

УПРАЖНЕНИЕ: ПРАКТИКА НА ВЪПЛЪТЕНО САМОСЪСТРАДАНИЕ

Упражнение 1: Поставете ръцете си около бузите

Поставете лицето си в дланите си. Докато поддържате главата си, тихо си кажете:

„Въпреки че понякога имам негативни или самокритични мисли, аз съм готов да генерирам любящи и добри мисли към себе си.“

Повторете тези думи още два пъти, докато усещате опората и топлината на ръцете си.



Упражнение 2: Поставете ръцете си внимателно около врата

Сложете дланите си отстрани на врата, така че основите на дланите да се срещат пред брадичката. С леко и нежно докосване, тихо си кажете:

„Въпреки че се чувствам наранен, мога да призная тези чувства, като същевременно бъда нежен към себе си.“

Повторете тези думи още два пъти, докато поддържате врата и гърлото си с внимание и мекота.

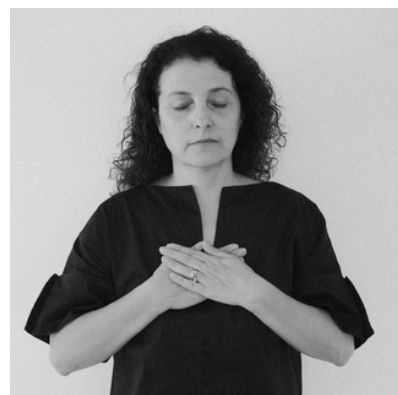


Упражнение 3: Поставете ръцете си върху сърцето

Сложете едната си длан върху другата и ги поставете върху сърцето си. Тихо си кажете:

„Въпреки че понякога се чувствам недостоеен или необичан, осъзнавам, че всички хора, включително и аз, заслужават състрадание, любов и подкрепа.“

Повторете тези думи още два пъти, като усещате ритъма и присъствието на сърцето си под ръцете.



Упражнение 4: Поставете ръцете си върху корема

Поставете двете си ръце върху корема – върху пъпа или където ви се струва най-естествено. След това тихо си кажете:

„Въпреки че понякога се чувствам разбит, слаб и безсилен, осъзнавам силата и смелостта, необходими, за да изградя състрадание към болката си.“

Повторете тези думи още два пъти, докато усещате тежестта и спокойствието на ръцете си върху тялото.



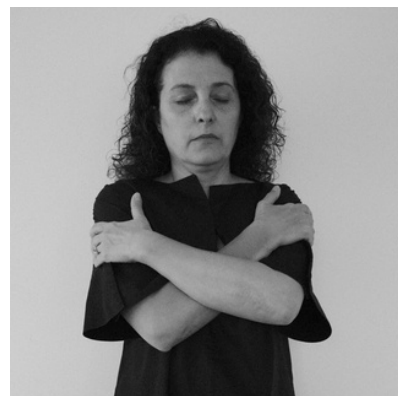
УПРАЖНЕНИЕ: ПРАКТИКА НА ВЪПЛЪТЕНО САМОСЪСТРАДАНИЕ

Упражнение 5: Прегърнете себе си

Поставете всяка ръка на противоположното рамо, като оформите нежна прегръдка. Докато се държите, насочете вниманието си към дишането и тихо си кажете:

„С всяко вдишване аз се разширявам в способността си да обичам и приемам себе си такъв, какъвто съм. Когато получавам тази доброта и състрадание, си възвръщам способността да се усещам като здрав и цялостен, вдишване по вдишване.“

Усетете как дъхът ви се движи навътре и навън през сърцето, и повторете тези думи още два пъти.



Завършване

Когато приключите с практиката, обърнете внимание:

Какво осъзнавате?

Имаше ли практика или утвърждение, които ви бяха трудни?

Ако да — какво би ви подкрепило, докато преминавате през собствените си бариери към самосъстраданието?

Отделете време да се вслушате в отговорите на тялото и сърцето си.

