

۳- لحظات آرامش بخش

احساسات منفی و اضطراب و واکنش پذیر بودن نسبت به شرایط منفی مانند فیلترها و موانعی هستند که مانع عبور نور می شوند. پس بیایید با توجه کردن به چیزهای آرامش بخش در لحظه، این سایه ها را رفع کنیم. این تمرین وضعیت آگاهی را جابجا کرده و توجه مغز شما را تغییر می دهد؛ چون شما را به حالت خودکار برده و به تدریج و آرام شما را به سوی لحظات امن و آرام هدایت می کند. شما می توانید این تمرین سبک و قابل دسترس را در هر جا و حالتی، نشسته یا ایستاده، در خانه یا در محل کار، هنگام قدم زدن یا رانندگی کردن یا در حیاط منزلتان انجام دهید.

چگونه؟

- ۱- حساسیت و وسعت نگاهتان را افزایش دهید. تصور کنید که با بکار گرفتن تمام احساساتتان می توانید از هر چیزی در اطرافتان آگاه باشید.
- ۲- در لحظه بعد، با همه جزئیات کوچک شامل رنگها، صداها، اشکال، بافتها، دما، مردم و طبیعت یا اشیای ساخت بشر در اطرافتان همنا شوید.
- ۳- یک چیز آرامش بخش پیدا کنید. ممکن است یه رنگ دلخواهتان باشد، یا یک حس امنیت، یا دمای مناسبی اطرافتان، و یا حتی یک خاطره که از توجه شما به آن چیز آرامش بخش ناشی می شود. البته ممکن است شما بیشتر از این احساس کنید و این عالی است.
- ۴- به خودتان اجازه دهید که این چیز آرامش بخش را با تمام جزئیاتش به مدت چند دقیقه مزه مزه و حس کنید.
- ۵- یک تصویر فوری ذهنی یا یک عکس فوری واقعی با موبایلتان از آن گرفته و در فایل "لحظه های آرامش بخش" نگهداری کنید.

چه موقع؟

هر زمان که وارد یک مکان جدید شدید، به یک چیز آرامش بخش توجه کنید. این تمرین را زمانی که ساکن افکار منفی هستید انجام دهید. چند لحظه فایل یا دفتر لحظات آرامش بخش را بنگرید، شما می توانید آن لحظات را مرور کرده و احساساتان را با دیگران به اشتراک بگذارید.