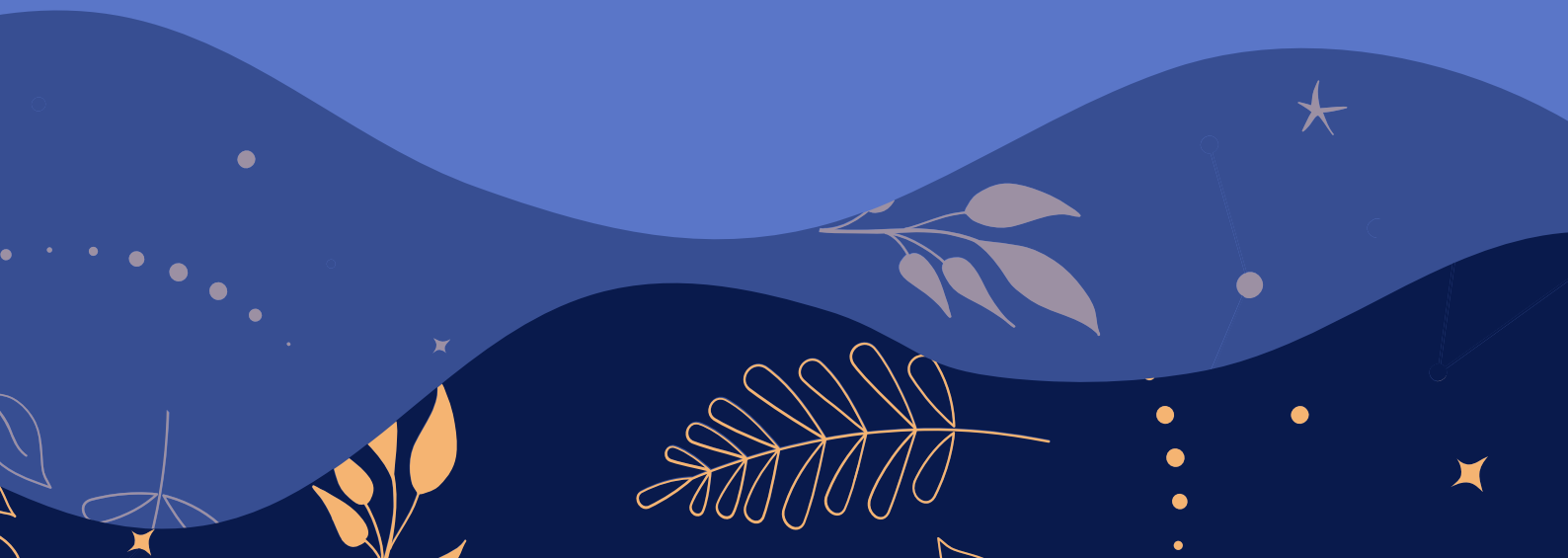




# ЧЕК-ЛИСТ ПО МЕДИТАЦИИ



# КАЧЕСТВО, А НЕ КОЛИЧЕСТВО

В наши дни нет необходимости днями и ночами учиться для того, чтобы начать медитировать. Вполне достаточно, если вы сделаете акцент на **качестве, а не на количестве.**



## **Выделите время для медитации.**

Лучше утреннее время, когда мысли наиболее беспокойные и разбегаются в разные стороны.

Лучшее время, чтобы настроиться и весь день провести в спокойствии и одновременно в сосредоточенности



## **Выберите место для медитации.**

Подготовьте его так, чтобы ничто не отвлекало и не мешало. Начинающим лучше медитировать в тишине.

Ваша задача - занять наиболее комфортное для практики медитации положение, чтобы не отвлекаться на возможные болевые реакции в «застывшем» теле. Можно подкладывать что-то под копчик, чтобы снизить нагрузку на колени



# НАМЕРЕНИЕ



**В процессе медитации вы научитесь:**

1. концентрироваться на том, что происходит внутри вас
2. погружаться внутрь себя
3. переключаться с внешних раздражителей, суеты и забот



# ЕСЛИ ВЫ НОВИЧОК

На начальном этапе вам придётся столкнуться с внутренним диалогом, особенно, если ваш ум переполнен мыслями.

1. Поставьте намерение перед практикой
2. Погрузитесь в дыхание, проговаривая первый вдох и первый выдох и так от 1 до 10, а затем начинайте отсчёт сначала
3. Наблюдайте, позволяйте и принимайте всё
4. Ничего не ожидайте. Будьте открыты ко всему, что происходит внутри вас



**Вы правильно медитируете, если осознаете, что в момент медитации происходит внутри вас**

# ЕСЛИ ВЫ ВИЗУАЛИЗИРУЕТЕ

Управляемая визуализация ведёт вас к определённой цели, добиться которой вы желаете с помощью медитации

Возрастает глубина  
дыхания



Энергия протекает  
свободно через 7  
основных чакр

Поддерживает  
равновесие и  
стабильность

# МЕДИТАЦИЯ – НАМЕРЕНИЕ – ЦЕЛЬ

Чем сильнее ваше НАМЕРЕНИЕ, тем эффективнее будет РЕЗУЛЬТАТ

1. **Четко сформулируйте свое намерение:**  
чего вы хотите достичь в процессе вашей визуализации.
2. **Визуализируйте образ вашего намерения:**  
как вы выглядите, что вы чувствуете, когда уже добились своей цели





## ФОКУС:


- **Фокус внимания** - чтобы сохранить концентрацию во время медитации, выберите фокус внимания
- **Дыхание сердцем** - дышите сердцем, через центр груди, глубоко ощущая каждую молекулу кислорода, вдыхая холодный и выдыхая тёплый воздух
- **Не отвлекайтесь** - сделайте так, чтобы все внешние раздражители (звуки, шорохи) стали вашими помощниками и направляли вас все глубже и глубже внутрь себя





# ПРАКТИКА

**Ваш внутренний диалог гораздо богаче того,  
что происходит вне вас**

- 1.** Медитируйте каждый день 15-30 мин. Посидите и помолчите. Медитируйте на природе и на прогулке
  - 2.** Сохраняйте неподвижность тела на протяжении всей медитации
  - 3.** Не выходите из медитации резко, давай себе время побыть в переходном состоянии
  - 4.** Медитируйте на голодный желудок. Так концентрация будет выше, и вы яснее будете чувствовать себя и свои мысли
  - 5.** До утренней медитации желательно хотя бы умыться, почистить зубы и язык
- 



# ФОРМУЛА УСПЕШНОЙ МЕДИТАЦИИ

НАМЕРЕНИЕ + ФОКУС + ПРАКТИКА + ДЕЙСТВИЕ

=

РЕЗУЛЬТАТ

Действуйте!  
Применяйте на практике!

