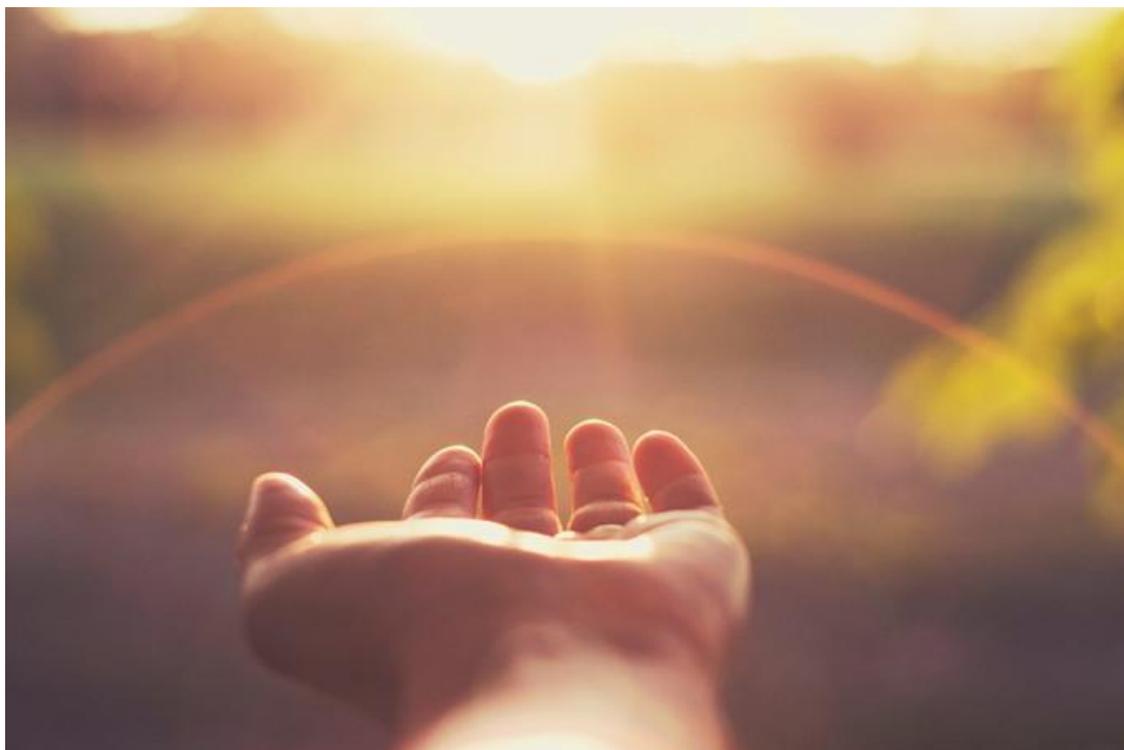


Лето!!!! Попробуйте!!!



Осознанность стала модным словом. Все вокруг советуют учиться «быть здесь и сейчас», появились книги, посвященные развитию этих качеств в себе. Еще никогда тема осознанности не была такой популярной. Что происходит? Почему именно осознанность, чем она помогает и как влияет на жизнь?

«Умение в любой момент времени дать самому себе ответ на четыре вопроса: кто я? куда я иду? как иду? зачем иду? – это и есть осознанность. Если всякий раз, когда сомневаетесь в том, что делаете, или когда чувствуете внутренний дисбаланс, ответить себе на эти вопросы – все встает на свои места».

Осознанность бывает разной: ментальной, физической, сексуальной, поведенческой, интеллектуальной, телесной, визуальной

Как измерить свою осознанность?

Для начала построить собственную шкалу от 1 до 10. Единица – «я действую автоматически, не включаюсь в процесс, совершаю привычные механические движения». Десять баллов – «я четко осознаю себя и свой путь».

Осознанность бывает разной: ментальной, физической, сексуальной, поведенческой, интеллектуальной, телесной, визуальной, интуитивной и даже обонятельной. Осознанности – самый быстрый способ сделать жизнь более наполненной, яркой, осмысленной. И это влияет на все сферы – от здоровья и успеха в работе до взаимопонимания в семье.

Мы выбрали для вас несколько практик. Их эффективность каждый может измерить лично для себя, наблюдая за динамикой собственного «индекса осознанности» в течение дня.

УПРАЖНЕНИЯ ОСОЗНАННОСТИ

Вид осознанности: интуитивная

Практика: на 36 часов отключить любые электронные средства связи, не использовать телефон, интернет и телевизор, свести к минимуму общение с внешним миром.

Что открывает: способность обратить внимание на себя, перевести фокус внимания с внешних источников на внутренние, увидеть себя изнутри, в отрыве от привычных внешних реакций. На место раздражительности, постоянному недовольству и борьбе с собой приходит уверенность в себе и в собственных силах.

Как практиковать: отключите все возможные каналы связи, по возможности ничего не планируйте на этот день, а если встречи уже запланированы – учитесь действовать без привычных средств общения, полагаясь на предварительные договоренности и интуицию.

Вид осознанности: эмоциональная

Практика: в течение 7 дней в ответ на внутреннее раздражение или обиду по отношению к человеку мысленно отправлять ему 7 искренних комплиментов.

Что открывает: изменение отношений с собой и окружающим миром, принятие, понимание, навык видеть перед собой человека, а не поступок.

Как практиковать: отслеживать свои мысли из разряда: «какая ужасная юбка на ней» или «ну что за жуткая фигура», не осознаваемые до сих пор. Поможет в практике первичное осознание осуждения и затем поиск искренних комплиментов с их доказательствами.

Вид осознанности: ментальная

Практика: планирование будущего исходя из своих реальных желаний и целей на будущее, а не прошлого опыта.

Что открывает: избавление от страха начинать что-либо, осознание различных путей для самореализации, требующих иногда даже смены жизненной траектории, избавление от «синдрома отличника».

Как практиковать: договариваться с собой перед стартом любого нового проекта, что беретесь за новую для себя деятельность, называя ее экспериментом (а не «делом на всю жизнь, которое любой ценой нужно непременно выполнить на пять с плюсом»). Проговорить несколько раз, что это всего лишь опыт, который нужно получить, не обязательно показывая определенный результат.

Вид осознанности: физическая и телесная

Практика: походить босиком по траве, земле, песку. Провести вдумчивый самомассаж одного участка тела, можно начать со стоп.

Что открывает: понимание реальных потребностей тела не в общем, а конкретной его части, узнавание себя «по частям» с пониманием, что делает жизнь наполненной приятными ощущениями, понимание о том, что радость – в деталях, а счастье – путь к нему.

Как практиковать: когда делаете массаж, слушайте свои ощущения, а потом опишите их на бумаге, сравните физические ощущения с привычкой анализировать разумом.

По материалам Е. Иноземцевой и Д. Юрченко «Марафон взаимной осознанности»