



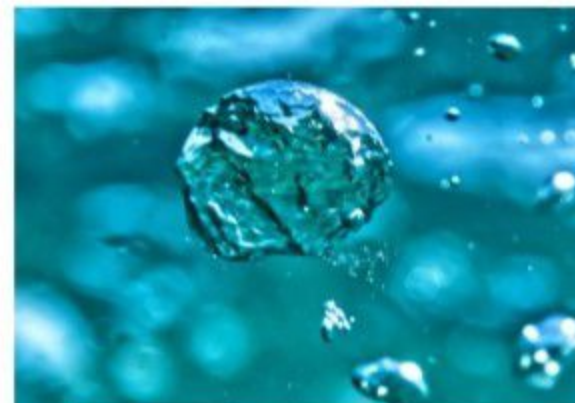
Praktikuokime būti: 1 žingsnis

Pastebėkime fizinį pojūtį, niežulį, skausmą, dilgčiojimą, spaudimą, tai, kas mums nemalonu ar kelia diskomfortą.



Praktikuokime pripažinti 2 žingsnis:

Pripažinkime, kad pojūtis nemalonus, galbūt yra minčių, kaip sunku būti su tuo, galbūt yra jausmų, kad liūdna, pikta ir pan..
Dabar dėmesį perkelkime į kvėpavimą, ten, kur geriausiai jį pastebime (šnervėse, ar pilve, gal krūtinėje). Stebėkime tai keletą akimirų.



Praktikuokime pažvelgti į tai nauju protu 3 žingsnis

Kai jausimės pasirengę, vėl stebėkime tuos nemalonius pojūčius, tačiau smalsiai, naujai, tarsi stebėtojai iš šono. Jei yra per stipru ir sunku, dėmesį perkelkime į kvėpavimą. Pabūkime su kvėpavimu ir vėl perkelkime dėmesį į tą nemalonų pojūtį, taip treniruodami savo dėmesingumą. Prisiminkime, jog nesistengiame pakeisti patirties, tiesiog mokomės su ja būti.