

ТРИ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОСТИ



1

«Заземлиться в своих ощущениях»

Жан-Жерар Блош, врач-ревматолог

«Вне зависимости от того, стоите вы или сидите и где вы находитесь — в очереди, в метро или автобусе или в офисе, — направьте все ваше внимание на подошвы ног: какие их области соприкасаются с полом? Что вы чувствуете? Сильное давление или слабое?»

Не нужно давать этому оценку, нужно просто чувствовать. Если выполнять это упражнение каждый день в течение 20–30 секунд, постепенно увеличивая время, оно быстро успокаивает, а также облегчает возвращение к своим ощущениям и заземление в реальности, в то время как мысли, наоборот, уводят нас от этого».

2

«Увидеть как в первый раз»

Ясмин Льенар, психотерапевт

«Посмотрите на все, что находится вокруг вас, так, будто вы только что прилетели на Землю. Без названий, без оценок. Рассмотрите цвета, материал, линии, изгибы, рельеф, отражение света, как вы это делали бы на выставке современного искусства, где всему есть место.

Каждый раз, когда вас посещает навязчивая мысль или оценочное суждение, позвольте им уйти и вернитесь к визуальному восприятию, тренируясь разглядывать все до мельчайших деталей: пылинка на полу, нитка из одежды, кончик волоска...

Это упражнение прерывает мысленные ассоциации и немедленно возвращает нас в текущий момент. Оно также позволяет нашему сознанию выйти из его привычного режима.

3

«Справиться с болезненными эмоциями»

Элен Филипп, клинический психолог

Этап 1 — Признайте наличие сильной эмоции. каковы ваши телесные ощущения? Где они расположены?

Этап 2 — Примите эту эмоцию. Не пытайтесь ни отрицать ее, ни бороться с ней.

Этап 3 — Изучите эту эмоцию. Какие мысли возникают? Какие еще ощущения? Узнаете ли вы их? Привычны ли они для вас?

Этап 4 — Не определяйте эмоцию. Предыдущие этапы позволяют осознать свои эмоциональные привычки и то, как мы замыкаемся в неприятных эмоциях из-за постоянно повторяющихся мыслей. Чтобы продолжить отдаляться от эмоции и лишиться ее «идентичности».