

Внимательная прогулка

Это упражнение подходит всем возрастам, его можно делать вместе с детьми, или чтобы восстановиться после плотного общения с теми же самыми детьми, без них. Оно одновременно расслабляет и помогает развить внимательность, да и просто позволяет достаточно быстро перезагрузиться и улучшить настроение. Всё что вам нужно это 15 свободных минут.

Упражнение называется «Внимательная прогулка» и заключается в том, чтобы выйдя на 15 минут на улицу, фокусировать внимание на приятных моментах, просто прилагать усилия, чтобы замечать их.

Начнём с погоды: какая она? Чем хороша? Не важно, идет ли дождь или дует ветер – задача найти хорошее и в дожде и в ветре (например, дождь смывает грязь, ветер несёт перемены). Алгоритм такой: замечаем то, что есть, затем фокусируемся в том, что отметили на хорошей стороне явления.

Может что-то порадует вас своей красотой или тёплыми воспоминаниями? Отметьте это.

Как вам идётся? Может вы чувствуете лёгкость и приятное ощущения от самого движения? Может ваша обувь радует вас, или шарф? Комфортно ли вам в вашей одежде? Если да, отметьте это.

Кого вы видите? Сфокусируйтесь на людях, ища тех, что вызовут у вас приятные эмоции: возможно это будут мамы с малышами, или дети постарше, гуляющие сами по себе. Может люди, гуляющие с собакой или парочка влюблённых? Возможно, это будет просто приятно одетый человек – помните, важно не пропустить мимо своего внимания за 15 минут ничего, что вам нравится! Если хотите, можете улыбнуться понравившемуся прохожему - только если для вас это же тоже приятно – поделиться своей радостью.

Обратите внимание на запахи и звуки. Что вам в них нравится?

Прошагав в комфортном темпе 15 минут в фокусом на удовольствии, можете продолжить погулять дальше как обычно или вернуться к делам. В карусели делюсь моими приятностями от такой прогулки.

Это упражнение можно варьировать, выбирая разные объекты для фокуса внимания. Для детей это могут быть птицы, растения, запахи и звуки. Можно выходить на такую прогулку с блокнотами, где дети будут фиксировать то, что они обнаружили по теме прогулки (у каждого должен быть свой блокнот). После прогулки можно устроить «Замечательное обсуждение», в ходе которого обменяться тем, что привычного и непривычного успели увидеть ребята.