



Минута передышки

Иногда нам просто нужна небольшая передышка.

Эта техника помогает отойти от привычного автоматического отреагирования и восстановить контакт с собой в настоящий момент.

Она заключается в восстановлении контакта со своей естественной устойчивостью и мудростью. Вы просто настраиваетесь на то, что происходит сейчас без ожидания определенного результата.

Если не уверены, что запомните все компоненты, помните только одно слово “СТОП”.

S – Остановитесь и Прислушайтесь к себе *Обращение к Мыслям /Чувствам/ Ощущениям*

Верните себя в настоящее прямым вопросом:

Что со мной сейчас происходит?

Мысли... (что Вы говорите себе, какие образы возникают)

Чувства... (что Вы чувствуете - радость, воодушевление, грусть, ярость и пр.)

Ощущения... (каковы Ваши ощущения - физические ощущения, напряжение, легкость и пр.)

Признайте и отметьте свои переживания, даже если они неприятные.

T – Сделайте Вход *Направление осознания на дыхание*

Мягко перенесите Ваше внимание на дыхание, на каждый вдох и выдох, как они происходят один за другим.

Ваше дыхание может быть тем якорем, который будет возвращать Вас в настоящее и помогать настроиться на состояние осознанности.

O – Открытость и Наблюдение *Расширение осознанного внимания на внешний мир*

Расширьте свой фокус осознания с дыхания на внешний мир, включая чувство тела как целого, позы, выражения лица, и далее на то, что происходит вокруг Вас: зрительные образы, звуки, запахи и пр.

P – Продолжение / Новые Возможности *Продолжение без ожиданий*

Позвольте Вашему вниманию обратиться к окружающему Вас миру и почувствовать, какой он сейчас. Вместо того, чтобы реагировать привычно/механистично, мы можем с открытостью/любопытностью прийти к естественному отклику. Возможно, Вас удивит то, как все сложится после этой паузы.