



ΑΣΚΗΣΗ 2

Διαλογισμός για το άγχος - μια μέθοδος προσεκτικού περπατήματος

Διαλογισμός για το άγχος - μια μέθοδος προσεκτικού περπατήματος

Μερικοί χαλαρώνουν στο γυμναστήριο, άλλοι ενώ κάνουν παζλ και άλλοι σε ένα σπα ή στον κινηματογράφο. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η καλύτερη λύση σε αυτή την κατάσταση είναι οι καθημερινές βόλτες και ο διαλογισμός.

Γιατί; Αυτή η σύνδεση υποτίθεται ότι είναι ένα μάθημα ενσυνειδητότητας για εμάς.

Mindfulness είναι να δίνεις σκόπιμα προσοχή στην παρούσα στιγμή και να έχεις επίγνωση του σώματος, του μυαλού και των συναισθημάτων σου. Το προσεκτικό περπάτημα είναι ένας εύκολος τρόπος για να εντάξετε τον διαλογισμό στην καθημερινότητά σας. Είναι πολύ πιο εύκολο από το να μάθεις να διαλογίζεσαι καθισμένος.

Το προσεκτικό περπάτημα βοηθά στην αντιμετώπιση του στρες και του άγχους και υποστηρίζει τη θεραπεία της κατάθλιψης, αν και φυσικά δεν θα αντικαταστήσει την επαγγελματική θεραπεία.

Η συχνή εξάσκηση αυτού του είδους σωματικής δραστηριότητας μπορεί να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε όχι μόνο καλύτερη επαφή με το σώμα σας, αλλά και με το περιβάλλον.



ΑΣΚΗΣΗ 2

Διαλογισμός για το άγχος - μια μέθοδος προσεκτικού περπατήματος

Διαλογισμός ενσυνειδητότητα:

Ένα δέντρο γεννιέται με μια αιτία και μεγαλώνει σύμφωνα με το νόμο της φύσης μέχρι να βλαστώσει, να ανθίσει και να καρποφορήσει.

Εμφανίζεται το φρούτο, και εμείς απλά το τρώμε.

Γλυκό, ξινό ή πικρό - αυτή είναι η ουσία του φρούτου. Παρακολουθούμε τα φύλλα να μαραίνονται αργά, να πεθαίνουν και να πέφτουν από το δέντρο.

Μερικές φορές παρατηρούμε μόνο ότι τα φύλλα έχουν πέσει από το δέντρο.

Περπατάμε πάνω τους, τους σκουπίζουμε.

Η φύση μας διδάσκει.

Νέα φύλλα φυτρώνουν και η ανάπτυξη αρχίζει ξανά. Η γέννηση ενός δέντρου δεν διαφέρει από τη γέννησή μας.

Το σώμα μας έρχεται στον κόσμο και ζει ανάλογα με τις συνθήκες και τα στοιχεία της γης, του νερού, του αέρα και της φωτιάς.

Κάθε στοιχείο του σώματος, κάθε μέρος του, αλλάζει ανάλογα με τη φύση του.

Δεν διαφέρει από ένα δέντρο.

Όταν κατανοήσουμε την ουσία των φυσικών φαινομένων - θα γνωρίσουμε τον εαυτό μας.

Το δέντρο και εγώ.

Είμαι.

Είμαι ζωντανός.

αναπνέω.

