
TIPS KESADARAN PENUH SEHARI-HARI

- Ketika Anda pertama kali bangun di pagi hari, sebelum Anda bangun dari tempat tidur, perhatikan pernapasan Anda. Tarik nafas lima kali dengan hati-hati.
- **Perhatikan Lima Hal:** lakukan hal ini sepanjang hari, terutama setiap kali Anda terjebak dalam pikiran dan perasaan Anda.
 - Istirahatlah sejenak
 - Lihat sekeliling Anda & perhatikan lima hal yang dapat Anda lihat
 - Dengarkan baik-baik & perhatikan lima hal yang bisa Anda dengar
 - Perhatikan lima hal yang dapat Anda rasakan bersentuhan dengan tubuh Anda, mis. kaki di lantai, punggung di kursi
 - Lakukan semua hal di atas secara bersamaan
- **Tarik nafas lima kali dengan hati-hati:**
 - Mulailah dengan menghembuskan napas selambat mungkin sampai paru-paru Anda benar-benar kosong
 - Biarkan paru-paru Anda terisi ulang sendiri
 - Perhatikan tulang rusuk Anda naik & turun; perhatikan paru-paru Anda dikosongkan & dan terisi kembali
 - Perluas kesadaran Anda - sekaligus perhatikan napas dan tubuh Anda, apa yang bisa Anda lihat, dengar & rasakan
 - Perhatikan setiap pikiran yang muncul selama waktu ini & dengan pelan fokuskan kembali kesadaran Anda ke pernafasan
- Setiap kali Anda makan atau minum sesuatu, luangkan waktu semenit dan tarik nafas. Lihatlah makanan Anda dan sadari bahwa makanan itu terhubung dengan sesuatu yang menghasilkannya. Dapatkah Anda melihat sinar matahari, hujan, bumi, petani, pengemudi truk dalam makanan Anda? Perhatikan saat Anda makan, konsumsi makanan ini secara sadar untuk kesehatan fisik Anda. Perhatikan hal-hal seperti melihat makanan, mencium makanan, mencicipi makanan, mengunyah makanan, dan menelan makanan Anda.
- Perhatikan tubuh Anda saat Anda berjalan atau berdiri. Luangkan waktu sejenak untuk memperhatikan postur Anda. Perhatikan kontak tanah di bawah kaki Anda. Rasakan udara di wajah, lengan, dan kaki Anda saat berjalan. Apakah Anda terburu-buru?
- Beri perhatian dalam mendengarkan dan berbicara. Dapatkah Anda mendengarkan tanpa harus setuju atau tidak setuju, menyukai atau tidak menyukai, atau merencanakan apa yang akan Anda katakan saat giliran Anda tiba? Ketika berbicara, bisakah Anda mengatakan apa yang perlu Anda katakan tanpa melebih-lebihkan atau menguranginya? Dapatkah Anda memperhatikan pikiran dan tubuh Anda terasa?
- Setiap kali Anda menunggu dalam antrean, gunakan waktu ini untuk memperhatikan berdiri dan bernapas. Rasakan sentuhan kaki Anda di lantai dan bagaimana rasanya badan Anda. Pusatkan perhatian pada naik dan turunnya perut Anda. Apakah Anda merasa tidak sabar?
- Waspadai titik-titik ketegangan di tubuh Anda sepanjang hari. Lihat apakah Anda bisa tarik nafas, dan saat Anda menghembuskan napas, lepaskan ketegangan yang berlebihan. Apakah ada bagian tubuh Anda yang menyimpan ketegangan? Misalnya, leher, bahu, perut, rahang, atau pinggang Anda? Jika memungkinkan, lakukan peregangan atau lakukan yoga sekali sehari.
- Fokuskan perhatian pada kegiatan sehari-hari seperti menyikat gigi, mencuci, menyisir rambut, memakai sepatu, dan melakukan pekerjaan Anda. Bawa kesadaran penuh pada setiap kegiatan Anda.