



ДЕНЬ 1

Фокус недели

Утро и солнечный свет

Свет, как солнечный, так и любой другой, посылает вашему мозгу и телу мощные сигналы, которые влияют на качество сна и самочувствие. Один из самых простых способов улучшить свой сон — это регулярно принимать солнечные ванны в утреннем свете: он перезагружает циркадные ритмы и способствует выработке мелатонина, благодаря чему вам будет легче засыпать ночью. Небольшая корректировка утренней рутины может благотворно повлиять на время отхода ко сну. Попробуйте ввести солнечные ванны в привычку: посвящайте этому не меньше десяти минут каждый день до десяти часов утра. Идеально, если у вас есть возможность завтракать или делать зарядку на свежем воздухе. Не следует отказываться от этого и в пасмурные дни: регулярные утренние солнечные ванны помогут вам лучше отдыхать и наполнят вас энергией.



ДЕНЬ 2

Практики отдыха

Мудрость ребенка

Позы в йоге (или, иначе говоря, асаны) питают тело и ум и наполняют нас мудростью. Всеми любимая поза ребенка, или Баласана, является физическим выражением эмоционального и душевного покоя, умиротворения и принятия. Чтобы принять позу ребенка, встаньте на колени, а затем опуститесь на пятки, сведя ноги вместе или немного раздвинув их в стороны, — как вам удобнее. Далее наклонитесь вперед, как бы ложась корпусом между ног, и коснитесь лбом пола. Руки можно вытянуть вперед, к голове (получится вытянутая поза ребенка), или отвести назад, к ногам, повернув ладони вверх. Пусть ваше тело как бы просочится в землю: прочувствуйте его безусловную поддержку, закрыв глаза и делая глубокие вдохи и выдохи. В этой позе бедра, икры, лодыжки и спина мягко растягиваются — приятная перемена, особенно если вы целый день провели на ногах; она хорошо успокаивает ум. Ощущение поддержки головы и корпуса в этом положении дарит чувство безопасности, спокойствия и защищенности, которые так необходимы нам, когда тело нуждается в глубоком эмоциональном и физическом расслаблении. Для принятия этой позы не требуется мышечное напряжение, поэтому, находясь в ней, наше тело не только расслабляется физически, но и высвобождает давно сдерживаемые эмоции. Заметьте, какие чувства и воспоминания возникают, когда вы отдыхаете в позе ребенка?



ДЕНЬ 3

Покой и рефлексия

Идеальное место для отдыха

Включите воображение и перенеситесь туда, где вы точно смогли бы отдохнуть, — неважно, что вы делаете и где находитесь в данный момент. *Визуализация* (будем считать, что это синоним слова *воображение*) — это процесс создания мысленного образа. Когда вы закрываете глаза и визуализируете, глубоко погружаясь в чувственные подробности образа (ароматы, прикосновения, звуки, вкусовые ощущения), ваш мозг не отличает все это от реальности. Визуализация активирует нейроны и развивает нейронные связи (в данном случае вызывающие чувства покоя, безопасности и блаженства). Таким образом, воображение становится секретным оружием, которое вы можете задействовать в любую минуту, когда почувствуете потребность в отдыхе.

Ну что ж, давайте попробуем! Устройтесь поудобнее прямо там, где вы сейчас находитесь. Прикройте глаза, чтобы убрать внешние стимулы. Сделайте глубокий вдох и представьте свое идеальное место для отдыха. Где оно расположено? Что вы чувствуете, оказавшись там? Погрузитесь в свои чувства и ощущения настолько, насколько сможете, — так вы продлите ценные минуты отдыха тела и ума.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

