

Тренинг «Минуты осознанности»

Акулова А.А.



Описание:

В современном мире бесконечных дел, пробок, встреч и огромного количества информации, нам часто не хватает времени на то, чтобы заглянуть в себя и понять чего же мы хотим в действительности, куда мы так бездумно и рьяно бежим. Бег по кругу не дает нам наслаждаться жизнью в полной мере, а ведь это то, ради чего мы и существуем. Как остановиться и побыть с собой, почувствовать себя, заглянуть в себя изнутри.

Практика дыхания. Сосредоточьте внимание на вдохе и выдохе, не вмешиваясь, просто наблюдая. Эта практика успокаивает, погружает в настоящий момент, расслабляет.

Осознанное принятие пищи. Принимая пищу, сосредоточьтесь на ее вкусе. Держа в руках кусочек хлеба, попробуйте осознать как он попал к вам, сколько сил и времени ушло, чтобы его приготовить, вырастить пшеницу, собрать, смолоть му-

ку, расфасовать, выпечь, сколько сил и труда вложено в этот маленький кусочек. И какова его ценность.

Осознанность позволяет действовать эффективно и при этом получать удовольствие от жизни, реализуя свой потенциал, замечая проблемы на стадии их возникновения и быстро и эффективно разрешая. Управлять можно только тем, что осознаешь. Поэтому осознанность — это ключ к управлению своей жизнью! Осознанность позволяет управлять своим телом, эмоциями, мыслями, своим отношением к людям и своей жизнью.

Шар осознанности. Представьте в районе груди прозрачную сферу и сосредоточьтесь на ней и спросите себя: «Что я сейчас действительно хочу и что меня порадует?». Затем начните заполнять это шар приятными образами. Это открывает доступ к истинным желаниям нашей Души. Эту же практику можно использовать, чтобы определить истинное желание или навязанное. Поместите образ желания в этот шар Души и прислушайтесь к ощущениям. Если они приятные и радостные, то исполнение желания принесет вам радость, если нет, то вероятнее всего, желание навязано кем-либо.

Что вы получаете, практикуя осознанность в жизни:

Оздоровление. Осознанное отношение к телу поможет предотвратить болезни и прийти к оздоровлению, т.к. слушая свое тело, мы начинаем давать ему именно то, что для него необходимо.

Внутренний баланс и гармония. Осознанное отношение к своим эмоциям позволяет ими управлять.

Реализация своего потенциала. Осознавая свои желания, со временем мы учимся различать истинные желания от навязанных. А реализуя истинные желания, мы начинаем раскрывать свою суть и свою уникальность.

Свобода быть собой. Осознавая свои мысли, желания, чувства и поступки, со временем мы становимся свободными от вложенных программ, шаблонов, негативных установок и становимся успешнее и счастливее.

Улучшение отношений с окружающими. Осознанность позволяет видеть человека таким, какой он есть, а не взаимодействовать с придуманным образом.

Открытие интуиции. Осознанное отношение к своему внутреннему миру открывает интуицию.

Часто тело и нервная система дают нам сигналы, предупреждая нас о возможных последствиях.

Улучшение уровня жизни. Осознанное отношение к своим мыслям поможет формировать позитивные изменения в жизни, поскольку осознанные мысли рождают осознанные действия.

Яркость и интерес к жизни. Осознанность делает жизнь интересной, а не скучной и обыденной. Ведь каждое мгновение уникально и красиво, но не замечая красоты вокруг, мы погружаемся в череду бесконечно тянущихся серых будней с мечтами об отпуске.

Повышение уровня энергии. Возвращая свое внимание в настоящий момент, мы возвращаем себе свою энергию, которую раньше растрачивали на прокручивание мыслей, ситуаций и переживаний из прошлого или страхов за будущее.

Таким образом, осознанность позволяет стать человеку живым и настоящим, делать то, что идет из души, а не навязано кем-либо, следовательно, реализовывать себя и испытывать от этого подлинную радость и счастье.

Осознание тела. Тело всегда начинает сигнализировать нам о нарушениях, но мы настолько поглощены своими делами или мыслями, что часто этого не замечаем. Пока не включается самый сильный сигнал — боль, которая говорит о том, что разрушение уже серьезное. Основная причина разрушений и болезней — это сжатие пространств тела, которое чаще всего происходит во время стресса. Сжатие не позволяет энергии течь спокойно и расслабленно

. Это то же самое, что постоянно ходить со сжатыми кулаками. Кровь и энергия застаиваются и со временем начинаются проблемы. Очень простую практику работы с телом можно выполнять перед сном. Нужно удобно лечь и начать скользить вниманием по своему телу, находить зоны напряжения и осознанно расслаблять их, если напряжение очень сильное, то можно его продышать, представляя, как вы с дыханием наполняете эту зону светом. Это способствует хорошему сну и оздоровлению.

Релаксация с физкультурным работником

Совершенствуясь в практике осознанности, можно выйти на новый уровень жизни. Когда осознаешь свое тело и его ощущения, понимаешь, что ты не есть тело. Когда ты осознаешь свои мысли, то понимаешь, что ты не есть мысли. Когда осознаешь свои чувства, то понимаешь, что ты не есть чувства. Когда осознанно относишься к желаниям, то начинаешь различать истинные желания Души от навязанных социумом. Когдаходишь в состояние наблюдателя и начинаешь жить в настоящем, тогда ты становишься хозяином своей жизни, ума, тела, мыслей и чувств.

Вопросы для обсуждения:

Считаете ли Вы себя осознанным человеком; почему?

Устаете ли Вы от «бега в колесе» и есть ли у Вас желание иногда остановиться?

Какие методы описанные в статье Вы будете использовать на практике?

Есть ли у Вас свои способы «остановки»; поделитесь?