

Осознанная проверка



Цель этого упражнения — быстро и эффективно перенести вас в настоящий момент и выработать привычку замечать, что происходит в вашем теле, мыслях и эмоциях. Это займет всего несколько минут, и выполнять это упражнение можно практически в любое время. Выполняя это упражнение, не забывайте направлять свое внимание с теплотой и без осуждения... Вы просто наблюдаете за своими ощущениями в данный момент.



Обратите внимание на свое тело и на свои ощущения.

- Какая температура окружающего воздуха?
- Обратите внимание на точки соприкосновения вашего тела с другими предметами.
- Ваше тело напряжено или расслаблено?
- Позвольте своему вниманию сфокусироваться на наиболее выдающихся телесных ощущениях.



Переведите внимание на свои мысли.

- Наблюдайте за своими мыслями как за ментальными событиями.
- Обратите внимание на содержание ваших мыслей — о чем они?
- Обратите внимание на скорость ваших мыслей — они приходят быстро или медленно?



Переведите внимание на свои эмоции и мотивацию.

- Какие эмоции вы испытываете? Какие из них выделяются из общей массы?
- Обратите внимание на разные эмоции, которые возникают одновременно, и на то, как они связаны друг с другом.
- Обратите внимание на свои желания — на какие действия вы мотивированы прямо сейчас?



Постарайтесь понаблюдать, как соотносятся между собой ваши телесные переживания, мысли и эмоции. Какие из них связаны между собой?