

Кроки до емоційного комфорту та стресостійкості.

Згадайте, скільки разів на день ви відволікаєтеся на свої думки та інші подразники. А якщо вони зі знаком «-», - занепокоєння і тривога не забаряться.

!? Що робити, коли атакують тривожні думки? Найпростіше і найефективніше, - це навчитися зосереджувати увагу своєму диханні.

Медитація «Свідоме дихання» допоможе вам відокремити ваші думки від емоцій і фізичних відчуттів і допоможе вам розслабитися. **Під час медитації важливо сфокусуватись на трьох моментах.**

- 1. Рахуйте вдихи.** Це допоможе сконцентрувати увагу, а також заспокоїть розум, коли вас відволікають думки.
- 2. Зосередьтеся на фізичних відчуттях чи диханні.** Це досягається шляхом спостереження за підйомом і опусканням ваших грудей та живота, коли ви вдихаєте та видихаєте.
- 3. Спостерігайте за своїми відволікаючими думками в процесі дихання.**

Їх треба відпускати, не застряючи на них. Відпускаючи думки, що відволікають, ви зможете переключити свою увагу на дихання і ще більше заспокоїтися.

- ◆ **Прийміть зручне положення.** Зробіть кілька повільних, довгих вдихів та розслабтеся.
 - ◆ **Дихайте природно і спостерігайте за своїм диханням.** Відзначайте свої вдих і видих, подумки коментуючи процес: «Я дихаю повільно... Я вдихаю... Мій живіт випинається, груди розширюються... Пауза... Я видихаю... Грудна клітка розслаблена... Моє тіло розслаблене. .. Я відчуваю спокій та розслаблення».
- Не втручайтесь у свій дихальний процес. Просто пливіть за течією. Звертайте особливу увагу на паузи - ту, що слідує за вдихом, і ту, що виникає після видиху.

◆ Тепер, продовжуючи дихати, починайте рахувати свої ВИДОХИ на рахунок 1-2-3-4-5-6. Вдихаємо через ніс, видихаємо із шумом через рот. Дихаємо так 3-6-9 циклів.

◆ Після виконання циклу, переключіть увагу на те, як ви дихаєте. Спостерігайте, як повітря входить через ніс, потім повільно видихається через рот. Як груди та живіт рухаються в ритмі дихання. Ви можете подумки вимовляти: «Я вдихаю... Я видихаю... Я відчуваю спокій та розслаблення... Приємне відчуття... (вдох)... Приємне відчуття... (видих). Приємно дихати... (вдох)... Приємно дихати... (видих). Я відчуваю тепло... (вдох)... Я відчуваю тепло... (Вдох). Все розслаблено... (вдох)... Все розслаблено... (видих). Спокій і тиша... (вдох)... Спокій і тиша... (видих)».

◆ Переключайте увагу між рахунком та фізичними відчуттями дихання.

◆ Помічайте думки або інші фактори, які відволікають вашу увагу від дихання. Це може бути спогади, звуки, фізичні відчуття чи емоції. Коли ви ловите себе на думці про щось інше, намагайтеся спостерігати ці думки, ніби з боку, як вони приходять і йдуть (детальніше в наступному пості). Не намагайтеся їх відкинути чи відволіктися від них. Просто пасивно спостерігайте за ними, і знову плавно зосередьтеся на підрахунку вдихів або поверніть увагу до фізичних відчуттів дихання. Продовжуйте рахувати свої ВИДОХИ, відчуйте, як ваше тіло дедалі більше розслаблюється.

◆ Коли ви досягнете стану розслаблення та спокою, повільно відкрийте очі і зосередьте увагу на місці та оточенні, в якому ви знаходитесь.

♥ ВСІМ МИРНОГО НЕБА ♥

