

Начиная MBSR

С этого рабочего листа начинается ваше путешествие в курс MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction – снижение стресса посредством осознанности). Ваши письменные ответы на эти вопросы и заполнение журналов практик поможет вам заложить более прочное основание вашей практики и обучения, чем, если бы вы просто мысленно отвечали на эти вопросы. В какой-то степени, это первая практика осознанности – осознать свои намерения и обязательства относительно курса, который вы скоро начнёте.

Итак, в первую очередь что-то привлекло вас в этой программе и навело на мысль, что участие в ней должно быть хорошей идеей. Например, вы могли просыпаться посреди ночи от того, что волнения и заботы не давали вам спать, или, возможно, у вас есть какие-то проблемы со здоровьем и вы слышали, что практика осознанности может помочь в их решении, или у вас возникли проблемы с концентрацией внимания, или вы просто хотите улучшить свою способность быть в настоящем моменте, полностью вовлеченным в свою жизнь, чтобы лучше принимать себя и других такими, какими вы (они) есть.

Я надеюсь, что к концу курса:

Несмотря на то, что вы надеетесь стать в чём-то лучше, важно осознать свои положительные стороны, потому что именно они формируют основу любого самосовершенствования. Обычно мы принимаем наши собственные сильные стороны как нечто само собой разумеющееся. Выделите несколько минут, чтобы подумать об этом. Например, что мог бы сказать о вас хороший друг или близкий член семьи о том, что им нравится в вас?

Некоторые из моих сильных сторон:

Выделить конкретное время и место для вашей 30-минутной ежедневной практики, наверняка, будет одной из самых трудных задач, и, если вы запишите, когда и где вы собираетесь практиковаться, это поможет вам сдержать обещание самому себе практиковаться каждый день. Некоторые люди решают практиковаться по утрам, пока соседи по комнате или другие члены семьи ещё спят, другие предпочитают вечернее время незадолго до отхода ко сну, или сразу после возвращения с работы. Когда именно вы будете практиковаться, нет так важно, как определить конкретное место и время. Время, когда вы сможете практиковаться без необходимости отвечать на телефонные звонки или отвлекаться на общение с другими людьми, и место, спокойное и уединённое.

Когда я буду практиковаться (Постарайтесь указать конкретное время, например, 6:30 Пн-Пт, 7:30 Сб/Вс) _____

Где я буду практиковаться (например, в углу спальни, в кабинете, в подвале и т.п.) _____

В дополнение к этому вам понадобится выделить время в течение недели для того, чтобы подготовиться к занятиям следующей недели: посмотреть видео и(или) почитать рекомендованные материалы. Поскольку мы рекомендуем заниматься шесть раз в неделю, вы можете использовать седьмой день для подготовки, используя тоже время, которое вы обычно используете для практик. В этот день лучше зарезервировать 60-90 минут.

Время и день недели, когда я буду готовиться к занятиям следующей недели: _____