

За відображенням у дзеркалі

Підійдіть до дзеркала... Ну ж бо, не соромтеся. Погляньте собі в очі, опустіть свій погляд на ніс та підборіддя, шию, груди, живіт, ноги... Подивіться на себе повністю. Що падає у очі? Чи є щось, на що дивитися не хочеться? Переведіть погляд на частину тіла, яка подобається найбільше... Що саме змушує вас це відчувати?

А тепер погляньте ще уважніше на власне відображення. Чи впізнаєте ви себе? Чи це точно ви? А може це «ідеальна» донька, яка не має права проявити свою неідеальність? Або розбишакуватий син, який вимушений відповідати своєму статусу? Чи може втомлена дівчина, яка замість того, аби сконцентруватись на власному житті повністю занурилась у виховання молодшої сестри? Або просто дитина, якій довелось зарано подорослішати?

Можливо, зображення, яке ви зараз бачите не ваше, а той образ вас, який сформували оточуючі? У дзеркалі ви бачите не «довгий ніс», а те, «через що» вас часто принижували. Зображення татуювання дозволяє вам знову й знову переживати той момент, коли ви наважились зробити щось, що назавжди закарбується у вашій пам'яті та на вашому тілі.

Коли ми дивимося у дзеркало, часто бачимо не лише своє зовнішнє відображення, а й внутрішні переконання, бажання, страхи. Дзеркало кишить проєкціями, воно заломлює дійсні уявлення про себе та підміняє уявними. Проєкції можуть виражатися через внутрішні конфлікти, несвідомі бажання, незадоволені потреби. Позитивний аспект полягає у тому, що поступово розбираючись у власних проєкціях ми отримуємо надзвичайно багато корисної інформації про себе. Це може видатись доволі складним завданням, проте регулярне виконання практик майндфулнес допоможе звільнитися від тенденції до автоматичного реагування на думки, емоції та життєві події. Техніки майндфулнес дають мозку простір для заспокоєння і концентрації, а також дозволяють відпустити очікування та обрати спосіб мислення, за якого завжди існує вибір (яку реакцію я хочу обрати). Гарна новина полягає у тому, що вам не потрібно спеціальних гаджетів чи умов: ви можете практикувати майндфулнес будь-де і у будь-якому місці. Із чого ж розпочати? Пропоную декілька вправ для підвищення усвідомленості та розширення уявлень про себе.

Вправа «Моє незвідане Я»

Вправа надзвичайно складна, проте якщо ви налаштуєтесь на те, аби сприймати її як виклик, то з часом усвідомите, що ваші уявлення про себе динамічно розширюються та поглиблюються.

Основне завдання: щодня записувати по одній особливості, яку раніше не помічали або не надавали значення. Однак мало вказати на своє відкриття, необхідно пояснити, чому, на вашу думку, вона виникла та закріпилась, а також чи може ця особливість бути ключем до вирішення певних проблем чи досягнення цілей.

Додаткові завдання: придумувати різноманітні запитання, які допоможуть глибше зрозуміти нову грань особистості, яку вдалось відкрити.

Вправа «Самоаналіз»

Ця права вимагає глибокої чесності перед самим собою, оскільки доведеться зіткнутися із складною і дуже неприємною емоцією – заздрістю.

Завдання полягає в тому, аби:

1. Записати імена людей, якими ви захоплюєтесь (вказати чому);
2. Записати імена людей, яким заздрите (вказати чому).

Запитайте себе:

- Чому по відношенню до одних ви відчуваєте захоплення, а по відношенню до інших – заздрість?
- Як дані емоції впливають на ваше самопочуття? Які емоції викликають? Які думки провокують їх виникнення?
- Чи погоджуєтесь ви із висловлюванням, що «захоплення – це заздрість, яка надихає?». Як перетворити «чорну» заздрість у білу, яка надихає?

Вправа «Саме із сьогоднішнього дня»

Завдання полягає в тому, аби тримати у фокусі емоційно-забарвлений образ бажаної стратегії поведінки.

1. Для цього спочатку необхідно зробити перелік звичок, шаблонів поведінки, які, на вашу думку, шкодять вам. Наприклад, «постійно допомагати молодшому братові на шкоду власним інтересам» або «звичка гортати стрічку новин у соціальних мережах». Після цього спробуйте трансформувати висловлювання, яке ви записали у фразу, яка максимально точно відображає ваш намір дотримуватися ефективнішої стратегії поведінки. Наприклад, «Саме із сьогоднішнього дня перш, ніж допомагати братові із навчанням, ми з ним домовимося про кількість часу, яку я готовий витратити на це» або «Саме із сьогоднішнього дня замість новин у соціальних мережах я переглядатиму відео пізнавального характеру (про історію, географію, теорію музики, що завгодно)».

2. Далі робимо нашу нову стратегію більш загальною, яка стосується не лише конкретної, а й подібних ситуацій загалом: «Саме із сьогоднішнього дня я спробую враховувати свої інтереси» або «Саме із сьогоднішнього дня я слідкуватиму за раціональним використанням часу». Наостанок закріпіть формулювання яскравим образом, можете його промалювати або знайти

(зробити) фотографію. Цей образ може стосуватися позитивних змін, нових можливостей, які перед вами відкриваються, загалом, він має бути мотиваційним та надихаючим.

3. Подумайте, які звичні дії ви робите щодня і доволі часто. Наприклад, дістаєте телефон, щоб подивитися час, п'єте по склянці води декілька разів на день, пестите домашнього улюбленця. Оберіть лише одну звичну для вас дію. Об'єднайте цю дію із фразою та образом, який її підкріплює (що вже визначили раніше). А тепер щоразу, як виконуватимете відповідний щоденний ритуал намагайтеся проговорити фразу та згадати яскравий образ. Таким чином, закріплюватиметься новий спосіб мислення, який впливатиме на ваш емоційний стан та формуватиме новий шаблон поведінки.

Техніки майндфулнес допоможуть вивчати свій внутрішній світ із цікавістю дослідника, що дозволить посилити зв'язок із самим собою, збагатити внутрішню реальність новим досвідом, обрати спосіб взаємодії із зовнішнім світом, який гармонійно поєднуватиметься із вашими ціннісними орієнтаціями.