

Лист із вправами

МЕДИТАЦІЯ НАД ЕМОЦІЯМИ



i Приділіть 10 хвилин, щоб виконати кожен крок.

Крок 1

- Сядьте з прямою спиною. Можна сісти на стілець, або можна сісти на підлогу, схрестивши ноги на подушці. Закрийте очі і почніть з концентрації на своєму диханні, на відчуттях в носі, горлі, легенях, животі, при кожному вдиху і видиху. Приділіть кілька хвилин, щоб відчути себе в теперішньому моменті, тут і зараз, в цій кімнаті. Потім поширте свою увагу на все тіло, ніби ви огортаєте своє тіло дихальною бульбашкою.

Крок 2

- Тепер перенесіть увагу на свої думки. Уявіть себе перед екраном фільму і дивіться, як ваші думки прокручуються через цей екран. Дивіться, як вони з'являються на екрані та зникають з екрана. Подивіться на них як спостерігач, не засуджуючи їх, а просто констатуючи, що вони є і що вони проходять повз. Якщо спочатку на екран не приходять жодна думка, не хвилюйтеся, це цілком нормально. Просто і терпляче чекайте їхнього прибуття, ніби ви чекаєте початку фільму.

i Приділіть весь свій час, щоб виконати наступний крок

Крок 3

- Тепер виберіть найбільючішу, емоційно заряджену думку і зосередьтеся на ній. Приймайте емоції, навіть якщо це неприємно. Спробуйте визначити місце, де ці емоції виражаються у вашому тілі.
- Знайшовши уражену частину або частини тіла, вдихайте всередину хворобливого відчуття і з кожним видихом повторюйте: «Що б це не було, це нормально, я погоджуюся це відчувати, я дозволяю собі це відчувати, наразі це саме так.» Робіть так скільки завгодно разів.