1. Вступний пост

NOIRE

В житті обов’язково повинні бути паузи.

Такі паузи, коли з вами нічого не відбувається, коли ви просто сидите і дивитесь на світ, а світ дивиться на вас.

- Карл Ренц

matcha breaktime 00

NOIRE

Усвідомленість або ж **mindfulness**, медитація чи пробудження, самосвідомість та пізнання, розуміння й сприйняття, відчуття і все ж таки - життя! Справжнє і гостровідчутне, духовне і наповнене.
Це крапля у морі того - що охоплює усвідомленість.

Її сенс збирають у поняття, пояснення та психологію, коли насправді це те, що варто проживати. Усвідомленість допомагає зосередитися на моменті, прийняти життя таким, як воно є і відчути себе збагаченим.

| Ти зрозумієш, що це таке, спробувавши на смак.

Matcha breaktime - рубрика у якій ми будемо поступово знайомити тебе з практиками усвідомленості та усім, що має будь-який зв’язок із нею.

matcha breaktime 01

NOIRE

Раз на тиждень, ми створюватимемо тут для тебе пости!

В TikTok на тебе чекатимуть медитативні та натхненні відео. Дозволь нам трішки підштовхнути тебе до зіткнення із свідомим життям.

| **P.S** Все про що писатиметься у цій рубриці - перевірено на власному досвіді, одного або декількох членів нашої команди.

matcha breaktime 02

2. Навіщо потрібна усвідомленість і медитація? Її вплив.

NOIRE

Часом важливо змінити точку сприйняття і поглянути на життя з іншого боку.

Приміром, з усвідомленого.

Це те, що переверне тебе з ніг на голову, перекрутить назад до стійких ніг та допоможе краще зрозуміти себе, інших і світ

Як?

matcha breaktime 00

NOIRE

Давай за орієнтиром до Гарвардського університету. Публікатори рубрики «В фокусі» на сайті навчального закладу активно дослідили і досліджують тему усвідомленості та медитації.

Там серед позитивних змін, що приносить медитація зазначено:

- зниження стресу;
- релаксація та внутрішній добробут;
- позитивний влип на мозок (навіть при депресії);
- покращення концентрації, заспокоєння розуму;

Навіть більше! Вона може стати сподвижником у творчості, інтуїції та зв’язку з внутрішнім «я». Так стверджує **Берк Ленніган** - медсестра, яка викладає медитацію в Центрі оздоровлення Гарвардського університету.

matcha breaktime 01

NOIRE

Професорка ж з психології **Елен Лангер** акцентувала, що *«усвідомленість допомагає у баченні світу таким, яким він є насправді».*

Наш особистий досвід показав, що усвідомленість, немов свіжий подих повітря, новий смак буття з концентрацією на житті, що йде зараз. Це про позбуття страхів та упереджень.

З цим приходить радість, розуміння себе, а з ним і інших. А далі життя і світ не такі вже й складні. Тож якщо стрес втомлює тебе, ти хочеш частіше відчувати спокій, не піддаватися думкам, поринати у теперішній момент і бути свідомим у власних діях - розвиток усвідомленості стане помічником. **Медитація** - інструментом, а регулярність - успіхом! Вірогідно, що ти відкриєш для себе навіть більше!

Take care!

matcha breaktime 02

3. Медитація і усвідомленість: у чому різниця?

NOIRE

Розплутаємо плутанину, пов’язану єдиним!

У вступному пості #MatchaBreaktime ми зазначали, що **усвідомленість** охоплює **медитацію.**

Проте це не одне і те ж саме, але те, що може доповнювати один одного.

matcha breaktime 00

NOIRE

- **Медитація** — практика усвідомленості, яка сприяє її розвитку.
- **Усвідомленість** — стан та спосіб життя.

Медитація — зосередження уваги на чомусь конкретному: дихання, звуки навколо, відчуття тіла. Спосіб відсторонення від думок, коли увага спрямована тільки на теперішній момент.

Усвідомленість — відкрита свідомість до всього, здатність перебувати у моменті постійно.

matcha breaktime 01

NOIRE

Часто медитація є способом релаксації після напруженого дня. Вибір поставити життя на паузу від усіх клопот хоча б раз на день і просто бути. Слугує зниженням стресу та тривожності.

Усвідомленість - вибір жити свідомо, поштовхом до нього можуть стати регулярні медитації. Усвідомлений спосіб життя передбачає сприйняття своїх думок, емоцій та фізичних відчуттів. Без суджень і без прагнення їх змінити або контролювати.

Вже зрозуміли чим вони пов’язані?
Так-так — **усвідомленням!**

Усвідомленість приходить і покращується у медитації, проте медитація, це як спосіб її вдосконалення і є практикою.

matcha breaktime 02

NOIRE

Проте, є також **стан медитації.**

В постійній медитації перебувати можливо, якщо ти пробуджена особистість - людина, яка досягла високого ступеня духовної свідомості.

Хтось обирає медитацію, як засіб для відпочинку і оминає усвідомлене життя. Хтось йде глибше і обирає усвідомлене життя й пізнання себе з допомогою медитацій.

Вибір за тобою!

matcha breaktime 03

4. Культивація усвідомленості!

NOIRE

Не втікай та читай далі, адже сьогодні про усвідомленість, як спосіб життя!

Тримай від нас поради у каруселі!

matcha breaktime 00

NOIRE

Усвідомлені прогулянки:

Куди б ти не йшов/ла - нехай стане усвідомленою твоя хода! Відчувай, як ноги торкаються землі, як вітер ніжить обличчя, як тіло відчуває тепло, чи холод. Що б воно не відчувало - спостерігай.

Спостерігай і за тим, що відбувається довкола, не оцінюючи: минають автомолілі, прямують люди, співають пташки.

Просто усвідом, що світ довкола живий, невгамовний і відчутний, що життя іде і ти в ньому є!

matcha breaktime 01

NOIRE

Хрумай свідомо:

Снідаєш, вечеряєш чи обідаєш? Чудово, зроби це усвідомленою трапезою! Сконцентруйся на смаку їжі та її ароматі.

Віддай всю увагу тому, що ти жуєш і що відчуваєш при цьому! Нехай мозок сприймає лише процес вживання і функціонує на його обробку.

До речі, коли їси свідомо - переїдання оминається, адже ти відчуєш, коли вдосталь. Рекомендуємо відкласти гаджети, книжки, щоб не відволікатися і робити це у спокої.

matcha breaktime 02

NOIRE

Наділяй своєю увагою все:

Що б ти не робив, втративши увагу і занурившись у думки, повертай її на зовнішній світ.

Заварюєш чай? Спостерігай, як вода розчиняє пакетик чаю і фарбується у його колір. Вдихай його аромат.

Спускаєшся по сходах? Спостерігай, як рухаються твої ноги, працює тіло, дихають легені і як стукає серце.

Приймаєш душ? Відчувай доторки води, запах гелю, тілесні відчуття.

matcha breaktime 03

NOIRE

Розмовляєш з кимось? Усвідомлюй, як, що і чому говориш. Уважно слухай іншого, його інтонацію і зрозумій, що ви обоє віддаєте один одному свій час, тож нехай він буде усвідомленим і приємним.

Протягом дня звертай увагу на те, що відчуваєш та які емоції проживаєш. Не думай, а спостергій і роби це усюди. Там де твоя увага, там і ти, а ти — не твої думки!

Будь вдячним:

Віднайди вдячність у своєму
житті і усвідомиш, що воно цінне!

matcha breaktime 04

NOIRE

Наприклад, за що сьогодні вдячна авторка посту:

Я вдячна за смачний сніданок і відчуття тепла від чашки чаю.
Я вдячна, що можу читати цікаві книжки і наповнювати свій внутрішній світ!
Я вдячна, що маю сім’ю і тих, кого люблю!

Тепер ти! Пиши за що ти вдячна/ий у коментарях!

matcha breaktime 05

5. Практика: усвідомлене дихання

NOIRE

Коли невпинність світу втомлює, що може бути простіше, аніж дихати?

Усвідомлене дихання - одна із практик, яка занурює у теперішній момент та заспокує розум і тіло.

matcha breaktime 00

NOIRE

У цій практиці твоїм помічником стане **концентрація**, а сам процес полягає у зосередженні уваги на диханні.

Твоя мета - робити кожен вдих та видих усвідомлено й прислухатися до своїх відчуттів. Не намагайся зрозуміти все розумом, намагайся нічого не обдумувати.

Просто відчувай. Відчувай, як легені піднімають твої плечі, кисень проходить повз тіло та покидає його.

Перешкодою може стати розум. Він полюбляє відволікатися і його помічники - думки. Вони можуть забрати твою увагу, тож коли так відбувається - поміть це, не піддавайся їхньому потоку та щоразу повертай свою увагу назад до дихання.

matcha breaktime 00

NOIRE

Пам’ятай, що **там, де твоя увага - там і ти**!
Продовжуй стежити за диханням, відчувай його присутність і розум поступово сам заспокоїться. Коли ми не наділяємо його своєю увагою - він не має сил нас знову затягувати у потік думок.

Після успішної практики твій стан **стане спокійнішим**, думки не будуть так сильно докучати і ти більше звертатимеш увагу на те, що відбувається зараз.
Саме це нам і потрібно, чи не так?

Проте не очікуй одразу великих результатів та неймовірних змін. Не переймайся, якщо спочатку щось не виходить.

Сила у практиці! Просто почни 🤍

matcha breaktime 00