

وقفه ای برای عشق ورزیدن به خود

زمانی که استرس دارید یا احساس ناراحتی دارید ، تلاش کنید این احساسات ناراحت را در بدنتان پیدا کنید.
کجا بیشتر آن را احساس می کنید؟
با این حس ارتباط برقرار کنید.
با خودتان بگویید:

۱. این لحظه ای که من درد را متحمل می شوم
۲. درد کشیدن بخشی از زندگی من است

هم اکنون دستان خود را روی قلبتان بگذارید.
گرما و آرامش دستان خود را حس کنید.
با خودتان بگویید:
۳. من با خودم مهربان خواهم بود.

تنفس ذهن آگاهی

توجه خود را بر روی شکم خود بگذارید.
بالا آمدن آرام شکم خود را زمان دم حس کنید
و پایین آمدن آن را هنگام بازدم.
تمرکز خود را روی تنفس حفظ کنید.
سوار بر امواج تنفس خود هستید.
هر زمان که متوجه شدید ذهن شما به سمت
دیگری رفت ، متوجه باشید چه چیزی فکر شما
را به سمت دیگری برده است.
به آرامی توجه خود را به روی شکم خود
برگردانید و به آمد و رفت تنفس.
اگر ذهن شما هزاران بار به سمت دیگری رفت
، وظیفه ی شماست که به سادگی توجه خود
را به تنفس برگردانید.
این تمرین را هر روز به مدت پانزده دقیقه
انجام دهید.

فضای تنفس ۳ دقیقه ای

صاف بایستید.

ریلکس باشید.

چشمان خود را ببندید.

چانه ی خود را کمی بالا بیاورید.

از خود بپرسید: هم اکنون چه چیزی را تجربه می کنم؟

چه فکری دارید؟ سعی نکنید با افکار خود بجنگید. فقط آن ها را مرور کنید.

چه چیزی در بدنم احساس می کنم؟ به سمت هر ناراحتی بروید و فقط آن را مرور کنید.

هم اکنون ، تمرکز خود را روی تنفس بگذارید. بدن خود را مرور کنید، زمانی که تنفس می کنید چه چیزی را می کنید.

هر زمان آمادگی دارید چشمان خود را باز کنید. ذهن و بدن شما یکی شده است.