

# Гайд: медитация

В данном гайде представлено направление для размышлений о четырех составляющих любой привычки в контексте медитации.

## Стимул

В качестве методов подготовки стимула, могут быть выполнены следующие действия:

- Купите удобную и красивую одежду специально для медитации
- Купите коврик/кресло для медитации
- Скачайте [приложение](#) для медитации или приобрести подписку в одном из сервисов
- Купить благовония: аромасвечи, аромалампу, ароматические палочки.
- Купить чашу для медитации (тибетская поющая чаша).
- Приобретите беруши
- Поставьте будильник или напоминание на определенное время каждый день
- Вечером заранее кладите вещи для медитации на кресло или коврик на видное место (в центр комнаты, например)

## Мотивация

### Смысл

Сформируйте четкий ответ на вопрос: «Зачем мне практика медитации?» Ответ должен быть:

- выражен в одном предложении (легко запоминаться)
- быть ясным и самостоятельным (не требующим дополнительных разъяснений)
- давать понимание вашей мотивации

Повторяйте этот ответ каждый раз перед практикой медитации.

### Образ

- Скачайте и распечатайте несколько фотографий или картин с счастливыми людьми, которые практикуют медитацию, находятся в расслабленном состоянии
- Если вы практикуете медитацию самостоятельно, ставьте перед началом практики приятную и уместную музыку во время практики. *(Например, звуки природы, спокойная инструментальная музыка и т.д. Так вам быстрее захочется закрыть*

глаза и сфокусироваться на ощущениях.)

- Попробуйте чаще замечать расслабление и приятные ощущения в теле, чтобы создалась ассоциация на уровне чувств

## Ответственность

Попробуйте взять обязательство быть в спокойном и уравновешенном состоянии с близкими людьми, научиться принимать и отпускать незначительные проблемы, делиться своим хорошим настроением с окружающими.

Задайте себе вопросы:

- Есть ли люди, для которых я хочу быть спокойным и добрым?
- Как мое спокойствие поможет мне в течение дня?
- Какое впечатление я хочу создавать и как чувствовать себя?»

## Действие

**Определите четкую последовательность действий**, которую вы планируете делать каждый день при медитации. Например:

- Приглушу свет
- Выключу уведомления и звук на технике
- Попрошу близких не беспокоить меня в течении 20 минут
- Приготовлю благовония
- Возьму поющую чашу и сыграю на ней в течении 5 минут.
- Включу приятную мелодию или голос диктора
- Вставлю беруши, надену маску для сна на глаза
- Сяду в удобную позу и сфокусирую внимание на дыхании.

**Представьте причины**, по которым вам не удастся сделать желаемое действие. Составьте список таких причин, а также действий, которые можно сделать для того, чтобы этого не произошло или это не повлияло на ваши планы. Например:

- Ко мне в комнату зайдут и я почувствую неловкость – закрыть комнату;
- Постучатся в дверь - медленно открою глаза, отворю дверь и вернусь назад
- Мысли или эмоции начнут неконтролируемо бежать – заварю мяту и сделаю дыхательное упражнение «[One Breath Break](#)»
- Почувствую физический дискомфорт - пошевелюсь, приму более удобную позу. Возникнет боль - попробую переключить внимание на приятные ощущения в теле, либо, наоборот, попытаюсь полностью прочувствовать боль

## Награда

**Определите, как вы порадуете себя** после выполнения желаемого действия для закрепления привычки? Например:

- После практики постараюсь насладиться расслабленностью тела и спокойствием ума
  - Разомнусь
  - Послушаю любимую музыку
  - Заварю вкусный напиток
  - Съем полезную сладость
  - Почитаю интересную книгу
- 

Revision #1

Created 15 November 2023 06:59:49 by Тимур

Updated 15 November 2023 07:05:23 by Тимур