

نکات ذهن آگاهی در روزمره

* صبح‌ها بلافاصله پس از بیدار شدن، توجه خود را به تنفس‌تان معطوف کنید. پنج دم و بازدم آگاهانه را انجام دهید و مشاهده کنید.

* تغییرات وضعیت بدن خود را متوجه شوید. آگاه باشید که وقتی از حالت درازکش به نشسته، سپس ایستاده و بعد راه رفتن تغییر وضعیت می‌دهید، در بدن و ذهن‌تان چه اتفاقی می‌افتد. آن را آگاهانه مشاهده کنید.

* هر زمان صدایی می‌شنوید - زنگ تلفن، آواز پرنده، عبور خودروها، خنده، صدای بوق ماشین، صدای باد یا بسته شدن در- از هر صدا به‌عنوان «زنگ ذهن آگاهی» استفاده کنید. دقیق گوش دهید و در لحظه حضور داشته باشید.

* در طول روز و قبل از خواب شبانه نیز، چند لحظه مکث کنید و توجه خود را به تنفس‌تان بیاورید. پنج دم و بازدم آگاهانه را انجام دهید و مشاهده کنید.

* هر زمان که چیزی می‌خورید یا می‌نوشید، یک دقیقه مکث کنید و نفس بکشید. به غذای خود نگاه کنید و به این واقعیت توجه کنید که این غذا با مجموعه‌ای از عوامل برای به ثمر رسیدن در ارتباط بوده است. آیا می‌توانید نور خورشید، باران، خاک، کشاورز و حمل‌ونقل را در غذای خود ببینید؟ آگاهانه به دیدن، بوییدن، چشیدن، جویدن و بلعیدن غذا توجه کنید.

* هنگام راه رفتن یا ایستادن، به بدن خود توجه کنید. لحظه‌ای وضعیت بدنتان را بررسی کنید. تماس پاها با زمین را احساس کنید. هوایی که به صورت، دست‌ها و پاها می‌خورد را حس کنید. آیا در حال عجله هستید؟

* آگاهی را به شنیدن و صحبت کردن بیاورید. آیا می‌توانید بدون موافقت یا مخالفت، بدون دوست داشتن یا نداشتن، و بدون برنامه‌ریزی برای پاسخ خود، فقط گوش دهید؟ هنگام صحبت کردن، آیا می‌توانید فقط آنچه لازم است بگویید، بدون اغراق یا کم‌گویی؟ می‌توانید توجه کنید که در آن لحظه ذهن و بدن‌تان چه احساسی دارند؟

* هر زمان در صف انتظار هستید، از این زمان برای توجه به ایستادن و تنفس استفاده کنید. تماس پاها با زمین و وضعیت بدنتان را حس کنید. به بالا و پایین رفتن شکم هنگام تنفس توجه کنید. آیا احساس بی‌صبری می‌کنید؟

* در طول روز به نقاطی از بدن که دچار تنش هستند توجه کنید. ببینید آیا می‌توانید با تنفس، تنش اضافی را رها کنید. آیا تنش در جایی از بدن ذخیره شده است؟ مانند گردن، شانه‌ها، شکم، فک یا کمر؟ در صورت امکان، روزانه کمی حرکات کششی یا یوگا انجام دهید.

* توجه خود را به فعالیت‌های روزمره مانند مسواک زدن، شستن، شانه کردن مو، پوشیدن کفش و انجام کارهای این‌چنینی معطوف کنید تا در هر فعالیت حضور ذهن داشته باشید.