

Очищення розуму

Цю вправу можна виконувати у теплій ванні — тепло допомагає м'язам глибше розслабитись.

- 🧽 Візьміть м'яку губку й тримайте її поруч — ви зможете використовувати її для легкого масажу або щоб зосередитися на фізичних відчуттях.
- 🛏 Ви також можете виконувати вправу лежачи — виберіть зручне положення, в якому ваше тіло повністю підтримується водою.
- 🕯 Створіть затишну атмосферу: приглушене світло, ароматерапія чи заспокійлива музика допоможуть розслабитися ще більше.
- 🚫 Переконайтеся, що вас ніхто не потурбує — це ваш час для відновлення.

Інструкція:

Якщо приклад нижче здається вам культурно неприйнятним, просто уявіть, як ви поливаєте голову водою — і ця вода змиває всі небажані думки, напругу або тривогу.

- Знайдіть зручне місце для сидіння — не занадто близько одне до одного.
- Наступна вправа називається «Очищення розуму», адже так само, як будинок чи кімната потребують прибирання, щоб позбутися пилу та залишків сміття, наш розум потребує очищення від непотрібних думок і напруги.
- Закрийте очі. Якщо не можете — зосередьте погляд на підлозі перед собою.
- Тепер уявіть, що у вас у руці губка. Вона мокра чи суха?
- Якщо вона мокра — відтисніть її, поки вона не стане якомога сухішою.
- Тепер підніміть губку і притисніть її до лоба.
- Уявіть, що вся напруга, тривога і занепокоєння витікають із вашого розуму у губку. Дозвольте цьому процесу тривати хвилину.
- Потім опустіть губку і відтисніть її, доки вся напруга й тривога не вийдуть назовсім.
- Знову підніміть губку до лоба.
- Уявіть, що все, що залишилось — навіть найменша напруга або хвилювання — перетікає в губку.
- Якщо хочете, уявіть, що сильний насос висмоктує всі залишки напруги в губку.
- Ще раз відтисніть губку, доки вона не стане абсолютно чистою і порожньою.

Відчуйте, яке це полегшення — позбутися небажаного стресу і напруги.

Цю техніку «очищення розуму» можна використовувати стільки разів, скільки потрібно.