

## Где моя жизнь? Как вернуть свои чувства? Почему моя жизнь мне не принадлежит?

Современный Мир очень жесткий и динамично развивающийся. Стремительный и резкий. Весь из острых углов и ломанных линий. В его водовороте можно выживать и функционировать без потерь только сохраняя гибкость и подвижность. Умение адаптироваться и меняться. Где же взять силы? Как научиться этим необходимым навыкам?



Беда современного человека в том, что он разучился слушать и слышать себя, чувствовать и ощущать, осознавать процессы, рождающиеся и существующие и его сознании. В бешеной гонке выживания и в суете выполнения поставленных задач он забывает, что между пониманием и действием лежит область чувств,

эмоций, образов. Именно там и есть источник ресурса и радости жизни. Умение погружаться в этот источник делает человека способным адаптироваться и развиваться, не разбиваясь об острые углы и пересечения ломанных линий Мира. Не сломаться под давлением обстоятельств. Увидеть главное и отпустить ненужное. Развиваться и не скатываться в неврозы и депрессии. Находить Радость в повседневности и Счастье в отношениях. Давать и получать энергию Жизни. Но как вспомнить то, чего никогда не знал? Как начать чувствовать? Как научиться осознавать то, что происходит внутри, в самой глубине сознания? Та самая осознанность, о которой рассказывают буквально все, не рождается вдруг, из ниоткуда.

### Процесс самосознания начинается с самых простых вещей.

1. Выполняя какое-то дело, концентрируйтесь только на этом действии и результате его. Если идете, попробуйте почувствовать как ноги отталкиваются от земли, как пружинит тело, как работает сердце. Попробуйте остановиться и почувствовать как вдыхаете и выдыхаете воздух. Что чувствует при этом Ваше тело. Напряжены Вы или расслаблены.
2. Когда Вы едите (принимаете пищу), концентрируйтесь на процессе.

Почувствуйте вкус того что едите, запах. Подумайте о том, что еда дает Вам энергию.

3. Постарайтесь услышать звуки вокруг Вас. Не просто фоновый шум, а именно звуки по отдельности. Вслушайтесь и попробуйте запомнить.

4. Посмотрите вокруг, постарайтесь заметить что-то новое, на что не обращали внимания. Сконцентрируйтесь на этом предмете/явлении.

5. Остановитесь в суе и постарайтесь поймать ту эмоцию, которая сейчас рождается в Вас. Подумайте на что похоже это ощущение? Где оно живет в теле?

6. Чувствуйте свое тело. Прислушайтесь к его потребностям. Ведь нередко, увлекаясь каким-то, несомненно очень важным и нужным делом, которое необходимо должно выполнить, мы перестаем ощущать дискомфорт от неудобной позы, с удивлением растирая потом затекшую ногу или шею или (ну смотря кто что и где).

7. Если смотрите фильм, смотрите! Следите за сюжетом, героями. Нередко, посмотрев что-то не можешь вспомнить о чем там! Если так неинтересно

следить за сюжетом-не смотрите вообще!

Вы достойны давать себе и своему телу только лучшее: еду, зрелища, книги, общение, место, обстоятельства. Да, и обстоятельства тоже. Ведь попадаем мы в них тоже не случайно. Ведь каждое наше действие имеет последствия. И продумать эти последствия, проследить «на шаг вперед» - это тоже осознанность. Осознанность последствий. Это забота о себе, которую дать себе можете только Вы сами. Принимая ответственность за себя и за события, которые происходят с вами.

И это самая лучшая новость: если Я беру ответственность за себя, то и распоряжаться своей жизнью в праве Я и только Я. И Я всегда могу забрать себя оттуда, где мне плохо. Я и только Я решаю как мне поступить, что мне выбрать, с кем мне быть, куда и когда мне пойти. Или не пойти. Решаю КАК мне жить СВОЮ жизнь. Счастливую жизнь.

На этом Пути к себе, к свободе и счастью может понадобится помощь. Если это так, приходите. Будем справляться вместе♥

Живите в счастье!

**Будем рады помочь вам и видеть вас на очных консультациях.**

**Также будем рады помочь вам онлайн ([trust@bsuir.by](mailto:trust@bsuir.by))**

**Помните, неразрешимых проблем не бывает!**

**Телефоны доверия: 293-85-77 293-21-44**



Социально-педагогическая и психологическая служба БГУИР

<https://www.bsuir.by/ru/spps>

