



ДВЕ НОГИ, ОДИН ВДОХ...



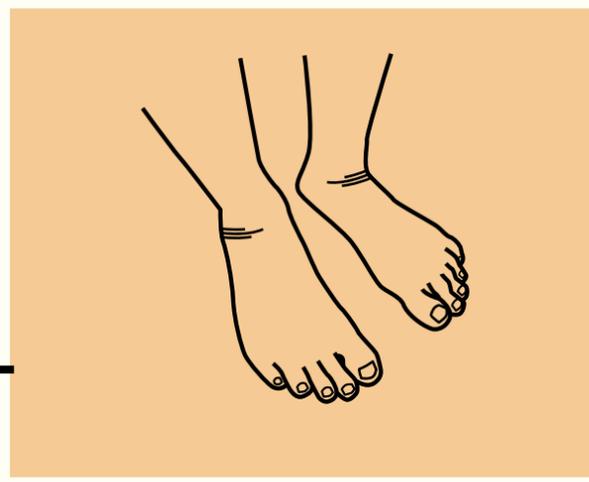
Этот простой инструмент поможет вам почувствовать себя в настоящем



1 УВЕДОМЛЕНИЕ...

ваши ноги на земле.

1



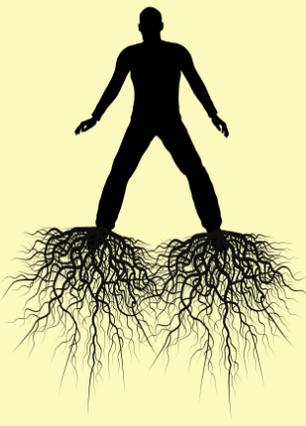
2 РЕГУЛИРОВАТЬ...

Если вы не стоите на двух ногах, обратите внимание на ту часть тела, которая соединяет вас с мебелью или землей.

2

ЧУВСТВОВАТЬ...

земля. Почувствуйте свои ступни или связь с землей, под собой. Почувствуйте вес вашего тела, падающего на землю, через ваши ступни или связь с землей.



3

4 ВДОХНИ...

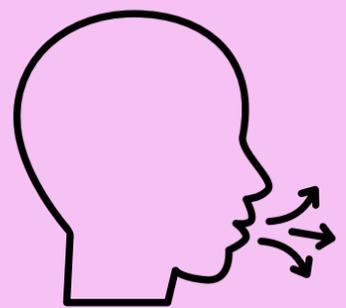
и представьте, что дыхание начинается в ваших ступнях (или в сидячем положении) и распространяется до макушки головы.



5 ВЫДОХНИ...

и представьте, что ваш выдох проходит через ваши ноги (или через сидячее тело).

5



6 РАЗМЫШЛЕНИЕ И ПРАКТИКУЕМСЯ...

это можно делать в течение дня, во время переходов или в любое время, когда вам нужно сделать паузу.



6