



Техніки медитації на кожен день

1. Дихальна медитація

Знайдіть зручне місце, де можете заплющити очі та зосередитися на диханні. У цьому процесі спостерігаєте за кожним вдихом і видихом. Відчуйте, як повітря проходить через ваше тіло. Коли виникають думки або відчуття, відзначаєте їх і повертаєтесь до дихання.



Докладніше про вправу «Майндфулнес+сповільнене дихання» — в консультації «Тиждень перший. Дихання і медитація як джерело енергії та духовного здоров'я» у системі «Експертус Кадри».

2. Медитація сканування тіла

Техніка допомагає розслабити тіло та позбутися напруження, яке часто не помічаємо. Сідаючи або лягаючи, пройдіться своєю увагою по всьому тілу: почніть із пальців ніг і закінчіть маківкою голови. Помічайте кожне напруження, кожне відчуття й зосередьтеся на цих точках до повного розслаблення.

3. Візуалізація

Уявіть місце, де відчуваєте спокій і щастя. Це може бути пляж, ліс або навіть вигадана локація. Постарайтеся в деталях відтворити це місце, уявіть кольори, звуки, запахи. Візуалізація допомагає змінити емоційний фон та налаштувати мозок на позитивні переживання.



Докладніше про вправу «Внутрішній сад» — в консультації «Тиждень перший. Дихання і медитація як джерело енергії та духовного здоров'я» у системі «Експертус Кадри».

4. Афірмації та мантри

Афірмації — це позитивні твердження, які допомагають змінювати ставлення до себе та світу. Наприклад: «Я спокійний», «Я заслуговую на любов», «Я з усім можу впоратися». Повторюючи ці слова під час медитації, ви програмуєте себе на позитивні зміни, що впливають на настрій і самооцінку.