

ЧЕЛЛЕНДЖ МЕДИТАЦИИ

1. Как вы сейчас?

Назовите про себя или вслух ваше состояние («спокойствие», «напряжение», «радость» и т.п.)

2. Поставьте таймер на 1 минуту, сядьте и ничего не делайте.

Если вам дискомфортно, подумайте «почему». Постепенно увеличивайте время.

3. Сделайте один спокойный полный вдох и выдох. Как это ощущается в теле?

4. Какое ощущение в теле сейчас наиболее яркое и отчётливое? Назовите его (например, «касание», «тепло», «покой»).

5. Когда идёте по лестнице, обращайте внимание на то, как ноги касаются ступеней.

6. Почувствуйте, как стопы стоят на полу, как ощущается вес, давление на пол.

7. Получая уведомление или звонок на телефон, не спешите его брать. Сделайте один спокойный вдох и выдох.

8. Поставив чайник с водой, никуда не бегите. Дождитесь, пока он закипит.

9. На что похожи сейчас ваши мысли? Это бурный громкий поток? Тихий ручеёк? Тишина? Прислушайтесь.

10. Перед принятием решения возьмите паузу, 5-10 минут, и подумайте, хотите ли вы этого на самом деле. Даже если речь о встрече или походе в кино.

11. Съешьте любое блюдо осознанно, с полным вниманием ко всем ощущениям, не отвлекаясь. Как это на вид, запах, вкус, ощущения во рту?

12. Скажите вслух: «Я полностью здесь». Исследуйте, что это для вас значит?

13. Проверьте, есть ли лишние напряжения в теле: глаза, челюсть, плечи, живот, промежность. По возможности, отпустите их.

14. Потянитесь руками вверх и расслабьтесь, опустив руки. Заметьте разницу в ощущениях тела и головы.

15. Отмечайте вещи, которые вас раздражают, и пытайтесь понять причину.