

Доброе утро

Я рад что ты решил провести начало своего дня со мной. Для начала займи комфортную позу. Это не обязательно должна быть поза лотоса или другие асаны. Главное – твой комфорт. Тело должно расслабиться, а не отвлекать тебя.

Сделай глубокий вдох и выдох. Почувствуй тепло в зоне солнечного сплетения. Замедли дыхание и ощути как твое тело наполняется свежим утренним воздухом.

Как ты себя чувствуешь? Обрати внимание на ощущения в своем теле. Начни с пальцев правой руки. Затем поднимись к правому плечу. Дальше пальцы левой руки. И вверх к плечу. Грудная клетка. Живот. Таз. Передняя часть бедра. И задняя. Колени. Голень. Щиколотки. Ступни. Пройдись вниманием сквозь каждый палец своих ног.

Чувствуешь тепло и расслабление? Давай сделаем еще несколько глубоких осознанных вдохов и выдохов.

Если периодически у тебя возникают тревожные мысли о прошедших днях не стоит следовать за ними или же затыкать свой внутренний голос. Попробуй воспринять их как пройденный урок и отпустить. Поблаговари себя и мир за то, чему смог научиться.

Прислушайся к своему сердцу. Подумай что ты можешь сегодня сделать чтобы почувствовать себя лучше. Возможно это вкусный завтрак, вечер с любимым человеком или прогулка за кофе. Не откладывай счастье на потом, ведь оно складывается каждый день из мелких радостей. Наполни сегодняшнее утро спокойствием.

Тебе не нужно «заслужить» счастье. Не нужно изменить себя или свою жизнь для этого. Просто измени мышление. Начни замечать что счастье и так всегда окружало тебя, оно всегда было рядом. Ты лишь возвращаешь внимание к истинному «я».

Позволь себе влюбиться в жизнь заново. В свой город, в людей вокруг, в свою работу или учебу. Каждый твой день может быть наполнен светом, любовью и энергией.

Просветление – это не цель, которую нужно достичь, это состояние, к которому нужно вернуться.

А теперь верни внимание к своему дыханию. Сделай глубокий вдох, задержи его, теперь полный выдох и снова пауза. Повтори эти циклы 7 раз.

Произнеси вслух или про себя: «Я излучаю позитивную энергию и притягиваю хороших людей». «Я доверяю себе и своей жизни». «Я с радостью принимаю все возможности, которые доступны мне в настоящем».