

СНИМИ С СЕБЯ ЭТОТ ДЕНЬ

Для тех, кто уже пришёл домой, а тело и мысли всё ещё продолжают работать.

Эта книга не просит вас «успокоиться». Она предлагает телу понятное действие, после которого рабочий день можно буквально почувствовать как снятый с плеч груз.

В основе — медленное вращение плеч назад, короткий мягкий сброс, словно вы сняли тяжёлый рюкзак, и внутренняя волна отпускания, проходящая сверху вниз до самых стоп. После каждого движения вы не спешите дальше, а замечаете, насколько тело стало мягче, тяжелее и тише.

Если повторять это правильно, расслабление перестаёт быть редкой удачей. Оно постепенно становится **узнаваемым состоянием, которое тело учится включать всё быстрее.**

90

секунд для первого опыта

3

главных действия

1

цель: отпустить лишнее

∞

путь к устойчивому
навыку

НАЧАТЬ СНИМАТЬ ДЕНЬ →

ИНОГДА РАБОТА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ. РАБОЧИЙ РЕЖИМ — НЕТ.

Вы закрыли ноутбук, вышли из офиса, доехали домой, переоделись. Формально день закончился. Но плечи всё ещё чуть подняты, челюсть держит незаметное напряжение, дыхание остаётся коротким, а в голове продолжают разговоры, задачи и незаконченные фразы.

В таком состоянии человек может лежать на диване и при этом не отдыхать. Тело будто ждёт следующего письма, звонка или решения. Поэтому попытка просто «не думать о работе» часто не срабатывает: **голову пытаются выключить, а тело по-прежнему сообщает ей, что смена ещё идёт.**

1

Плечи всё ещё несут день

Тонус верхней части тела сохраняет ощущение собранности и незавершённости.

2

Мысли цепляются за задачи

Внимание возвращается туда, где осталось напряжение и чувство «надо ещё».

3

Отдых не ощущается отдыхом

Внешне вы ничего не делаете, но внутри режим действия продолжает работать.

4

Нужен знак окончания

Телу проще отпустить день, когда у него появляется повторяемый ритуал перехода.

Главная идея этой книги: не бороться с мыслями напрямую, а дать телу ясный сигнал: нагрузка снята, действие закончено, можно отпускать.

НЕ «РАССЛАБИТЬСЯ ВООБЩЕ», А НАУЧИТЬСЯ ОТПУСКАТЬ ПО КОМАНДЕ

Задача здесь не в том, чтобы однажды удачно расслабиться после тяжёлого дня. Такой вечер приятен, но на следующий всё приходится начинать заново. Нам интереснее другое: постепенно научить тело узнавать короткую последовательность действий и отвечать на неё всё более глубоким отпусканием.

Поэтому после каждого движения вы будете делать то, что обычно пропускают: **фиксировать и смаковать степень расслабления**. Не оценивать себя и не искать «правильного» ощущения, а несколько секунд спокойно замечать: что стало мягче, что опустилось, где появилось тепло, тяжесть, простор или тишина.

Именно в этот момент практика перестаёт быть механикой. Сознание замечает новый режим, а тело получает шанс запомнить его.

Важен не сам поворот плеч. Важен момент после него, когда вы успеваете поймать: **«ВОТ сейчас стало легче»**.

Цель 1: снять избыточный тонус

Цель 2: почувствовать тело целиком

Цель 3: закрепить пик отпускания

Цель 4: перенести состояние в вечер



Когда день не снят с тела, мысли продолжают крутиться. После упражнения внутренняя суета уменьшается, а тело легче переходит в домашний режим.

НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ СЕБЯ ОТДЫХАТЬ. СНИМИТЕ ТО, ЧТО МЕШАЕТ.

Расслабление плохо подчиняется приказу. Фраза «расслабься» нередко превращается в ещё одну задачу, которую надо выполнить правильно. Поэтому мы пойдём другим путём: будем последовательно убирать то, что поддерживает рабочий режим.

Сначала плечи совершат медленное обратное движение, будто вы освобождаете верх тела от привычного «нести». Затем появится короткий сброс — не резкий, не театральный, а почти бытовой: как если бы тяжёлая лямка наконец соскользнула с плеча. После этого внимание проведёт ощущение отпускания через всё тело сверху вниз.

Тело на всём протяжении практики чувствуется целиком. Мы не разбираем себя на десятки деталей и не начинаем «чинить» каждую мышцу. Отдельные зоны лишь помогают направить волну, но итоговое ощущение — единое: всё тело стало мягче, тяжелее, свободнее.

Если вы почувствовали хотя бы 5–10% разницы — этого уже достаточно. Не пытайтесь сразу сделать состояние максимальным. Лучше научитесь узнавать его и повторять.

Небольшая подсказка

Если вам близок такой подход — не «медитировать ради медитации», а превращать состояние в навык — в премиум-подписке Мастерской регулярно выходят похожие практики и разборы.

[Посмотреть премиум-подписку →](#)



Принцип прост: не заставлять себя отдыхать, а последовательно снимать то, что продолжает держать тело в режиме. Сначала убрать лишнее. Потом почувствовать, что осталось.

Премиум Курсы

МЕДЛЕННО ВРАЩАЙТЕ ПЛЕЧИ НАЗАД, БУДТО СНИМАЕТЕ НАГРУЗКУ С ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

Встаньте или сядьте так, чтобы не приходилось держать позу силой. Стопы чувствуют опору, руки свободны, взгляд мягкий. Не выпрямляйтесь «правильно» — наоборот, позвольте телу быть естественным.

Начните медленно вести плечи назад по небольшому кругу. Движение должно быть таким неспешным, чтобы вы успевали чувствовать его изнутри. В верхней точке не задирайте плечи к ушам, в задней не сводите лопатки силой.

Представьте, что круг становится не упражнением для суставов, а способом снять с плеч накопленную за день необходимость всё удерживать.

Сделайте 3–5 спокойных вращений. **В конце каждого круга позволяйте плечам мягко соскользнуть вниз**, будто вы каждый раз чуть-чуть снимаете невидимый рюкзак. С каждым новым кругом уменьшайте усилие. Последний круг может быть почти ленивым — но с таким же ясным ощущением отпускания.



Точный ход движения. 1) плечи идут назад по мягкой дуге; 2) в конце круга напряжение отпускается; 3) тело остаётся стоять свободнее.

А

Слишком быстро

Если движение превращается в разминку, замедлитесь вдвое. Здесь важнее ощущение, чем амплитуда.

В

Слишком старательно

Если хочется «сделать хорошо», уменьшите усилие примерно на треть и снова почувствуйте всё тело.

Фиксация: остановитесь на 5–10 секунд после любого удачного круга и особенно после последнего. Ничего не улучшайте. Заметьте, стали ли плечи ниже, руки тяжелее, дыхание свободнее. Смакуйте именно разницу между «до» и «после».

В КОНЦЕ КАЖДОГО ВРАЩЕНИЯ — ЛЁГКИЙ СБРОС. СЛОВНО СКИНУЛИ РЮКЗАК.

После каждого круга не спешите сразу начинать следующий. Наоборот, дайте движению закончиться, и именно в этот момент позвольте плечам чуть-чуть «соскользнуть» вниз. Руки могут слегка качнуться, грудная клетка стать мягче, лицо — свободнее.

Это не встряхивание и не резкое падение корпуса. Сброс почти незаметен со стороны. Его ценность в другом: вы создаёте короткий контраст между «я держал» и «я перестал держать».

Представьте, что весь день был рюкзаком, который вы не замечали, пока не сняли. **Каждый маленький сброс снимает часть этой ноши.** На секунду не думайте о работе, причинах напряжения и завтрашних делах. Просто поймите пик отпускания в теле.



Смысл не в амплитуде, а в отпускании. Именно в конце каждого круга плечи мягко опускаются вниз, словно с вас соскальзывает лишняя ноша.

На пике отпускания не спешите к следующему кругу или следующему шагу. **Останьтесь там на несколько секунд.**

Смакование: если тело стало мягче хотя бы немного, не называйте это «мало». Дайте ощущению занять внимание. Именно так слабый эффект начинает становиться узнаваемым.

ПРОВЕДИТЕ ВНУТРЕННЮЮ ВОЛНУ ОТПУСКАНИЯ СВЕРХУ ВНИЗ

Теперь ничего не нужно активно двигать. Оставьте тело таким, каким оно стало после сброса, и переведите внимание в ощущение целого тела. Затем как будто позвольте мягкости спуститься сверху вниз: через лицо и шею, плечи и грудь, живот и таз, ноги — до самых стоп.

Не надо последовательно «расслаблять» каждую мышцу. Это слишком превращает практику в контроль. Представьте именно волну: она проходит через тело, и всё, чего касается, получает разрешение перестать держать лишнее.

Когда волна достигает стоп, почувствуйте одновременно всё тело. Пусть оно чуть обмякнет, но не развалится. Опора остаётся, дыхание остаётся, сознание ясное — просто усилия стало меньше. **Если чувствуете, что отпускание может углубиться, проведите такую волну ещё раз и ещё:** две, три, пять волн подряд — столько, сколько помогает телу мягко уходить в расслабление без спешки.



Внутренняя волна может повторяться не один раз. Проведите её сверху вниз, ощутите всё тело сразу и при желании повторите ещё несколько спокойных волн подряд.

1

Лицо и шея

Не «делайте» расслабленное лицо. Уберите лишнюю готовность говорить, отвечать, контролировать.

2

Грудь и живот

Позвольте выдоху закончиться самому. Не втягивайте живот и не держите грудную клетку.

3

Таз, ноги, стопы

Почувствуйте, что вес тела действительно передан опоре, а не удерживается мышцами «на всякий случай».

Волна — не произвольное движение, а не воображаемая обязанность почувствовать «что-то особенное».

ПОСЛЕ КАЖДОГО ДЕЙСТВИЯ — ЗАФИКСИРУЙТЕ И СМАКУЙТЕ

Большинство упражнений теряет половину силы в тот момент, когда человек сразу переходит к следующему движению. Он сделал — и уже забыл, что именно изменилось. В нашей практике пауза после действия не менее важна, чем само действие.

Остановитесь и несколько секунд рассматривайте состояние изнутри. Не анализируйте его словами слишком подробно. Лучше почувствуйте общий вкус: стало мягче или тяжелее? тише или просторнее? теплее? дыхание само стало длиннее? лицо перестало «держать выражение»?

Смакование — это не самовнушение. Вы не убеждаете себя, что расслабились. Вы удерживаете внимание на реально заметной разнице и даёте ей не исчезнуть мгновенно.



Пауза нужна, чтобы заметить результат. Сравните состояние до и после: лицо, дыхание, плечи, руки и общий телесный тонус.

Заметьте

Что стало иначе прямо сейчас?

Не вмешивайтесь

Не пытайтесь срочно усилить эффект.

Останьтесь

Побудьте в найденном состоянии 5–15 секунд.

Лайфхак: мысленно задайте один вопрос — «Насколько меньше я сейчас держу себя, чем минуту назад?» Этот вопрос хорошо переводит внимание от поисков «идеального расслабления» к реальному изменению.

УЧИТЕСЬ ЛОВИТЬ МОМЕНТ МАКСИМАЛЬНОГО ОТПУСКАНИЯ

В каждом повторе есть короткий момент, когда тело отпускает сильнее всего. Иногда он возникает после сброса плеч, иногда — когда волна доходит до стоп, иногда — на спокойном выдохе через несколько секунд после движения.

Не пытайтесь удержать этот пик силой. Это противоречие: удерживать отпускание напряжением. Вместо этого замечайте его и словно позволяйте ему чуть дольше звучать. Если тело хочет выдохнуть — не мешайте. Если руки стали тяжёлыми — не поднимайте их обратно. Если внимание стало тише — не проверяйте сразу, «получилось ли».

С каждым новым повтором ищите не большую амплитуду движения, а **чуть более ясный момент отпускания**. Именно он будет становиться вашим внутренним ориентиром.

Не усиливайте упражнение. **Усиливайте узнавание состояния.**

Почему это уже путь к навыку

В курсах Мастерской мы строим практику именно так: сначала снимаем помеху, затем вызываем состояние, учимся узнавать его, удерживать и переносить в обычные задачи. Эта книга даёт первый законченный фрагмент такой системы.

[Посмотреть курсы Мастерской →](#)

90 СЕКУНД, ЧТОБЫ ПЕРЕСТАТЬ НЕСТИ РАБОТУ ДОМОЙ

15с

остановиться и
почувствовать опору

20с

медленные плечи назад

10с

мягкий сброс и пик

45с

волна вниз и смакование



Готовый короткий протокол. Медленные круги плечами назад, сброс в конце каждого круга и затем волна расслабления по всему телу с короткой паузой смакования.

Первые 15 секунд. Остановитесь. Почувствуйте обе стопы или поверхность под телом. Не исправляйте позу. Заметьте, где находится ваш вес и сколько усилия уходит на то, чтобы просто стоять или сидеть.

Следующие 20 секунд. Сделайте несколько очень медленных кругов плечами назад. В конце каждого круга — короткий мягкий сброс. Последний круг — самый ленивый и самый внимательный.

Следующие 10 секунд. Позвольте последнему сбросу прозвучать глубже, словно рюкзак окончательно снят. Поймите пик отпускания и не торопитесь.

Последние 45 секунд. Проведите внутреннюю волну сверху вниз. Когда она достигнет стоп, почувствуйте всё тело сразу и спокойно смакуйте степень мягкости. **Если хочется, проведите волну ещё раз или несколько раз подряд.** Ограничивайте не количество волн, а только спешку и лишнее усилие.

Заканчивайте не тогда, когда «прошло 90 секунд», а тогда, когда вы успели заметить: рабочий тонус стал хотя бы немного меньше, а тело действительно начало отпускать день.

ЕСЛИ МЫСЛИ ПРОДОЛЖАЮТ РАБОТАТЬ — НЕ ВЫГОНЯЙТЕ ИХ

Попытка силой остановить мысли часто создаёт ещё одну форму напряжения. Вы начинаете следить: «Я опять думаю. Почему я не могу отключиться?» — и рабочий режим получает новую задачу.

В этой практике мысли не враги. Пусть они идут фоном. Ваша задача — сделать телесные ощущения интереснее для внимания, чем очередной внутренний разговор. Почувствуйте тяжесть рук, опору стоп, мягкость лица, остаток волны в теле. Если мысль утащила вас на минуту — просто вернитесь к телу целиком.

Полезный приём: не говорите себе «не думай о работе». Скажите: **«сейчас я ничего не решаю»**. Эта формулировка не спорит с мыслями, а снимает обязанность немедленно на них реагировать.



Если мысли возвращаются, не спорьте с ними. Возвращайте внимание к телу, дыханию и ощущению уже найденной мягкости.

Мысль пришла

Не анализируйте, почему она появилась.

Тело почувствовали

Верните внимание в общий вкус расслабления.

Решение не требуется

Отложите действие до реального времени действия.

Состояние важнее сюжета

Пусть вечер учит тело быть дома, а не продолжать смену.

ПЯТЬ ОШИБОК, КОТОРЫЕ ПРЕВРАЩАЮТ ОТПУСКАНИЕ В НОВУЮ РАБОТУ

1

Слишком большая амплитуда

Человек старается сильнее прокрутить плечи, будто результат зависит от физической мощности. Здесь наоборот: чем меньше лишнего усилия, тем легче заметить отпускание.

2

Охота за необычными ощущениями

Тепло, тяжесть и тишина приятны, но не обязательны. Достаточно реального уменьшения напряжения.

3

Слишком подробное «сканирование»

Если внимание застряло на десятках частей тела, вернитесь к ощущению тела целиком. Волна — это направление, не инспекция.

4

Отсутствие паузы после действия

Без фиксации тело не успевает показать вам результат. Остановитесь и дайте состоянию проявиться.

5

Попытка удерживать расслабление силой

Если вы следите за ним напряжённо, вы уже снова держите. Вместо «удержать» используйте «позволять оставаться».

ОДИН ПРИНЦИП — ТРИ ДЛИНЫ ПРАКТИКИ

15

Микросброс

Один круг плечами назад, лёгкий сброс, короткая волна до стоп и 3–5 секунд фиксации. Для лифта, парковки, коридора перед домом.

90

Базовый ритуал

Полная схема из этой книги. Хороший вариант сразу после прихода домой или перед ужином.

5м

Глубокий вход

Несколько циклов вращений со сбросом в конце каждого круга, затем несколько волн расслабления с длинными паузами смакования. Подходит перед сном или после эмоционально насыщенного дня.

Не думайте, что пятиминутный вариант «лучше». Навык рождается не из продолжительности, а из повторяемости. Иногда один точный микросброс, сделанный в нужный момент, полезнее длинной практики, к которой вы возвращаетесь раз в неделю.

Поэтому ваша задача — иметь минимум одну короткую форму, которую можно выполнить где угодно. **Когда состояние становится доступным в реальной жизни, практика перестаёт быть отдельным занятием и превращается в инструмент.**

Хотите больше таких коротких ключей?

В премиум-подписке Мастерской я собираю практики, которые можно не просто прочитать, а встроить в день: расслабление, внимание, внутренняя улыбка, дыхание и работа с состоянием.

[Открыть премиум-подписку →](#)

НАМ НУЖЕН НЕ УДАЧНЫЙ ВЕЧЕР, А СОСТОЯНИЕ, КОТОРОЕ ОСТАЁТСЯ

Навык начинается, когда одно и то же внутреннее действие повторяется в сходном контексте и каждый раз получает узнаваемый результат. Поэтому выберите несколько моментов дня, которые станут сигналом: «сейчас я отпускаю лишнее».

После каждого повторения не измеряйте себя строго. Просто отмечайте две вещи: насколько быстро тело стало мягче и насколько долго это ощущение сохранилось после практики. Этого достаточно, чтобы видеть прогресс.

1

После входа домой

Короткий ритуал создаёт границу между внешними задачами и домашним временем.

2

Перед едой или отдыхом

Повтор помогает телу не тащить остаточный тонус дальше в вечер.

3

Перед сном

Не «усыпляйте» себя. Просто снимите то, что ещё удерживается без необходимости.

Ключевой вопрос: «Могу ли я сохранить 20–30% найденной мягкости, когда уже встал, пошёл, разговариваю, готовлю ужин?» Так расслабление начинает выходить за пределы упражнения.



Навык начинает жить в быту. Цель не только расслабиться на месте, но и принести часть этого состояния в обычный вечер дома.

МИНИ-ЭКСПЕРИМЕНТ: НЕДЕЛЯ БЕЗ РЮКЗАКА

Не нужно ждать идеального настроения. Следующие семь дней просто выполняйте базовую практику один раз после прихода домой. Если захочется — добавляйте короткий повтор перед сном. Главное условие: после каждого действия обязательно оставайтесь в паузе и замечайте результат.

1

День 1 — найти контраст

Заметьте разницу между телом до вращения плеч и после сброса.

2

День 2 — поймать пик

Ищите момент, когда отпускание ощущается наиболее ясно.

3

День 3 — сделать волну цельной

Не застревайте в отдельных частях. Пусть финалом будет всё тело сразу.

4

День 4 — не спешить

Увеличьте паузы после действий, а сами движения сделайте ещё мягче.

5

День 5 — сохранить после практики

Пройдитесь по комнате, сохраняя часть найденной мягкости.

6

День 6 — применить раньше

Сделайте микросброс ещё до дома: после последней рабочей задачи или перед дорогой.

7

День 7 — вызвать без подготовки

Один круг плечами, мягкий сброс в конце, затем одна-две спокойные волны. Посмотрите, насколько быстро тело узнает путь.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО УЧИТЕСЬ ОТПУСКАТЬ

- ✓ Плечам требуется меньше времени, чтобы опуститься и перестать держать лишний тонус.
- ✓ После сброса всё тело быстрее становится тяжёлым, мягким или спокойным.
- ✓ Волна ощущается не как сложная визуализация, а как простой внутренний жест «отпустить вниз».
- ✓ Вы реже проверяете, «получилось ли», потому что состояние начинает узнаваться без анализа.
- ✓ Мысли о работе могут оставаться, но в них меньше срочности: не каждую хочется немедленно продолжать.
- ✓ Часть расслабления сохраняется, когда вы двигаетесь, разговариваете и занимаетесь обычными вечерними делами.
- ✓ Со временем одного маленького телесного сигнала — плечи назад, сброс, выдох — становится достаточно, чтобы вспомнить весь режим.

Настоящий результат — не «я умею расслабляться пять минут». **Я умею меньше держать себя, когда держать уже не нужно.**

Если эффект иногда слабее — это нормально. Не делайте вывод по одному вечеру. Навык строится из множества спокойных повторов, а не из постоянной погони за максимальной глубиной.

КОГДА ПРОСТОГО СБРОСА МАЛО: СОСТОЯНИЕ МОЖНО ТРЕНИРОВАТЬ СИСТЕМНО

Эта книга намеренно маленькая. Она не должна перегрузить вас теорией. Её задача — дать один работающий переход: из режима «я всё ещё несу этот день» в состояние, где тело начинает реально отпускать.

Но дальше возникает более интересный вопрос. Можно ли научиться не только снимать вечернее напряжение, а сделать расслабление устойчивой базой: входить в него быстрее, сохранять во время движения и разговора, соединять с вниманием, дыханием и другими состояниями?

Именно здесь начинается системная работа. В Мастерской цигун мы рассматриваем состояние как навык: его вызывают, узнают, укрепляют, привязывают к простым триггерам и затем переносят в обычную жизнь.

Премиум-подписка — мягкое продолжение

Подходит, если хочется регулярно получать новые практики и постепенно расширять инструменты без большого курса.

[Перейти в премиум →](#)

Курсы Мастерской — если нужен маршрут

Если хочется не собирать отдельные упражнения, а пройти систему глубже, на сайте собраны программы по расслаблению, внутренней улыбке, вниманию и другим ключевым состояниям.

[Посмотреть все курсы →](#)

ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ РАССЛАБЛЕНИЕ **ОСТАВАЛОСЬ С ВАМИ**

У короткой практики есть прекрасное свойство: она быстро показывает принцип. Но принцип и навык — не одно и то же. Навык появляется, когда вы умеете вызвать состояние в разных обстоятельствах, усилить его без лишнего напряжения и сохранить, когда снова начинаете действовать.

Для этого в Мастерской существует отдельное направление работы с расслаблением. Курс **«Искусство расслабления»** логично продолжает идею этой книги: не просто «полежать и отдохнуть», а научиться управлять степенью телесного отпуска и переносить найденное состояние в жизнь.

Быстрее входить

Сокращать путь от обычного напряжённого режима к узнаваемой мягкости.

Чувствовать тело целиком

Не теряться в отдельных мышцах, а удерживать общий телесный режим.

Укреплять состояние

Учиться не только находить расслабление, но и делать его более устойчивым.

Переносить в задачи

Сохранять часть отпуска во время движения, общения и обычной активности.

ПОСМОТРЕТЬ ОБУЧЕНИЕ В МАСТЕРСКОЙ →



Продолжение нужно не ради «ещё одной практики», а чтобы это состояние стало доступным быстрее, глубже и устойчивее в реальной жизни.

На сайте можно выбрать подходящий формат и программу. Эта книга не обязывает покупать продолжение — её практика остаётся самостоятельной и законченной.

ПОСЛЕ ОТПУСКАНИЯ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ **СОЗДАВАТЬ СОСТОЯНИЕ**

Расслабление освобождает пространство. Но этим работа с состояниями не заканчивается. Когда тело перестаёт тратить лишнее усилие на удерживание напряжения, становится интересным следующий вопрос: чем заполнить появившуюся свободу?

В курсе **«Солнечный туман»** внимание смещается к внутренней улыбке, целостному телесному тону и способности вырастить более яркое, тёплое состояние. Это уже не про «снять день», а про то, чтобы сознательно добавить другое качество внутреннего режима.

Если нынешняя книга учит отпускать рюкзак, то «Солнечный туман» начинается там, где руки уже свободны.

«Солнечный туман»

Видеокурс по внутренней улыбке: 5 видеоуроков, интерактивные упражнения и чек-листы. Подходит тем, кому после расслабления хочется двигаться дальше — к яркости, целостности и навыку создавать внутреннее состояние осознанно.

[Посмотреть «Солнечный туман» →](#)

Все варианты обучения

Если вы ещё не знаете, какой путь вам ближе, откройте главную страницу Мастерской и спокойно посмотрите направления.

[Открыть Мастерскую цигун →](#)

СЕГОДНЯ ПОПРОБУЙТЕ ТОЛЬКО ОДНО: НЕ ЗАНОСИТЬ ДЕНЬ ДАЛЬШЕ ПОРОГА

Плечи назад. В конце каждого круга — лёгкий сброс. Волна до стоп — столько раз, сколько нужно. Пауза. И несколько секунд, в которых вы ничего от себя не требуете.

Не ждите идеального состояния. Не проверяйте, насколько правильно всё сделали. Просто почувствуйте момент, когда тело стало хоть немного мягче, и дайте этому моменту остаться.

Завтра повторите. Потом ещё раз. И однажды может оказаться, что жест, который раньше занимал полторы минуты, стал внутренней дверью: вы сделали его — и тело вспомнило, как перестать нести то, что уже закончилось.

В этом и есть смысл книги-подарка. Не дать вам ещё одну информацию, а оставить маленький способ вернуться домой не только адресом, но и состоянием.

Снимите с себя этот день. **Завтра будет новый.**

ПРОДОЛЖИТЬ ПРАКТИКИ В МАСТЕРСКОЙ →

Премиум-подписка

Все курсы

Солнечный туман

Если эта практика пригодилась, передайте книгу человеку, который тоже иногда приходит домой, продолжая мысленно работать.