ТВІЙ ПІСКОВИЙ ГОДИННИК

Прийми зручне положення сидячи або лежачи.

«Проскануй» своє тіло зі шкіри голови й до пальців ніг, розслабляючи один за одним кожен м’яз. Тепер сфокусуйся на диханні.

Спробуй сфокусуватися на конкретній точці, де відчуваєш своє дихання найбільш чітко. Це може бути шкіра під носом, губи, груди або живіт.

Зроби кілька спокійних вдихів і видихів, поки не помітиш, що увага починає перемикатися на інші думки.

У цей момент переводь фокус з дихання на все тіло. Знову «скануй» себе зверху донизу. Зверни увагу на відчуття, які помічаєш у тілі. Десь це може бути тепло або холод, напруга або щось інше. У цій вправі твоє завдання — помічати, не намагаючись активно впливати. Після «сканування» ти з часом знову помітиш, що починаєш відволікатися на інші думки.

У цей момент знову перемикайся на дихання і продовжуй цикл доти, поки не відчуєш послаблення внутрішньої напруги.