

Приветствие.

Правила группы.

-конфиденциальность.

-правило стоп

-безопасность пространства.

-отсутствие оценочных суждений.

Сразу скажу: не существует простого способа прийти к полной осознанности. Это долгий путь, полный преодоления трудностей. Но, если вы поняли, что вам не нравится жизнь на автопилоте и в полусне, это можно изменить, повышая уровень осознанности. Вы уже ответили себе на вопрос «Зачем?», я отвечу на вопрос «Как?» коротко, без воды и эзотерики.

Презентация способов осознанности в жизни.

1. Квадрат

Предлагаю начать с этого упражнения. Сделайте его прямо сейчас. Оно поможет понять, где вы находитесь в текущий момент в разрезе всей жизни.

Нарисуйте квадрат и разделите его на 100 частей. Закрасьте верхние квадраты по количеству прожитых лет. Снизу закрасьте квадраты от 70 до 100. В России эти годы называют возрастом дожития, я предлагаю считать их временем осмысления и созерцания.

Вот мой квадрат.



То, что осталось незакрашенным, — это ваша предстоящая жизнь, оставшиеся активные годы. Как ощущения? Какие мысли навеяло? Какие чувства вызвало? Вопросы не риторические. Ответьте себе на них, в идеале запишите ответы.

2. Будильник

Заведите будильник, пусть он звенит каждый час. Когда будильник подал сигнал, подойдите к окну. Посмотрите вверх, на небо, вниз, на землю, вправо, влево, на машины, на людей. Кто они, как выглядят? Посмотрите на свои руки, оглядите себя. Что на вас надето?

Закройте глаза, прислушайтесь. Многие звуки наш мозг фильтрует. Услышьте их: шум вытяжки, голоса за окном, храп за стеной, своё дыхание. Сфокусируйтесь на каждом по отдельности, теперь услышьте их все вместе.

3. Дорогой дневник

Ведите дневник. Описывайте события дня и возникшие чувства, эмоции. Не критикуйте написанное, не оценивайте, не подбирайте слова — пусть пишется как пишется. Будьте откровенны, это никто не прочтёт.

Чтобы проще было начать, отвечайте каждый день на вопросы:

- Что хорошего произошло сегодня?

- Какие я при этом испытал чувства?
- Почему я сегодня молодец?
- Кого я хочу поблагодарить?
- Главный вывод дня.

Дополните список.

4. Дыхательные практики

В любой непонятной ситуации наблюдайте за дыханием. Что значит наблюдать? Обращайте внимание и смотрите внутренним взором сюда:

- Какой температуры вдыхаемый и выдыхаемый воздух?
- Я дышу грудью или животом? А если попробовать наоборот?
- Есть ли у дыхания звук?
- Какие ощущения в ноздрях при вдохе-выдохе?
- Какова длина вдоха-выдоха?

Концентрироваться на дыхании **не так уж и просто**. Для освоения навыка можно использовать приложение для смартфона и вместе с ним дышать хотя бы пять минут в день.

Приложения работают примерно по одному принципу. Подаётся приятный звук — надо сделать вдох. Подаётся другой приятный звук — надо сделать выдох. Звуки сменяют друг друга, вы дышите.

5. Торможение

Целенаправленно замедляйтесь. Медленнее говорите, ходите, поворачивайте голову. Плавнее совершайте движения. Не торопитесь с ответами, реакциями. Хоть иногда тормозите до полной остановки, чтобы посмотреть, что вокруг, кто вокруг, как вокруг.

6. Амбидекстер

Развивайте обе руки. Если правша, делайте всё левой, и наоборот. Если сразу всё делать не получается, хотя бы просто ешьте, держа ложку в непривычной руке. Вы поймёте, что последний раз были так сосредоточены на поглощении пищи, когда вам было два года и вы учились есть ложкой. Можно чистить зубы, резать хлеб, открывать дверь ключом, для смелых — красить губы.

7. Бережное отношение к себе

Напоследок самая сложная из техник: берегите себя. Осознайте, что физические и эмоциональные ресурсы конечны и часто невозполнимы. Стресс, усталость, болезни, нервное истощение и вредные привычки понижают уровень осознанности. Здоровый, выспавшийся человек, который никуда не спешит, живёт более осознанно. Он чаще находится в состоянии «здесь и сейчас», поэтому счастливее.

Давайте проведем одно упражнение.

Сейчас, сидя на своих местах, сделайте медленный глубокий вдох, почувствуйте запах который вы вдыхаете, как наполняется ваша грудь, наполняется диафрагма, а теперь медленный выдох. Ощутите как слегка закружилась голова... Это ваше дыхание.

Прислушайтесь к звукам в зале. К звукам за окном. Что вы слышите?

Это ваш слух.

Понюхайте вашу руку. Какой запах она имеет? Это ваше обоняние.

Потрогайте вашу руку. Какая она? Теплая? Холодная? Мягкая или сухая кожа на ней? Это ваше осязание.

Закройте глаза. Всмотритесь в темноту. Поводите глазами вправо и влево, вверх и вниз. А теперь откройте их и рассмотрите внимательно всех участников.

Ощутите свой язык во рту. Сглотните слюну. Какой вкус вы чувствуете?

Теперь ощутите все ваше тело. Вы сидите на стуле. Вы расслаблены или напряжены?

Рефлексия. А теперь давайте по кругу поделимся впечатлениями что было просто, а что сложно. Что запомнилось? Что чувствовали в момент выполнения упражнения?

Упражнение «Званный обед»

Изюм стоит в баночке. Каждый участник берет по одной изюмине и съедает ее привычным способом.

Берем еще по одной изюмине.

1. Рассматриваем ее будто мы с другой планеты и впервые видим изюм
2. Нюхаем ее.
3. Пробуем какая она по текстуре, разминаем пальцами.
4. Нюхаем ее снова. Поменялся ли запах?
5. Кладем в рот. Но не глотаем.
6. Держим правой стороны языка, теперь левой. Теперь у корня. И на кончике языка.
7. Жуем изюмину передними зубами.
8. Теперь жевательными зубами.

Как ощущения? Какие чувства вы испытывали в процессе выполнения упражнения?

Берем третью изюмину. И просто съедаем ее. Поменялся ли ее вкус? Поменялись ли ваши ощущения при съедании?

Выполняем задания приложения № 1

Выполняем задания приложения №2

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Следующее упражнение. Оно направлено на выработку навыка осознанных действий. Навык «нарочного замедления»
Ходим по комнате и считаем до 100. Сбились – начали заново.

Рефлексия. Что запомнилось? С чем уходите?