

## **ĆWICZENIE - Medytacja dotycząca myśli intensyfikujących stres:**

Usiądź w spokojnym miejscu, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzać. Wyłącz lub wycisz telefon. Usiądź na krześle w taki sposób aby było Ci wygodnie. Zadbaj o to, żeby Twoje plecy były wyprostowane, lecz nie napinały się. Jeśli to możliwe nie opieraj pleców o oparcie. Możesz oprzeć ręce na nogach lub na brzuchu. Jeśli chcesz zamknij oczy.

Poczuj jak Twoje nogi opierają się stabilnie o podłogę. Zwróć uwagę na swoje dłonie, które stykają się z nogami lub opierają na brzuchu. Jeśli jest jakieś miejsce w Twoim ciele, które napina się, zobacz czy możesz je odrobinę rozluźnić kierując tam swój oddech i uwagę.

Skieruj swoją uwagę na oddychanie i pozostań z nim przez kilka chwil, chwila po chwili skupiając się na kolejnych wdechach i wydechach.

Teraz przypomnij sobie aktualną sytuację życiową, która jest dla Ciebie stresująca. Pozwól aby w Tobie ożyła. Uświadom sobie towarzyszące jej odczucia cielesne. Może odczuwasz także jakieś emocje. Pozwól, aby było obecne wszystko co chce się ujawnić i obserwuj to z przyjaznym, akceptującym nastawieniem – nie ma potrzeby czegokolwiek zmieniać.

Teraz kiedy jesteś w kontakcie z tą stresującą sytuacją uświadom sobie jakie pojawiając się myśli i skieruj uwagę na te, które potęgują Twój stres. Pozwól aby te myśli były obecne bez zmieniania ich lub oceniania. To w porządku, że są obecne, nawet jeśli czujesz się z nimi niewygodnie. Zauważ też doznania cielesne, które towarzyszą tym myślom. Obserwując myśli możesz sprawdzić czy w jednym lub dwóch zdaniach dało by się ująć istotę wszystkich tych potęgujących stres myśli.

Następnie skup się na tym zdaniu i zaobserwuj jego oddziaływanie – jak wpływa na Twoje doznania cielesne i stan emocjonalny. Po prostu obserwuj bez oceniania lub zmieniania.

A teraz poszerz swoją świadomość odnajdując w sobie współczucie i akceptację i pozwól aby wyłoniło się z tego stanu zdanie stanowiące antidotum na istotę twoich potęgujących stres myśli. Chodzi o zdanie pomagające w zmniejszeniu, uspokojeniu stresu.

Pozwól temu zdaniu wyłonić się z nastawienia cechującego się troską o siebie i życzliwością, a nie walki z tymi myślami lub opierania się im. Może to być znadnie naprawdę proste np. „jest w porządku (że mam takie myśli).

A teraz poczuj oddziaływanie zdania antidotum na Twoje ciało i emocje.

Teraz przygotuj się do świadomego zabrania ze sobą obu tych zdań – tego wyrażającego istotę twoich potęgujących stres myśli oraz tego stanowiącego antidotum przepełnione życzliwością i współczuciem.

Daj sobie jeszcze chwilę. Poczuj swoje stopy na podłodze, uświadom sobie swoje ciało jako całość oraz oddychanie. Kiedy będziesz gotowy/gotowa otwórz oczy