

Для начала  
съешьте  
какой-нибудь  
фрукт






## МЕДИТАЦИЯ С ФРУКТОМ

Возьмите фрукт,  
который давно не ели  
(а то и не пробовали  
никогда).

Сосредоточьтесь  
и 20–30 секунд  
наблюдайте  
за дыханием.

Начните  
рассматривать фрукт.  
Изучите все детали.  
Каков он на вид:  
гладкий, шероховатый,  
блестящий?


Вдохните  
его аромат.



Очистите фрукт  
(если нужно).

Закройте  
глаза.

Попробуйте кусочек. Как ощущения?  
Пару секунд подержите кусочек фрукта  
во рту. Что чувствуете? Он твердый,  
скользкий, хрустящий или мягкий?  
Ощутите его текстуру. Каков фрукт  
на вкус? Сладкий, кислый, горький?  
Ваши мысли будут блуждать. Осознавая  
это, мягко возвращайте их к дыханию,  
а затем к фрукту.



Медленно  
пережуйте кусочек фрукта.  
На мгновение задержите  
его во рту. Проглотите.  
Как ощущения? Повторите  
то же со следующим  
кусочком и так далее.

Кусочек  
фрукта положите  
в кружок слева  
и раздавите.

Что чувствуете?  
Почему бы не практиковать  
такую осознанность в течение  
дня? Приспособьте технику  
для любой еды и напитков:  
супа, мяса, овощей, хлеба  
(даже шоколада, чая и кофе).

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФА



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

