

2022

Практика майндфулнес



31.05.2022

Майндфулнес терапія – психотерапевтичний підхід, оснований на практиках зосередження уваги. В перекладі з англ. «повна свідомість», «уважність», «зосередженість».

«Майндфулнес» - це може бути просто здатність помічати те, що ми звичайно не помічаємо, тому що наші голови занадто зайняті проблемами, переживаннями.

Вправа 1. Спостереження за диханням.

1. Сядьте зручно, закрийте очі, хребет повинен бути достатньо прямим.
2. Направте свою увагу на дихання. Помітьте, як прохолодне повітря входить в ніс та виходить тепле повітря; як ледь помітно піднімаються і опускають легені.
3. Коли виникають думки, емоції, фізичні відчуття або зовнішні звуки, просто прийміть їх, даючи їм простір, щоб просто прийти і піти, не осуджуючи і не концентруючись на них.
4. Коли ви помітите, що ваша увага вже розсіялася, і ви втягнулися в думки або почуття, просто відмітьте, що увага розсіялася, а потім переключіть увагу на ваше дихання.

Вправа 2.

Практику майндфулнес можна застосувати і в інших варіантах. Наприклад, візьміть в руку чашку чаю, або склянку води і зробіть наступне:

1. Тримаючи чашку в руках, помітьте, яка вона та дотик, який малюнок на чашці, якого вона кольору;
2. Доторкніться губами до чаю (води) в чашці і відчуйте смак, відчуйте аромат чаю ;
3. Наберіть в рот трохи чаю (води) і посмакуйте її;
4. Проглотніть чай (воду), відчуваючи смак ... Відчувайте всіма органами чуття як ви вживаєте напій.

Шкільна психологічна служба.

Драгоманова Тетяна