

Варианты медитаций для борьбы с тревогой

«ТЕПЛЫЙ ВОЗДУХ»

Медленно вдыхайте и выдыхайте. Сфокусируйтесь на ноздрях и на том, как меняются ваши ощущения во время дыхания. Проследите, как на выдохе воздух становится теплее

«ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ»

Во время медитации дышите по квадрату. Сделайте медленный вдох. Задержите дыхание. Медленно выдохните. Снова задержите дыхание. Во время каждого этапа считайте от 1 до 4

«БОЛЕВОЙ СИНДРОМ»

Мысленно просканируйте свое тело. Необходимо прислушаться к каждому его участку. Если почувствовали где-то напряжение, дискомфорт, боль, представьте, что в этом месте у вас рана. Мысленно подышите через нее. Почувствуйте, как воздух проходит через рану и уносит боль, как она затягивается. Продолжайте, пока не «исцелите» все зажимы