

CALM MIND PRAKTIKA

Pagerinkite savijautą lavindami streso valdymą, didesnę dėmesingumą sau.



1. LAIKAS

Pasirinkite patogų laiką ir kasdien skirkite 10-15 minučių. Palaipsniui galite ilginti trukmę.

2. ERDVĖ

Pasirinkite ramią aplinką. Sumažinkite blaškymąsi, kad galėtumėte sutelkti dėmesį į save.



3. KŪNO SKENAVIMAS

Užsimerkite. Lėtai veskite savo dėmesį nuo kojų pirštų iki galvos. Stebėkite pojūčius be vertinimų.



4. SĄMONINGAS KVĖPAVIMAS

Giliai įkvėpkite, pajuskite, kaip įeina kvėpavimas. Iškvėpkite, paleiskite įtampą. Jei mintys klaidžioja, švelniai sutelkite dėmesį į kvėpavimą.



5. SĄMONINGAS JUDĖJIMAS

Įtraukite į kasdienę praktiką švelnius kūno tempimus arba jogą. Koncentruokite dėmesį į pojūčius ir judesius.

6. REFLEKTUOKITE

Skirkite šiek tiek laiko savirefleksijai. Stebėkite minčių, jausmų ir kūno pojūčių pokyčius be vertinimų, tiesiog priimdami juos, kokie yra.

