметил(а) момент «ухода в мысли» и вернул(а) себя без самобичевания
- ☐ Поговорил(а) с человеком, глядя в глаза, а не в телефон
- ☐ Сделал(а) одно дело, не отвлекаясь ни на что другое, до конца
- ☐ Зафиксировал(а) одно приятное ощущение тела (теплый чай, мягкий плед, свежий воздух)

Правило:

Гигиена внимания работает так же, как гигиена тела. Нельзя «один раз помыться и навсегда стать чистым». Это ежедневная практика. Но через 21 день вы заметите, что жить в реальности стало легче, а в иллюзиях и мыслях о том, чего нет, — скучнее.