

# Mind Fitness

## 7 практик осознанности

В этом чек-листе — 7 простых упражнений, которые помогут потренировать внимательность, стать спокойнее, научиться замечать зловредные мысли и менять их на позитивные. Выполняйте по одному упражнению в день (а если захочется, то больше) и ставьте галочки.

### Внимательное дыхание ●●●●●●●●

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Сделайте 3-4 медленных вдоха и выдоха.

### Зов настоящего ●●●●●●●●

Заострите внимание и осмотритесь вокруг. Выберите один предмет. Сосредоточьтесь на нем, исследуйте во всех деталях. Восхититесь этим предметом, проявите любопытство.

### Шум из прошлого ●●●●●●●●

Подумайте, о какой ситуации из прошлого вы часто вспоминаете с негативными эмоциями. Попробуйте замечать, когда эти воспоминания приходят вам в голову и как влияют на вас.

### Шум из будущего ●●●●●●●●

Вспомните, о какой ситуации, которая должна случиться в будущем, вы недавно переживали. Представьте ее так, чтобы она оказалась благоприятной и доставляла радость.

### Босиком ●●●●●●●●

Походите две минуты босиком, обращая внимание на каждое, даже самое слабое, ощущение в ваших стопах.

### Чудесный Я ●●●●●●●●

Представьте свою счастливую версию в будущем. Какие у вас есть радости в жизни? Чего вы достигли? А теперь поздравьте себя с каждым счастливым моментом — вслух и громко.

### Кувшинчик оптимизма ●●●●●●●●

Запишите на стикерах положительные моменты, которые запомнились вам на этой неделе. Сложите их в любую емкость. В конце месяца достаньте и перечитайте.