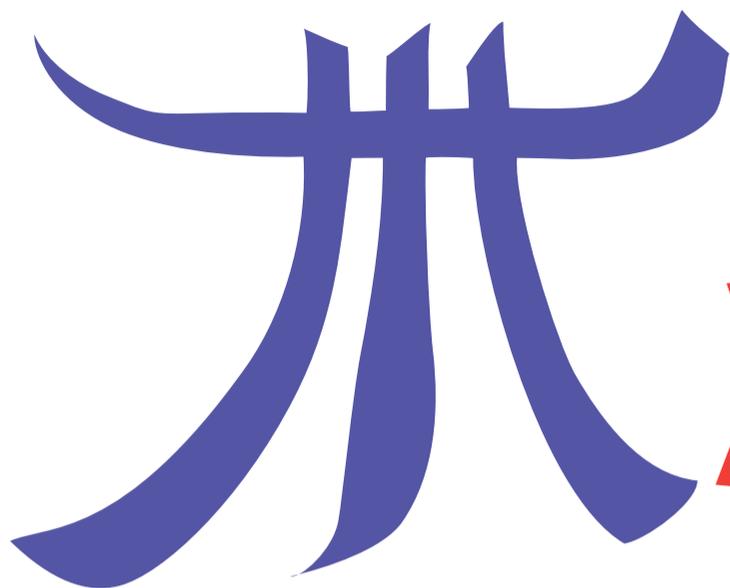


7 Этот ресурс выведет из тяжелого состояния

14 Как на самом деле вас воспринимают люди

15 Эти правила поднимут вас на новые высоты

№10 (238) 2022



А Й Н А

ЖИЗНИ



ПОЗНАВАЙ, РАЗВИВАЙСЯ, ЖИВИ ОСОЗНАННО!

Пребывай в настоящем



Осознанность – наша изначальная суть. Как научиться жить осознанно: пребывать в настоящем моменте, принимать ответственность за все происходящее в жизни, бережно относиться к живому миру, наблюдать за собой со стороны и смотреть на все из сердца.

С чего начать?

Начни с осознания тела и его движений. Учись осознавать то, как ты ходишь, стоишь, сидишь, лежишь, свои жесты и положение рук и ног. Выполни такое упражнение: перейди в состояние покоя (лучше лечь на спину) и наблюдай. Фиксируй все, что ощущаешь: прохладу выдыхаемого и вдыхаемого воздуха, ощущение опоры под тобой, прикосновение одежды к телу,

температуру. Постарайся ощутить собственные мышцы, почувствуй их: начни с кончиков пальцев на ногах и постепенно перемещай наблюдение вверх. В процессе ты можешь обнаружить напряженные участки тела (ощутить в них боль, зуд), расслабь их. Так постепенно осознай все свое тело.

Интересно и даосское упражнение осознания, которое занимает всего пару минут. Найди

удобное положение, которое допускает свободу движения. Сосредоточься на своем теле и замри. Сидя неподвижно и постепенно осознавая каждый участок тела, не двигаясь, спроси себя: «Куда бы хотело двигаться мое тело?» Ощути собственные тенденции, но не двигайся. После этого позволь телу медленно двигаться в выбранном направлении. Отслеживай медленные движения и

те переживания, которые испытываешь. Замечай все, что происходит внутри. Продолжай двигаться в этом направлении, пока тело не объяснит себя и свое направление.

Осознанность действий

Проникай в каждое совершаемое движение: процесс рукожатия, поворот головы, шаг.

Продолжение на 5 стр.