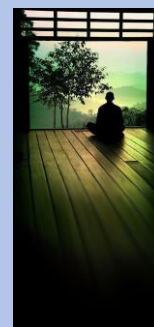


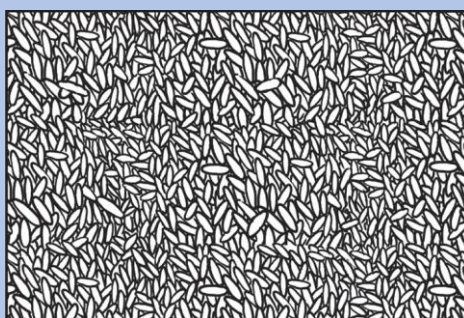
МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ

Спокій дзен: як його зберігати?

Декілька порад від китайської філософської школи дзен. Принципам дзен понад 1000 років, і в нашому неспокійному світі вони стають лише актуальнішими, бо допомагають подолати стрес, роздратування та стан невизначеності, відчути світ у душі та набути ясність думок. Стан дзен передбачає досягнення гармонії свідомості за рахунок контролю розумової діяльності. Контролюючи думки, людина наближається до природи, а природа завжди перебуває в стані гармонії. Ось декілька захоплюючих вправ з книги французького психолога та психотерапевта Еріка Пігані «Як зберегти спокій дзен у неспокійному світі».



1. «БАНКА З РИСОМ». Перераховували зернятка рису - це одна з найвідоміших дзен-вправ для тренування терпіння та заспокоєння розуму. Рекомендується повторювати раз на тиждень. Візьміть дві однакові склянки. Одну до країв наповніть рисом і перекладайте зернятка по одному в другу склянку, рахуючи їх. Закінчивши, запишіть результат. Потім знову перекладіть по одному зернятка в першу порожню склянку, порахувавши їх. Перевірте результат: він повинен вийти таким самим. Варіант: Візьміть кольорові олівці та зафарбуйте кожне зернятко на малюнку певним кольором:



2. СПИСОК ПИТАНЬ. Список не будь-яких питань, а тих, на які Ви не знаєте відповіді. Вони можуть стосуватися вашого дитинства, сімейних таємниць, інопланетян, сенсу життя... Кількість не обмежена. Вимкніть телефони, телевізор, Wi-Fi. Сядьте зручно з листком у руках і починайте. По мірі того як Ви будете записувати питання, станеться дивовижна річ: почнеться справжня «чистка» мозку. Вимагаючи від нього попрацювати над питаннями, на які Ви не знаєте відповіді, Ви змушуєте мозок перевірити мільйони даних, образів, спогадів, подій. Це форма інтроспекції, яка відкриває нове внутрішнє дихання і дозволяє зрозуміти самого себе

3. ЗАПИШІТЬ ВСЕ, ЩО ПРИХОДИТЬ НА ДУМКУ. Візьміть папір та дайте волю словам. Всім без винятку, не наводячи думки до ладу. Відмінний спосіб розвантажити мозок та заспокоїтися.

4. СПІВАЙТЕ. Поставте диск із улюбленою піснею та співайте. Не має значення, чи є у вас музичний слух чи ні: зосередьтеся на словах пісні. Заспівайте її ще раз. Ви відразу відчуете себе легше та вільніше.

5. НАСОЛОДЖУЙТЕСЬ ПРОГУЛЯНКАМИ. Знайдіть 20 хвилин, щоб прогулятися маршрутом з гарними краєвидами, не надто швидко, але й не надто повільно. Зосередьтеся на диханні. Дихайте повільно та максимально глибоко, розслаблюючи діафрагму. Гуляючи, уважно розглядайте деталі довкола, ніби бачите все вперше. Прислухайтеся до співів птахів, шелесту листя... Насолоджуйтеся запахом квітів...

6. РОБІТЬ ВИГЛЯД, ЩО ВИ СПОКІЙНІ. Знаходячись в стресовому стані, спробуйте відчутти себе актором, який грає на сцені роль спокійної людини: потроху уповільніть рухи, дихайте трохи повільніше, посміхайтесь всім, зовсім трошки. За кілька хвилин ви справді заспокоїтесь. Перша причина цього психологічна: симулюючи спокійну поведінку, ви змушуєте підсвідомість повірити, що ви спокійні. А наша підсвідомість так любить уявляти та грати ролі. Тому вона вплине на наш зовнішній і внутрішній стан. Друга причина має фізіологічний характер: в 1994 р. в США було проведено наукове дослідження за участю акторів. Їх попросили зіграти різноманітні емоції: радість, гнів, страх, спокій, депресію. Щоразу вимірювали фізіологічні показники (пульс, частота дихання) та брали аналіз крові. Результати виявилися ідентичними тим, які були отримані за реальних емоцій радості, гніву, страху та ін. в реальних умовах!

7. БУДЬТЕ... ДЗЕН! Повне занурення в «тут і зараз» – це найкращі ліки від стресу. Як тільки ви відчуете, що стрес зростає, називайте подумки все, що робите.

Коли ви йдете, кажіть про себе: «Я йду».

Коли готуєте сніданок, кажіть про себе: «Я готую сніданок».

Коли ставите тарілку на місце, кажіть про себе: "Я ставлю тарілку на місце".

Коли сідаєте у свою машину, кажіть про себе: «Я сідаю в мою машину»... і т. ін.

ПРИЙМІТЬ У СТАН СПОКІЙНОЇ УВАЖНОСТІ, ПОВНОГО САМОВОЛОДІННЯ Й ГАРМОНІЇ, ВІДЧУЙТЕ ВНУТРІШНІЙ СПОКІЙ ТА ЗЛОВІТЬ ВІДЧУТТЯ РІВНОВАГИ, ВІДКРИВАЮЧИСЬ СВОЄМУ ВНУТРІШНЬОМУ І ЗОВНІШНЬОМУ СВІТУ!