



Дзен-клуб: Программа на 90 дней

*Дзен не в совершенстве,
Дзен в процессе!*

Через 90 дней участник:

Умеет:

- Медитировать **20–30 минут** без отвлечений.
- Наблюдать за мыслями и эмоциями, **не вовлекаясь** в них.
- Использовать **дыхание** для управления стрессом.
- Практиковать **осознанность в повседневных делах** (еда, ходьба, общение).

Делает:

- **Ежедневная медитация** (утром и/или вечером).
- **Ведёт дневник осознанности** (краткие заметки о своих ощущениях).
- **Осознанно общается** (слушает внимательно, говорит обдуманно).
- **Делает паузы** в течение дня (3–5 минут дыхания или тишины).

Имеет:

- **Внутреннее спокойствие** (реже реагирует на раздражители).
- **Лучшую концентрацию** (легче фокусируется на задачах).
- **Гармоничные отношения** (меньше конфликтов, больше понимания).
- **Ощущение единства** с собой и миром.

Итог через 90 дней:

Участник не просто практикует Дзен — он живёт им. Он умеет:

- ✓ **Останавливать автопилот** и возвращаться в настоящий момент;
- ✓ **Управлять стрессом** с помощью дыхания и осознанности;
- ✓ **Видеть красоту в обыденном** (пить чай, гулять, общаться — как медитацию);
- ✓ **Жить гармоничнее** — с собой, с другими, с миром.

Кроме основных навыков, за 90 дней участник может научиться видеть красоту в мелочах — замечать, как солнечный свет играет на стене, как пахнет дождь или как приятно ощущение теплой чашки в руках.

Он начинает понимать, что счастье не в будущем или прошлом, а в этом моменте — будь то чашка чая, разговор с близким или тишина утреннего пробуждения.

Также он учится отпускать контроль — не пытаться изменить всё вокруг, а принимать жизнь такой, какая она есть, находить покой даже в хаосе.

И, наконец, он осознаёт, что Дзен не в том, чтобы стать лучше, а в том, чтобы стать собой — без масок, без оценок, просто быть.

"Осознанность — это не практика, это способ жизни"