



НЕХАЙ ВАШІ СТРЕСИ ВІДЛІТАЮТЬ

Візуалізація — потужний інструмент медитації. Якщо щось вас турбує, уявіть наповнену гарячим повітрям повітряну кулю. Складіть усі свої хвилювання і роздратованість у кошик цієї кулі. Відв'яжіть ланку й поспостерігайте, як тривоги і стреси повільно віддаляються, звільняючи вас від занепокоєння і стурбованості.

Навряд чи ви зумієте досягнути усвідомленості одразу; це звичка, яку потрібно розвивати поступово. Краще робити це за допомогою маленьких кроків. Почніть з однієї-двох щоденних вправ. Ви можете спробувати концентруватися під час чищення зубів, прогрівання двигуна машини, коли відчиняєте двері або заварюєте чай. Яке б заняття ви не обрали, потрібно зосередити всю свою увагу саме на ньому. Коли ви виходите з дому, поспостерігайте, як рука охоплює дверну ручку, відчуйте зусилля, з яким вона повертається, прислухайтеся до звуків зовні... Повторіть кілька разів поспіль, і будете вражені, наскільки звичною стала концентрація. Ця нескладна вправа відкриє усвідомленості двері у ваше життя. Усе, що потрібно робити, — намагатися щодня приділяти усвідомленості хоча б декілька секунд.



ОПАНУЙТЕ ПРАВИЛЬНУ ТЕХНІКУ

Ви можете досягати усвідомленість будь-яким способом відповідно до власних побажань та бюджету. Якщо ви віддаєте перевагу аудіозапису, ви можете придбати компакт-диск із курсом або передплатити підкаст для занурення в медитативний стан. Якщо ви віддаєте перевагу навчанню безпосередньо з учителем, знайдіть групові курси або домовтеся про індивідуальне навчання. Багато хто з учителів включає медитацію усвідомленості до свого навчального плану. Групові заняття зазвичай проходять в атмосфері приязні й причетності до спільної справи, але якщо ви віддаєте перевагу навчанню в домашніх умовах, спробуйте займатися онлайн.

ВИКОРИСТОВУЙТЕ НАГАДУВАННЯ

Бути усвідомленим не складно — потрібно завжди пам'ятати про це! Розставте малюнки або наклейте у помітних місцях різнобарвні стикери з написами «бути усвідомленим», «не поспішати» і «робити паузи». Такі візуальні нагадування стануть вам у пригоді, аби весь час повертати ваші думки до поточного моменту.

