



Інструкція

ВІДЧІПЛЯЙТЕСЯ З ГАЧКА з допомогою цих трьох кроків:

1) ЗВЕРНІТЬ УВАГУ на те, що вас зачепила важка думка чи почуття. Усвідомте, що важка думка чи почуття відволікають вас, і з цікавістю поспостерігайте за нею.

2) Потім подумки НАЗВІТЬ цю важку думку чи почуття, наприклад: «Ось у мене з'явилася важка думка» «Ось важкість у грудях» «Ось мене охопив гнів» «Ось важка думка про минуле» «Я звертаю увагу на важку думку» «Я звертаю увагу на страхи щодо майбутнього»

3) Потім ПЕРЕНАПРАВТЕ УВАГУ на те, що ви робите. Приділяйте всю свою увагу тим, хто поруч із вами, і тому, що ви робите.