

Присутствие: 7 дней возвращения в реальность

Календарь «Якорных моментов»

Выберите 3 рутинных действия, которые вы делаете каждый день. Обязуйтесь выполнять их на 100% осознанно, не думая ни о чем другом, кроме ощущений процесса.

Действие	За чем наблюдать
Чистка зубов	Вкус пасты, щетка в руке, звук, температура воды
Питье утреннего чая/кофе	Тепло кружки в руках, пар, первый глоток, вкус
Дорога до лифта/остановки	Ощущение шагов, вес сумки, воздух на лице

Вы можете заполнить пустые строки по собственному желанию. Главное — не пытайтесь делать все сразу. Начните с одного действия в день. Через неделю вы заметите, что стали чаще замечать момент «я здесь».

Техника «Мысли — это облака»

ПОДРОБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

- 1 Сядьте удобно, закройте глаза (или опустите взгляд).
- 2 Сделайте 3 глубоких вдоха.
- 3 Представьте, что вы сидите на берегу, а над вами проплывают облака.
- 4 Когда появляется мысль — мысленно положите ее на облако и смотрите, как оно плывет дальше.
- 5 Не оценивайте мысль как «хорошую» или «плохую», не присоединяйтесь к ней. Просто заметьте: «А, мысль пришла. И ушла».
- 6 Если мысль сильная и не уходит — скажите себе: «Я замечаю эту мысль. Но сейчас я не буду ее думать».
- 7 Через 2–3 минуты откройте глаза.



— У меня есть мысль, и я ее думаю

Аудит внимания (таблица для фиксации)

В течение 5 дней записывайте моменты, когда вы заметили, что «вылетели» из реальности.

Не осуждайте себя. Просто фиксируйте.

День	Когда «вылетел»?	О чем думал?	Что помогло вернуться?
1			
2			
3			
4			
5			

В колонку «Что помогло вернуться?» записывайте конкретное действие — «глубокий вдох», «сжал кулаки», «посмотрел в окно», «спросил себя „что я сейчас чувствую?“». Через 5 дней у вас будет персональный набор якорей для возвращения в реальность.