

# Содержание

Станьте лучшим из возможных .....	9
Определите ваш уровень Ци .....	13

## ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

**Не пытайтесь уследить за всем, обращайтесь внимание на главное**

Отличие — в отличии .....	27
Практическое задание. Проверка внимания .....	30
Практическое задание. Упражнение «Десять камней» .....	32
Правильно выбранный темп повышает наблюдательность .....	34
Практическое задание. Offline вместо online .....	36
Пейте чай, а не свои мысли .....	39
Практическое задание. Медитация «Счёт» .....	42
Практическое задание. Медитация «Жизнь как церемония» .....	45

## БАЛАНС

**Не берите на себя все, берите только то, что можете вынести**

Оптимизируйте свой энергетический баланс .....	51
Практическое задание. Время пить чай .....	52
Практическое задание. Киллер или бустер? (Убийца или ускоритель?) .....	54

Ваше тело — ваше оружие.....	57
Практическое задание. «Ба Дуань Цзинь» по Шаолиню — «Восемь благородных упражнений» .....	61
Жесткий и мягкий одновременно.....	75
Практическое задание. Формирование «железного» руководителя .....	78

## ДИСЦИПЛИНА

**Не напрягайтесь по каждому поводу, а только тогда, когда нужно**

Прилежание или самоотдача? .....	85
Практическое задание. Тест кунг-фу.....	87
Сила или бессилие — вопрос дисциплины.....	88
Практическое задание. Правильно действовать — вопрос правильной дисциплины.....	89
Практическое задание. Мышление кунг-фу вместо борьбы кунг-фу.....	92
Кодекс Ву Де: добродетели правильного поведения .....	94
Практическое задание. Насколько вы добродетельны?.....	99

## ЯСНОСТЬ

**Не бросайтесь на всё подряд, выберите нужное**

«Святой» и «светский» — «Каждая медаль имеет две стороны».....	103
Практическое задание. Открываем срединный путь .....	107
Законы природы .....	108
Практическое задание. «Инструкция к выживанию» .....	112
Ваша энергия говорит больше, чем ваши слова .....	114
Практическое задание. Ощути энергию.....	116
Практическое задание. Поднимаем взгляд и смотрим поверх границ .....	119
Практическое задание. 13 правил для повышения командного духа .....	121

## САМООБЛАДАНИЕ

Не показывайте всё, показывайте то, что нужно

Самообладание повышает влияние .....	127
Практическое задание.	
Выдыхаем дестабилизирующие мысли .....	130
Практическое задание.	
Повышаем стабильность с помощью «Ма Бу».....	131
Напряжение порождает сопротивление .....	133
Практическое задание. Анализ самообладания .....	134
Практическое задание. Тренинг самообладания .....	135
«Амитофо» — правильное отношение с начала и до конца .....	137
Практическое задание. «Амитофо» на рабочем месте .....	139
Практическое задание. Вопрос разгрузки .....	140

## ИСКУССТВО ОТПУСКАТЬ

Не держите при себе всё, оставьте только то, что нужно

Чем вы должны пожертвовать ради своего успеха? .....	145
Практическое задание. Искусство отпускать за пять дней.....	148
Практическое задание. Делаем инвентаризацию .....	150
Меняем класс ощущений .....	152
Практическое задание. «Завязываем» с этим.	
Учимся отпускать .....	154
Проживать, а не оценивать .....	155
Практическое задание. Просто начните.....	157
Практическое задание.	
Решаем проблемы в «режиме новичка».....	158

## НЕВОЗМУТИМОСТЬ

Не раздражайтесь, даже по самому важному поводу

«Пусть так и будет» — конец хлопотам.....	163
Практическое задание. Ключевой вопрос.....	165

Содержание

Об искусстве невмешательства .....	166
Практическое задание. Расслабляемся.....	169
Принцип подражания .....	171
Практическое задание. Учимся у мастера.....	172
Ом-преображение .....	175
Лакомимся персиками .....	177
Благодарности.....	179

## Станьте лучшим из возможных

Как Шаолинь связан с бизнесом и управленческими качествами? Ведь предприятие — это не монастырь, а его сотрудники — не монахи. Ответ совсем прост: мастера Шаолиня обладают тысячелетней мудростью, которая может помочь и руководителям действовать взвешенно и мудро и приходить к успеху в эпоху отсутствия ориентиров.

Монахи Шаолиня снискали славу непобедимых мастеров рукопашного ближнего боя. 1500 лет оттачивалось шаолиньское искусство кунг-фу. Однако подлинная тайна лежит не в зрелищной боевой технике, а в правильном настрое на победу.

Для монахов-бойцов в монастыре Шаолинь первостепенную важность имеют последовательность движений, а не самооборона. Они используют тренировки и инсценируемые в их процессе боевые ситуации, чтобы встретиться лицом к лицу со своими внутренними демонами и комплексами и устранить то, что они считают первопричиной невежества: страх, нерешительность, алчность, нервозность, чувство разочарования и гнев. Таким образом, упражнения применимы не только к боевым ситуациям, но и представляют собой своего рода подвижную медитацию, усиливающую Ци, как китайцы называют жизненную силу или энергию.

Те, кто хочет положительно влиять на свою Ци, создают баланс тела, разума и духа. **Под духом при этом имеется в виду позитивный душевно-эмоциональный настрой**, а не религиозное понятие. Многие люди в новый день вступают как в бой. Они испытывают давление агрессивных коллег или сотрудников. В стрессовой атмосфере они целый день продвигают новые продукты, улучшают репутацию компании на рынке, ищут правильный подход к коллегам, пытаются обогнать или хотя бы не отстать от лидеров. И чтобы завершить начатый марафон, по вечерам гонка, как правило, продолжается. Давление на психику в современном мире бизнеса в последние годы крайне возросло. В результате — затяжная борьба или самооборона.

Образцовый воин Шаолиня — это одухотворенный боец, который познал, что истинная борьба происходит внутри человека и внешние «войны» утрачивают смысл. Если, к примеру, боец Шаолиня проигрывает бой, для него важен только один вопрос: «Что я должен исправить, чтобы победить?» Если перенести это правило на современную систему управления, то это означает: **не выискивать ошибки и не расходовать на это лишнюю энергию Ци, а усилить собственный потенциал и потенциал сотрудников**. Речь идет о том, чтобы последовательно и непрерывно совершенствовать свой образ действий. Усовершенствованное владение телом, разумом и духом придает веру в себя и осознание направления для следующего шага. Подвижность приводит в действие все вокруг — в том числе и ум. Заново осознается невостремованный ранее потенциал. Внутренняя ясность помогает отличать важное от не важного, хладнокровно встречать повседневные вызовы и решительно действовать, если это требуется.

Это разгружает, мотивирует и не остается незамеченным.

Стратегия Шаолиня — это концепция образа мысли и действия, основанная на сочетании многовековой мудрости Шаолиня и инновационных инструментов коуч-менеджмента. Она состоит из семи навыков, которые мы сформулировали в процессе нашей семинарской работы. С их помощью руководитель сможет найти выход из стрессового капкана к независимому и стабильно успешному стилю управления и работы. Научиться чувствовать самого себя — значит выйти на принципиально новый уровень сознания своих возможностей, раскрыть давно забытые способности и увидеть потенциал. Для стратегии Шаолиня характерно отсутствие стратегического подхода, и вам необязательно применять все семь навыков. Вы можете следовать своим внутренним импульсам: какой навык находит у вас наибольший отклик? Какая тема занимает вас в данный момент? Где вы видите наибольшую необходимость развития? Единственная рекомендация, которую мы хотели бы вам дать, заключается в том, чтобы вы отнеслись с вниманием к своим действиям, поскольку ненаблюдательный человек может не заметить перемен в процессе работы с семью навыками.

Число семь считается особенным: оно символизирует удачу, рост, единство, совершенство и сущность жизни. Радуга состоит из семи цветов, нам известны семь чудес света и Луна вступает в новую фазу каждые семь дней. Вступайте и вы в наполненную жизненной энергией новую фазу с помощью стратегии Шаолиня.

Успех любого начинания в личностном развитии, как в отношении отдельного человека, так и коллектива, в том числе организации, начинается с импульса к изменению жизненной позиции.

Решающим для проведения действенных изменений является перенос этого импульса на рабочее время. Как раз для

внедрения этого нового делового духа в бизнес-процессы важными инструментами являются знания Шаолиня; они обеспечивают устойчивость достигнутого результата. С их помощью удастся избежать печально известного эффекта йо-йо, то есть эффекта отката назад после проведения мероприятий по повышению квалификации.

Руководитель, использующий стратегию Шаолиня, часто должен спрашивать сам себя: действительно ли он **хочет** расставить акценты так, как он это делает. Нет ли возможности сделать по-другому, чтобы эффективнее использовать свои ресурсы и потенциал сотрудников? Каждое утро и каждый вечер он должен задавать себе решающий вопрос: **«Каким я ощущаю себя — опустошенным или наполненным?»** Тот, кто с самого утра чувствует себя уставшим, обессиленным, напряженным, ощущает внутри себя агрессию или разочарование, не может работать и руководить эффективно. Тот, кто завершает свой день с теми же чувствами, что и утром, ложится спать с ощущением собственной бесполезности, несмотря на каторжный труд в течение дня.

Чувствуете ли вы себя внутренне таким же успешным, как внешне? **Достигли ли вы внутри себя того, что демонстрирует ваш внешний успех?** Чувствуете ли вы себя уравновешенным и удовлетворенным? Нет? Тогда вам стоит остановиться и обратить внимание на то, что действительно важно и при этом правильно.

В чем состоит смысл вашей деятельности: вы хотите поскорее закончить дело? Или заработать денег? Или же сделать свою работу наилучшим образом, получив при этом максимум внутренней и внешней удовлетворенности?

*Амитофо*

*Клаудиа Маурер / Ши Синг Ми*

## Определите ваш уровень Ци

Как много жизненной энергии вы ощущаете в себе, насколько высок лично ваш энергетический уровень в теле, сознании и духе? Чтобы вы смогли это выяснить, мы разработали анкету, с помощью которой вы могли бы измерить свой собственный уровень энергии Ци, коротко — I-Qi (энергетический потенциал), то есть вашу способность оптимально расходовать свои энергетические ресурсы.

Ответьте на следующие вопросы, отметив вариант А, В или С. Вам легко будет увидеть зависимость ваших ответов от вашего энергетического уровня. Но речь не совсем об этом. Ключом к получению информативного результата является ваша предельная честность в отношении своего энергетического состояния, даже когда некоторые вопросы будут казаться простыми или слишком очевидными. Только в этом случае результат будет отражать то, что есть, а не то, что вам хотелось бы. Только так вы сможете достичь изменений и восстановить свой энергетический баланс.

1. *Как вы обычно чувствуете себя по утрам сразу после того, как встали в постели?*

А      Отдохнувшим и полным энтузиазма.

Определите ваш уровень Ци

- В Заспанным и вялым.
- С Уставшим, с плохим настроением.

**2. Как вы чаще всего чувствуете себя, придя на рабочее место?**

- А Готовым к сюрпризам нового дня.
- В Я делаю свою работу как всегда.
- С Часто испытываю стресс и иногда чувствую себя перегруженным.

**3. Как вы проводите свой обеденный перерыв?**

- А Я выделяю время, чтобы что-нибудь съесть, расслабиться или немного подвигаться.
- В Я иду на короткий обед с коллегами. При этом мы говорим о работе.
- С У меня редко бывают обеденные перерывы.

**4. Как часто в течение дня вы жалуетесь?**

- А Очень редко.
- В Иногда.
- С Часто.

**5. Делаете ли вы в течение рабочего дня короткие паузы?**

- А Каждые несколько часов я встаю из-за рабочего стола и пару минут расслабляюсь.
- В По возможности, когда работа это допускает.
- С Почти никогда, поскольку я слишком занят. (Перекуры относятся к варианту С.)

**6. Как вы чувствуете себя в конце рабочего дня?**

- A Чаще удовлетворенным, в радостном предвкушении свободного вечера.
- B Чаще испытываю облегчение, что день наконец-то закончился.
- C Вымотанным и недовольным, поскольку работа по сути никогда не заканчивается.

**7. Что вы делаете после работы?**

- A Я стараюсь уделить одинаковое внимание семье, домашним делам, личным интересам (хобби) и уходу за собой.
- B Чаще всего остаюсь дома и отдыхаю лежа на диване.
- C Часто я работаю из дома. А если даже ничем не занят, то все равно мне плохо удается не думать о работе.

**8. Как вы расслабляетесь?**

- A В тишине и на природе.
- B Занимаясь спортом или ухаживая за собой.
- C За бокалом хорошего вина или за просмотром захватывающего ток-шоу.

**9. Сколько времени в неделю в среднем вы проводите в движении или занимаясь спортом?**

- A Более пяти часов.
- B От двух до пяти часов.
- C Один час или меньше.

**10. Когда вы последний раз едите перед сном?**

- A До 8 часов вечера.

Определите ваш уровень Ци

- В После 8 часов вечера.
- С После 10 часов вечера.

**11. Сколько времени в неделю вы посвящаете своим близким?**

- А Более пяти часов.
- В От двух до пяти часов.
- С Один час или меньше.

**12. Как бы вы описали свои привычки в еде?**

- А Все отлично, я ем здоровую и сбалансированную пищу.
- В Как правило все хорошо, но иногда я позволяю себе переесть или есть нездоровую пищу.
- С Ем нерегулярно, слишком много и не слишком питательно.

**13. Как бы вы описали ваш привычный образ мыслей?**

- А Чаще всего я позитивно настроен и спокоен даже в трудных ситуациях.
- В Чаще всего мыслю конструктивно, но иногда у меня бывает негативный настрой.
- С Чаще настрой бывает негативным, регулярно испытываю стресс.

**14. Как часто вы критикуете себя или других?**

- А Очень редко, поскольку я настроен позитивно.
- В Иногда, но я быстро забываю весь негатив.
- С Часто, отсюда разочарование, злость и стресс.

**15. Как вы чувствуете себя, ложась вечером в постель?**

- A Я с удовольствием вспоминаю день и радуюсь хорошему отдыху.
- B Мысли и заботы дня покидают меня, когда я засыпаю.
- C Хотя я устал, я долгое время не могу заснуть из-за разных волнующих мыслей.

**16. Насколько расслабленно вы себя чувствуете?**

- A Я всегда нахожусь в расслабленном состоянии — как на работе, так и дома.
- B Временами я чувствую себя ничем не обремененным и расслабленным; затем на меня вновь наваливаются проблемы, и я вынужден сознательно избегать стресса.
- C Я редко чувствую себя расслабленным и беззаботным — и то непродолжительное время. Я всегда думаю о следующей задаче, которую необходимо выполнить, я постоянно чувствую себя как белка в колесе.

**17. Как вас воспринимают другие, по вашему мнению?**

- A Полным энергии и энтузиазма.
- B Полным позитивной энергии и чаще всего положительно настроенным.
- C Закрытым и замкнутым, с низким уровнем энергии, скорее пессимистом.

**18. О чем вы чаще всего думаете?**

- A Я концентрируюсь на вещах, которыми занимаюсь в настоящий момент или займусь вскоре.

Определите ваш уровень Ци

- В Я пытаюсь сфокусироваться на самых важных вещах, но часто раздражение или стресс перевешивают.
- С Я часто копаюсь в прошлом и волнуюсь о будущем.

**19. Как бы вы оценили свою работоспособность в течение обычного дня?**

- А Высокая.
- В Средняя.
- С Низкая.

**20. Насколько вы терпеливы?**

- А Терпение помогает мне продвигаться вперед.
- В Если нужно потерпеть, я могу быть терпеливым.
- С На терпение у меня нет времени.

**21. Как бы вы оценили свою выносливость в течение обычного дня?**

- А Высокая.
- В Средняя.
- С Низкая.

**22. Как бы вы оценили свой уровень стрессоустойчивости в течение обычного дня?**

- А Высокий.
- В Средний.
- С Низкий.

**23. Как вы относитесь к чужой критике?**

- А Критика полезна.

- В Даже если я чувствую себя задетым или раздражаюсь, я пытаюсь сдерживать негативные эмоции.
- С Я реагирую на критику оправданием или нападением.

**24. Как вы реагируете на процессы изменения на рабочем месте?**

- А Я принимаю ситуацию и стараюсь извлечь из нее пользу, не питая при этом больших иллюзий.
- В Я спокойно принимаю перемены, если они способствуют улучшениям.
- С Мне больше нравится придерживаться устоявшегося порядка.

**25. Остались бы вы в своей профессии, если бы зарабатывали меньше, чем сейчас?**

- А Да, в любом случае.
- В Да, если бы смог изменить что-то к лучшему.
- С Нет, я бы занялся чем-то другим.

**26. Что значит для вас, когда вы можете поддержать своих сотрудников/коллег в их развитии?**

- А Возможность сопровождать на пути к успеху других людей наполняет меня гордостью и радостью.
- В Если у меня есть время, я охотно этим занимаюсь.
- С Каждый сам отвечает за свое развитие и карьерный рост.

**27. Насколько вы болеете за свое дело?**

- А Я решаю каждую задачу с такой самоотдачей, которую нахожу необходимой.

Определите ваш уровень Ци

- В Если я в хорошей форме, то способен на многое.
- С Я выкладываюсь только на 150%; все должно быть идеально.

**28. В вашем отделе была допущена очень неприятная ошибка. Как вы поступите?**

- А Я не ищу виновных, а прикидываю, что я могу сделать, чтобы спасти положение.
- В Для меня важно доказать, что я не отвечаю за эту ошибку.
- С Я проверяю обстоятельства дела, чтобы вычислить виновных.

**29. Сколько часов в среднем вы спите?**

- А Восемь–девять часов.
- В От шести до восьми часов.
- С Менее шести часов.

**30. Как вы справляетесь со стрессом от погони за успехом и ростом продаж?**

- А Я делаю все, что могу, и не даю сбить себя с толку.
- В Я всё время пытаюсь каким-либо образом выкрутиться.
- С Я легко подвержен стрессу, становлюсь агрессивным.

**Оценка результатов теста**

Присвойте каждому ответу определенное число в соответствии с приведенной ниже схемой. Затем сложите все числа и запишите сумму. Это и есть ваш энергетический уровень на данный момент. Более подробно о нем вы можете узнать из наших пояснений.

Ответ А = 8 баллов

Ответ В = 4 баллов

Ответ С = 0 баллов

Сумма баллов \_\_\_\_\_

### **Выше 140 — очень высокий энергетический уровень.**

Ваши тело, разум и дух находятся в превосходном балансе. Во всех трех сферах вы обладаете исключительно высоким уровнем жизненной энергии, радуетесь жизни, имеете позитивную установку, заботитесь о себе и живете осознанно. Ваша работа, а также результаты на вашем предприятии полностью вас удовлетворяют. Вы соотносите себя с тем, что вы делаете, не давая при этом работе полностью себя поглотить. Даже если что-то идет не так хорошо, вы уверены в себе и участвуете в работе, насколько это необходимо. Продолжайте в том же духе и делитесь своими знаниями и своей мудростью с другими, чтобы и они чувствовали себя лучше.

### **140 до 120 — высокий энергетический уровень.**

Вы уже обладаете большим запасом жизненной энергии, радуетесь жизни, имеете позитивную установку, заботитесь о себе и живете осознанно. В целом вы чувствуете себя в отличной форме, даже если некоторые аспекты в сферах «тело», «разум» и «дух» следовало бы улучшить.

Возможно, вам еще не так легко удается отпустить от себя плохое или вам стоит понизить уровень стресса? С помощью упражнений из этой книги вы сможете устранить помехи и провести оптимизацию там, где это необходимо.

### **120 до 80 — средний энергетический уровень.**

Вы находитесь посередине, ваш энергетический уровень не слишком высок и не слишком низок. Многие люди

находятся на этом уровне. Они признают то, что чаще всего чувствуют себя посредственно. Иногда — чаще всего во время отпуска или в моменты особенного успеха — дела у них идут лучше. Однако большую часть времени запасы жизненной энергии, радость жизни, позитивная установка, забота о себе и осознанность находятся на среднем уровне. Важно не рассматривать это состояние как норму. Ведь в Вас, как и в любом другом, заложено значительно больше, чем вы можете предполагать. Вы готовы принять посредственность? Если нет, в этой книге вы найдете стратегии для оптимизации вашего энергетического потенциала. У вас уже есть солидная база для дальнейшего развития и улучшения вашего самочувствия. Предпримите с помощью этой книги необходимые для этого шаги — один за другим, спокойно и расслабленно — и наслаждайтесь грядущими переменами.

### **80 до 60 — низкий энергетический уровень.**

Ваш энергетический уровень низок; возможно, вы ощущаете себя не слишком энергичным человеком, часто плохо себя чувствуете и ежедневно подвергаетесь стрессу. Это состояние вызвано отсутствием баланса между телом, разумом и духом и в перспективе угрожает вашему здоровью.

Если вы ничего не измените, вам обеспечены сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с желудком и пищеварением, головные боли, приступы страха, депрессия или синдром выгорания. Даже если ваши энергетические резервы еще не исчерпаны, вы должны осознать, что подобный дисбаланс однажды истощит вас окончательно. С помощью упражнений из этой книги вы сможете сделать необходимые шаги по пути из этого изнуряющего застоя. Неуклонно двигайтесь к маленьким, но регулярным переменам. И радуйтесь процессу, не переживая из-за чересчур высоко поставленных целей.

**Ниже 60 — очень низкий энергетический уровень.**

У вас экстремально низкий уровень жизненной энергии, жизнерадостность и позитивный взгляд на вещи почти отсутствуют. Результаты теста нужны не для того, чтобы вас напугать или вселить неуверенность, а чтобы мотивировать вас начать больше заботиться о себе и жить осознанно. Чтобы поднять ваш энергетический уровень, необходимо как можно скорее начать перемены.

Очень важно и хорошо для вас чувствовать себя здоровым, энергичным и радостным. Начните меняться с помощью упражнений из этой книги, вместо того чтобы откладывать свое благополучие в долгий ящик. Все в ваших руках! Вы уже сделали кое-что для своего счастливого будущего, поскольку этот тест является первым шагом в правильном направлении. Не дайте себя сломить. Глубоко внутри вас живет уверенность, что настало время предпринять что-то против вечной нехватки энергии и вы сможете это сделать. Ваш путь к жизненной энергии и спокойствию начинается сейчас!

Сила там, где сконцентрировано ваше внимание.

Если ваши мысли позитивны, ваша сила тоже позитивна. И наоборот. Большие кризисы всегда являются результатами недостатка внимательности — как в профессиональной, так и в личной жизни. Очень важно следить за тем, на чем сконцентрировано ваше внимание, а на чем нет.

# ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

Не пытайтесь уследить за всем,  
обращайте внимание на главное.



## Отличие — в отличии

Однажды монах повстречался с путником, и они разговорились.

«Я слышал, — сказал путник, — внимательность — это учение о просветлении. В чем состоит этот метод? В чем его особенность и как выглядит ежедневная практика?»

Монах ответил: «Мы смотрим, мы слушаем, мы чувствуем запахи, вкусы, мы ощущаем. Мы ходим, мы моемся, мы медитируем».

«Что же в этом особенного? — возразил путник. — Каждый, кого я знаю, слышит, чувствует запахи и вкусы, видит и ощущает. Любой человек ходит, моется, ну пусть не каждый из них медитирует».

На это монах ответил: «Мой господин, когда мы смотрим, мы концентрируемся на зрении, когда мы слушаем, концентрируемся на слухе, когда мы чувствуем запахи, мы концентрируемся на запахе. Когда мы чувствуем вкус, мы концентрируемся на вкусе, когда мы ощущаем — на ощущениях, когда мы моемся — мы заняты мытьем, когда мы медитируем — мы заняты медитацией».

«Ну да, все так и делают».

«Нет, — сказал монах, — когда вы только взглянули, вы уже услышали, когда вы ощутили запах, вы уже почувствовали вкус, как только вы что-то ощутили, вы уже начали мыться, а когда садитесь медитировать — в мыслях вы уже закончили и встали».

Успешный человек знает, что из-за отсутствия внимательности упускается главное и совершаются ошибки. А это стоит денег. Таким образом, внимательность является важным инструментом для достижения успеха.

В Шаолине для термина «внимательность» используют китайское слово «*pian*», которое можно перевести как «учиться» и «думать». Иероглиф «*pian*» состоит из двух символов: «*jin*», что означает «сейчас», и «*xin*», что означает «сердце и разум». Сердцем и разумом присутствовать в настоящем — основное назначение внимательности.

Чтобы перестать тратить все свои силы на работу и научиться правильно распределять усилия, нужно сперва понять, в чем разница между двумя подходами. Внимательность является ключом к этому пониманию, поскольку позволяет увидеть, что двигает вас вперед, а что мешает; что нужно, а что бессмысленно; что приносит пользу, а что нет, и наконец, что ослабляет Вас, а что делает сильнее в той системе, в которой вы работаете или живете.

Вы не можете быть продуктивным ни в прошлом, ни в будущем. Это возможно только в тот момент, когда вы делаете то, что вы делаете. Ваши опасения и страхи чаще всего имеют корни в прошлом или относятся к будущему. Только ваши мысли определяют ваш настоящий момент, стрессовым он будет или же приятным, расслабленным. Мастера Шаолиня говорят: «Здесь и Сейчас всегда царит мир».

Конечно, важно учиться у прошлого и строить планы на будущее. Но мы не можем жить ни в прошлом, ни в будущем. Мысли о начальниках, которых мы недолюбливаем, или о коллегах, которые, по нашему мнению, допускают одну ошибку за другой, крадут у нас энергию. Когда перед глазами маячат только цели компании, это порождает стресс и страх несостоятельности или досаду на того, кто ставит непосильные задачи.

Тот, кто невнимателен:

- теряет попусту время, так как должен много раз делать одно и то же;
- непродуктивен, так как работает неэффективно;
- упускает шансы и возможности, так как не может их разглядеть;
- избегает близких отношений с людьми, так как не способен на них;
- равнодушен и способствует плохому настроению у других;
- недоволен, так как чувствует собственную ущербность;
- огорчается из-за ошибок, которые допускает по невнимательности;
- принимает неверные решения, так как упускает важные указания;
- позволяет собой манипулировать, поскольку не в ладах с самим собой;
- подрывает свое здоровье, так как попусту растрчивает драгоценную энергию;
- чрезмерно напряжен и мешает самому себе включиться в работу с энтузиазмом;
- проявляет формализм там, где на самом деле должен был бы работать с душой;
- получает мало одобрения или отдачи от других людей;
- часто чувствует себя скованно, так как двигается по жизни на автопилоте.

## Практическое задание. Проверка внимания

---

Как часто в течение дня вы внимательны, то есть присутствуете умом и сердцем в том деле, которым заняты на данный момент? Или выражаясь по-другому: как часто в своих мыслях или чувствах вы отсутствуете там, где находитесь в этот момент физически? Какие из следующих высказываний относятся к вам?

- Я проверяю свой смартфон перед завтраком.
- Часто при разговоре по телефону я параллельно просматриваю электронную почту.
- Я частенько обсуждаю своих коллег по работе.
- Часто при выполнении рутинных заданий я думаю о другом.
- В разговорах с сотрудниками или коллегами мысленно я уже на следующей встрече.
- У меня такое чувство, что остальные относятся ко мне весьма скептически.
- В конфликтных ситуациях я быстро напрягаюсь.
- В дискуссиях я обычно хочу настоять на своем.
- Я постоянно строю планы.
- Я обедаю чаще всего за рабочим столом или ем на бегу.
- Если возникают проблемы, я сразу думаю о плохом.
- Я часто сравниваю себя с другими людьми и их достижениями.
- Своих детей я часто «кормлю обещаниями».
- Я часто чувствую себя на взводе или скучаю.
- Иногда я охотнее остаюсь в офисе, чтобы избежать семейных обязанностей.
- В других людях я сперва замечаю отрицательные стороны.
- Сторонние разговоры в офисе я считаю потерей времени.
- Я веду переговоры с клиентами, сидя за рулем по дороге в офис или домой.

Вы отметили больше трех пунктов? Тогда ваше внимание требует большей концентрации. Повысьте уровень вашей внимательности прямо сейчас с помощью упражнения «Десять камней».

---

Здесь и Сейчас — это то, что есть. Тому, кто принимает этот принцип, требуется значительно меньше стимуляции и энергии, чтобы получать удовлетворение. Между тем учеными доказано: тренинги по повышению внимательности ведут от пустого функционирования к полноценному переживанию момента, поскольку мы перестаем руководствоваться одним лишь разумом, а учимся понимать собственные потребности и чувства. Эта открытость создает новые возможности и автоматически повышает эффективность, поскольку улучшается сам способ выполнения работы.

**Внимательного человека не способны отвлечь или ограничить такие факторы, как лишняя информация, неприятности, слухи, стресс, предрассудки, гнев или страх.** Он направляет все свое внимание к тому, что переживает в настоящий момент, и через это способен видеть новые стороны вещей и с полной уверенностью решать, что правильно Сейчас (pian).

Собранность в повседневной жизни способствует лучшему пониманию себя и окружающего мира. В сложных и конфликтных ситуациях внимание нужно, чтобы создать ясность. Почему? Потому что тогда вы идете от внешнего к внутреннему и открываете самого себя и свои настоящие потребности и мотивации. Вы можете точнее уловить, какие причины побудили других людей что-либо сделать или допустить. Выражаясь иначе: вместо того чтобы реагировать машинально, в зависимости от ситуации вы принимаете взвешенное решение, что правильно, а что нет.

К тем, кто живет Здесь и Сейчас, жизнь добра и дружелюбна. **Внимательный человек не боится, что он что-то упустит. Он максимально использует то, что ему дано, и все шансы, которые ему предоставляются.** Пристально взглянув на вещи, мы получаем полный обзор. Осознанный подход дает нам время правильно среагировать на ситуацию, которая в ином случае, возможно, удостоилась бы только положительной или отрицательной оценки. Так, всё, что мы воспринимаем, является лишь последовательностью постоянно меняющихся впечатлений и ощущений, одни из которых нам приятны, а другие нет. Все мы любим приятное и боимся неприятностей. Давайте это признаем. И вместо того чтобы мучиться или фокусироваться на ложном, найдите верное решение.

### **Практическое задание.** **Упражнение «Десять камней»**

---

На прогулке соберите десять камешков и положите их в маленький стакан. Вы можете использовать и другие предметы, например скрепки или текстовые маркеры и т. п. Далее мы будем говорить о камнях.

Всякий раз, когда вы будете чувствовать себя не в своей тарелке, берите десять камней в правую руку. Они символизируют 100 процентов вашего внимания на конкретный момент. Спросите себя: на сколько камней вы на данный момент разумом и сердцем участвуете в деле, в нашем случае — на сколько вы воспринимаете написанное в книге? Возможно, вы сейчас думаете о том, чтобы вновь отложить книгу. Или пролистываете в уме список ваших дел. Вероятно, вы думаете о проблеме, которая волнует вас уже несколько дней. Или вы обдумываете разговор с коллегой, который должен состояться на следующий день...

С каждой посторонней мыслью, которая приходит вам на ум, перекладывайте один камень в левую руку.

Не важно, о чём вы думаете; чем меньше камней находятся в вашей правой руке, тем больше вы цепляетесь за прошлое или будущее. И тем меньше внимания вы отдаете своему нынешнему занятию, теряя в качестве.

Сколько камней вы переложили из своей правой руки? Только честно! Для достижения высоких результатов необходимо посвящать себя делу на все десять камней! Попробуйте, какие прекрасные ощущения дает присутствие всеми десятью камнями на совещании, в разговоре с коллегами, при выполнении рутинной работы, с семьей или с самим собой.

Положите десять камней на видное место или установите на смартфоне функцию напоминания. Используйте это как якорь, который будет удерживать ваше внимание.

---

Стопроцентное внимание меняет многое и повышает качество работы. Вы знаете, что вы делаете, и открываете для себя множество полезных вещей, которые в ином случае упустили бы из виду. Но поскольку невозможно овладеть искусством внимательности в один миг, вы не можете и не должны тренировать сосредоточенность 24 часа в сутки. Мастера Шаолиня говорят: «Не устать от собственных правил». Это означает, что нужно выбирать, что именно заслуживает вашего пристального внимания. Поскольку, если концентрироваться на всем подряд, можно сойти с ума. Важно уделять внимание правильным вещам.

## Правильно выбранный темп повышает наблюдательность

В кунг-фу преподаются древние приемы, следующие заданным двигательным стереотипам и симулирующие поединок с воображаемым противником. При этом для мастера Шаолиня не важно, медленно или быстро он двигается, важно в нужный момент выбрать нужный темп. Некоторые движения быстрые, другие — медленные, одни мягкие, а другие полны напряжения.

Отработка упражнений в медленном темпе создает основу для быстрого и точного выполнения приемов. Только таким образом можно прочувствовать все детали приема, чтобы извлечь из его выполнения всю пользу. Каждый комплекс движений должен выполняться с высочайшей технической точностью и вниманием.

Даже если монах-боец владеет приемом в совершенстве, он всегда возвращается к медленной практике, чтобы достичь более высокого качества исполнения. То есть он постоянно самосовершенствуется. Целью является осознание движения, скорости, техники и силы как единого целого. В этот момент мысли, тело, дыхание и чувства находятся в едином энергетическом потоке. Тогда все правильно. Мастера Шаолиня называют это «to get the spirit» — «поймать энергию».