

КАК ОБРЕСТИ ОПОРЫ В СОБСТВЕННОМ ТЕЛЕ

Наше тело - это ближайшее к нам пространство. Мы живем внутри него. Оно соприкасается с пространством внешнего мира. С его помощью мы можем взаимодействовать с людьми и вещами.

Тело и его возможности - это наша большая опора в жизни. Нам следует уметь его слышать, понимать его желания, чувствовать потребности. Чем лучше контакт с телом, тем спокойнее мы живем и увереннее действуем.



СОН

Необходимость полноценного сна всем давно очевидна. Что нужно спать в проветренной комнате без гаджетов, понятно. Даже про циркадные ритмы многие уже знают.

А что вы знаете про СВОЙ сон? Сколько часов в сутки вам нужно? Насколько вы продуктивны, если встаете рано? А сколько успеваете, если встанете поздно?

Вам лучше спится одному, или с супругом, ребенком? В пижаме, или нагишом? Засыпать лучше с книгой, или под музыку?



ЕДА

Когда вы видите или готовите какую-то еду, спрашиваете ли вы СЕБЯ: я хочу это? Завтра, когда будете пить утренний кофе, спросите себя: я хочу его со сливками, с молоком, с лимоном, с лаймом, с сахаром или с медом? И обратите внимание, на что тело откликнется.

Если тело - это наше близкое пространство, то выбирайте, что вы в него вносите (едите)? Вы ведь покупаете домой только понравившиеся шторы...



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

А вы задумывались, что вид активности подбирается очень индивидуально?

Посмотрите на список. Что вам кажется близким:

- циклические виды спорта (бег, плавание, велоспорт, лыжи)
- скоростно-силовые виды спорта (легкая атлетика и силовые программы)
- сложнокоординационные виды спорта (фигурное катание, например)
- единоборства (все виды борьбы и бокса)
- спортивные игры (футбол, хоккей, волейбол и т. д.)
- йога
- фитнес
- танцы
- туризм

Вряд ли вы все из этого пробовали. А то, чем занимаетесь сейчас, вам нравится? Может быть стоит дать телу попробовать что-то новое?

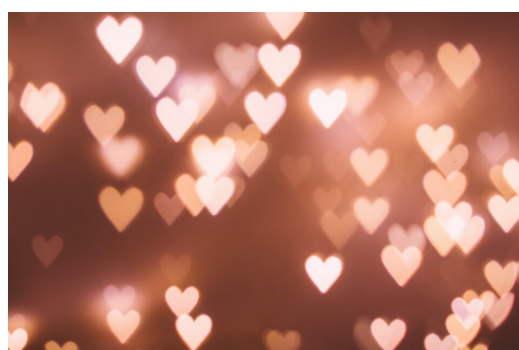


Я ЭТО МОЕ ТЕЛО

Наверняка, про каждую часть своего тела вы можете сказать: "она моя". Моя рука, мой нос и т.д. Вы уже хорошо знаете свое тело и привыкли к нему, даже смирились с теми частями тела, которые не очень нравятся.

А теперь попробуйте направлять внимание на каждую отдельную часть тела и говорить: ЭТО Я. Прямо перенеситесь мысленно внутрь этого органа. Моя левая нога - это я, мое правое ухо - это я и т.д.

Благодаря этой практике вы еще лучше узнаете себя.



НЕЖНОСТЬ

Для того, чтобы любить свое тело, как неотъемлемую часть себя, необходимо быть с ним в теплых отношениях. А для этого нужно создавать и поддерживать близость и хорошо с ним обращаться.

Для этого в вашем распоряжении массажи, красивая и удобная одежда, уход за кожей, комфортная мебель...

В ЛЮБОЙ МОМЕНТ ВРЕМЕНИ ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ, ХОРОШО ЛИ ВАШЕМУ ТЕЛУ!