

Медитация.

Сама техника без излишних деталей. Я не буду тут акцентировать внимание на том, чтобы поток мыслей ушел и сознание было чистым. Чтобы ты это старался отслеживать и т.д.

Подготовка

1. Найди место, где ты сможешь удобно сидеть, выпрямив спину.
2. Убедись, что во время медитации тебя ничто не будет отвлекать. Убери вообще мобильный телефон.
3. Включи таймер на 10 минут.

Самонаблюдение

1. Сделай пять глубоких вдохов, втягивая воздух через нос и выдыхая его через рот. Медленно прикрой глаза.
2. Сфокусируйся на физических ощущениях, которые испытывает твое тело на стуле и ступни на полу.
3. Просканируй свой организм. Почувствуй, какие его части чувствуют себя удобно и расслабленно, а в каких ощущаются дискомфорт и напряжение.
4. Осознай, как ты себя чувствуешь, какое настроение у тебя в настоящий момент.

Сосредоточение

1. Определи, в какой части тела вдохи и выдохи ощущаются наиболее отчетливо.
2. Следи за каждым вздохом, за ритмом дыхания: долгие или короткие вдохи и выдохи ты делаешь, глубоко или поверхностно, хрипло или неслышно ты дышишь.
3. Посчитай вдохи и выдохи, продолжая фокусироваться на возникающих во время дыхания ощущениях. Счет «один» соответствует вдоху, «два» — выдоху и т.д., пока не сосчитаешь до десяти.
4. Повтори цикл 5-10 раз, а если время позволяет, то и больше.

Окончание

1. Примерно на 20 секунд расслабься — пусть сознание работает, как ему заблагорассудится, неважно, будет ли оно при этом занято мыслями или останется спокойным.
2. Вновь вернись мыслями к физическим ощущениям тела на стуле и ног на полу.
3. Не торопясь, открой глаза и, когда почувствуешь, что готов подняться на ноги, встань со стула.