

Як усвідомити та відпустити хвилювання?

Як усвідомити та відпустити хвилювання?



Один із дієвих способів подолати негативне мислення — це **усвідомленість**. Цей підхід передбачає тренування уваги.

Основна мета — помітити, коли ваш розум наповнюють негативні думки, і перенаправити увагу на те, що відбувається навколо вас, тут і зараз.

Суть підходу



Можна провести **аналогію з радіо**: уявіть, що все, що потрапляє до вашої свідомості, лунає з гучної радіостанції, де транслюють лише негативні думки. Навички усвідомленості полягають **не в тому, щоб це радіо вимкнути, а в тому, щоб змінити те, як ви його слухаєте**.



Досягти цього нашвидкуруч не вийде, але **щоденна практика** зрештою допоможе вам легше відпустити всі негативні думки.

Відпускаємо хвилювання: крок 1



Для початку сядьте на стілець, прийміть розслаблену позу і запитайте себе **«Що я зараз відчуваю?»**. Зосередьтесь на своїх думках, переживаннях, тілесних відчуттях. Дозвольте собі просто визнати, поспостерігати і описати ці переживання, не намагаючись їх змінити або відповісти на них.



Виділіть на цей крок **30-60 сек.**

Відпускаємо хвилювання: крок 2



Далі **перенесіть увагу на дихання**, зосередьтесь на відчуттях у вашому животі, які супроводжують кожен вдих та видих. Перенесіть вашу свідомість на ці відчуття та відпустіть всі думки. Можете промовляти «відпускаю» або «розслаблююся» при кожному видиху.



Виділіть на цей крок **30-60 сек.**

Відпускаємо хвилювання: крок 3



Далі **поширте свою увагу, щоб відчувати дихання всім тілом**. Якби важкі думки не нависали над вами, скажіть **«Щоб це не було, все добре, я готовий це відчувати»**. Дозвольте собі дихати цими почуттями, і, якщо ваш розум заблукає у набридливих думках, просто визнайте і відпустіть їх — зосередьтесь на своєму диханні.



Продовжуйте робити це приблизно **1 хвилину**.



Ви можете збільшувати час виконання кроків 2 і 3 у міру опанування практики.