

СФЕРЫ ОСОЗНАННОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ

ОСОЗНАННОСТЬ ОТНОШЕНИЙ
Старайтесь жить в мире с собой и окружающими

- Прощение
- Благодарность
- Любящая доброта

Развивайте привычку быть благодарным: людям, природе, судьбе, самому себе

Учитесь любить и принимать близких, незнакомых, врагов, самого себя

ОСОЗНАННОСТЬ МЫСЛЕЙ
Не ассоциируйте себя со своими мыслями

Наблюдение за мыслями

Наблюдайте за своими мыслями со стороны, группируйте их

Я ≠ Мои мысли

ОСОЗНАННОСТЬ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ
Воспринимайте эмоцию как гостя, который хочет сообщить что-то важное

RAIN-практика для осознанности эмоций

Добрый день, злость, вот ты какая!

Откройте дверь и поздоровайтесь. Прислушайтесь к ощущениям своего тела. О какой эмоции оно говорит?

Наблюдайте за эмоцией со стороны. Выслушайте: что эмоция хочет вам сообщить?

Позаботьтесь о своей эмоции: ваш гость нуждается в заботе и любви, а не в упреках и критике

Отпустите с миром и благодарностью

Спасибо, злость! Я понимаю, что ты хотела сообщить мне... Я тебя слышу. Ты можешь быть свободна

- Фокус на дыхании
- Сканирование тела
- Фокус на звуках
- Фокус на шагах

ОСОЗНАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ТЕЛУ
Концентрируйтесь на ощущениях в вашем теле

- Осознанное питание
- Осознанные прогулки
- Осознанные диалоги
- Осознанная простая работа

Завтракаете? Сфокусируйтесь на запахе, текстуре, цвете, вкусе кофе и еды

В течение дня делайте паузы осознанности

Закрывать глаза

Три глубоких вдоха и медленных выдоха

Прислушаться к ощущениям тела

ОСОЗНАННОСТЬ ДЕЙСТВИЙ
Каждую минуту жизни превращайте в практику осознанности

Жить сейчас, наблюдая и проживая свои ощущения в реальности

Вдох-выдох — дыхание сейчас

Щебет птиц — звук сейчас

Боль в колене — ощущение сейчас

Радостно в предвкушении — эмоция сейчас