

3 دقائق من مساحة التنفس



1 استراحة

هنا والآن اسمح لنفسك بأخذ استراحة قصيرة.

اختر اتخاذ خطوة جانبية عن طريق إجراء « فحص » صغير الداخلية. إذا كان ذلك ممكناً ، أغمض عينيك - ولكن يمكنك أيضاً تركها مفتوح (الذي يسمح لك أن تكون قادراً على القيام بهذا التمرين في كل مكان) - واسأل نفسك ، « كيف أشعر الآن؟ ... ما هي مشاعري؟ ... ما هي أحاسيس جسدية؟ ... وما هي الأفكار التي تعبر عقلي الآن؟ ... ».

لاحظ أيضاً رغباتك للرد. كن على دراية ومرحبا بك تجربتك ، حتى لو كانت غير سارة. لا تحاول الصيد أو لفرض أي شيء ، اشعر بما هو موجود.

2 عمليه التنفس

الآن سوف تركز انتباهك على تنفسك.

كن على دراية بحركات تنفسك ذهاباً وإياباً ... كل مصدر إلهام ... وفي كل انتهاء ... من رحلة التنفس الذي يدخل ويهجي بحرية من جسمك ... ركز على المكان في جسمك حيث التنفس هو الأكثر حاضرا بالنسبة لك. استخدم التنفس كمرساة لإعادتك إلى اللحظة الحالية وإعادة التركيز عليك.

3 توسيع

أخيراً ، سوف تقوم بتوسيع مجال ضميرك لموقفك ... إلى تعبير وجهك ... تشعر أن جسمك يتنفس ككل ... اتسع وعيك لجسمك وعقلك ، بما في ذلك كل ما هو موجود وقول لك: « لا بأس ، أي شيء ، لا بأس ، إنها تجربتي في الوقت الحالي. »

مع هذا الوعي المحسن ، كن على دراية بالخيارات المختلفة التي تتوفر لك الآن. بلطف لنفسك ، اسأل نفسك ما هو أفضل إجراء ممكن لأداء الآن؟ أو ما هو رد الفعل التلقائي لعدم القيام به؟