




ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Дайджест № 27

Ноябрь 2024 г.



Ментальный ретрит: путешествие без чемоданов

Курс на восстановление
и самозаботу

Чем ниже температура за окном, тем выше градус внутреннего напряжения — задач много, дедлайны горят. В попытке все успеть мы начинаем себя подстёгивать.

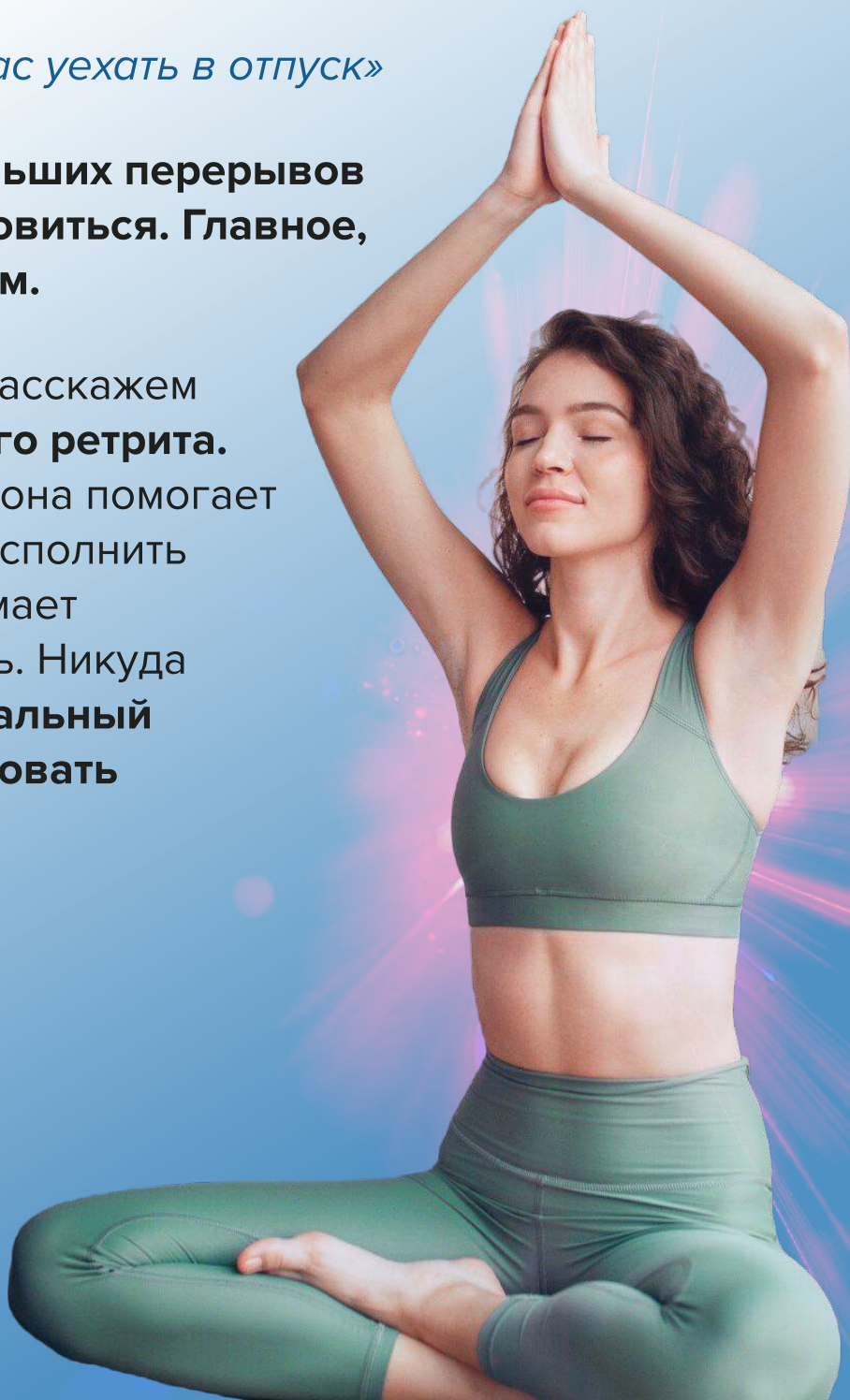
«Давай, соберись, поднажми. Хватит лениться. Отдохнёшь потом, в новогодние каникулы»

Но так не работает. Учёные доказали, что чем дольше вы остаётесь в напряжении, тем ниже ваша продуктивность. А поэтому давайте расслабляться.

«Я не могу прямо сейчас уехать в отпуск»

И не надо. **Даже небольших перерывов хватит, чтобы восстановиться. Главное, организовать их с умом.**

В этом дайджесте мы расскажем **о практике ментального ретрита**. Как и обычный отпуск, она помогает снять напряжение и восполнить ресурс. При этом занимает несколько минут в день. Никуда уезжать не надо. **Ментальный ретрит можно организовать и дома, и на работе.**



Моду на ретриты ввели знаменитости. Ведь им надо каждый день быть в своей лучшей форме.

В переводе с английского «retreat» означает «уединение», «спасение».

Если проще, то ретрит — кнопка «Перезагрузка» для разума, души и тела. Это волшебное путешествие внутрь себя, из которого вы возвращаетесь другим.

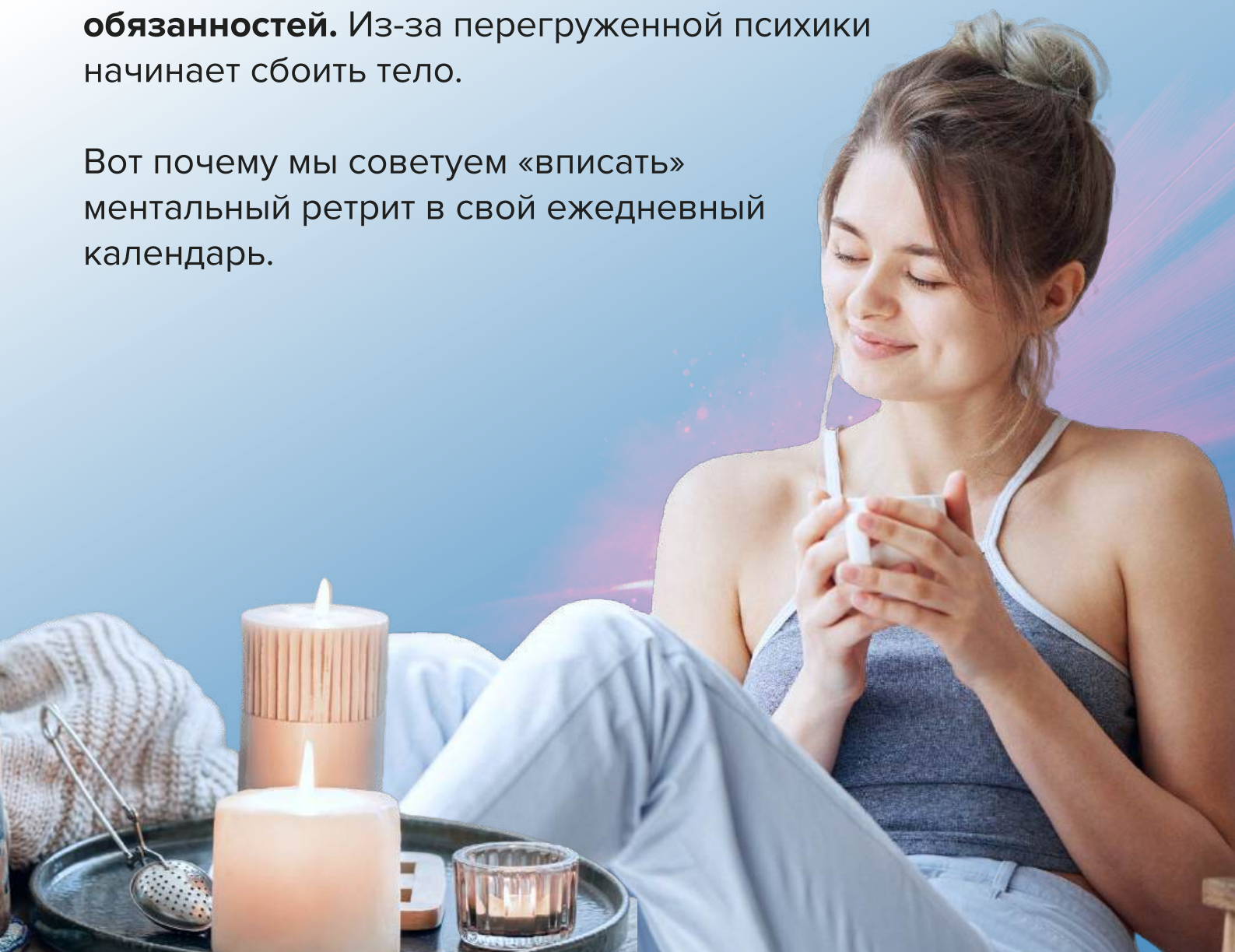
*Представьте, что ваша жизнь — это быстрая езда по кольцевой дороге. **Вы на время съезжаете с трассы. Глушите двигатель.** Суета и скорость остались там, на кольцевой. Вам не надо напряжённо следить за дорогой. **Вы наконец-то можете расслабиться и переключить внимание на себя.***

Ретрит — это время, чтобы остановиться, выйти из ежедневного суетливого бега по кругу. Это возможность «обнулить» накопившуюся усталость, «перезагрузить» своё мышление. Погрузиться в атмосферу отдыха, чтобы восстановиться и вернуться к работе с новой энергией и с новыми решениями. Часто именно во время ретритов приходят прорывные идеи.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ОРГАНИЗОВЫВАТЬ МЕНТАЛЬНЫЕ РЕТРИТЫ?

Мир разгоняется все быстрее, увлекает нас за собой. **Наша психика перегружена огромным потоком информации и количеством обязанностей.** Из-за перегруженной психики начинает сбоить тело.

Вот почему мы советуем «вписать» ментальный ретрит в свой ежедневный календарь.



КАК СДЕЛАТЬ МЕНТАЛЬНЫЙ РЕТРИТ ЧАСТЬЮ СВОЕГО ДНЯ

- 1. Выделить время.** Для перезагрузки будет достаточно даже 5 минут. Главное — отключиться от всех дел и отложить телефон. Ещё лучше — поставить его на беззвучный режим.
- 2. Настроиться.** Заранее выберите место, где вам спокойно, уютно и где ничто не будет отвлекать.
- 3. Определиться с намерением.** Ретриты служат разным целям. Подумайте, что хотите получить от него — отдых, новые идеи, спокойствие или концентрацию. А затем выбирайте тот ретрит, который поможет это получить.



КАКОЙ РЕТРИТ ВЫБРАТЬ?

Вот самые популярные виды ретритов и варианты их адаптации для рабочего места.

Виды ретритов	Как адаптировать для работы
Йога-ретрит	Асаны — небольшие практики растяжки около рабочего стола, чтобы обрести лёгкость. Дыхательные практики — для восстановления энергии.
Випассана (ретрит молчания)	« Тишина » — полчаса без общения и уведомлений. Отключите рабочий чат и телефон, чтобы придумать сильное решение.
Женский ретрит	« Красивый уголок » — вдохновляющее место в офисе, где можно уединиться, записать инсайты, поблагодарить себя за сделанное, наполниться красотой.
Ретрит в горах или на природе	« Движение » — обеденная прогулка на свежем воздухе, чтобы переключиться и зарядиться. Прогулку можно совместить с дыхательными практиками. Например, с дыханием « <i>Квадрат</i> ». <i>Вдох — задержали дыхание на 4 счета. Выдох — задержали дыхание на 4 счета.</i> И так несколько раз.
Творческий ретрит	« Зона для вдохновения » — уголок с креслом, книгами, доской для идей, где можно расслабиться и вдохновиться.
Медитационный ретрит	« Медитация » — 3–5 минут короткой медитации в наушниках прямо за рабочим столом для восстановления концентрации и внимания.
Ритуалы на ретрите	« Утренний ритуал » — 5 минут для кофе, медитации или практики благодарности, чтобы «поймать волну», настроиться на продуктивный рабочий день.

Случай из жизни

Мария, руководитель отдела, привыкла работать с полной отдачей. Осенью она стала замечать, что в середине рабочего дня падает концентрация, а ещё не хватает мотивации — кажется бессмысленным делать работу хорошо, вкладываться.

Коллега предложила попробовать практику **«Утренняя пристань спокойствия»**.

Мария начала день с этой короткой практики и заметила, что удерживать внимание в течение рабочего дня было легче, чем обычно. А ещё пришло ощущение ясности. Практика «Утренняя пристань спокойствия» стала её любимым внутренним ритуалом. Попробуйте сделать её и вы.



ПРАКТИКА «УТРЕННЯЯ ПРИСТАНЬ СПОКОЙСТВИЯ»

Эта практика — ваше утреннее «ментальное путешествие», которое поможет вам наполниться спокойствием и уверенно приступить к новому дню. Запишите эту практику на диктофон сами себе и слушайте её в наушниках. Давайте начнём.

- 1. Закройте глаза и представьте себе бухту — спокойную, укрытую от шумных волн.** Раннее утро, лёгкий туман стелется над водой, и всё вокруг наполнено тихой красотой. Представьте, что вы находитесь на деревянной пристани, которая тянется над водой, прогретой первыми лучами солнца.
- 2. Ощутите под ногами тепло.** Представьте, что вы босиком — под ногами приятные, чуть тёплые доски пристани. Вокруг только мягкий шум воды, воздух свежий и прохладный, а над вами — ясное, прозрачное утреннее небо.
- 3. Сделайте несколько медленных вдохов и выдохов.** С каждым вдохом представьте, что вы наполняетесь этим чистым утренним воздухом, как будто вдыхаете спокойствие и свежесть. А с каждым выдохом отпускайте мысли, напряжение, всё, что может утяжелять ваш день. Почувствуйте, как будто с каждым выдохом вода уносит ваши тревоги.

- 4. Мысленно обнимите себя мягким пледом —** будто лёгкий ветерок обволакивает вас теплотой и умиротворением. Позвольте этому моменту стать вашим ресурсом на день.
- 5. Закрепите это ощущение.** Перед тем как открыть глаза, пообещайте себе возвращаться к этой «утренней пристани» каждый раз, когда потребуется отдохнуть и восстановить силы.

Эта практика займёт 5–10 минут.
А взамен подарит вам целый день, наполненный спокойствием и уверенностью.



Случай из жизни

Александр, менеджер по продажам, всегда работал в стрессовых условиях. Ситуации, в которых надо было реагировать быстро, вызывали у него тревогу и неуверенность.

Однажды он узнал про «**Ментальный круг уюта**» и решил попробовать эту практику.

Теперь, когда Александр чувствует, что его раскачивают эмоции, он «входит» в свой ментальный круг уюта.

Там он возвращает себе уверенность и умиротворение.

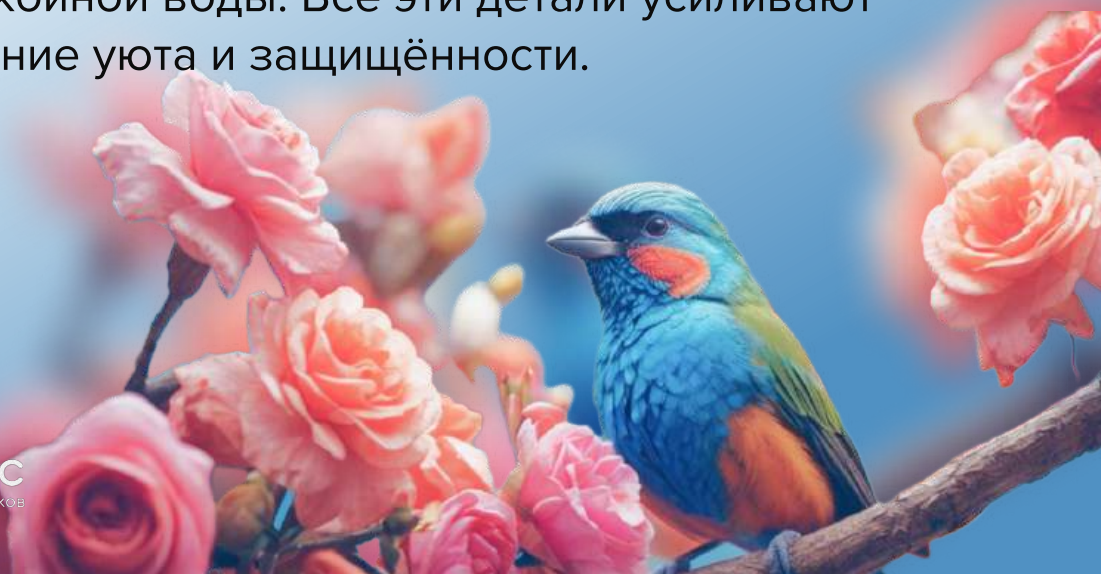
*Своим «кругом уюта» Александр выбрал **дом бабушки в деревне.***



ПРАКТИКА «МЕНТАЛЬНЫЙ КРУГ УЮТА»

Представьте, что вы находитесь в своём собственном оазисе. Там царит полное спокойствие и комфорт. Там уютно и безопасно. Этот оазис всегда доступен вам. Вы всегда можете войти в него, когда почувствуете необходимость в поддержке и восстановлении. Давайте начнём.

- 1. Закройте глаза и найдите своё место.** Это может быть любое место — реальное или воображаемое, из кино или книг. Представьте, что вы стоите в центре уютной комнаты или на тихом, живописном берегу. В этом пространстве есть всё, что вам нужно для полного расслабления — мягкие подушки, тёплый плед или же шум волн, приятно ласкающих берег.
- 2. Создайте свой «ментальный круг уюта».** Мысленно проведите круг вокруг себя, как будто обозначаете пространство, в котором вы будете в безопасности. Это ваш «ментальный круг уюта», в котором вас ничего не отвлекает, не тревожит.
- 3. Заполните круг тёплыми цветами и звуками.** Представьте, что в этом круге цветы распускаются в ярких оттенках, раздаются мелодичные звуки природы — пение птиц, шелест листвы или шум спокойной воды. Все эти детали усиливают ваше ощущение уюта и защищённости.



- 4. Сделайте несколько глубоких вдохов.** На каждом вдохе впитывайте тепло и комфорт, а на каждом выдохе отпускайте напряжение и тревоги. Пусть ваше дыхание станет ритмом, который соединяет вас с этим ментальным пространством.
- 5. Побудьте здесь какое-то время.** Ощутите, как ваше тело расслабляется, а ум наполняется миром. Позвольте себе насладиться этой атмосферой уюта и безопасности, оставаясь в этом круге столько, сколько вам нужно.
- 6. Завершите практику с намерением.** Перед тем как открыть глаза, поблагодарите себя за то, что нашли время для этой практики. Запомните ощущение уюта, и пообещайте себе возвращаться сюда в течение дня, когда почувствуете необходимость в поддержке и восстановлении.

Практика «Ментальный круг уюта» поможет вам сохранять спокойствие и уверенность в любых ситуациях.

В практиках ментального ретрита мы «путешествуем» в приятные места. Эти места выбираете вы сами.

Пройдите тест, чтобы понять, какое место будет наиболее подходящим для вашего восстановления.



ТЕСТ «КАК ВЫБРАТЬ МЕСТО ДЛЯ МЕНТАЛЬНОГО РЕТРИТА?»

Вопрос 1. Какое окружение вам ближе всего?

- A) Горы с свежим воздухом и прекрасными видами.
- B) Море с мягким песком и шумом волн.
- C) Уютный лес с тихими тропами и пением птиц.
- D) Спокойный парк в городе с зелёными насаждениями и цветами.

Вопрос 2. Какой уровень уединения вы предпочитаете?

- A) Полное уединение от цивилизации.
- B) Чудесное место с хорошим доступом к удобствам, но все ещё достаточно уединённое.
- C) Лёгкая доступность к ресторанам и культурным мероприятиям, чтобы разнообразить времяпрепровождение.
- D) Уютное место, где я могу чередовать время наедине с собой и время в компании.



Вопрос 3. Какой вид активности вам больше нравится?

- A) Походы и активный отдых на свежем воздухе.
- B) Пляжные развлечения, такие как плавание и йога на берегу.
- C) Медитация и спокойные прогулки по природе.
- D) Прогулки по городу и посещение кафе.

Вопрос 4. Как вы хотите провести своё время?

- A) Погружаясь в природу и наслаждаясь её красотой.
- B) Расслабляясь у воды и восстанавливая силы.
- C) Находясь в тишине и гармонии с собой.
- D) Исследуя новые места и общаясь с людьми.

Вопрос 5: Какую атмосферу вы ищете для своего ретрита?

- A) Спокойствие и уединение.
- B) Расслабляющая и жизнеутверждающая.
- C) Уютная и близкая к природе.
- D) Живописная и вдохновляющая.

ПОДСЧЁТ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Больше ответов А

Ваш идеальный ментальный ретрит — это **горное убежище**. Вы цените природу, уединение и свежий воздух. Вам подходит уединённое место в горах, где вы сможете наслаждаться пешими прогулками и спокойствием.

Больше ответов Б

Вам подойдёт пляжный ретрит. **Море и песок** — это то, что вам нужно для восстановления. Мысленное путешествие — это только начало!

Больше ответов В

Лесной ретрит — это ваш выбор. Вы цените тишину. **Звуки природы** — лучший фон для вашей медитации. Вам подходит место в лесу и прогулка спокойным тропам.

Больше ответов Г

Вам подойдёт **городская атмосфера**. Рассмотрите возможность ментального ретрита в городском отеле или уютном кафе.



Теперь вы сможете организовать свой идеальный ментальный ретрит, своё волшебное путешествие, из которого вы возвращаетесь обновлённым, заряженным и с новыми идеями.

5 минут, идеи из дайджеста — все, что нужно для быстрого восстановления.

Понравились идеи дайджеста? Расскажите о них коллегам и предложите вместе попробовать практики.



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников