

ĆWICZ CHODZENIE

Poświęcenie chwili na zwolnienie tempa i skupienie się na chodzeniu może być kojącym i medytacyjnym zajęciem, jeśli czujesz się przytłoczony.

1 Stwórz wolną ścieżkę, na przykład korytarz lub inne miejsce w domu, po którym będziesz mógł chodzić tam i z powrotem.

2 Skoncentruj się na swojej postawie, prostując kręgosłup od kości ogonowej do czubka głowy i stojąc prosto nad stopami i biodrami.

3 Poczuj stopy na podłodze. Wyobraź sobie, że Twoje stopy nigdy nie dotknęły podłogi ani jej nie poczuły, jakbyś był na innej planecie i nie masz pojęcia, jak będzie się czuł ten „nowy grunt”. Zwróć uwagę na każdy centymetr swoich stóp dotykających podłogi lub podłoża. Bądź ciekawy, jak wszystko jest pod twoimi stopami.

4 Wydłuż swoje ciało od kręgosłupa do czubka kręgosłupa do głowy. Opuść ramiona w dół i do tyłu, aby otworzyć centrum serca. Upewnij się, że podbródek jest lekko schowany.

5 Rób małe kroki, lekko i powoli. Uśmiechaj się podczas spaceru.

ZSUŃ STREZ Z RAMION

To ćwiczenie oddechowe pomoże ci odpuścić rzeczy, które powodują stres, dając ci przestrzeń i pozwolenie na relaks i spokój.

1 Przyjmij wygodną pozycję siedzącą na podłodze.

2 Z zamkniętymi oczami pomyśl o tym, kto lub co spoczywa na Twoich ramionach i powoduje, że czujesz się obciążony.

3 Możesz mieć całą rodzinę na swoich ramionach. Wyobraź sobie ich wszystkich. Co jeszcze lub kto jeszcze spoczywa na Twoich barkach?

4 Wykonaj wdech do brzucha. Wydech powoli. Kiedy pochylisz się w prawo, wyciągnij prawe ramię prosto i przechyl się, aż opuszki palców dotkną podłogi.

5 Wyobraź sobie, że wszystko i wszyscy zsuwają się z Twoich ramion; „słuchaj” z radością, gdy krzyczą Wheeeee! podczas szybowania w dół po zjeżdżalni, którą jest twoje ramię. Pozwól im się zsunąć, ufając, że wszystko będzie dobrze, że nie muszą spoczywać na Twoich ramionach (i że Ty też nie potrzebujesz ich tam odpoczywać!).

6 Wykonaj wdech do brzucha. Wykonaj powolny wydech i powtórz ten sam ruch lewym ramieniem, pozwalając, aby wszystko i wszyscy po tej stronie zsunęli się. Potrząśnij lekko ramieniem, ponieważ niektórzy ludzie (świadomie lub nieświadomie) będą trzymać się naprawdę mocno, nawet jeśli wszyscy (zwłaszcza Ty) wiedzą, że najlepiej jest je puścić.

7 Możesz teraz napełnić się spokojem i spokojem.

WYKORZYSTAJ ODDECH, ABY ZROBIĆ PRZERWĘ

Wypróbuj ten schemat oddychania przez dziesięć oddechów:

1 Wykonaj normalny wdech. Wydech normalnie.

2 Pauza. Rozpocznij następny oddech, zanim poczujesz, że brakuje Ci powietrza (co oznacza, że dłuższa przerwa niekoniecznie jest lepsza).

Piękno tej techniki polega na tym, że zapewnia ci miejsce na odpoczynek i refleksję przed wykonaniem następnego ruchu. I wtedy zaczynasz podejmować decyzje, które zmniejszają stres, zamiast go zwiększać. Poza tym nikt nie zauważy, że to robisz, co oznacza, że możesz ćwiczyć oddychanie w dowolnym miejscu – na biurku, fotelu dentystycznym, a nawet w trakcie trudnej rozmowy.

DAJ SOBIE ROZMÓWĘ

Pozytywna rozmowa z samym sobą może bardzo pomóc Ci się uspokoić i pomóc Ci znaleźć spokój w stresujących sytuacjach, na przykład gdy musisz wygłosić prezentację. Jeśli denerwujesz się przemawianiem przed grupą ludzi, spróbuj powtórzyć pozytywne zdanie, takie jak: „Jestem spokojny. Mogę to zrobić.” Słowa „jestem” to jedne z najpotężniejszych słów, jakich możesz użyć. Pomyśl o tych słowach jako o wprawieniu w ruch tego, co zdecydujesz się stworzyć. W tym przypadku aktywujesz spokój, obejmując nerwowość. Postrzegaj siebie jako osobę rozwijającą się i wiedz, że dzięki praktyce ten strach może i rozproszy się. Przecwicz to zdanie przed lustrem i zobacz, jak cię to wzmocni. Nie zapomnij oddychać!

ODDYCHAJ SWÓJ NIEPOKÓJ

Jeśli wzięcie głębokiego oddechu sprawia Ci trudność, rozważ zmiękczenie ciała.

Można to zrobić w wielu miejscach. Najpierw rozluźnij mięśnie twarzy, kąciki ust, ramiona i górną część pleców. Następnie usiądź wysoko i rozluźnij łopatki. Zwróć uwagę, czy w tym celu ściągnąłeś górną część ramion. Jeśli tak, wypróbuj zamiast tego tę metodę rozluźniania ramion: wyobraź sobie, że łopatki spoczywają na plecach jak skrzydła. Możesz aktywować skrzydła, ściskając je ku sobie (w okolicy tylnej części serca). Ściśnij je razem i puść kilka razy. Zwróć uwagę, jak delikatnie rozluźnia to ramiona, jednocześnie rozluźniając szczękę. Tego typu ruchy pomagają wydostać się z głowy do ciała. Pamiętaj, aby skupić się na oddechu. Spróbuj przenieść swoją świadomość na boki talii lub nawet na dolną część pleców. Uwolnij potrzebę robienia rzeczy doskonale i dobrze.

STWÓRZ PROGRAM ĆWICZEŃ

Ćwiczenia mogą być jednym z najlepszych narzędzi radzenia sobie ze stresem, ale często są pierwszą rzeczą, którą należy wykonać, gdy nasz harmonogram jest zbyt napięty.

Ustalenie regularnych ćwiczeń i nadanie im priorytetu może pomóc Ci utrzymać dobrą formę, dając mnóstwo okazji do spalenia dodatkowego napięcia i stresu poprzez aktywność fizyczną. Udowodniono naukowo, że ćwiczenia poprawiają nastrój. Jednym ze sposobów osiągnięcia tego celu jest zwiększenie poziomu endorfin (substancji chemicznych mózgu związanych z nastrojem). Bardziej prawdopodobne jest, że będziesz trzymać się rutynowych ćwiczeń, jeśli lubisz tę aktywność, więc możesz pominąć orbitrek na rzecz zajęć tai chi lub pilates, jeśli takie masz preferencje.

UŻYJ MUDRY

Być może widziałeś zdjęcia ludzi medytujących ze skrzyżowanymi nogami i rękami w określonej pozycji. Tak wygląda wykonywanie mudry.

Mudry to gesty rąk często używane jako uzupełnienie mantry lub praktyki medytacyjnej i stanowią potężne środki umożliwiające połączenie się z wyższą świadomością. Możesz użyć mudry, aby dodać trochę energii do własnej praktyki medytacyjnej, lub użyć gestu dłoni, aby stworzyć chwilę spokoju w

ciągu dnia. Jedna prosta mudra, którą możesz wypróbować, jest podobna do znaku „OK”: weź palec wskazujący i dociśnij go do kciuka. Jest to uniwersalna mudra, która reprezentuje uniwersalną duszę łączącą się z indywidualną duszą

Haiku to trzywierszowy wiersz, którego wiele osób używa jako pomocy w medytacji. worzenie dzieł sztuki to świetny sposób na nawiązanie kontaktu ze swoim wnętrzem.

1 Aby napisać haiku po polsku angielsku, skoncentruj się po prostu na uchwyceniu ulotnej chwili i przywołaniu pięknego obrazu ulotnej jakości życia.

2 Oto dobra struktura, którą możesz zastosować, gdy zaczynasz pisać haiku: pięć sylab w pierwszym wierszu, siedem w drugim wierszu i pięć w ostatnim wierszu. Przeczytaj najpierw kilka haiku, abyś mógł wyczuć ich rytm i ton.

3 Tradycją w japońskim haiku jest używanie kireji, czyli „słowa tnącego”. Tego słowa używa się do pokazania zestawienia dwóch idei w haiku lub do zasygnalizowania końca jednego z obrazów. W języku angielskim zwykle robi się to za pomocą znaku interpunkcyjnego, takiego jak myślnik lub kropka.

4 Podziel się swoim haiku z rodziną i przyjaciółmi. Powieś je w swoim gabinecie w pracy lub na lodówce w domu. Używaj ich jako skupienia podczas ćwiczeń medytacyjnych.

SPĘDZAJ CZAS ZE SWOIM ZWIERZAKIEM

Badania wykazały, że posiadanie zwierzęcia może zmniejszyć stres i zapewnić doskonałe korzyści zdrowotne. Jeśli poświęcisz zaledwie kilka minut na głaskanie psa lub kota, Twój nastrój się poprawi, ciśnienie krwi spadnie, a oddech stanie się spokojniejszy. Posiadanie zwierzaka, który trzeba wyprowadzać, oznacza, że również ćwiczysz. Futrzany towarzysz to także sposób na poznanie nowych ludzi poprzez wyjście do psiego parku. Dziś spędź trochę czasu ze swoim zwierzakiem. Jeśli go nie masz, zapytaj znajomego, czy możesz zabrać jego psa na spacer lub zrelaksować się z kotem. Możesz także rozważyć adopcję lub opiekę nad zwierzakiem z lokalnego schroniska dla zwierząt.

POZWÓL SWOJEMU PROBLEMOWI ODPŁYNAĆ

Pomyśl o sytuacji, która Cię przytłacza. Rozumiem? Teraz wyobraź sobie wszystko w tej sytuacji – Twojego szefa, Twój komputer, raport, nad którym pracowałeś od tygodni – a wszystko to zamknięte w dużym balonie, który trzymasz w dłoni na sznurku. Teraz wyobraź sobie, jak puszczasz sznurek i obserwujesz, jak balon unosi się w górę i znika z pola widzenia. Jeśli masz problem z odpuszczeniem, weź wyimaginowane nożyczki i raz na zawsze przetnij sznurek balonu. Kiedy ponownie zaczniesz myśleć o tym problemie, przypomnij sobie, że odpuściłeś.

Zwłaszcza w określonych porach roku lub w klimacie, w którym powietrze jest suche, parowanie z olejkiem eterycznym to szybki sposób na uzyskanie korzyści płynących z olejku. Para nasycona właściwościami leczniczymi unosi się do kanałów nosowych i natychmiast dostaje się do organizmu. Gotowanie na parze to skuteczny, łatwy i kojący sposób na poznanie różnych olejków eterycznych.

1 Przygotuj ręcznik i olejek eteryczny w pobliżu.

2 Przygotuj miskę o średnicy około 10 do 12 cali.

3 Zagotuj tyle wody, aby wypełnić miskę od połowy do dwóch trzecich jej objętości.

4 Do miski wlej parującą wodę, a następnie dodaj do miski jedną kroplę olejku eterycznego.

5 Pochyl głowę w strumień pary, a na głowę nałóż ręcznik tak, aby zakrył głowę i miskę.

6 Wdychaj głęboko obydwoma nozdrzami, delikatnie wydychaj ustami. Powtórz to kilka razy.

7 Jeżeli jedna kropla olejku nie była wystarczająco mocna lub zapach osłabł, dodaj kolejną kroplę. Wątpliwe, czy będziesz potrzebować więcej niż dwóch kropli olejku eterycznego.

OBEJRZYJ SWOJĄ ULUBIONĄ SCENĘ

Jeśli masz chwilę wolnego czasu, wsuń swoją ulubioną płytę DVD lub wyszukaj w Internecie ulubioną scenę filmową, a następnie opuść ciało w wygodną pozycję i pozwól, aby opowieść zabrała Cię w cudowną podróż. Może to działać lepiej, jeśli jest to historia, którą już dobrze znasz, więc nie będziesz czuć się zmuszony do oglądania do końca. Jeśli znasz i lubisz tę historię, możesz wybrać konkretną część. Może to być konkretny film, który wprawi Cię w zachwyt, lub mogą to być filmy przyrodnicze — obejrzyj wszystko, co sprawi, że poczujesz się odświeżony i rozpieszczony. Jeśli jesteś w pracy i możesz zrobić sobie krótką przerwę, znajdź w Internecie coś, co z chęcią obejrzyj przez kilka minut.

013. Życie to seria spontanicznych zmian. Nie opieraj się im – to wszystko powoduje tylko smutek. Niech rzeczywistość będzie rzeczywistością. Pozwól, aby sprawy toczyły się naturalnie, w dowolny sposób.
LAO TZU, Chiński filozof i twórca taoizmu

POZOSTAW TO, CO NIE POZWALA CI BYĆ SPOKOJNYM

Ta medytacja pomaga uwolnić się od zmartwień, dzięki czemu możesz zachować spokój. W niektóre dni może się okazać, że nawet ta medytacja nie pomoże – Twoje zmartwienia po prostu nie znikną. To też jest w porządku. Po prostu zaakceptuj zmartwienia takimi, jakie są.

1 Usiądź prosto na podłodze, na macie lub kocu.

2 Oddychaj głęboko przez nos lub przez usta, jeśli nie jest to wygodne.

3 Wyprostuj nogi przed sobą i zegnij stopy, przyciskając palce u nóg do czoła; poczuj rozciąganie ścięgien podkolanowych.

4 Pochyl się do przodu, nie zginając kolan. Dojdź do krawędzi, do punktu, w którym rozciągnięcie jest niewygodne, ale prawie bolesne, i pozostań przez kilka minut.

5 Spróbuj zamknąć oczy. Zwróć uwagę na wszelkie doświadczenia fizyczne, emocjonalne lub psychiczne, których możesz doświadczać. Za każdym razem, gdy pojawia się myśl lub emocja, spróbuj zastąpić ją oddechem.

ZWĘŻ SWOJĄ KONSTRUKCJĘ

Zawężenie uwagi do jednej rzeczy może pomóc Ci odciąć się od czynników rozpraszających i rozwiązać problem lub może po prostu przywrócić Cię do tu i teraz, jeśli kiedykolwiek utkniesz w głowie.

1 Wybierz jedną rzecz, na której chcesz się skoncentrować. Może to być Twój oddech, kolor Twoich włosów, zapach świecy, obraz w Twojej głowie lub dźwięk deszczu uderzającego o okna.

2. Ilekroć zauważysz, że twoja uwaga błądzi, sprowadź ją z powrotem do punktu koncentracji. Zrób to bez osądzania.

3 Twoja koncentracja powinna być stanowcza, ale nie wymuszona. Im częściej będziesz ćwiczyć to ćwiczenie, tym stanie się ono łatwiejsze.

4 Wykonując to ćwiczenie, oddychaj głęboko i regularnie. Jeśli to jest twój punkt koncentracji, zmierz czas oddechu – jeden wdech, dwa wydechy – i utrzymuj ten schemat. Kiedy będziesz gotowy, aby zakończyć praktykę (albo wtedy, gdy upłynie minutnik, albo poczujesz się zrelaksowany i gotowy, aby

wrócić do swojego dnia), możesz zacząć powoli rozszerzać swoją uwagę, aby przywołać więcej zmysłów.

ZROBIĆ MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI

Jeżeli nigdy nie korzystałeś z masażu gorącymi kamieniami, czeka Cię jedyne w swoim rodzaju przeżycie. Podczas masażu kamienie wykorzystuje się na dwa różne sposoby. Innym sposobem wykorzystania kamieni jest narzędzie do masażu tkanek głębokich. Masażysta pokryje ciepłe, gładkie kamienie olejem i wmasuje je w ciało długimi ruchami w obszarze, nad którym pracuje. To niesamowite uczucie, które pomaga wycisnąć stres, który nosisz w swoim ciele. Jednym ze sposobów jest dostarczenie ciepła do obszarów ciała, aby rozluźnić mięśnie i zwiększyć przepływ krwi, aby przyspieszyć gojenie. Zwykle umieszcza się je wzdłuż kręgosłupa lub wzdłuż ośrodków czakr ciała. Ręcznik będzie między tobą a kamieniami, więc nie martw się, że się poparzysz.

MEDYTUJ Z GÓRAMI

Bycie w górach to wyjątkowe przeżycie. Czyste powietrze, świeża bryza, rozległe widoki i obfite liście zapewniają pożywienie dla twojej duszy. Wycieczka piesza lub kemping, a nawet krótka jednodniowa wycieczka do zielonego obszaru naturalnego może pomóc Ci zwiększyć wewnętrzny spokój. Wizualizuj, że jesteś obecny podczas tej medytacji.

1 Jeśli to możliwe, połóż się na zewnątrz; jeśli nie, znajdź wygodne miejsce do położenia się w środku. Możesz dodać drobne akcenty, które przypomną Ci o górach, na przykład otwarcie okna, aby wpuścić powiew wiatru.

2 Zamknij oczy.

3 Oddychaj długimi, powolnymi oddechami.

4 Niech całe twoje ciało podda się wsparciu ziemi.

5 Poczuj chłód delikatnej górskiej bryzy muskającej Twoją twarz i ciało.

6 Wstań powoli i weź orzeźwiający oddech, zaciągając się świeżym górskim powietrzem.

SKONTAKTUJ SIĘ ZE SOBĄ

Kiedykolwiek potrzebujesz się uspokoić, połóż rękę na brzuchu lub sercu, aby odwrócić swoją uwagę w dół, od głowy i litanii myśli, do ciała, gdzie zawsze jesteś w chwili obecnej i gdzie znajduje się wewnętrzny spokój. mieszka.

Bycie sobą oznacza, że możesz pozwolić, aby Twoje własne myśli, uczucia i przekonania wyłoniły się z honorem i szacunkiem. Nie oznacza to, że musisz reagować na każdą drobnostkę.

Zwróć uwagę, jeśli zaczniesz porównywać się z innymi lub kwestionować swoje umiejętności i mocne strony. Potraktuj te wątpliwości jako znak, że możesz oddalać się od swojego poczucia istnienia. Twoja ścieżka jest zawsze kształtowana przez sposób, w jaki reagujesz na to, co dzieje się w Tobie. Aby wrócić na swój kurs, skup się na teraźniejszości i poświęć trochę czasu na zatrzymanie się i docenienie wszystkich wspaniałych rzeczy, które sprawiają, że jesteś tym, kim jesteś. Możesz je zanotować w notatniku lub po prostu wypisać je w głowie. Poświęć trochę czasu na przemyślenie każdego elementu i podziękuj sobie za to, że jesteś

Zatrzymaj wszystkie myśli. Przestań gadać w myślach. Aby zachować zdrowie psychiczne, musisz złapać oddech. Ta medytacja uważności pomaga Ci się zatrzymać i odpuścić, dzięki czemu będziesz gotowy stawić czoła szaleństwu.

1 Połóż się na macie do jogi lub dywaniku. Mając wyprostowane nogi, weź kilka oddechów, wdychając przez nos i wypuszczając Haaaa ustami.

2 Przyciągnij kolana do klatki piersiowej i przytul je przez kilka kolejnych oddechów, oddychając normalnie.

3 Rozłóż ręce na boki, a stopy dotkną maty z ugiętymi kolanami. Wdychać. Podczas wydechu przesunąć kolana w prawą stronę i spojrz w lewo. Pozostań w tej pozycji przez kilka oddechów. Następnie wdychaj i wydychaj, przenosząc kolana na drugą stronę i patrząc w przeciwnym kierunku.

4 Pomyśl o swoim ciele jak o gigantycznej gąbce kuchennej i wyobraź sobie, że wykręcasz wszystkie swoje gadające myśli. Kiedy już poczujesz się „wymęczony”, jesteś gotowy, aby wchłonąć ciszę i spokój.

Olejki eteryczne to narzędzia uważności, które mogą poprawić jasność umysłu i relaks. Aby olejki eteryczne były najbardziej skuteczne, powinny być czyste i nieciepłe.

Olejki eteryczne przed nałożeniem na skórę należy rozcieńczyć w nośniku bazowym. Bazowy olej nośnikowy to czysty olej, taki jak tłoczona na zimno oliwa z oliwek Extravirgin lub olej sezamowy, który można stosować do rozcieńczania olejków eterycznych. Dodaj krople olejku eterycznego do nośnika bazowego. Typowy przepis polega na zmierzeniu ilości olejku bazowego w mililitrach, a następnie podzieleniu tej liczby na pół, aby otrzymać maksymalną liczbę kropli olejku eterycznego, jakiej będziesz potrzebować. Najpierw nałóż kilka kropli mieszaniny olejku bazowego i olejku eterycznego na dłoń i potrzyj dłoń, aby pobudzić zapach olejku. Przyłóż dłoń do twarzy i wdychaj zapach przez kilka oddechów. Następnie delikatnie zacznij masować czubek głowy, w miejscu korony. Następnie powoli przesuwaj się w dół ciała, poświęcając każdej części siebie uwagę, na jaką zasługuje.

UŻYWAJ REIKI

Reiki (wymawiane klucz promienia) to technika uzdrawiania energią oparta na starożytnych praktykach tybetańskich. Osoby praktykujące Reiki kładą ręce na ciele lub tuż nad nim, aby zrównoważyć energię, działając jako swego rodzaju kanał dla energii siły życiowej. Reiki jest stosowane w leczeniu problemów fizycznych, emocjonalnych i psychologicznych, a co bardziej pozytywne, jako narzędzie wspierające i ułatwiające pozytywne zmiany. Możesz przeprowadzić samoleczenie za pomocą Reiki, aby pomóc przenieść swoją energię, usunąć stres i stworzyć przestrzeń dla spokoju. Kładąc dłoń, pomyśl o Reiki przepływającym z dłoni do twojego ciała, podobnie jak woda spływa z kranu do miski. Wykonując samoleczenie, wyobraź sobie, że twoje ciało jest misą, którą należy napełnić, a dłoń, które wspomagają uzdrawiającą energię, reprezentują kurek.

ZATRZYMAJ SIĘ I POSŁUCHAJ

Natura jest wypełniona dźwiękami spokoju. Dźwięk wody ciekącej za oknem, śpiew ptaków lub delikatny wietrzyk wiejący wśród drzew mogą ukoić Twój układ nerwowy. Poświęć trochę czasu na słuchanie i zauważanie tych dźwięków w swoim codziennym życiu. Jeśli te spokojne dźwięki zostaną zakłócone, jak to czasem się zdarza (przez dmuchawę do liści lub płacz dzieci), naucz się rozwijać swoją zdolność dostrzegania tego, co bliskie i dalekie. Jasne, dmuchawa do liści może być głośna i zakłócająca spokój, ale pamiętaj, że najbliższym dźwiękiem, jaki słyszysz, jest dźwięk Twojego oddechu. Wycofaj się (np. zamknij okno) od rzeczy rozpraszających najlepiej jak potrafisz i wróć do oddechu

PRZESTAŃ MYŚLEĆ

Ideą tej medytacji jest „niemyślenie”: opróżnienie umysłu ze wszystkich myśli, które zwróciły na siebie uwagę i zaczęły krążyć po mózgu w chwili, gdy się obudzisz. Poświęć co najmniej kilka minut, aby po prostu wyciszyć swój umysł, a pewność, energia i spokój, których potrzebujesz, przyjdą.

1 Znajdź spokojne miejsce, w którym możesz mieć trochę prywatności.

2 Usiądź na podłodze lub na krześle. Możesz siedzieć ze skrzyżowanymi nogami lub prosto przed sobą, jednak jest to dla Ciebie najwygodniejsze.

3 Gdy już znajdziesz się w tej pozycji, powoli wyprostuj kręgosłup, unosząc czubek głowy w kierunku sufitu i lekko podciągając brodę. Rozluźnij ramiona.

4 Zamknij oczy lub po prostu spuść wzrok.

5 Rozluźnij dłonie na kolanach, dłońmi do góry.

6 Wdychaj powoli przez nos i powoli wydychaj ustami.

7 Poświęć kilka minut na nicnierobienie poza skupianiem się na oddechu.

8 Kiedy poczujesz się skupiony, spokojny i osadzony w swojej istocie, uwolnij się i powoli wstań. Zabierz to uczucie spokoju ze sobą przez resztę dnia.

RÓWNOWAGA W POZYCJI DRZEWA

Pozycja jogi Tree Pose jest idealna fizycznie i psychicznie do radzenia sobie z codziennym stresem. Pomaga rozwinąć równowagę, stabilność i równowagę, a także pomaga poczuć się uziemionym.

1 Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Poczuj, jak cztery rogi każdej stopy równomiernie dociskają się do podłogi. (Wspaniale jest wykonywać tę pozę na zewnątrz z bosymi stopami, jeśli pozwala na to pogoda.)

2 Wydłuż kręgosłup, unieś czubek głowy w kierunku sufitu (lub nieba, jeśli ćwiczysz na zewnątrz), delikatnie napnij mięśnie nóg i napnij brzuch, wciągając mięśnie brzucha do wewnątrz.

3 Przyłóż podeszwę prawej stopy do nogi podpierającej i rozchyl kolano na bok. (Możesz dotknąć krzesła lub blatu, aby pomóc sobie w utrzymaniu równowagi.) Złącz ręce w pozycji do modlitwy. Spójrz na coś, co się nie porusza, aby pomóc Ci zachować równowagę, i skup się na oddechu, aż poczujesz się stabilnie.

4 Podnieś ręce, jakbyś wyciągał gałęzie. Będąc w pozycji drzewa, pomyśl o tym, z jakim drzewem dzisiaj rezonujesz. Czy jesteś wierzwą kołyszącą się tam i z powrotem, czy też dębem, stojącym pewnie i silnym? A co powiesz na wiśnię lub jabłoń?

ZBIERZ MUSZLE

Zbieranie muszelek działa kojąco i zapewnia pamiętkę przypominającą o spokojnym, odmładzającym działaniu oceanu. Weź duże wiadro i wybierz się na długi spacer brzegiem. Znajdziesz wiele odmian muszli, takich jak opalizujące muszle małży i muszle przegrzebków. Możesz nawet znaleźć inne skarby: rozgwiazdy, drewno wyrzucone na brzeg, szkło morskie i kamienie wypolerowane przez fale i piasek. Możesz użyć muszli, które znajdziesz jako dekoracji w swoim domu.

CENTRUJ SIĘ

Najlepszym sposobem na znalezienie wewnętrznego spokoju często jest skupienie się na sobie. Pozwala także wygospodarować chwilę wyciszenia w zabieganym dniu. Jest to dobre ćwiczenie do

wykonania przed bardziej rygorystycznymi pozycjami jogi lub inną aktywnością fizyczną, ponieważ pomaga ożywić połączenie ciała i umysłu.

1 Usiądź w wygodnej pozycji siedzącej ze skrzyżowanymi nogami.

2 Delikatnie połóż dłonie na kolanach. Zamknij oczy. Rozluźnij czoło, oczy, szczękę i język.

3 Skanuj całe ciało, rozluźniając każdą jego część podczas naturalnego wdechu i wydechu.

4 Po przeskanowaniu ciała po prostu obserwuj oddech, który wpływa i wypływa. Rób to przez kilka oddechów.

5 Zaczynaj głęboko oddychać. Podczas wdechu pozwól, aby brzuch, żebra i klatka piersiowa rozszerzyły się w trzech wymiarach. Podczas wydechu rozluźnij klatkę piersiową, żebra i brzuch.

027. WPROWADŹ ŚWIEŻE KWIATY W SWOIM DOMU

Możesz przywołać kojącą esencję natury, po prostu wypełniając wazon kwiatami i umieszczając go w dowolnym pomieszczeniu w domu. Zauważ, jak sama obecność żywej istoty lub słodki zapach świeżo ściętych kwiatów może zmienić energię przestrzeni – a wraz z nią Twoją energię. Wybierz kwiaty w swoim ulubionym kolorze lub o najbardziej żywym zapachu. Wybór kwiatów może być również działaniem medytacyjnym: poświęć trochę czasu na przyjrzenie się płatkom każdego kwiatu i rozkoszuj się różnymi zapachami.

ZRÓB TERAPIĘ KUCHENNA

Ta medytacja uważności działa najlepiej w przypadku przepisów zawierających wiele składników, takich jak smażone potrawy, ale możesz użyć tych samych instrukcji, aby zatrzymać się, obserwować i docenić różne elementy dowolnego jedzenia, które zdecydujesz się przygotować. Przygotowując na przykład warzywa, pamiętaj, aby robić to powoli i wykorzystywać wszystkie zmysły:

Spójrz na kolory warzyw: jasną pomarańczową marchwi, zieleń brokułów lub białą cebulę. Poczuj warzywa: konsystencję, miękkość jedwabistych nitek kukurydzy w kolbie, szorstką skórkę marchwi lub wyboiste oczka ziemniaka. Kiedy ostatni raz naprawdę doceniłeś warzywo? Spróbuj od czasu do czasu surowego warzywa podczas siekania i zwróć uwagę na jego konsystencję i smak.

Poświęć chwilę, aby naprawdę docenić i okazać wdzięczność wszystkim, którzy pracowali, aby żywność była dla Ciebie dostępna: rolnikom i pracownikom zbierającym żywność, sprzedawcy w sklepie, który sprzedaje żywność, a także sobie samemu za włożenie wysiłku w przygotowanie się posiłek, który cię odżywi i podtrzyma.

OBSERWUJ CHMURY

Obserwowanie chmur może być świetnym sposobem na rozwinięcie obiektywizmu w kwestii natury swoich myśli. Spędź pięć minut obserwując niebo — zwróć uwagę, co przypominają Ci kształty chmur, zobacz, czy potrafisz wykryć ruch lub zmiany w wyglądzie. Tak jak masywna ławica szarych chmur nieuchronnie przesunie się ku błękitnemu niebu, albo chmura w kształcie królika przekształci się w rożek lodowy, tak też zmieni się twój obecny sposób myślenia

CIESZ SIĘ SZTUKĄ

Codziennie jesteśmy narażeni na tysiące, jeśli nie miliony obrazów wizualnych: na billboardach, w naszych telefonach komórkowych, na stronach internetowych i ulotkach dostarczanych do naszych skrzynek pocztowych. Poświęć teraz chwilę na medytację nad czymś naprawdę pięknym.

1 Wybierz dzieło sztuki. Możesz wybrać słynne dzieło sztuki lub coś, co sam stworzyłeś – upewnij się tylko, że jest to coś, co uważasz za naprawdę piękne i co sprawia ci radość. Umieść go (lub siebie) w miejscu, w którym widać wszystkie szczegóły.

2 Skoncentruj swoją uwagę na grafice. Nie spiesz się, przyglądając się jego kolorowi. Zwróć uwagę, jak otaczające go światło wpływa na odcień, cień i głębię koloru.

3 Teraz zamknij oczy i zobacz te same szczegóły. Nie spiesz się, aby przywołać w umyśle wszystko, co widziałeś z otwartymi oczami.

4 Otwórz oczy i zobacz, czy obraz wizualny jest taki sam jak obraz mentalny. Jeśli zauważysz różnicę, wykonaj ćwiczenie jeszcze raz.

WCIŚNIJ PAUZĘ

W trakcie stresującego epizodu, czy to w domu, czy w pracy, często tęsknimy za spokojnymi chwilami, jakie oferuje odosobniona, cicha medytacja. Ale prawdziwy świat nie oferuje takich momentów, kiedy są one najbardziej potrzebne; musisz je stworzyć. W takich chwilach świadoma przerwa może odświeżyć ciało i umysł równie dobrze, jak dłuższa sesja medytacyjna. Po prostu zatrzymaj się i podejmij działanie — lub nie rób nic, zależnie od przypadku.

1. Jeśli czujesz, że jesteś szczególnie zestresowany i czujesz, że doszedłeś do końca swojej liny, przestań. Przypomnij sobie, że jest to odpowiedni czas na chwilową medytację, aby odświeżyć i zrelaksować umysł.

2. Zatrzymaj wszystkie myśli i przypomnij sobie, że w tej chwili panuje twój wewnętrzny spokój. Pomyśl o tym pokoju jako o miejscu w sobie. Wykonując tę czynność, wyprostuj kręgosłup i unieś podbródek. Skup wzrok nad głową, na suficie lub ścianie.

3 Weź świadomy oddech, powoli i celowo. Pomyśl o swoim miejscu spokoju otwierającym swoje drzwi, gdy powietrze wypełnia Twoje płuca. Podczas wydechu docień moment, w którym możesz zrobić pauzę, a następnie powróć do bieżącej pracy.

Wiele herbat może pomóc w uspokojeniu: spróbuj czegoś na przykład rumianku lub melisy. Ciepło filiżanki i napoju również pomoże Ci się uspokoić, więc możesz zastąpić go gorącym kakao lub innym ciepłym napojem.

1 Podczas medytacji przy herbacie wykorzystuj wszystkie zmysły. Użyj swojej ulubionej filiżanki lub nawet dobrej porcelany.

2 Wlej wodę do imbryka lub bezpośrednio do filiżanki. Pozostaw na kilka minut. Pochyl się i poczuj zapach herbaty. Spójrz na kolor herbaty. Czy to złoto? Pomyśl o kolorze złota. Co to powoduje?

3 Wdychaj głęboko zapach herbaty i podnieś filiżankę do ust. Zanim wypijesz, zatrzymaj się, aby poczuć ciepło i wdychaj je. Następnie powoli popijaj, wykorzystując kubki smakowe i węch, aby skupić się na herbacie. Jakie smaki są obecne? Czy czujesz smak kwiatów i ziół? Jeśli nie jest zbyt gorąca, przytrzymaj tyk herbaty w ustach przez kilka sekund i naprawdę delektuj się subtelnymi smakami.

ZRÓB CZAS

Aby dać sobie chwilę wytchnienia i zapanować nad frustracją i stresem, poświęć tę wyjątkową chwilę dla siebie.

Oprzyj się plecami o ścianę i dociśnij tył ciała do ściany. Poczuj wsparcie pod ścianą. Skoncentruj się na oddechu. Spróbuj obserwować przepływ emocji. Sprawdź, czy potrafisz określić, jaka emocja jest obecna. Wdychaj emocje, aby zobaczyć, co dzieje się teraz. Weź jeszcze kilka oddechów. Rozważ najlepszy sposób poradzenia sobie z bieżącym problemem. Kiedy dojdiesz do miejsca spokoju i wglądu, możesz wrócić do problemu. Zaufaj, że będziesz wiedzieć, co jest najlepsze. Gdy dojdiesz do miejsca spokoju, osoby wokół ciebie to poczują (nawet jeśli odczuwają to tylko na poziomie podświadomości) i również zaczną odczuwać spokój.

ZRÓB OGRÓD

Jest coś satysfakcjonującego i kojącego w dbaniu o rośliny, niezależnie od tego, czy jesteś mistrzem ogrodnictwa, czy po prostu starasz się utrzymać roślinę doniczkową przy życiu. Zrób sobie dzisiaj przerwę od swojej listy rzeczy do zrobienia i zajmij się roślinami, które masz w swoim życiu. Daj im trochę wody, usuń brązowe liście i zanurz palce w ziemi. Pomoże Ci to poczuć się uziemionym i spokojniejszym. Kopanie w ziemi nie tylko przywołuje na myśl dziecięcą zabawę, jakiej doświadczyliśmy jako dzieci w piaskownicy, ale także przywraca nam – dosłownie – kontakt z ziemią.

WYPRÓBUJ TRZYCZĘŚCIOWY ODDECH

To ćwiczenie oddechowe nazywa się Oddechem Trzyczęściowym. Wykonywany z naciskiem na długie, zrelaksowane wydechy jest szczególnie dobry na uspokojenie umysłu i układu nerwowego. Unikaj ćwiczeń Oddechu Trzyczęściowego, jeśli niedawno przeszedłeś operację lub uraz tułowia lub głowy.

1 Usiądź wygodnie z długim kręgosłupem.

2 Zaciśnij usta i rozluźnij czoło, szczękę i brzuch.

3 Zaczynaj brać stałe, długie wdechy i wydechy przez nozdrza.

4 Pozwól, aby oddech zwolnił tak bardzo, abyś czuł brzuch, klatkę piersiową, a następnie klatkę piersiową rozszerzającą się i kurczącą przy każdym wdechu i wydechu.

5 Poświęć kilka minut na ustalenie zrelaksowanego i równomiernego rytmu oddychania.

6 Następnie zacznij zwalniać i wydłużać wydechy, pozwalając, aby były dłuższe niż wdechy. Aby wydłużyć wydech, delikatnie napinaj mięśnie brzucha podczas wydechu.

7 Bez wysiłku przyciągnij pępek do kręgosłupa, wykonując powolne wydechy.

8 Stopniowo zwiększaj wydechy, aby trwały dwa razy dłużej niż wdechy. Pozostań zrelaksowany, delikatnie napinając mięśnie brzucha, aby wycisnąć powietrze z płuc.

9 Kontynuuj przez trzy do pięciu minut.

WYPOWIEDZ USPOKAJAJĄCĄ MANTRĘ

Nie każdy stres jest zły, ale czasami możesz mieć go w sobie nieco za dużo. Jeśli poczujesz panikę, skieruj swoją uwagę na większe grupy mięśni (uda i pośladki) i rozluźnij je. Zaczynaj recytować tę mantrę: „Teraz, kiedy uwolniłem się od nadmiaru stresu, jestem spokojny i spokojny”. Połóż stopy płasko na podłodze i powtarzaj mantrę. Podczas recytowania możesz nawet pocierać wierzchnią część ud dłońmi, co przypomina masaż.

ZADZWOŃ DO PRZYJACIELA

Świetnym sposobem na znalezienie perspektywy i poczucie spokoju jest telefon do zaufanego przyjaciela, z którym możesz porozmawiać szczerze i zgodnie z prawdą, kogoś, kto troszczy się o Twoje

potrzeby i uczucia oraz ma poczucie humoru. To wspaniale móc śmiać się z siebie i nie traktować siebie zbyt poważnie! Prawdziwy przyjaciel będzie Cię zachęcał, akceptował i wspierał, bez względu na to, co dzieje się w Twoim życiu. Wszyscy mamy potrzebę autentycznej przyjaźni, jej otrzymywania i dawania. Dzwoniąc, pamiętaj o tych wskazówkach: Upewnij się, że czujesz się komfortowo, na przykład z podniesionymi stopami i filiżanką herbaty w zasięgu ręki. Wybierz uważną rozmowę ze swoją przyjaciółką, prosząc ją o wsparcie w stresującym czasie, świadomie łącząc się z kimś, kto cię rozumie i troszczy się o ciebie.

Wiesz, że słuchanie muzyki może poprawić Twój nastrój, dodać energii lub zmniejszyć zdenerwowanie. Być może nie wiesz, że może to być również środek wzmacniający zdrowie — naukowcy odkryli szeroki zakres korzyści zdrowotnych wynikających ze słuchania muzyki, w tym zmianę postrzegania bólu. Muzyka wyzwała także wydzielanie endorfin.

Dziś całą swoją uwagę poświęć utworowi muzycznemu, który kochasz. Możesz to zrobić w drodze do pracy, podczas zmywania naczyń lub w ramach rutyny wyciszającej przed snem. Dodatkowe punkty za wspólne śpiewanie, ponieważ wykazano, że śpiew zmniejsza poziom kortyzolu, hormonu odpowiedzialnego za stres.

Zadzwoń lub napisz e-mail do swojego szefa dziś rano i powiedz, że się trochę spóźnisz. Wykorzystaj tę odrobinę dodatkowego czasu, aby zrobić dla siebie coś miłego.

Zrób pyszne śniadanie, uprawiaj jogę, uprawiaj seks lub zabierz psa na dłuższy spacer. Czasami może się wydawać, że ciągle się spieszymy, dlatego dziś rano poświęć tyle czasu, ile potrzebujesz. Nie będziesz stać w korkach w drodze do pracy i jest szansa, że Twój dzień będzie znacznie przyjemniejszy i mniej stresujący.

WYOBRAŹ SOBIE ŁĄKĘ

Ta medytacja przeprowadzi Cię przez spokojny, uspokajający obraz.

1 Połóż się, jeśli to możliwe; jeśli nie, usiądź wygodnie.

2 Wyobraź sobie, że leżysz na środku górskiej łąki

wypełnione polnymi kwiatami. Poczuj zapach ziemi, pachnących kwiatów i dzikich traw.

3 Wyobraź sobie, że w oddali górski potok płynie.

4 Wyobraź sobie, że wszystkie Twoje zmartwienia, zmartwienia, zranienia i rozczarowania odpływają.

5 Zrelaksuj się i pozbądź się wszelkich myśli.

6 Kiedy w swoim centrum poczujesz spokój, wstań powoli i wybierz się na krótki spacer po okolicy, rozkoszując się otaczającym Cię pięknem.

Jeśli pod koniec dnia nadal jesteś podenerwowany, możesz spróbować ćwiczeń napinających i rozluźniających, aby się uspokoić.

1 Napnij lub podwiń palce u nóg, zrób wdech, a następnie rozluźnij je podczas wydechu.

2 Napnij stopy, udając, że kierujesz palce u nóg w stronę czoła i odpychasz pięty. Wdychaj, gdy stopy są napięte, a podczas wydechu rozluźnij stopy.

3 Napnij lub ściśnij jednocześnie pośladki oraz całe nogi, stopy i palce u nóg. Wdychaj, a podczas wydechu rozluźnij pośladki, nogi, stopy i palce u nóg.

4 Wciągnij brzuch, aż klatka piersiowa będzie wystawać; podnieś ramiona do uszu. Zrób wdech, a podczas wydechu rozluźnij brzuch i ramiona.

5 Zaciśnij ramiona i dłonie (zaciskając pięść), podnosząc je około 1 lub 2 cale nad łóżkiem. Zrób wdech, a podczas wydechu rozluźnij ramiona i dłonie, opuszczając je z powrotem na łóżko.

6 Zamknij bardzo mocno oczy i bardzo mocno zamknij usta. Zrób wdech, a podczas wydechu rozluźnij twarz.

7 Napnij całe ciało, łącznie z pośladkami i twarzą, i wykonaj wdech. Przytrzymaj to przez kilka sekund, a następnie podczas wydechu powiedz długie ahhhhhhhhh.

ZRÓB SKŁAD DO PRZODU

Jeśli Twój dzień nie idzie dobrze i potrzebujesz chwili odpoczynku, aby się uspokoić, wypróbuj to ćwiczenie.

1 Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder, palcami stóp skierowanymi do przodu. Rozłóż ramiona na boki.

2 Pozwól kości ogonowej sięgać w dół i wydłuż kręgosłup w górę. Wyciśnij przez czubek głowy. Zmiękcź kolana, aby były lekko ugięte.

3 Wyciągnij ręce nad głowę, wykonaj wdech, a podczas wydechu złóż ręce, aby dotknąć palców u nóg lub sięgnij blisko nich.

4 Pozostań na kilka oddechów. Delikatnie kiwnij głową na „tak”, a następnie delikatnie potrząśnij głową na „nie”.

5 Podnieś się powoli, obracając jeden kręg nad drugim. Twoja głowa powinna pojawić się jako ostatnia.

RECYTUJ MANTRĘ TARCZY

Ta wizualizacja jest potężną energetyczną obroną przed stresem i negatywną energią.

1 Powtarzaj mantrę: „Jestem chroniony przez złote światło, które mnie teraz otacza”.

2 Wizualizuj złą energię odbijającą się od Twojego światła i oddaloną, a jasne światło świecące przeciwko ciemnościom złego nastroju.

Wyłącz górne oświetlenie i zapal kilka świec. Dodaj do wody pachnący olejek do kąpeli lub sól do kąpeli i jeśli masz ochotę, włącz łagodną, kojącą muzykę.

1 Kiedy już znajdziesz się w wodzie, weź kilka głębokich wdechów i wydech.

2 Wyobraź sobie, że woda zmywa stres danej chwili, dzięki czemu możesz wyjść z niej odświeżony i wypoczęty.

3 Odmawiajcie modlitwę dziękczynną za kąpiel i czystą wodę. Złącz dłonie i opuść je do klatki piersiowej (siedziba czakry serca), wciskając kciuki w środek serca w końcowej modlitwie wdzięczności.

4 Zanim zakończysz kąpiel, zamknij oczy i poczuj zapach mydła lub olejku, którego używasz. Słuchaj wody, gdy powoli się poruszasz.

5 Kiedy będziesz gotowy, wyjdź powoli i delikatnie owiń się miękkim, suchym ręcznikiem. Nałóż balsam na ramiona i nogi oraz wszędzie tam, gdzie chcesz zachować wilgoć.

6 Zanim włożysz piżamę, podnieś ręce do góry i nad głowę, delikatnie wyginając plecy i ciesząc się kilkoma kolejnymi oddechami ahhhhhh. Ciesz się uczuciem relaksu, zapachu i odmłodzenia.

Wyobraź sobie duże, stare drzewo. Zobacz jego mocny system korzeniowy i elastyczne gałęzie. Masz także silny system korzeniowy, który jest w stanie zapewnić bezpieczeństwo i spokój. Powtarzaj tę mantrę:

„Mocne osadzenie w ciele zapewnia mi spokój”.

Używając tej mantry, zmiękczył splot słoneczny, a podczas wydechu wyobraź sobie, że kierujesz swoją energię przez nogi do gruntu.

Usiądź (lub połóż się), połóż rękę na brzuchu i poczuj swój oddech. Podczas wdechu Twój brzuch uniesie się, a podczas wydechu opadnie. Przez chwilę podążaj za oddechem. Następnie zacznij oddychać w tym rytmie: policz do pięciu na wdechu i policz do pięciu na wydechu. Jednak oddychanie jest dla Ciebie najwygodniejsze. Jeśli chcesz, aby to ćwiczenie było jeszcze potężniejsze, możesz wdychać nos i wydychać ustami. Jeśli chcesz, wyraż wydech za pomocą ahh. Rób to przez kilka minut i zauważ, jak prosty akt oddychania może uspokoić twoje emocje

ZAPAL KADZIDŁA

Kadzidło daje poczucie świętości i może wspierać atmosferę medytacji. Oto kilka sugestii dotyczących wyboru kadzideł:

Dla ułatwienia pracy z oddechem: Eukaliptus, sosna i lawenda to czyste i przenikliwe zapachy.

Dla skupienia umysłu: Bazylia, geranium i kadzidło wnikają głęboko w sferę emocjonalną i mają trwałą moc.

Dla oczyszczenia emocji: Jaśmin, wetyweria, szaflwia i cyprys działają uspokajająco na nastrój.

Do neutralizacji stresu: Rozmaryn łagodzi melancholię, a zapachy z rodziny miętowych (mięta pieprzowa, mięta zielona) podnoszą na duchu.

Dla inspirującej atmosfery: Paczula, drzewo sandałowe i mirra to tradycyjne składniki kadzidła liturgicznego.

CIESZ SIĘ NATURĄ

Medytacja spacerowa na świeżym powietrzu to świetny sposób na nawiązanie kontaktu ze swoim wewnętrznym spokojem i zaczerpnięcie spokojnej energii z otaczającego Cię świata, zwłaszcza terenów zielonych, które łączą nas z uspokajającą energią natury.

1 Wybierz miejsce na spokojny spacer na łonie natury — ścieżkę przyrodniczą, park, wysadzaną drzewami część Twojej okolicy, a nawet własny ogród. Wszystko to zadziała, o ile będziesz mógł zobaczyć naturę i poczuć naturalną energię.

2 Stąpaj delikatnie. Otwórz swoje serce. Poświęć chwilę, aby być wdzięcznym za wszystkie błogosławieństwa wszystkiego, co dobre i piękne, w każdej chwili i na każdym kroku, który podejmujesz.

3 Zwróć uwagę na spokój w swoim otoczeniu i na to, jak natura stara się łączyć różne rzeczy, na przykład nowe winorośle pełzające po starych, martwych drzewach lub zielone pędy rosnące pomiędzy pęknięciami chodnika.

4. Podczas chodzenia zachowaj spokojną świadomość swojego ciała i swoich uczuć.

5 Gdy pokój Cię ogarnie, wyciągnij rękę i przekaz spokój swojego serca innym, wiedząc, że Twoje myśli, intencje i emocje niosą poczucie pokoju każdemu, kogo zdecydujesz się je otrzymać.

ZRÓB USPOKAJAJĄCĄ TABLICĘ WIZJI

Możesz wykorzystać zdjęcia znajomych, rodziny i partnera, a także wyjątkowe wspomnienia, wycieczki i wakacje, a także połączyć je ze zdjęciami pobranymi z czasopism lub ulubionych stron internetowych, aby stworzyć uspokajający kolaż. Stwórz własną historię. Pamiętaj o tej czynności, zastanawiając się nad tym, co sztuka mówi o tym, gdzie jest twoje serce. Jeśli kolaż pokazuje rzeczy, które chciałbyś mieć lub być, zastanów się, dlaczego nie uczynisz ich teraz częścią swojego życia. Poświęcając czas na rozważenie swojej przeszłości, tego, co kochasz teraz i dokąd marzysz w przyszłości, możesz przestać mieć obsesję na punkcie codziennych stresów tu i teraz i pamiętać, że jesteś błogosławiony

ZAMKNIJ OCZY

Oto szybka, ale zaskakująco skuteczna medytacja, którą można wykonać w dowolnym miejscu, gdy potrzebujesz przegrupowania i uspokojenia.

1 Zakryj oczy dłońmi na tyle, aby nie widzieć światła. Zamknij oczy i przez kilka powolnych oddechów poczuj ciemność.

2 Trzymając dłonie wciąż zasłonięte oczami, powoli otwórz oczy. To może wydawać się bardzo spokojne. Wyobraź sobie, że jesteś w głębokim cieniu, w środku lasu. Zaproś spokój do swojej małej „zamkniętej” przestrzeni.

3 Kiedy poczujesz, że nastaje spokój i upewnisz się, że jesteś gotowy stawić czoła wszystkiemu, co nadejdzie, zabierz ręce. Kiedy czujesz się szczególnie zestresowany, często możesz poczuć to w jelitach. Dzieje się tak, ponieważ ciało przechowuje wiele emocji i napięć pomiędzy pępkiem a klatką piersiową (trzecia czakra lub czakra splotu słonecznego).

1 Poświęć chwilę na rozgrzewkę mięśni tułowia: biegaj w miejscu, spaceruj po pokoju lub wykonaj kilka podskoków, aby się rozluźnić. Kiedy skończysz, stań ze stopami ustawionymi w jednej linii z ramionami w odległości około stopy od siebie. Lekko ugnij kolana.

2 Złącz dłonie i unieś ręce nad głowę. Pomyśl o swoich ramionach i dłoniach pracujących razem jak o wielkim nożu szefa kuchni, gotowym do rozbicia arbuza.

3 Zawołaj Ha! (dźwięk związany z trzecią czakrą) głośno, gdy opuszczasz ramiona i dłonie jednym, szybkim ruchem, aby uwolnić energię emocjonalną. Powtarzaj, aż poczujesz pustkę i spokój.

4 Przesuń matę na ścianę. Połóż się na plecach z nogami opartymi o ścianę, ramionami rozłożonymi na boki, dłońmi otwartymi i zamkniętymi oczami.

5 Oddychaj pozostałym stresem, aż uspokoisz się i poczujesz spokój.

SZUKAJ ŚWIATŁA WOKÓŁ SIEBIE

Być może słyszałeś słowo namaste na zajęciach jogi lub widziałeś je na koszulce. Tłumaczenie tego sanskryckiego wyrażenia pozdrowienia brzmi mniej więcej tak: „Kłaniam się Boskości w tobie” lub „Światło we mnie widzi światło w tobie”. To zdanie potwierdza, że świat składa się z dobra i światła. Ważne jest, aby o tym pamiętać, zwłaszcza gdy czujesz się niespokojny, zestresowany lub zmartwiony. Możesz rozpoznać i znaleźć pocieszenie w świetle i energii pochodzącej od ludzi i rzeczy, które są wokół ciebie. Wypowiedzenie namaste na powitanie to delikatny sposób na pobłogosławienie świata i wszystkich jego istot.

BĄDŹ TU, TERAZ

Jeśli czujesz się rozproszony lub przytłoczony, przypominanie sobie o obecności może pomóc Ci się skoncentrować. Prawdziwy spokój wewnętrzny pojawia się, gdy łączysz się z chwilą obecną. Możesz sobie o tym przypomnieć prostą mantrą: „Bądź tu i teraz”. Zanim wyrecytujesz tę mantrę, mocno postaw obie stopy na ziemi. Wyobraźcie sobie je jako korzenie drzewa zakotwiczone w ziemi. Teraz zrób wydech do rdzenia swojej esencji, wciągając pępek i szepcz do siebie: „Bądź tu i teraz”. Możesz także dodać: „Pokój. Pokój. Pokój.”

PRZEPROWADŹ MEDYTACJĘ PRZEDMIOTOWĄ

Znajdź obiekt, który jest dla Ciebie piękny lub interesujący.

- 1 Skup wzrok na obiekcie, nie odwracając wzroku.
- 2 Zaczynaj głęboko oddychać.
3. Każdą myśl i całą świadomość skupiaj na fizycznych aspektach obiektu.
- 4 Kiedy już poczujesz się spokojny i skupiony, zamknij oczy i skoncentruj się na przedmiocie. Pozostań w tej medytacji przez co najmniej pięć minut.

ZRELAKSUJ SIĘ KSIĘŻYCEM

Ten sposób oddychania nazywa się Oddechem Księżycowym. Jeśli cierpisz na niskie ciśnienie krwi, przeziębienie, grypę lub inne schorzenia układu oddechowego, unikaj tego ćwiczenia oddechowego.

- 1 Usiądź wygodnie z długim kręgosłupem.
- 2 Unieś prawą rękę i złoż palce wskazujący i środkowy w dłoni, trzymając kciuk, palec serdeczny i mały palec wyprostowany.
- 3 Zatkaj prawe nozdrze kciukiem i weź powolny, pełny wdech przez lewe nozdrze.
- 4 Zatkaj lewe nozdrze palcem serdecznym, puść kciuk i wykonaj wydech prawym nozdrzem.
- 5 Powtórz tę sekwencję – wdech lewym nozdrzem i wydech prawym.
- 6 Kontynuuj przez trzy do pięciu minut.

WYPRÓBUJ PROSTĄ LEKCJĘ ODDYCHANIA

Oddychania nie jest czymś, czego większość ludzi uczy się, ale na szczęście nie trzeba przechodzić formalnego szkolenia, aby nauczyć się dobrze oddychać. Możesz zacząć już teraz, recytując tę mantrę. Weź długi, powolny i głęboki wdech (nadmuchując dolną część brzucha) i powolny, wydłużony wydech

(wciągając pępek) i recytuj to kojące zdanie pomiędzy każdym oddechem: „Mój oddech jest głęboki; moje oczy są miękkie; Jestem spokojny.” Rób to przez pięć rund.

SKANUJ SWOJE CZAKRY

Oto ćwiczenie, które pozwoli Ci skupić się na wszystkich czakrach (miejscach energii w Twoim ciele).

1 Zaczynij od czakry korzenia, skupionej u podstawy kręgosłupa. Ta czakra dotyczy stabilności i uziemienia. Wyobraź sobie, że świeci jasnoczerwonym światłem.

2 Następnie wizualizuj swoją czakrę sakralną, około 3 cale poniżej twojej pępka. To jest czakra emocji. Wyobraź sobie jasny pomarańczowy kolor.

3 Skieruj swoją uwagę na czakrę splotu słonecznego, tuż przy przeponie lub górnej części brzucha. Ta czakra dotyczy Twojej wewnętrznej siły i poczucia własnej wartości. Wyobraź sobie to z jasnożółtą poświatą.

4 Przejdź do czakry serca, pośrodku klatki piersiowej, na wysokości serca. Ta czakra dotyczy miłości i współczucia. Wyobraź sobie, że świeci od niego żywą szmaragdową zieleń.

5 Skoncentruj się na czakrze gardła, u podstawy szyi. Ta czakra służy do komunikacji. Wizualizuj, jak świeci na niebiesko.

6 Skieruj swoją uwagę na czakrę trzeciego oka, pośrodku czoła. Jest to czakra wglądu, która świeci na fioletowo lub indygo.

7 Na koniec połóż dłonie na czubku głowy w miejscu czakry korony. Przez swoje dłonie wizualizuj uzdrawiające białe światło zalewające Twój mózg. Poczuj, że się zrelaksowałeś.

MIEĆ NIEZŁY UBAW

Śmiech jest jak lekarstwo. Przełamuje negatywizm, uspokaja lęki i niepokoje. Śmiejące się dźwięki ha i on zwiększają przepływ energii w twoim ciele. Jeśli czujesz się zestresowany lub zmartwiony, poświęć trochę czasu na obejrzenie ulubionego zabawnego filmu lub specjalnej komedii, klasycznej kreskówki lub przeczytaj swój ulubiony komiks internetowy. Możesz nawet wyszukiwać śmieszne filmy w Internecie; jest wiele godzin treści, które sprawią, że będziesz chichotać. Kiedy już zaczniesz się śmiać, zamknij oczy i przyjmij to uczucie śmiechu bardzo mocno, głęboko w brzuchu. Siła i pozytywna energia dobrego śmiechu potrafią ukoić negatywne emocje i pomóc Ci się uspokoić nawet po bardzo ciężkim dniu.

MEDYTUJ NA WODZIE

Jest to świetna medytacja, jeśli masz szansę spędzić czas nad zbiornikiem wodnym. Przejdź się i zobacz, czy czujesz, że jesteś wodnisty. Poruszaj się tak, jakbyś nie miał kości. Poczuj płyn. Zamknij oczy. Rozważ uzdrawiające właściwości wody, właśnie w funkcjach twojego ciała: rzeki też, czasem wylewające się z ciebie, a innym razem tylko strużka. Ruch twoich komórek, ruch twoich myśli i uczuć krążących po mózgu – wszystkie układy twojego ciała płyną. Ty także zawsze płyniesz i zmieniasz się. Możesz pozwolić, aby rzeczy, które Cię niepokoją, odpłynęły od Ciebie w tej chwili.

WYKRZYCZ TO

Bycie spokojnym i uważnym nie oznacza, że nigdy tego nie zrobisz, znów się złościsz lub denerwujesz. Ale może pomóc Ci wyrazić te emocje w bardziej świadomy sposób. Jeśli masz do wyrażenia złość, wypuść ją pierwotnym krzykiem (najlepiej w odosobnionym miejscu, gdzie nie będziesz nikogo

straszyć, jak w samochodzie). Zrób to z zamiarem pozbycia się uczuć ciała i do powietrza, gdzie mogą się rozproszyć. To ćwiczenie oddaje głos swoim frustracjom.

Bardzo często nowe początki mogą być trudne. Możesz na przykład założyć nową firmę i nagle obawiać się, że nie masz wystarczającego doświadczenia. A może jesteś młodą mamą i nagle czujesz się przytłoczona odpowiedzialnością.

W takich chwilach przypominaj sobie, że jesteś całością i jesteś wystarczająco dobry dokładnie taki, jaki jesteś. Poświęć chwilę i wdychaj przez nos, a wydychaj ustami. Połącz się ze swoim sercem i powiedz głośno: „Wystarczy mi”.

Ponieważ rozciąga całe plecy, wzmacnia górną część ciała i poprawia krążenie – wszystko w ciągu minuty lub krócej – pozycja jogi psa z głową w dół to doskonały sposób na odświeżenie się i walkę ze stresem fizycznym i psychicznym.

1 Aby wykonać tę pozę, zacznij na rękach i kolanach.

2 Podsuń palce u stóp, następnie wyprostuj nogi i unieś biodra do góry, tworząc kształt odwróconej litery V.

3 Naciśnij mocno dłonie, aby przenieść większą część ciężaru z powrotem w stronę pięt, które sięgają podłogi. Pozwól swojej głowie zwisać.

4 Aby pozycja była bardziej relaksująca, oprzyj czoło (tuż przy linii włosów) na stosie książek lub bloku do jogi. Aby uczynić ćwiczenie bardziej energetyzującym, podejź do pozycji górnej pompki lub pozycji deski podczas wdechu i z każdym wydechem wróć do pozycji psa w dół, w sumie przez pięć cykli

WIZUALIZUJ JEZIORO

Czasami możesz uspokoić swoje ciało, ale Twoje myśli tańczą dalej. Pozwól im. Oto medytacja, która pomoże Ci podążać za swoimi myślami, zamiast z nimi walczyć.

1 Wybierz wygodną pozycję siedzącą.

2 Wyprostuj kręgosłup. Połóż dłonie dłonią do góry na udach.

3 Zamknij oczy. Weź kilka oczyszczających oddechów, a następnie wdychaj i wydychaj w powolnym rytmie. Zrelaksować się. Mentalnie pozbadź się myśli o środowisku zewnętrznym. Niech twoje serce będzie otwarte i chłonne.

4 Wyobraź sobie, że twój umysł jest jeziorem. Twoje niespokojne myśli są falami popychanymi przez wiatr wiejący po powierzchni.

ZMÓW O WSPÓŁCZUCIE

Wymawiana tak, jak jest pisana, Om Mani Padme Hum, jedna z najpopularniejszych mantr na świecie, ma na celu wzbudzenie współczucia. Wiele osób zacznie to mówić i przejdzie do śpiewania, formułując własną melodię. W przybliżeniu oznacza to: „Kiedy serce i umysł łączą siły i łączą wysiłki, wszystko jest możliwe”. Zatem kiedykolwiek będziesz potrzebować odrobiny mantry, spróbuj powiedzieć, a następnie intonować (lub śpiewać): Om Mani Padme Hum... Om Mani Padme Hum. Koncepcja jogi zwana Naad utrzymuje, że podniebienie ma osiemdziesiąt cztery punkty meridianowe (zlokalizowane wzdłuż kanałów energetycznych), które mogą być pobudzone, gdy język je uderza, na przykład podczas mówienia. Według Naada punkty południka stymulują podwzgórze mózgu, które stymuluje szyszynkę,

która stymuluje przysadkę mózgową. Przysadka mózgową i cały układ gruczołów odgrywają rolę w doświadczaniu emocji i osiągnięciu błogości; to połączenie oznacza, że brzmienie słowa (i meridian, w który uderza język podczas wypowiedzania słowa) jest tak samo ważne, jak znaczenie słowa. Przez tysiące lat, jogini stworzyli mantry mające na celu uderzanie w meridiany, co ułatwi osiągnięcie stanu medytacyjnego. Om Mani Padme Hum!

Ćwiczenia oddechowe Oddech Lwa w jodze stymulują nerwy, zmysły i umysł oraz energetyzują układ odpornościowy. Jest także niesamowicie odświeżający i pomocny w łagodzeniu stresu. Unikaj tego oddechu, jeśli doznałeś niedawnego lub przewlekłego urazu kolan, twarzy, szyi lub języka.

1 Usiądź w wygodnej pozycji. Opuść ciężar ciała na pośladki i sięgnij do czubka głowy, aby wydłużyć kręgosłup. Poświęć chwilę na rozluźnienie ciała.

2 Zamknij usta i zauważ, jak oddech wpływa i wypływa przez nozdrza. Pozwól, aby stało się to stabilne i rytmiczne.

3 Połóż dłonie na udach z rozłożonymi palcami.

4 Weź głęboki wdech przez nos, wciągając brzuch do wewnątrz i wypchnij klatkę piersiową do przodu, wyginając górną część pleców. Unieś brodę, otwórz szeroko oczy i spójrz w górę, na miejsce pomiędzy brwiami.

5 Otwórz usta i wystaw język. Rozciągnij czubek języka w kierunku brody i powoli wypuść cały oddech, szepcząc głośno, mocny dźwięk Haaaa.

6 Powtórz kroki 4 i 5 cztery do sześciu razy. Następnie zatrzymaj się i zrelaksuj.

SKORZYSTAJ Z MASAŻU PIŁKAMI TENISOWYMI

1 Połóż się na macie do jogi.

2 Umieść zużytą piłkę tenisową pod plecami, pomiędzy kręgosłupem a lewą łopatką.

3 Zegnij lewe kolano, umieszczając stopę blisko pośladków.

4 Wykonaj wdech i opuść ręce po bokach.

5 Wykonaj wydech i pozwól, aby ciężar ciała powoli opadł na piłkę tenisową.

6 Naciśnij lewą stopę, aby przetoczyć plecy o kilka cali w górę i w dół nad piłką.

7 Znajdź najdelikatniejszy węzeł i pozwól swojemu ciału opaść na piłkę. Powiedz (lub jęcz) Ochhhh.

MYJ NACZYNNIA RĘCZNIE

Uważne wykonywanie obowiązków domowych może być rodzajem medytacji, zwłaszcza po długim dniu. Całkowite skupienie się na zadaniu ręcznym, zwłaszcza takim, które przynosi korzyści Tobie i Twojemu domowi, może być przyjemne. Zmywanie naczyń jest doskonałym przykładem czynności, którą można wykonać świadomie. Napełnij zlew wodą z mydłem (staraj się być uważnym klientem i kupuj produkty pięknie pachnące i być może organiczne). Gdy zanurzysz dłonie w wodzie z mydłem, rozkoszuj się uczuciem ciepła. Następnie powoli umyj każdą szklankę i naczynie, rezygnując z chęci przyspieszenia procesu lub skupienia się na zrobieniu ich wszystkich. Zamiast tego skup się tylko na jednym elemencie na raz. Doceń swoje naczynia, starannie ustawiając je na stojaku na naczynia, aby wyschły na powietrzu.

ODŁOŻ TELEFON

Poświęć chwilę na podsumowanie wykorzystania technologii. Czy jest jedna prosta zmiana, którą możesz wprowadzić, która pomoże Ci być bardziej świadomym tego, jak i kiedy wchodzisz w interakcję z ekranami? Możliwości obejmują:

- * Wyłączanie powiadomień push.
- * Korzystanie ze starego budzika zamiast telefonu.
- * Wyłącz wszystkie urządzenia co najmniej trzydzieści minut przed snem.
- * Decydowanie o tym, co zrobisz przed sprawdzeniem telefonu,

takie jak wzięcie trzech oddechów lub wykonanie dziesięciu podskoków.

Wybierz tylko jedną taktykę, do której możesz się zastosować. Chcesz nastawić się na sukces – zbyt wiele zasad może sprawić, że poczujesz się onieśmielony i pozbawiony motywacji.

OTRZĄSNAĆ SIĘ Z NIEGO

Czasami, gdy stres lub negatywność po prostu nie znikają, możesz się ich pozbyć, dosłownie potrząsając (lub rzucając lub wymachując) nimi z ciała. Działania fizyczne mogą być bardzo obecnym i skutecznym sposobem wprowadzenia zmian, które chcesz wprowadzić. To świetne, krótkie ćwiczenie, dzięki któremu otrząsniesz się z negatywności i zyskasz miejsce na spokój.

1 Stań tam, gdzie jesteś i poczuj stopy mocno na ziemi.

2 Podnoś jedną stopę na raz i potrząsaj nogą podczas wdechu

zrób wydech trzy razy na każdą nogę. Jeśli utrzymanie równowagi sprawia Ci trudność, trzymaj się oparcia krzesła, aby nie upaść.

3 Po potrząśnięciu obiema nogami, potrząśnij ramionami na trzy długie oddechy.

Malas to koraliki w liczbie 108 nawleczone na pętelkę. Jest to święta liczba w tradycji jogicznej. Koraliki Mala wykonane są z różnych materiałów, w tym drewna, kamieni szlachetnych i kryształów. Kiedy napełnisz je błogosławieństwami i modlitwami, twoje male utrzymają tę wibrację.

1 Przyjmij wygodną pozycję do medytacji w spokojnym miejscu.

2 Wybierz mantrę. Może to być dowolne zdanie, które ma dla Ciebie moc. Najbardziej podstawową mantrą jest Om.

3 Zaczynij od koralika obok koralika „guru”, czyli koralika przy supełku. Przytrzymaj pierwszy koralik między kciukiem a środkowym palcem. Przesuwaj koraliki pomiędzy tymi dwoma palcami, jeden po drugim; przy każdym koraliku powtórz wybraną mantrę.

4 Kiedy przepuścisz każdy koralik przez palce i dotrzesz do koralika guru, wykonałeś 108 powtórzeń mantry. Nie przechodź i nie używaj koralika guru. Zamiast tego możesz wykonać kolejną rundę, przesuwając koraliki między palcami w przeciwnym kierunku.

5. Po zakończeniu medytacji przez wybraną liczbę rund zatrzymaj się i zintegruj doświadczenie. Pozwól, aby efekty medytacji rezonowały w Tobie.

CIESZ SIĘ SPOKOJNYM CZASEM

Jeśli zawsze masz włączony telewizor lub radio albo zawsze zasypiasz przy telewizorze lub muzyce, prawdopodobnie masz nawyk hałasowania. Hałas może tymczasowo zamaskować Twoją samotność lub nerwowość. Może uspokoić niespokojny umysł lub odwrócić uwagę zmartwionego umysłu. Ciągły hałas może przynieść ulgę, ale jeśli pogarsza twoją zdolność myślenia i działania tak dobrze, jak mogłeś, lub jeśli powstrzymuje cię od konfrontacji ze stresem i samym sobą, nadszedł czas, aby zrobić trochę miejsca na ciszę w domu. Twoje życie. Nadmierny hałas jest stresujący dla ciała i umysłu. Daj sobie chwilę wytchnienia i pozwól sobie na ciszę przynajmniej przez dziesięć minut każdego dnia.

RZEŹB Z PLAY-DOH

Jako dziecko prawdopodobnie spędzałeś więcej czasu na ściskaniu i zgniataniu Play-Doh niż na tworzeniu rzeźb. Pachniało zabawnie, ale było na swój sposób magiczne. Teraz, gdy jesteś już trochę starszy, nadal możesz bawić się lepieniem Play-Doh w zwierzęta z dżungli lub kwiaty i łagodzić stres podczas pracy z ciastem. Kup kilka słoików i stwórz cudowną rzeźbę. Możesz też przygotować własne ciasto, łącząc mąkę, wodę, sól, olej roślinny i odrobinę barwnika spożywczego.

Współczesne życie jest pełne stresującego, zakłócającego spokój hałasu — od uporczywych dźwięków elektronicznych naszych komputerów i smartfonów, przez pikanie kuchenki mikrofalowej, po hałas ruchu ulicznego na ulicach miast. Zamiast próbować blokować wszelkie dźwięki (co jest nienaturalne i może wywołać negatywne epizody), użyj tej medytacji, aby określić, ile dźwięków chcesz usłyszeć i być w stanie przyjąć je spokojnie i z przyjemnością.

1 Przyjmij najwygodniejszą pozycję do medytacji, zamknij oczy. Zaczynaj słuchać.

2 Zaczynaj od najdalszych dźwięków, jakie potrafisz zidentyfikować. Na przykład, jeśli usłyszysz wodę płynącą z kranu w korytarzu, słuchaj jej, wykluczając wszystko inne. Celem jest słyszenie tylko odgłosu kranu i niczego więcej.

3 Teraz przejdź do następnego dźwięku, który pojawi się bliżej ciebie. Na przykład, jeśli słyszysz wiatr wiejący w okno pokoju, w którym się znajdujesz, posłuchaj go i wyklucz wszystko inne.

4 Kontynuuj słuchanie dźwięków, które są coraz bliżej Ciebie. Zakończ dźwiękiem oddechu i bicia serca.

5 Otwórz oczy i zacznij od nowa słuchać dźwięków swojego codziennego życia.

Bez względu na to, dokąd idziesz, możesz wykorzystać ten czas jako okazję do medytacji w trakcie spaceru, aby zapewnić sobie odrobinę spokoju w ciągu dnia. Pamiętaj, że nie masz celu, po prostu idziesz... to wszystko. Kiedy idziesz, pozbań się wszelkich zmartwień i obaw. Zachowaj uśmiech na twarzy. Zwolnij spacer do spaceru. To nie jest chodzenie z mocą.

Patrz na rzeczy tak, jakbyś widział je po raz pierwszy, jakbyś był ślepy przez całe życie, a teraz widzisz. Zwróć uwagę na całe piękno, które widzisz, od chmur na niebie po żyły na liściu, i naprawdę przyjrzyj się wszystkiemu, wyrzekając się wszelkiej oceny. Pozbań się konieczności docierania gdziekolwiek i po prostu skup się na cieszeniu się procesem chodzenia w otoczeniu światła, powietrza i piękna. Aby zachować charakter medytacyjny, pamiętaj o ciągłym skupianiu uwagi na swojej postawie i oddechu.

Zauważ, jak spokojny i cichy stał się twój umysł, i zapamiętaj to uczucie, aby móc do niego wrócić, gdy sprawy zaczną nabierać prędkości.

CZYNIJ TAK HUM CHANT O POKÓJ

Śpiew So Hum to tradycyjna pieśń, która ma odzwierciedlać dźwięk Twojego oddechu — So: wdech, Num: wydech.

1 Usiądź ze skrzyżowanymi nogami, z prostym kręgosłupem i dłońmi opartymi do góry i otwartymi na kolanach. Lub usiądź w dowolnej wygodnej pozycji, którą możesz utrzymać przez chwilę.

2 Zamknij oczy i skup swoją uwagę na punkcie pomiędzy brwiami; nie napinaj się.

3 Pomyśl o słowach „Tak” podczas wdechu i „Buczenie” podczas wydechu.

4 Skoncentruj swój umysł na punkcie pomiędzy brwiami (czakra trzeciego oka) i na oddechu.

Ta obserwacja oddechu już po kilku minutach uspokoi układ nerwowy i przyniesie uczucie spokoju. Zamknij oczy. Zamknij buzię. Poświęć kilka minut, aby zwrócić uwagę na swój oddech.

1 Zwróć uwagę na długość każdego wdechu.

2 Zwróć uwagę na kierunek oddechu. Czy podczas wdechu czujesz, jak oddech wypełnia płuca i powoduje rozszerzanie się brzucha? Czy czujesz, jak oddech wchodzi do nosa i chłodzi wnętrze, a następnie przechodzi w dół do płuc?

3. Po sprowadzeniu całej tej świadomości do oddechu takim, jakim jest, powoli zacznij wdychać dłużej i głębiej. Każdy wdech powinien trwać około pięciu lub sześciu sekund, a wydech powinien trwać tyle samo.

4 Przyłóż prawą rękę do brzucha. Oddychaj głęboko (pięć lub sześć sekund), wciągając powietrze, aż brzuch dotknie dłoni. Podczas wydechu pozwól pępkowi opaść, aż dotknie kręgosłupa.

PAMIĘTAJ, ŻE MASZ KONTROLĘ

Osoby niespokojne lub zestresowane często mogą czuć się uwięzione przez sytuacje życiowe. Jeśli czujesz, że utknąłeś, spróbuj tego ćwiczenia.

Wyrecytuj następujące zdanie:

Wybór to wolność.

Wybieram _____.

W puste miejsce wpisz wzmacniające oświadczenie. Na przykład zamiast mówić „Muszę iść do pracy”, zamiast tego powiedz „Decyduję się iść do pracy”. Następnie dodaj, jakie korzyści daje ci ten wybór: „Dzięki pracy mogę sobie pozwolić na ładne miejsce do życia, dobre jedzenie i hobby, które sprawia mi radość”. To sformułowanie dodaje Ci więcej energii i stawia Cię z powrotem na fotelu kierowcy jako współtwórcy Twoich doświadczeń życiowych, a także pomaga Ci uspokoić i uspokoić, gdy czujesz się bezsilny.

STWÓRZ RYTUAŁ

Możesz odeprzeć stres, tworząc rytuał, który Cię odżywia i który wykonujesz każdego dnia, nawet jeśli znajdziesz tylko pięć minut. Może to być przycinanie kwiatów w ogrodzie, delektowanie się szklanką

lemoniady, siedząc na podwórku, lub przeglądanie Internetu w celu znalezienia przepisu, którego nie możesz się doczekać. Może to być absolutnie wszystko, co sprawi Ci przyjemność, pod warunkiem, że będzie Ci przypominać, że Ty też potrzebujesz odrobiny rozpieszczenia.

Możesz sprawić, że Twój prysznic będzie jeszcze spokojniejszy, czyniąc go uważnym prysznicem. Oczyszczyć swój umysł ze wszelkich rozpraszaczy i jasno określić swoją intencję: „Porzucam wszystkie zmartwienia i skupiam się na ciele i zmysłach”.

1 Zatrzymaj się na kilka minut, pozwalając wodzie spływać po Tobie, wyciszając wszystkie myśli i doświadczając odmładzającej mocy ciepłej wody.

2 Skieruj swoją uwagę na swoje uczucia. Wdychaj relaks i wydychaj frustrację. Zauważ, jak zmartwienia znikają i jakie to uczucie, gdy napięcie mięśni ustępuje.

3 Zwróć uwagę na swoje zmysły: poczuj zapach mydła lub szamponu i poczuj szorstką konsystencję szczoteczki do szorowania. Pozwól, aby zapachy i tekstury przywoływały przyjemne wspomnienia. Słuchaj wody spływającej kaskadą po Twojej głowie i włosach.

4 Pod koniec prysznica weź kilka naprawdę głębokich oddechów, wymawiając ahhhhhh na wydechu.

5 Podczas wychodzenia skup się na wrażeniach. Zwróć uwagę na fakturę ręcznika, którego używasz do wycierania się. Zwróć uwagę, jak wchłania wodę i jak czysta jest Twoja sucha skóra po kontakcie z ręcznikiem.

Cobra Pose to świetna energetyzująca pozycja jogi na środek dnia.

1 Stań twarzą do ściany. Połóż dłonie na wysokości ramion i dociśnij je do ściany. Rozłóż palce, czując, jak dociskają je do ściany, i przybliż łokcie do klatki piersiowej.

2 Pochyl się do przodu, aż całe ciało zostanie dociśnięte do ściany, a czoło oparte o ścianę. Weź kilka oddechów z zamkniętymi oczami. Zrób wdech i mocno dociśnij biodra. Zrób wydech i unieś centrum serca, jakbyś chciał je wypchnąć w stronę sufitu.

3 Weź kilka oddechów, a następnie na wydechu przyłóż czoło z powrotem do ściany.

STWÓRZ WŁASNE SANKTUARIUM

Kiedy masz pracowity dzień, znalezienie spokojnej chwili w dowolnym miejscu może wydawać się niemożliwe. Ta medytacja przypomina ci, że gdziekolwiek się udasz, nosisz w sobie sanktuarium spokoju.

1 Usiądź prosto z zamkniętymi oczami. Zaczynaj od głębokiego oddychania, koncentrując swoją świadomość między oczami.

2 Stopniowo przesuwaj swój środek świadomości w dół, aż spocznie na środku klatki piersiowej. Teraz zacznij widzieć tę przestrzeń. Możesz wyczuć ciemność lub możesz wizualizować swoje serce i płuca rozszerzające się i kurczące.

3 Teraz pozwól, aby ten obszar wypełnił się białym światłem z odcieniem fioleto. Wyobraź sobie to światło jako siłę równoważącą słowa i obrazy w twojej głowie, tak jak słońce przebija się przez deszczowe chmury po burzy. Wzmocnij tę wewnętrzną wizję, aż światło stanie się niezwykle potężne.

4. Gdy wizualizacja będzie już ugruntowana, przestań próbować ją świadomie tworzyć. Wróć do prostego obserwowania. Uświadom sobie, że światło i ciemność a

WYCIĄGNIJ DRAMAT

Dramat interpersonalny powstaje na skutek konfliktu, niepewności i bólu i może stanowić ogromną przeszkodę na drodze do spokojnej i spokojnej egzystencji, szczególnie jeśli zostaniesz wciągnięty w walkę. Być może żyjesz w rodzinie, w której plotki i konflikty są powszechne. A może Twoje środowisko pracy jest takie. Tego typu dynamika w rodzinie i/lub pracy może być dość napięta. Próbując poradzić sobie z tą sytuacją, możesz zostać zmuszony do oderwania się od tego wszystkiego. Może to do pewnego stopnia zadziałać, ale wyciszenie się lub odejście to tylko część procesu. Postrzegaj siebie jako osobę neutralną wobec tego, co się dzieje. Oznacza to, że dramat nie ma na ciebie wpływu w żaden sposób. Innymi słowy, możesz obserwować, nie dając się wciągnąć.

WYJDŹ

Niezależnie od tego, czy wychodzisz z mieszkania, czy idziesz na spotkanie w pracy, wykorzystaj każdą przypadkową i cenną ciszę w ciągu dnia na medytację.

1 Idąc, wyobraź sobie pytanie lub problem, nad którym utknąłeś.

2 Wyobraź sobie to jako labirynt i pomyśl o sobie, że idziesz w stronę centrum.

3 Pielęgnuj wdzięczność. Z każdym krokiem mów szczerze „jestem wdzięczny”.

4 Skoncentruj się na wykonywaniu bardzo powolnych kroków. Gdy pojawią się myśli niezwiązane z twoim skupieniem, pozwól im odejść.

5 Gdy pojawią się pomocne myśli, wyrażaj za nie wdzięczność. Kontynuuj marsz, aż znajdziesz rozwiązanie lub dopóki umysł nie uspokoi się na tyle, że będziesz mógł usiąść i zabrać się do pracy.

PODNIĘŚ TWARZ DO SŁOŃCA

Pomyśl o tym, jak dobrze się czujesz po siedzeniu (nawet krótko) na słońcu. Jeśli pracujesz lub mieszkasz w środowisku pod wysokim ciśnieniem lub w negatywnym otoczeniu, rozważ poświęcenie czasu na wyjście na kilka minut dziennie na zewnątrz (szczególnie, jeśli jest słonecznie). Kiedy to zrobisz, poświęć chwilę, aby wyrazić wdzięczność słońcu za dostarczenie ci światła i ciepła oraz za podzielenie się z tobą swoją energią.

KOLOR

Jako dziecko prawdopodobnie spędzałeś wiele godzin na kolorowaniu markerami, kredkami i kredkami. Pamiętaj, jak bardzo starałeś się utrzymać w granicach linii? Teraz, gdy jesteś dorosły, możesz odpocząć i nie martwić się tak bardzo o granice. Aktywność twórcza to świetny sposób na wyciszenie umysłu i skupienie energii. Więc idź i kup swoje ulubione przybory do kolorowania, a ponieważ ta rozrywka stała się popularna wśród osób w każdym wieku, znajdziesz mnóstwo kolorowanek przeznaczonych dla dorosłych. Spędź popołudnie kolorując; robiąc to, leżąc na żywych podłogach w pokoju, tak jak robiłeś to, gdy byłeś mały, zawsze jest opcją.

ZRÓB POZYCJĘ SZEWCA

Wspaniałą pozycją jogi dla relaksu jest pozycja szewca. Ta pozycja wzięła swoją nazwę od pozycji, którą tradycyjnie przyjmowali szewcy w Indiach podczas pracy. Zaprojektowana, aby otworzyć biodra i uwolnić napięcie, Cobbler's Pose to wspaniały sposób na odpoczynek. Możesz to zrobić w dowolnym momencie, ale jest to szczególnie skuteczne, gdy robisz to w łóżku pod koniec dnia.

1 Na początek połóż się w łóżku na plecach.

2 Zegnij kolana, przybliżając stopy do bioder, a następnie rozchyl kolana na boki. Aby pozycja była wygodniejsza, możesz podłożyć poduszkę pod każde kolano.

3 W tej pozycji możesz czytać książkę (upewnij się, że masz wystarczająco dużo światła do czytania) lub po prostu pozostań w tej pozycji przez kilka minut w ciemności, zanim zaśniesz.

ZRÓB MEDYTACJĘ METTA

Kiedy skupisz się na miłującej życzliwości wobec siebie i innych, niepokój i strach nie będą już dominować w twoich uczuciach. Praktykę tę nazywa się medytacją metta, w której koncentrujesz swoją energię na wysyłaniu współczucia sobie i innym ludziom.

1 Zamknij oczy; skieruj swoją uwagę do środka, do ośrodka serca. Wyobraź sobie swoje czułe serce i powiedz sobie: „Obym był odważny, mądry i szczęśliwy”. Powtórz to kilka razy w myślach.

2 Następnie pomyśl o osobie, którą kochasz, której odwagę i współczucie podziwiasz. Wyobraź sobie tę osobę w myślach i powiedz: „Bądź odważny, mądry i szczęśliwy”.

3 Następnie wyobraź sobie osobę, którą uważasz za wyzwanie lub trudną, i zwróć się do tej osoby w ten sam sposób: „Bądź odważny, mądry i szczęśliwy”.

Dzięki tej prostej medytacji możesz zaczerpnąć z ziemi spokój i ciszę. Wypróbuj leżąc na plecach na macie do jogi lub na złożonym kocu na ziemi.

1 Połóż się na plecach z długim kręgosłupem, nogami wyprostowanymi i ramionami opartymi po bokach.

2. Uwolnij swoje zmartwienia, stres i napięcie i oddaj je mocy ziemi.

3 Weź wdech i wizualizuj fale spokojnej energii wpływające do kręgosłupa i promieniujące do wszystkich części ciała.

4 Zrób wydech, czując wdzięczność, wizualizując, jak cała ta energia wsiąka z powrotem w ziemię.

ZAPISZ SIĘ NA ZAJĘCIA JOGI

Zajęcia jogi mają wiele różnych smaków: niektóre mają charakter regenerujący, a inne powodują pocenie się. Ale wszystkie one pomagają ci wzmocnić połączenie z ciałem i energią, co jest tak ważne, aby zachować rezerwę wewnętrznego spokoju. Nie powinieneś bać się jogi – możesz zacząć powoli, doskonalić technikę, rozciągając i wzmacniając mięśnie, a także nauczyć się prawidłowego wyczucia wszystkich pozycji. Nie spiesz się, aby osiągnąć „idealną” pozę i natychmiast koryguj złe nawyki związane z postawą. Dotarcie tu, gdzie jesteś dzisiaj, zajęło ci całe życie. Jedna lekcja jogi tego nie zmieni. W jodze bycie obecnym w każdym momencie podróży jest ważniejsze niż jej cel – i jest też o wiele bardziej interesujące!

PRZEPROWADŹ NAJPROSTSZĄ MEDYTACJĘ

Medytacja polega na skupieniu umysłu i skupieniu się na oddechu. Możesz medytować w dowolnym miejscu i czasie, szczególnie jeśli zachowasz prostotę. Wypróbuj tę prostą medytację, aby uspokoić umysł, gdy czujesz się zestresowany. Wszystko, co musisz zrobić, to podążać za oddechem i zakotwiczyć go w słowie lub frazie.

1 Weź wdech i powiedz sobie cicho: „POKÓJ”.

2 Zrób wydech i powiedz sobie cicho: „RELAKS”.

Wdech... Spokój. Wydech... Zrelaksuj się. Nie miej żadnego planu – tylko oddech. Wydaje się to prawie zbyt proste, ale wyniki mogą być znaczące w postaci uwolnienia stresu, spowolnienia i skupienia się.

KŁAM SIĘ W SAVASANIE

Drzemka w pozycji jogi Savasana może przypomnieć Ci o konieczności zachowania uważności podczas relaksu i odświeżania się.

1 Opuść ramiona prosto po bokach. Jeśli jest Ci zimno, przybliż ręce do ciała, a jeśli jest Ci ciepło, odsuń dłonie na kilka cali lub więcej od boków. Jeśli chcesz, możesz przykryć się miękkim kocem.

2 Kiedy poczujesz się wypoczęty (lub gdy muzyka lub minutnik poinformuje Cię, że czas się skończył), przewróć się na bok, podnieś się powoli, zatrzymaj się na kilka głębokich, oczyszczających oddechów, a następnie otwórz oczy.

Gdzie jest Twoja przestrzeń oddechowa? Gdzie czujesz się najlepiej? Jaka pora dnia jest dla Ciebie najspokojniejsza? Zastanów się, gdzie i kiedy możesz poświęcić chwilę, z dala od wszelkich rozpraszaczy i oddychać.

Jeśli nie masz jeszcze wyznaczonego miejsca, poszukaj takiego, w którym możesz zacząć trenować swój mózg, aby kojarzył się ze spokojem. Zastanów się nad poświęceniem chwili na spacer na świeżym powietrzu. Bądź ciekawy przestrzeni do oddychania wokół siebie. Być może zauważysz drzewo, stopień na ganku lub określoną ścieżkę. Przestrzenią do oddychania może być także specjalna przestrzeń w domu, w której możesz ograniczyć czynniki rozpraszające (takie jak hałas telewizora, powiadomienia telefoniczne, nowe e-maile lub zakłócenia ze strony członków rodziny). Takim miejscem może być cichy zakątek sypialni, ścieżka na zewnątrz, krzesło lub miejsce przy kuchennym stole, z którego przez okno wyraźnie widać ptaki, albo gdziekolwiek indziej, gdzie można znaleźć chwilę na oddech. Znajdź czas, aby każdego dnia spędzić przynajmniej kilka minut w przestrzeni oddechowej.

ZDRZEMNAĆ SIĘ

Jeśli ostatnia drzemka miała miejsce dwadzieścia, trzydzieści lat temu, dzisiaj poświęć trochę czasu na krótką drzemkę. Udowodniono, że krótka trzydziestominutowa drzemka w południe zmniejsza stres, ułatwia naukę i poprawia zdrowie. Może to być trudne, jeśli jesteś w pracy, ale udowodniono, że nawet zamknięcie oczu na pięć minut w biurze łagodzi stres i dodaje energii. Te kilka chwil pomoże Ci się rozpakować i dać Twojemu ciału potrzebny odpoczynek, na jaki zasługuje. Uważaj, aby nie drzemać dłużej niż godzinę, ponieważ tego wieczoru możesz mieć trudności z zasypianiem.

TUPAĆ!

Tupanie nogami to świetny sposób na uziemienie energii i stworzenie poczucia spokoju i stabilności. Jeśli czujesz, że niesiesz ze sobą dużo negatywnej, zestresowanej energii, odrzuć ją! Jeśli wyjdiesz na zewnątrz, zostawisz tam energię

USTAL INTENCJĘ

Intencja jest jak pole siłowe, które ustawiasz wokół swoich myśli – zapewniając skupienie, które powstrzymuje umysł od wirowania w wielu kierunkach. Aby ustawić taki dla siebie, utwórz proste oświadczenie o tym, kim chcesz być (nie przywiązuj się zbyt mocno do konkretnego rezultatu, w

przeciwnym razie Twoja podświadomość może tego nie kupić). Oto kilka przykładów intencji, które możesz sobie ustawić:

Dziś pozostanę ciekawy, kiedy stanę przed wyzwaniem.

W każdej sytuacji będę szukać dobra.

Znajdę okazję do czynienia dobra.

Ilekróć sytuacja stanie się stresująca, będę miał bezpieczną przystań, do której będę mógł wrócić.

ODDYCHAJ

Siła życiowa, czyli żywa energia, łączy się ze wszystkim, co istnieje i podtrzymuje nasz oddech życia. Poniższe ćwiczenie pomoże otworzyć kanały siły życiowej. Skoncentrowanie się na oddechu może pozwolić ci pozbyć się niepokojów i obaw, które sprawiają, że twój oddech jest płytki. Pomaga ci fizycznie uwolnić się od napięcia i zapewnia mentalny punkt skupienia, dzięki któremu możesz zachować spokój.

1 Usiądź prosto z wyprostowanym kręgosłupem.

2 Otwórz usta, rozluźnij szczękę, wystaw język i dyszaj jak pies.

3 Kontynuuj przez kilka minut. Te wdechy i wydechy otworzą Twój brzuch i oczyszczą kanały energetyczne od podstawy kręgosłupa do strun głosowych w gardle.