Бланк 1.

Психологічна практика для очищення психіки від неприйняття себе, низької самооцінки, надмірної самокритики

(За методом самотрансцендентної психосоматичної терапії).

Інструкція для роботи.

1. Виберіть зручне місце та час. Максимально розслабтеся. Письмово опишіть усі свої фізичні та психологічні якості, які Вам у собі не подобаються. Проживайте усі емоції, які у Вас виникають.

2. Як Ви реагуєте на ці якості? Як поводитеся і які відчуваєте емоції?

3. Подумки уявляйте свої фізичні та психологічні якості, які Вам не подобаються та пропишіть 3 рази наступну установку, промовляючи її вголос:

«Та й хай я маю недоліки! Та й нехай я далекий (а) від досконалості!».

Бланк 2.

Духовна практика для формування здорової любові до себе

(За методом самотрансцендентної психосоматичної терапії).

Інструкція до роботи.

1. Практика "Медитація усвідомленості".

Усвідомлене дихання. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Дихайте повільно та спокійно, а увагу сконцентруйте на диханні. Можна дихати діафрагмально із затримкою дихання на видиху. Усвідомлюйте і безоцінно спостерігайте глибину дихання, ритм, рух живота чи грудної клітки… Зусиллям волі повертайте свою увагу дихання, якщо увага переключилося щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

Сканування тіла. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Увагу сконцентруйте на положенні тіла і відчуттях у ньому. Усвідомлюйте та безоцінно спостерігайте свої відчуття в тілі. Зусиллям волі повертайте свою увагу на відчуття в тілі, якщо увага переключилася на щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

Усвідомлення звуків. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Увагу сконцентруйте на звуках, які Вас оточують. Усвідомлюйте та безоцінно їх слухайте. Зусиллям волі повертайте свою увагу на навколишні звуки, якщо увага переключилася на щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

2. Письмово висловіть щиро подяку, кому вважаєте за потрібне, за всі блага, які є у Вас у житті. Проживайте усі емоції, які у Вас виникають.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

3. Письмово висловіть щиро подяку, кому вважаєте за потрібне, за те, що народилися на світ і у Вас є зараз життя. Проживайте усі емоції, які у Вас виникають.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

4. Опишіть усі свої найкращі фізичні якості (тіло, зовнішність, фізичне здоров'я).

_____

_____

_____

_____

_____

_____

5. Опишіть усі свої найкращі риси характеру, психологічні якості.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

6. Згадайте та напишіть про свій щирий і добрий вчинок, який Ви комусь колись зробили.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

7. Згадайте та напишіть про свої головні досягнення у житті.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

8. Визначтеся та напишіть свої важливі життєві цілі, яких, Ви вважаєте, можете досягти (тобто вірите у себе, свої здібності та успіх). Вирішіть їх реалізувати.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

9. Подумки уявляйте свої найкращі фізичні та психологічні якості, добрий вчинок, головні досягнення, цілі, які можете досягти і пропишіть 3 рази наступну установку, промовляючи її вголос:

«Я прийняв (ла) рішення: я поважаю свої якості, ціную свою значущість та вірю в себе!».

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Будьте щасливі та здорові!

Бланк 1.

Психологічна практика очищення психіки від гніву, образи.

(За методом самотрансцендентної психосоматичної терапії).

Інструкція для роботи.

1. Виберіть зручне місце та час. Максимально розслабтеся. Письмово опишіть ту ситуацію, що викликає у Вас гнів чи образу. Проживайте усі емоції, які у Вас виникають.

2. Як ви реагуєте на цю ситуацію? Як поводитеся і які відчуваєте емоції (крім гніву, образи)?

3. Подумки уявляйте образливу ситуацію і пропишіть 3 рази наступну установку, промовляючи її вголос:

«Так, люди далекі від досконалості і вони можуть робити грубі помилки! Я визнаю це!».

Бланк 2.

Духовна практика для формування здатності прощати інших людей

(За методом самотрансцендентної психосоматичної терапії).

Інструкція для роботи.

1. Практика "Медитація усвідомленості".

Усвідомлене дихання. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Дихайте повільно та спокійно, а увагу сконцентруйте на диханні. Можна дихати діафрагмально із затримкою дихання на видиху. Усвідомлюйте і безоцінно спостерігайте глибину дихання, ритм, рух живота чи грудної клітки… Зусиллям волі повертайте свою увагу дихання, якщо увага переключилося щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

Сканування тіла. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Увагу сконцентруйте на положенні тіла і відчуттях у ньому. Усвідомлюйте та безоцінно спостерігайте свої відчуття в тілі. Зусиллям волі повертайте свою увагу на відчуття в тілі, якщо увага переключилася на щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

Усвідомлення звуків. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Увагу сконцентруйте на звуках, які Вас оточують. Усвідомлюйте та безоцінно їх слухайте. Зусиллям волі повертайте свою увагу на навколишні звуки, якщо увага переключилася на щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

2. Письмово висловіть щиро подяку, кому вважаєте за потрібне, за всі блага, які є у Вас у житті. Проживайте усі емоції, які у Вас виникають.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Письмово висловіть щиро подяку всім людям, яким вважаєте за потрібне, за щасливі й радісні моменти в спілкуванні між вами. Проживайте усі емоції, які у Вас виникають.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Подумки уявіть людину, яка викликає у Вас гнів/образу. Письмово побажайте їй добра, радості, любові, спокою. Уявіть цю людину радісною та щасливою.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

5. Зараз Вам необхідно поміркувати та зрозуміти іншу людину, чому вона зробила Вам боляче. Спробуйте зрозуміти причини її такої поведінки. Напишіть про свої припущення.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

6. Подумки уявляйте можливі причини поведінки кривдника (ці), бажайте йому (їй) радості і пропишіть 3 рази наступну установку, промовляючи її вголос:

"Я прийняв (ла) рішення: я бажаю радості (...ім'я), розумію та прощаю його (її)".

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Будьте щасливі та здорові!

Бланк 1.

Психологічна практика для очищення психіки від деструктивної заглибленості думками у минуле

(За методом самотрансцендентної психосоматичної терапії).

Інструкція до роботи.

1. Виберіть зручне місце та час. Максимально розслабтеся. Письмово опишіть ту ситуацію з минулого, яку часто згадуєте із негативними емоціями. Проживайте усі емоції, які у Вас виникають.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Як ви реагуєте на цю ситуацію? Як поводитеся і які відчуваєте емоції?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Подумки уявляйте неприємну ситуацію з минулого і пропишіть наступні установки, промовляючи їх вголос:

1. «Так, сталося те, що сталося! Нехай буде так! Я приймаю усі події свого життя!».

2. «Так, що було, те було, я приймаю хід розвитку свого життя! Це мій унікальний життєвий досвід!

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Бланк 2.

Духовна практика для фокусування уваги на сьогоденні та майбутньому

(За методом самотрансцендентної психосоматичної терапії).

Інструкція для роботи:

1. Практика "Медитація усвідомленості".

Усвідомлене дихання. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Дихайте повільно та спокійно, а увагу сконцентруйте на диханні. Можна дихати діафрагмально із затримкою дихання на видиху. Усвідомлюйте і безоцінно спостерігайте глибину дихання, ритм, рух живота чи грудної клітки… Зусиллям волі повертайте свою увагу дихання, якщо увага переключилося щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

Сканування тіла. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Увагу сконцентруйте на положенні тіла і відчуттях у ньому. Усвідомлюйте та безоцінно спостерігайте свої відчуття в тілі. Зусиллям волі повертайте свою увагу на відчуття в тілі, якщо увага переключилася на щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

Усвідомлення звуків. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Увагу сконцентруйте на звуках, які Вас оточують. Усвідомлюйте та безоцінно їх слухайте. Зусиллям волі повертайте свою увагу на навколишні звуки, якщо увага переключилася на щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

2. Письмово висловіть щиру подяку, кому вважаєте за потрібне, за всі блага, які є у Вас зараз у житті. Проживайте усі емоції, які у Вас виникають.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Визначтеся та напишіть свої важливі короткострокові цілі в житті. Вирішіть їх реалізувати.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Визначтеся та напишіть свої важливі довгострокові цілі в житті. Вирішіть їх реалізувати.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

5. Подумки уявляйте короткострокові, довгострокові цілі та пропишіть 3 рази наступну установку, промовляючи її вголос:

"Я прийняв (ла) рішення: робити, що треба, і будь, що буде!".

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Будьте щасливі та здорові!

Бланк 1.

Психологічна практика для очищення психіки від тривоги та страху

(За методом самотрансцендентної психосоматичної терапії).

Інструкція для роботи:

1. Виберіть зручне місце та час. Максимально розслабтеся. Письмово опишіть ситуацію чи причину, що викликає у Вас тривогу або страх. Проживайте усі емоції, які у Вас виникають.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Як ви реагуєте на цю ситуацію? Як поводитеся і які відчуваєте емоції (крім тривоги, страху)?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Подумки уявляйте ситуацію чи причину, що викликає тривогу і (або) страх і пропишіть 3 рази наступну установку, промовляючи її вголос:

«Хай буде, що буде! Та нехай трапиться, що трапиться!».

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Бланк 2.

Духовна практика для формування впевненості у собі

(За методом самотрансцендентної психосоматичної терапії).

Інструкція для роботи:

1. Практика "Медитація усвідомленості".

Усвідомлене дихання. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Дихайте повільно та спокійно, а увагу сконцентруйте на диханні. Можна дихати діафрагмально із затримкою дихання на видиху. Усвідомлюйте і безоцінно спостерігайте глибину дихання, ритм, рух живота чи грудної клітки… Зусиллям волі повертайте свою увагу дихання, якщо увага переключилося щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

Сканування тіла. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Увагу сконцентруйте на положенні тіла і відчуттях у ньому. Усвідомлюйте та безоцінно спостерігайте свої відчуття в тілі. Зусиллям волі повертайте свою увагу на відчуття в тілі, якщо увага переключилася на щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

Усвідомлення звуків. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Увагу сконцентруйте на звуках, які Вас оточують. Усвідомлюйте та безоцінно їх слухайте. Зусиллям волі повертайте свою увагу на навколишні звуки, якщо увага переключилася на щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

2. Письмово висловіть щиру подяку, кому вважаєте за потрібне, за всі блага, які є у Вас зараз у житті. Проживайте усі емоції, які у Вас виникають.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

3. Визначтеся та напишіть свої важливі короткострокові цілі в житті. Вирішіть їх реалізувати.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

4. Визначтеся та напишіть свої важливі довгострокові цілі в житті. Вирішіть їх реалізувати.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

5. Опишіть свої найкращі якості, які сприятимуть реалізації пріоритетних життєвих завдань та цілей.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

6. Подумки уявляйте свої пріоритетні життєві завдання, цілі, свої найкращі якості та пропишіть 3 рази наступну установку, промовляючи її вголос:

"Я прийняв (ла) рішення: робити, що треба, і будь, що буде!"

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Будьте щасливі та здорові!

Бланк 1.

Психологічна практика для очищення психіки від конфліктності: егоцентризму, дратівливості, критики інших

(За методом самотрансцендентної психосоматичної терапії).

Інструкція для роботи:

1. Виберіть зручне місце та час. Максимально розслабтеся. Опишіть ситуацію, яка викликає роздратування та критику в спілкуванні. Або уявіть та опишіть тих людей, які дратують, яких хочеться покритикувати, посварити. Проживайте усі емоції, які у Вас виникають.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Як ви реагуєте на цю ситуацію (конкретних людей)? Як поводитеся і які відчуваєте емоції (крім роздратування)?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Подумки уявляйте ситуацію, що викликає роздратування та критику в спілкуванні, і пропишіть 3 рази наступну установку, промовляючи її вголос:

«Та й нехай люди роблять так, як вважають за потрібне! Кожен має право вибору та свободу дій!».

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Бланк 2.

Духовна практика для формування передумов дружнього спілкування з оточуючими людьми

(За методом самотрансцендентної психосоматичної терапії).

Інструкція для роботи:

1. Практика "Медитація усвідомленості".

Усвідомлене дихання. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Дихайте повільно та спокійно, а увагу сконцентруйте на диханні. Можна дихати діафрагмально із затримкою дихання на видиху. Усвідомлюйте і безоцінно спостерігайте глибину дихання, ритм, рух живота чи грудної клітки… Зусиллям волі повертайте свою увагу дихання, якщо увага переключилося щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

Сканування тіла. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Увагу сконцентруйте на положенні тіла і відчуттях у ньому. Усвідомлюйте та безоцінно спостерігайте свої відчуття в тілі. Зусиллям волі повертайте свою увагу на відчуття в тілі, якщо увага переключилася на щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

Усвідомлення звуків. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Увагу сконцентруйте на звуках, які Вас оточують. Усвідомлюйте та безоцінно їх слухайте. Зусиллям волі повертайте свою увагу на навколишні звуки, якщо увага переключилася на щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

2. Письмово висловіть щиру подяку, кому вважаєте за потрібне, за всі блага, які є у Вас зараз у житті. Проживайте усі емоції, які у Вас виникають.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Письмово висловіть щиро подяку всім людям, яким вважаєте за потрібне, за щасливі, радісні моменти в спілкуванні між вами. Проживайте усі емоції, які у Вас виникають.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Напишіть щиро подяку тій людині, яка зробила для Вас нещодавно добру справу.

5. Побажайте письмово добра, любові, радості всім своїм рідним та близьким людям.

6. Побажайте письмово миру та добра суспільству загалом.

7. Поставте реальну мету зробити конкретну добру справу будь-якій людині. Опишіть письмово свою мету: кому і яку добру справу Ви вирішили зробити. Прийміть письмово рішення реалізувати цю мету.

8. Подумки уявляйте ваше дружелюбне спілкування з оточуючими людьми і пропишіть 3 рази наступну установку, промовляючи її вголос:

«Я прийняв (ла) рішення: я враховую інтереси інших людей!».

Будьте щасливі та здорові!

Бланк 1.

Психологічна практика для очищення психіки від апатії, депресії (екзогенної)

(За методом самотрансцендентної психосоматичної терапії).

Інструкція для роботи:

1. Виберіть зручне місце та час. Максимально розслабтеся. Письмово опишіть життєву ситуацію чи причину, що викликає апатію/депресію. Проживайте усі емоції, які у Вас виникають.

2. Як ви реагуєте на цю ситуацію? Як поводитеся і які відчуваєте емоції?

3. Подумки уявляйте ситуацію, що викликає апатію або депресію і пропишіть 3 рази наступну установку, промовляючи її вголос:

«Я приймаю все, що відбувається і відбуватиметься у моєму житті! Нехай буде так! Я вдячний за все!».

Бланк 2.

Духовна практика для формування інтересу та натхнення до життя

(За методом самотрансцендентної психосоматичної терапії).

1. Практика "Медитація усвідомленості".

Усвідомлене дихання. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Дихайте повільно та спокійно, а увагу сконцентруйте на диханні. Можна дихати діафрагмально із затримкою дихання на видиху. Усвідомлюйте і безоцінно спостерігайте глибину дихання, ритм, рух живота чи грудної клітки… Зусиллям волі повертайте свою увагу дихання, якщо увага переключилося щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

Сканування тіла. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Увагу сконцентруйте на положенні тіла і відчуттях у ньому. Усвідомлюйте та безоцінно спостерігайте свої відчуття в тілі. Зусиллям волі повертайте свою увагу на відчуття в тілі, якщо увага переключилася на щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

Усвідомлення звуків. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Увагу сконцентруйте на звуках, які Вас оточують. Усвідомлюйте та безоцінно їх слухайте. Зусиллям волі повертайте свою увагу на навколишні звуки, якщо увага переключилася на щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

2. Письмово висловіть щиру подяку, кому вважаєте за потрібне, за всі блага, які є у Вас зараз у житті. Проживайте усі емоції, які у Вас виникають.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Зараз прислухайтеся до своєї совісті та напишіть, які цінності можуть стати смислом Вашого життя – тим, заради чого варто жити? (улюблена справа, творчість, стосунки з рідними людьми, кохання, подорожі, музика)».

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Визначтеся та напишіть короткострокову мету, пов'язану з усвідомленим смислом. Прийміть рішення її реалізувати.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

5. Визначтеся та напишіть довгострокову мету, пов'язану з усвідомленим смислом. Прийміть рішення її реалізувати.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

6. Визначтеся та напишіть короткострокову мету на сьогоднішній день, пов'язану з усвідомленим смислом. Прийміть рішення її реалізувати.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

7. Подумки уявляйте свій смисл життя, свої життєві цілі та пропишіть 3 рази наступну установку, промовляючи її вголос:

«Я прийняв (ла) рішення: робити, що треба і будь, що буде! Я живу заради…».

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Будьте щасливі та здорові!

Бланк 2.

Духовна практика для формування особистих цінностей у тяжкій життєвій ситуації

(За методом самотрансцендентної психосоматичної терапії).

1. Практика "Медитація усвідомленості".

Усвідомлене дихання. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Дихайте повільно та спокійно, а увагу сконцентруйте на диханні. Можна дихати діафрагмально із затримкою дихання на видиху. Усвідомлюйте і безоцінно спостерігайте глибину дихання, ритм, рух живота чи грудної клітки… Зусиллям волі повертайте свою увагу дихання, якщо увага переключилося щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

Сканування тіла. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Увагу сконцентруйте на положенні тіла і відчуттях у ньому. Усвідомлюйте та безоцінно спостерігайте свої відчуття в тілі. Зусиллям волі повертайте свою увагу на відчуття в тілі, якщо увага переключилася на щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

Усвідомлення звуків. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Увагу сконцентруйте на звуках, які Вас оточують. Усвідомлюйте та безоцінно їх слухайте. Зусиллям волі повертайте свою увагу на навколишні звуки, якщо увага переключилася на щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

2. Письмово висловіть щиру подяку, кому вважаєте за потрібне, за всі блага, які є у Вас зараз у житті. Проживайте усі емоції, які у Вас виникають.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Зараз Вам необхідно поміркувати і письмово сформулювати осмислену позицію щодо ситуації, яка викликає страждання: навіщо Вам вона дана, який у ній смисл, урок чи можливість?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Усвідомлений смисл для Вас є особистою цінністю.

4. Прислухайтеся до своєї совісті, усвідомте та чесно напишіть свої життєві цінності, заради яких варто переносити життєві труднощі та страждання.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

5. Розуміючи, заради яких цінностей варто переносити життєві труднощі та страждання, Ваше життя може стати більш значним і сповненим смислу? Дайте відповідь письмово.

_____
_____
_____

6. Подумки уявляйте смисл ситуації страждання (навіщо Вам вона дана, який у ній смисл, урок чи можливість) і пропишіть наступну установку, промовляючи її вголос:

«Я прийняв (ла) рішення: смисл ситуації страждання у тому, що…».

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Подумки уявляйте життєві цінності, заради яких варто переносити труднощі, і пропишіть 3 рази наступну установку, промовляючи їх вголос:

«Я прийняв (ла) рішення: я переношу страждання заради…».

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Будьте щасливі та здорові!

Бланк 1.

Психологічна практика для очищення психіки від почуття провини

(За методом самотрансцендентної психосоматичної терапії).

Інструкція для роботи:

1. Виберіть зручне місце та час. Максимально розслабтеся. Письмово опишіть ту ситуацію, що викликає у Вас почуття провини. Проживайте усі емоції, які у Вас виникають.

2. Як ви реагуєте на цю ситуацію? Як поводитеся і які відчуваєте емоції (крім почуття провини)?

3. Подумки уявляйте ситуацію, що викликає почуття провини і пропишіть 3 рази наступну установку, промовляючи її вголос:

«Так, я далекий (а) від досконалості і визнаю, що зробив (ла) помилку! Нехай це буде мені уроком!».

Бланк 2.

Духовна практика для формування здатності прощати себе

(За методом самотрансцендентної психосоматичної терапії).

Інструкція для роботи.

1. Практика "Медитація усвідомленості".

Усвідомлене дихання. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Дихайте повільно та спокійно, а увагу сконцентруйте на диханні. Можна дихати діафрагмально із затримкою дихання на видиху. Усвідомлюйте і безоцінно спостерігайте глибину дихання, ритм, рух живота чи грудної клітки… Зусиллям волі повертайте свою увагу дихання, якщо увага переключилося щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

Сканування тіла. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Увагу сконцентруйте на положенні тіла і відчуттях у ньому. Усвідомлюйте та безоцінно спостерігайте свої відчуття в тілі. Зусиллям волі повертайте свою увагу на відчуття в тілі, якщо увага переключилася на щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

Усвідомлення звуків. Займіть зручне положення тіла, закрийте очі. Увагу сконцентруйте на звуках, які Вас оточують. Усвідомлюйте та безоцінно їх слухайте. Зусиллям волі повертайте свою увагу на навколишні звуки, якщо увага переключилася на щось інше. Практика у часі не обмежена, але оптимально – 20 хв.

2. Письмово висловіть щиро подяку, кому вважаєте за потрібне, за всі блага, які є у Вас у житті. Проживайте усі емоції, які у Вас виникають.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

3. Письмово висловіть щиро подяку всім людям, яким вважаєте за потрібне, за щасливі й радісні моменти в спілкуванні між вами. Проживайте усі емоції, які у Вас виникають.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

3. Письмово визнайте свою помилку, через яку відчували провину. В чому саме вона полягає?

4. Письмово щиро попросіть вибачення у людини, перед якою відчували провину.

5. Зробіть письмово висновки із ситуації, де припустилися помилки, винесіть для себе життєвий урок на майбутнє.

6. Письмово дайте собі слово поводитися надалі більш гідно.

7. Подумки уявляйте усвідомлений життєвий урок, свою бажану гідну поведінку в майбутньому і пропишіть 3 рази наступну установку, промовляючи її вголос:

«Я приймаю рішення поводитися надалі більш гідно. Я прощаю та приймаю себе».

Будьте щасливі та здорові!