

# Як усвідомити та відпустити хвилювання?



Іноді ми намагаємося контролювати або уникати хвилювань та негативних думок шляхом заперечення, переслідування чи придушення цих думок. Таким чином ми можемо посилити цей негативний досвід. Натомість, один із дієвих способів подолати негативне мислення — це **усвідомленість**.

Цей підхід передбачає тренування уваги. Основна мета — помітити, коли ваш розум наповнюють негативні думки, і перенаправити увагу на те, що відбувається навколо вас, **тут і зараз**.

Щоб краще зрозуміти суть підходу, можна провести аналогію з **радіо**: уявіть, що все що потрапляє до вашої свідомості, лунає з гучної радіостанції, де транслюють лише негативні думки. Навички усвідомленості полягають

не в тому, щоб це радіо вимкнути, а в тому, щоб змінити те, як ви його слухаєте. Наприклад, можна зменшити гучність, і тоді радіостанція вже не матиме на вас такого руйнівного впливу.

Однак досягти цього нашвидкуруч не вийде, необхідна постійна практика. Негативні думки все ще можуть бути гучними, проте ви будете поступово змінювати як ви їх слухаєте. Почніть із **базової практики**, описаної в цій пам'ятці. Як і з будь-якою іншою навичкою (наприклад, грою на музичному інструменті), важливо постійно практикувати усвідомленість. Щоденна практика зрештою допоможе вам легше відпускати всі негативні думки.

## Як відпускати хвилювання

Поставте собі наступні запитання та запишіть свої відповіді. Подивіться, які недоліки можуть бути у нетерпимості до невизначеності.



Для початку сядьте на стілець, прийміть розслаблену позу і запитайте себе **«Що я зараз відчуваю?»**. Зосередьтесь на своїх думках, переживаннях, тілесних відчуттях. Дозвольте собі просто визнати, спостерігати і описати ці переживання, не намагаючись їх змінити або відповісти на них. Виділіть на цей крок **30-60 сек**.



Далі **перенесіть увагу на дихання**, зосередьтесь на відчуттях у вашому животі, які супроводжують кожен вдих та видих. Перенесіть вашу свідомість на ці відчуття та відпустіть всі думки. Можете промовляти «відпускаю» або «розслабляюся» при кожному видиху. Виділіть на цей крок **30-60 сек**.



**ПОРАДА:** Ви можете збільшувати час виконання кроків 2 і 3 у міру опанування практики.



Далі **поширте свою увагу, щоб відчувати дихання всім тілом**. Якби важкі думки не нависали над вами, скажіть «Що б це не було, все добре, я готовий це відчувати». Дозвольте собі дихати цими почуттями, і, якщо ваш розум заблукає у набридливих думках, просто визнайте і відпустіть їх – зосередьтесь на своєму диханні. Продовжуйте робити це приблизно **1 хвилину**.