

Створюємо простір



Інструкція

Спроби відігнати від себе важкі думки та почуття часто бувають нерезультативними. Тому, натомість, СТВОРЮЄМО для них ПРОСТІР:

- 1) ЗВЕРТАЄМО УВАГУ на важку думку чи почуття і спостерігаємо за ними з цікавістю. Зосереджуємо на них свою увагу. Уявляємо болісне відчуття яким-небудь предметом і звертаємо увагу на його розмір, форму, колір і температуру.
- 2) НАЗИВАЄМО важку думку або почуття, наприклад: "Ось важке почуття" "Ось важка думка про минуле" "Я звертаю увагу на свій смуток" "Я звертаю увагу на свою думку про те, що я слабка людина"
- 3) Дозвольте цьому болісному почуттю чи думці приходити і йти як погоді. Дихайте і уявляйте собі, як повітря проникає у ваш біль і обволікає його, створюючи для нього простір. Замість того, щоб боротися з думкою чи почуттям, дозвольте їм проходити крізь вас наче погода, яка змінюється на небі. Якщо ви не будете боротися з погодою, у вас буде більше часу та енергії для включення в навколишній світ і важливих для вас справ. Ви можете перейти по цьому