

Лист із вправами

3 ХВИЛИНИ ДИХАЛЬНОГО ПРОСТОРУ



1 ПАУЗА

Тут і зараз, дозвольте собі зробити невелику перерву.

Відстороньтеся і проведіть невеличку перевірку. Якщо можливо, закрийте очі - але ви також можете залишити їх відкритими (щоб можна було робити цю вправу скрізь) - і запитайте себе: « Як я зараз почуваюся?... Які в мене емоції?... Які в мене фізичні відчуття?... Що зараз спадає мені на думку?... ».

Також зверніть увагу на своє бажання реагувати. Усвідомлюйте та схвалюйте свій досвід, навіть якщо він неприємний. Не намагайтеся гнатися за чимось або щось форсувати, просто відчуйте те, що є.

2 ДИХАННЯ

Тепер зосередьте свою увагу на диханні.

Усвідомте рух вашого дихання всередину і назовні... з кожним вдихом... і кожним видихом... шлях дихання, коли воно вільно рухається всередину і назовні вашого тіла...

Зосередьтеся на місці у тілі, де дихання найбільше відчутне для вас. Використовуйте дихання як якір, щоб повернути вас до теперішнього моменту та сфокусуватися на собі.

3 РОЗШИРЕННЯ

Нарешті, ви розширите поле своєї свідомості до своєї пози... до свого виразу обличчя... Відчуйте своє тіло дихаючи, як ціле... Розширте своє усвідомлення на тіло і розум, включаючи все, що присутнє і кажіть собі: «Все добре, що б це не було, це добре, це мій досвід теперішнього моменту. »

З цим посиленням усвідомлення, розгляньте різні варіанти вибору, доступні для вас зараз. З добротою до себе запитайте себе, що найкраще можна було б зробити зараз? або яку автоматичну реакцію не робити?