

Осознанное дыхание

Когда вы испытываете стресс, успокойте свой разум и тело, сосредоточившись на дыхании...

Сядьте поудобнее, закройте глаза и выпрямите спину

Направьте все внимание на дыхание

Представьте как будто ваш живот это шар. Каждый раз, когда вы вдыхаете, шар надувается

Мысли находятся в нашем сознании и это абсолютно нормально. Каждый раз, когда вас отвлекают новые мысли, переносите внимание на дыхание

Обратите внимание на ощущения в диафрагме, когда вы надуваете и сдуваете воображаемый шар. Ваша диафрагма поднимается и опускается, когда вы дышите

Не осуждайте себя за свои мысли и чувства. Просто отметьте их присутствие, не пытайтесь анализировать, отпустите их

Отметьте мысли, звуки, телесные ощущения и эмоции которые приходят вам в голову, затем снова перенесите ваше внимание на дыхание