

Осознанность – шаг на пути к гармоничной жизни

Разговор об осознанности — это разговор о вас, потому что в мире есть только осознанность, и находится она в центре человеческого существа. Остальное лишь заслоняет нам видимость. Поэтому, для того чтобы вернуться к центру, к пониманию нашей истинной сущности, потребуются некоторые усилия в виде упражнений, направленных на пробуждение сознания.

При выполнении упражнений на осознанность происходит:

- осознание своего тела (движений, состояния, температуры, телесных ощущений и т. д.),
- осознание эмоций (их источник, окраска, развитие и затухание, изменение и т. д.),
- осознание мыслей.

Так обретается гармония!

Сядьте спокойно и отметьте один объект, который вы можете сейчас видеть, слышать, чувствовать или нюхать.



Сядьте спокойно и закройте глаза. Отметьте ощущение как сейчас одежда чувствуется на теле. По очереди обратите внимание на ощущение от майки, брюк, обуви. Заметили ли вы что-то, чего не замечали раньше?





Когда вы принимаете душ, сосредоточьтесь на ощущении воды на коже. Отметьте ее температуру, звук, давление на кожу.



Пусть современные технологии помогают Вам в осознанности. Поставьте будильник напоминание, чтобы несколько раз в день возвращать внимание к своему дыханию.

Во время Готовки направьте внимание
на то, как вы двигаетесь, на звуки
на кухне, на Вкус пробуемой еды,
на запахи специй.



Когда вы ждете - не важно,
транспорта, встречи, приема -
расслабьте мышцы на лице:
челюсти, брови, уголки рта.



Сядьте спокойно и возьмите в руку небольшой объект. Это может быть что угодно - карандаш, ластик, скрепка и т.п. Отметьте насколько объект ощущается тяжелым. Отметьте свои ощущения в руке. Отметьте что-то новое об этом объекте.



Положите руку на живот.
Сделайте 10 глубоких вдохов
и выдохов, отмечая как двигается
рука на животе.



Закройте глаза и подумайте
одну минуту о самом счастливом
моменте в вашей жизни.
Попробуйте вспомнить о нем
как можно больше деталей.