

نصائح اليقظة اليومية

- عندما تستيقظ أولاً في الصباح، وقبل نهوضك من السرير، انتبه إلى تنفسك، وراقب أنفاس اليقظة الخمس.
- **لاحظ خمسة أشياء:** قم بممارسة هذه الأشياء طول اليوم وخاصة في أي وقت تجد نفسك فيه في خضم الأفكار والمشاعر.
 - توقف لبرهة
 - انظر حولك ولاحظ خمسة أشياء يمكنك رؤيتها
 - استمع بعناية ولاحظ خمسة أشياء يمكنك سماعها
 - لاحظ خمسة أشياء يمكنك أن تشعر بلامستها لجسمك، على سبيل المثال وضع القدم على الأرض، اسناد الظهر على الكرسي
 - قم بكل ما سبق في وقت واحد
- **احرص على ملاحظة خمسة أنفاس عند اليقظة:**
 - ابدأ التنفس بالزفير ببطء قدر المستطاع حتى تصبح رئتيك فارغتين تماماً
 - اسمح للرئتين بإعادة تعبئة أنفسهما
 - لاحظ صعود وهبوط قفصك الصدري؛ لاحظ رئتيك وهما تفرغان الهواء وتمتلئان
 - قم بتوسيع نطاق وعيك وإدراكك - في نفس الوقت لاحظ أنفاسك، وجسمك، ما يمكنك أن تراه وتسمعه وتشعر به
 - لاحظ أية أفكار تطرأ خلال هذا الوقت وأعد برفق تركيز وعيك إلى التنفس
- عندما تأكل أو تشرب شيئاً ما، خذ دقيقة وتنفس. انظر إلى طعامك وادرك أن الطعام كان متصلاً بشيء غذى نموّه. هل يمكنك رؤية ضوء الشمس، المطر، الأرض، المزارع، سائق الشاحنة في طعامك؟ انتبه وأنت تأكل، واستهلك هذا الطعام بشكلٍ واعٍ للحفاظ على صحتك البدنية. استجمع وعيك لرؤية طعامك، وشم رائحة طعامك، وتدوّق الطعام وامضغه وابلعه.
- لاحظ جسمك أثناء المشي أو الوقوف. توقف للحظة لملاحظة وضعية وقوفك. انتبه إلى ملامسة الأرض تحت قدميك. استشعر الهواء على وجهك وذراعيك وساقيك وأنت تمشي. هل تهزول؟
- استمع وتحذّث بوعي. هل يمكنك الاستماع دون إبداء الموافقة أو عدم الموافقة، أو الإعجاب أو عدم الإعجاب، أو التخطيط لما ستقوله عندما يحين دورك؟ وعندما تتحدث، هل يمكنك فقط أن تقول ما تريد قوله دون المبالغة أو التقليل؟ هل تلاحظ كيف يشعر عقلك وجسمك؟
- عندما تكون واقفاً في طابور إنتظار، استخدم هذا الوقت لتلاحظ وضعية الوقوف والتنفس. اشعر بلامسة قدميك على الأرض وكيف يشعر جسمك. انتبه إلى صعود وهبوط البطن. هل تشعر بعدم الصبر؟
- انتبه لأي نقاط ضيق في جسمك طوال اليوم. انظر ما إذا كان بإمكانك التنفس فيها، وأثناء الشهيق، تخلص من التوتر الزائد. هل تشعر بالتوتر في أي مكان في جسمك؟ على سبيل المثال، العنق أو الكتفين أو المعدة أو الفك أو أسفل الظهر؟ إذا كان بمقدورك، قم بالتمدد أو ممارسة اليوغا مرة واحدة في اليوم.
- ركز الانتباه على أنشطتك اليومية مثل تنظيف أسنانك بالفرشاة، والاختسال، وتنظيف شعرك، وارتداء حذائك، والقيام بعملك. تيقظ لكل نشاط.