



30+ идеи за
ежедневна
ОСЪЗНАТОСТ

MY MINISTRY OF HAPPINESS



ХЕЙ, ВДЪХНОВЯВАЩ ЧОВЕКО!

Създадох този кратък наръчник, за да ти помогна да интегрираш многообразните практики на осъзнатост във всекидневния си живот. С редовно изпълнение на тези упражнения ще научиш как да живееш по-съзнателно, да намираш вътрешен мир и да се свързваш по-дълбоко със себе си и света около теб. Някои от упражненията са прости и можеш да ги прилагаш веднага, докато други ще изискват малко повече време и отдаденост. Приятно пътешествие!

Darina Kostadinova

ЕЖЕДНЕВНИ И ПРАКТИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ:

1. ОСЪЗНАТО ДИШАНЕ

Всеки ден, спирай за няколко минути, за да наблюдаваш дишането си. Почувствайте как въздухът влиза и излиза от тялото ти. Как той променя температурата си при вдушването и издишването, и как те кара да се чувстваш.

2. ОСЪЗНАТО ДОМАКИНСТВО

Вместо да правиш домакинските задължения на автоматик, потопи се в преживяването. Ако миеш чинии, усети как водата нежно те докосва, аромата на измивния препарат, звука на водата. Ако сгъваш дрехи, усети текстурата на тъканите и как те карат да се чувстваш.





3. ОСЪЗНАТО ХРАНЕНЕ

Дъвчи бавно и усещай вкусовете и текстурата на храната. Не се разсейвай от телефони или телевизори, просто се фокусирай върху храненето.

4. ОСЪЗНАТО ХОДЕНЕ

Опитай да ходиш без цел, като се фокусираш върху всеки един момент - как стъпваш, как тялото ти се движи, усещането за земята под краката ти, температурата на въздуха по кожата ти.

5. ОСЪЗНАТО СЛУШАНЕ

Когато разговаряш с някого, се фокусирай изцяло върху думите му. Слушай без да прекъсваш или да мислиш какво ще кажеш после, и осъзнай какви емоции поражда разговорът в теб.

6. ОСЪЗНАТО НАБЛЮДЕНИЕ

Излез навън и наблюдавай природата. Усети вятъра, слънцето, миризмите. Опитай се да си напълно потопен в момента



7. ТЕЛЕФОННА ПАУЗА

Направи си пауза от използването на телефона за 1 час на ден.
Осъзнай как се чувстваш без този разсейващ фактор.

8. ОСЪЗНАТО ПРАВЕНЕ НА КАФЕ/ЧАЙ

Пригответи си напитка бавно и с внимание към всеки един
детайл – звука на водата, ароматите и топлината на чашата.

9. ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТ

В края на всеки ден записвай по три неща, за които си
благодарен. Това ще ти помогне да се фокусираш върху
положителните моменти от деня.

10. 5-СЕТИВНА ОСЪЗНАТОСТ

Спрете за момент и се запитайте какво усещате чрез петте си
сетива: какво виждате, чувате, докосвате, помиришвате и
вкусвате.

ПРЕДИЗВИКАТЕЛНИ И ЗАДЪЛБОЧЕНИ ПРАКТИКИ

II. МЕДИТАЦИЯ НА ВЪТРЕШНОТО ТЯЛО

Легни в спокойна позиция и сканирай внимателно всяка част от тялото си, като се фокусираш върху усещанията във всяка зона.

II. ОСЪЗНАТО ВОДЕНЕ НА ДНЕВНИК

Пиши в дневник по 10 минути на ден, като записваш мислите и емоциите си. Бъди честен и отворен към себе си.

III. ОСЪЗНАТА ЙОГА

Практикувай йога с пълна концентрация върху тялото и дишането си. Усети всяко движение и как тялото ти реагира.

IV. МЕДИТАЦИЯ НА СЪСТРАДАНИЕТО

Насочи мислите си към някого, към когото изпитваш гняв или раздразнение, и се опитай вместо това да изпиташ състрадание към него.





15. ОСЪЗНАТО ШОФИРАНЕ

Шофирай с пълна осъзнатост. Бъди наясно със звуците, скоростта, движението на тялото ти върху педалите и волана.

16. ОСЪЗНАТА ПОЧИВКА

Когато си почиваш, прави го напълно. Отпусни се съзнателно, без да мислиш за задачи и ангажименти.

17. МЕДИТАЦИЯ НА ДОБРОТАТА

Практикувай медитация, като изпращаш положителна енергия към себе си и към другите. Повтаряй фрази като „Нека бъде щастлив“ или „Нека всички бъдат благословени“.

18. ОСЪЗНАТА КОМУНИКАЦИЯ

Внимавай как говориш с хората. Забележи тона на гласа си, изразите и емоциите, които влагаш.

19. ОСЪЗНАТО ДОКОСВАНЕ

Когато докосваш нещо или някого, осъзнай какво усещаш. Усети топлината, текстурата и физическото присъствие.

20. ОСЪЗНАТА ИЗОБИЛНОСТ

Записвай всичко, което имаш и за което си благодарен. Тази практика помага за осъзнаването на изобилието в живота.

21. ОСЪЗНАТО РЕШЕНИЕ НА ПРОБЛЕМИ

Когато имаш проблем, дай си време да го анализираш внимателно, без да се натоварваш емоционално.

22. МЕДИТАЦИЯ ЗА ЧАКРИТЕ

Практикувай медитация, като се фокусираш върху енергийните центрове в тялото си и тяхното състояние.

23. ОСЪЗНАТО СЛУШАНЕ НА МУЗИКА

Слушай музика с пълно внимание. Усети ритъма, мелодията и емоциите, които предизвиква.

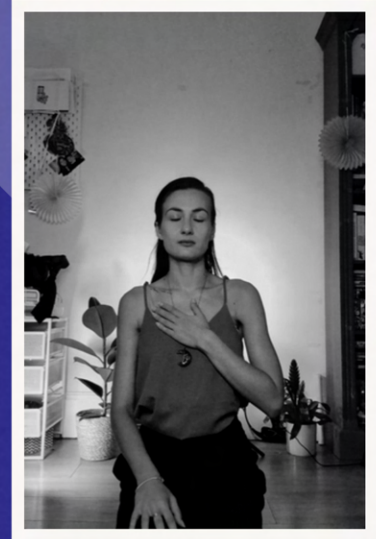


24. ОСЪЗНАТОСТ СРЕД ПРИРОДАТА

Разхождай се бавно и съсредоточено, като обръщате внимание на дърветата, птиците, хората около вас. Усети енергията във въздуха и намери магията в природата.

25. ОСЪЗНАТО ДИШАНЕ ПРИ СТРЕС

Когато усетиш стрес, спри и поemi 5 дълбоки вдишвания и издишвания, като се фокусираш върху усещането на въздуха.



26. МЕДИТАЦИЯ НА БАЛОНИТЕ

Представи си, че всяка твоя мисъл е балон, който пускаш във въздуха, освобождавайки се от нея.

27. МЕДИТАЦИЯ НА ИЗЧИСТВАНЕТО

Представи си, че изчистваш всички негативни мисли и енергия от себе си, като премахваш „тежестите“ от тялото и ума.

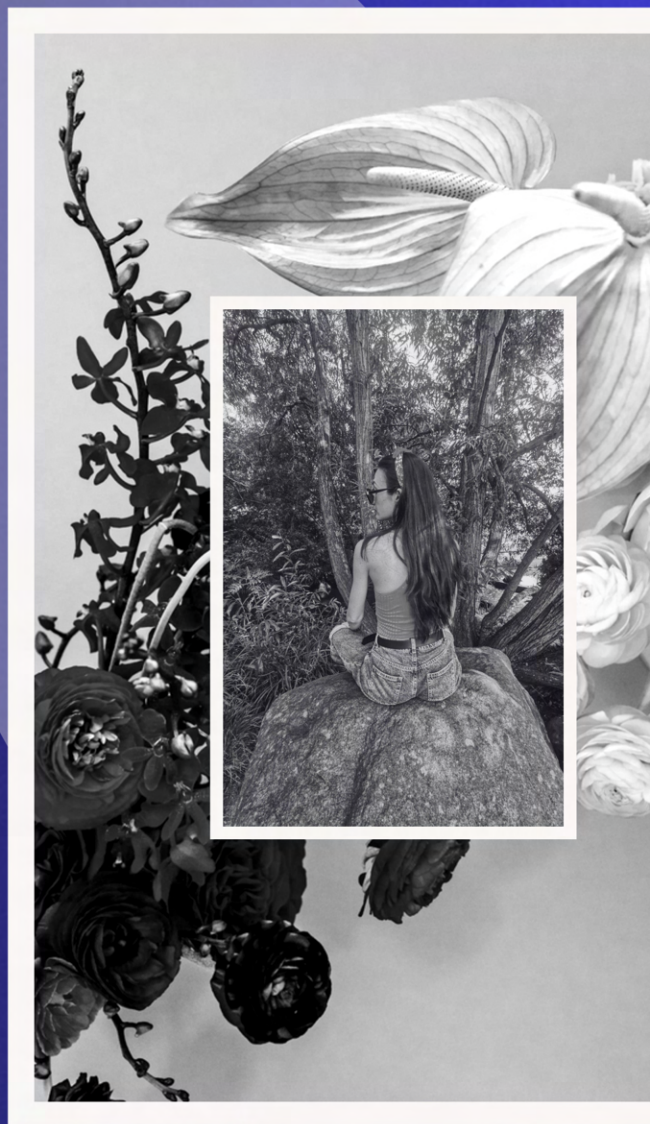
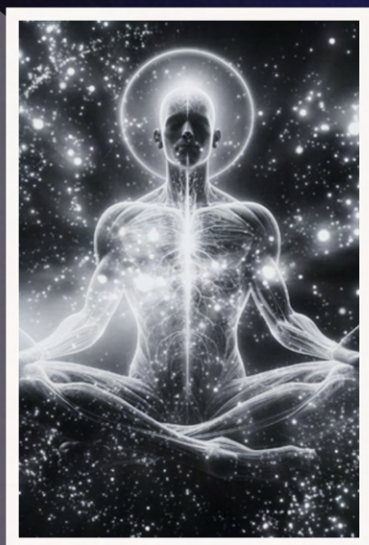


28. ОСЪЗНАТО ГОТВЕНЕ

Когато готвиш, бъди напълно потопен в процеса. Усети аромата, текстурата на съставките и вкуса на готовото ястие.

29. ОСЪЗНАТО КЪПАНЕ

Фокусирай се върху усещането на водата върху кожата, звука на течащата вода и миризмата на душ гела. Превърни къпането в медитация за пречивстване и презареждане.



30. ОСЪЗНАТО НАБЛЮДАВАНЕ НА ЗВЕЗДИ

Отиди навън вечерта и наблюдавай звездите. Усети присъствието си в този момент и осъзнай колко е необятен светът около теб, но ти си толкова важна част от него.

31. ОСЪЗНАТО ЧАКАНЕ

Когато ти се наложи на чакаш някъде или някого, направи го търпеливо и осъзнато. Потопи се в момента и се освободи от нуждата за контрол.

32. ОСЪЗНАТО “АЗ”

Наблюдавай колко често изпозваш “АЗ”, когато разговаряш

33. ТОЧКА НА ДОКОСВАНЕ

Помисли за нещо, което докосваш често- очилата си, косата си или часовника. Наблюдавай колко често го докосваш през деня и помисли, колко всъщност е било необходимо.

34. ОСЪЗНАТО ОБОНЯНИЕ

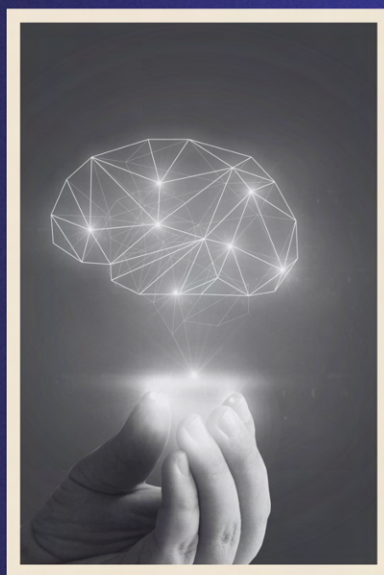
Намери нещо със силен, но приятен за теб аромат, като например кафе. Помириши го и се потопи в преживяването на сетивата си. Как те кара да се чувстваш тази миризма?

35. ПРЕДИЗВИКАЙ ВЯРВАНИЯТА СИ

Помисли за твое вярване, което си имал от дълго време и си представи, че вярваш в обратното за няколко минути. Как се чувстваш от другата страна?



ОСЪЗНАТОСТТА НЕ Е КРАЙНА ТОЧКА, А ПРОЦЕС,
КОЙТО МОЖЕМ ДА УСЪВЪРШЕНСТВАМЕ С ВСЕКИ
ИЗМИНАЛ ДЕН. ТЕЗИ ПРАКТИКИ ЩЕ ТИ
ПОМОГНАТ ДА ЖИВЕЕШ ПО-ПЪЛНОЦЕННО И
СВЪРЗАНО СЪС СЕБЕ СИ. НЕ ЗАБРАВЯЙ, ЧЕ ТОВА
Е ПОДАРЪК, КОЙТО ДАВАШ НА СЕБЕ СИ. НЕКА
ТОВА ПЪТЕШЕСТВИЕ БЪДЕ ИЗПЪЛНЕНО С
ОСЪЗНАТОСТ И БЛАГОДАРНОСТ.



GUIDED MEDITATIONS AND HYPNOTHERAPY