



Как научиться правильно медитировать

Пользу медитаций давно уже все оценили - врачи, ученые, и психологи. В век все убыстряющего темпа и технологий этот метод быстро привести мысли и чувства в порядок - просто бесценны! Многие успешные люди используют подобные практики, регулярно выполняют, получают результат.

В первую очередь

📖 Примите серьезное решение♥

Вы должны полностью понимать, зачем вам это надо. И быть уверенны, что медитация - лучший для вас вариант. Неважно, для чего лучший. Для просветления, для отдыха, или чтобы не поколотить начальство. Но, лучший.

📖 Поставьте свою цель ♥

Кроме общего решения о необходимости, у вас должна быть какая-то конкретная цель. Например - почувствовать себя отдохнувшей. Или - улучшить свой сон. Или - разобраться со страхами. И сроки достижения цели.

📖 Выберите место медитации♥

Выберите хорошее место. В идеале на природе - в лесу, у водоемов. Если такой возможности нет, найдите уединенное место в доме, попросите не тревожить вас.

📖 Выберите время медитации♥

Это может быть утром, или перед сном. Может быть время перед началом работы... Пробуйте и практикуйте. Начните с 5-10 минут. Постепенно увеличивайте время. Медитировать менее пяти минут смысла не имеет

📖 Устраните отвлекающие факторы♥

По возможности это так. Или научитесь от них абстрагироваться. Конечно, крики из другой комнаты "Мусик! Ты где!?" не самый позитивный звуковой фон.

📖 Определите регулярность медитаций ♥

Это очень важно. Ваша психика должна привыкнуть к тому, что вы в одно и то же время уходите в самосозерцание. От этого зависит быстрота и глубина вашего погружения. Средняя продолжительность практики для появления видимых эффектов – 3-4 месяца.

📖 Будьте чуть голодными ♥

Совершайте медитацию натощак. Должно пройти 2-4 часа с момента приема пищи. Кушать после ритуала рекомендуется минимум через 15 минут.

Предварительная подготовка

📖 Уберите посторонние шумы ♥

Мы этого уже касались, а сейчас исходим из того, что вы начинаете заниматься в оптимальной, домашней обстановке спальни. Что вы одни и вам надо просто выключить телевизор. Освещение не должно быть слишком активным. Прикройте шторы, если солнце светит ярко.

📖 Пробуйте фоновую музыку ♥

Если вам нравится, можете включить приятную расслабляющую музыку. Хорошо, если на мелодию наложены естественные звуки природы – шум прибоя, щебетание птиц, звуки леса.

📖 Проветрите обязательно комнату ♥

Тщательно проветрите помещение, выбранное для медитации. Затем можете зажечь аромасвечи.

Медитация

📖 Комфортная поза для медитации ♥

Примите комфортную позу. Главное правило успешной медитации – удобство и никакого отвлекающего дискомфорта. Можно сидеть на стуле или на полу, вытянув ноги, лежать и т.д.

📖 Важно сохранять ровную спину ♥

Попробуйте любое положение, в котором у вас может быть прямая спина, свободное

дыхание и расслабленные плечи.

📖 1,2,3♥

Существуют три наиболее оптимальные позы. Сидя «по-турецки», в позе «полулотоса» или в положении «полного лотоса». Такие позиции автоматически настраивают сознание на успокоение.

📖 Начинаяте саму медитацию ♥

Закройте глаза. Вдохните. Очистить разум от всех мыслей. Медленно выдохните. Повторяйте, пока не начнете "плыть". Расслабьтесь. Пройдитесь не торопясь внутренним взором от стоп до макушки, расслабляя каждую часть тела и лица.

📖 Продолжайте медитацию♥

Приучайтесь постепенно к дыханию животом. При вдохах-выдохах задействуйте брюшную часть. Дышите медленно. Вдох и выдох. Не пускайте в голову никакие мысли. Мысли пачкают мозги. Постарайтесь, чтобы все ваши чувства были направлены внутрь вас. Отключайте их по очереди.

📖 Ярко представляйте♥

Можете строить любые приятные картины, чтобы наполниться позитивными эмоциями. Старайтесь увидеть яркие картины. Чувствуйте запах, дуновения и другие ощущения

📖 Завершайте медитацию ♥

Если у вас все получилось, то медитация вдруг завершится сама собой. Вы как бы проснетесь. Очнетесь от абстрактного состояния.

📖 Выход из медитации♥

После того, как закончится музыка, сделайте еще несколько вдохов и выдохов и откройте глаза. Не спешите встать. Прислушайтесь к мышцам тела, как в него возвращается осознанность. Подождите еще пару минут. И с новыми ощущениями возвращайтесь в реальную лучшую жизнь.

Полюбите сам процесс. Не гоняйтесь за какими-то результатами, иначе вы искажаете сам смысл этой великолепной практики. Становитесь осознаннее в повседневной жизни. Начните принимать пищу не торопясь, смакуя каждый кусочек, оставьте в

стороне гаджеты. В течение дня останавливайтесь, чтобы осознать хотя бы несколько циклов дыхания. Делая что-то, погружайтесь полностью в процесс.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?