

КАК НАЧАТЬ МЕДИТИРОВАТЬ?

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Введение

Эта книга - пошаговое руководство к действию. Не делайте ее очередным полезным файлом, захламляющим жесткий диск Вашего компьютера!

Читайте и применяйте, пробуйте! Медитация - это прежде всего практический опыт.

Здесь изложено все самое необходимое для каждого, кто хочет освоить практику медитации.

В книге много ссылок на дополнительные материалы. Не ленитесь и переходите по ним. Там масса полезной информации, в том числе подробные инструкции к практическим упражнениям.

Успехов Вам в освоении медитации! В добрый путь :-)



10 шагов к освоению медитации

В книге будет подробно описано 10 шагов для освоения медитации. Для начала кратко обозначим, что это за шаги. Приведенные ниже пункты фактически являются содержанием книги:

1. Ответьте себе на вопрос: зачем Вам нужна медитация?
2. Поймите, каким образом медитация может помочь достижению поставленных Вами целей.
3. Освойте технику релаксации
4. Попробуйте простейшую технику для медитации
5. Выбор позы для медитации
6. Время, длительность, регулярность
7. Встраивайте медитацию в повседневную жизнь
8. Узнайте как справляться с возможными сложностями
9. Попробуйте медитации посложнее
10. Познакомьтесь с подводными камнями самостоятельной практики



Поговорим подробно
о каждом шаге...

Первый шаг. Ответьте себе на вопрос: зачем Вам нужна медитация?

Если Вы решили освоить медитацию, то начинать нужно не с чтения литературы на эту тему или поиска обучающих курсов. Для начала задайте себе вопрос: **зачем медитация лично Вам?**



Это очень важный вопрос. Если Вы на него не ответите, то рискуете быстро потерять мотивацию и забросить практику через несколько дней.

Поэтому прямо сейчас загляните внутрь себя и ответьте:

Почему Вы читаете эту книгу? Почему Вас интересует тема медитации? Что стоит за этим интересом? Что Вы хотите получить при помощи практики? Чего Вы хотите достичь?

Первый шаг. Ответьте себе на вопрос: зачем Вам нужна медитация?

Ваши ответы должны быть максимально конкретными и привязанными к Вашей повседневной жизни.

Например, ответ «Хочу стать счастливее» не подходит, поскольку он очень общий и расплывчатый. Конкретизируйте: что для Вас является счастьем? За словом «счастье» может скрываться все, что угодно: любимая работа, теплые отношения с близкими, умение замечать и радоваться повседневным мелочам и т.д.

В идеале, Вам нужно описать подробную картинку того, что Вы хотите получить.

Например, если Вы хотите улучшить отношения с мужем, представьте себе, как это могло бы выглядеть. Может быть, при возникновении привычных разногласий Вам удастся совладать с собственными эмоциями и спокойно договориться. Или Вы начинаете яснее видеть причины охлаждения отношений и понимаете, в какую сторону необходимо двигаться.

Если Вы хотите стать спокойнее, конкретизируйте, как это будет выглядеть. Представьте себе повседневные ситуации, в которых будет проявляться спокойствие. К примеру, Вы на работе получаете письмо от начальника с неприятной информацией, ощущаете при этом спокойствие и уверенность в своих силах, предпринимаете необходимые действия для решения возникшей проблемы.

Первый шаг. Ответьте себе на вопрос: зачем Вам нужна медитация?

Стоит сказать, что медитация способна преобразовать и затронуть практически любую сферу жизни. Результаты от практики не будут ограничиваться только достижением тех целей, которые Вы перед собой поставили. Эффект от медитации всегда намного глубже и масштабнее поставленных целей.

Тем не менее, цели очень важны. Только они смогут Вас замотивировать ежедневно уделять время практике.



Второй шаг. Ответьте на вопрос: каким образом медитация может помочь достижению поставленных Вами целей?

После того, как Вы определились с целями, Вам нужно ответить на вопрос: **каким образом медитация может помочь достижению Ваших целей?**

Для того, чтобы ответить на этот вопрос, нужно для себя понять, что же представляет из себя медитация. В чем суть этой практики? Каковы механизмы ее положительного влияния? Каковы ее возможности?

Коротко о том, что такое медитация

Медитация – это практика, которая помогает научиться управлять собственным вниманием. В повседневной жизни внимание большинства людей плохо управляется и хаотично перемещается от объекта к объекту.

Для того, чтобы в этом убедиться, **проведите эксперимент.**

Второй шаг. Каким образом медитация может помочь достижению поставленных Вами целей?

Эксперимент

Поставьте таймер ровно на одну минуту. Прикройте глаза и направьте внимание на собственное дыхание. Все, что Вам нужно, - полностью сосредоточить свое внимание на дыхании в течение минуты.

Если Вас будут посещать отвлекающие мысли, спокойно замечайте их и мягко возвращайте себя к наблюдению за дыханием.

Готовы? Тогда ставьте таймер и пробуйте!



Второй шаг. Каким образом медитация может помочь достижению поставленных Вами целей?

А теперь давайте проанализируем то, что происходило...

Задайте себе следующие вопросы: много ли посторонних мыслей приходило Вам в голову? Легко ли Вам было сфокусировать внимание на дыхании?

Чаще всего люди обнаруживают, что даже за одну минуту они успевают отвлечься на посторонние мысли много раз.

Некоторые настолько не привыкли управлять своим вниманием, что им трудно не то что наблюдать за дыханием, но даже просто усидеть в течение минуты, выполняя такое монотонное упражнение.



Второй шаг. Каким образом медитация может помочь достижению поставленных Вами целей?

Внимание большинства людей неуправляемо скачет с объекта на объект. Чаще всего, оно захвачено сиюминутными внешними событиями или погружено в поток неуправляемых мыслей, прокручивание воображаемых диалогов, утомляющую мыслемешалку.

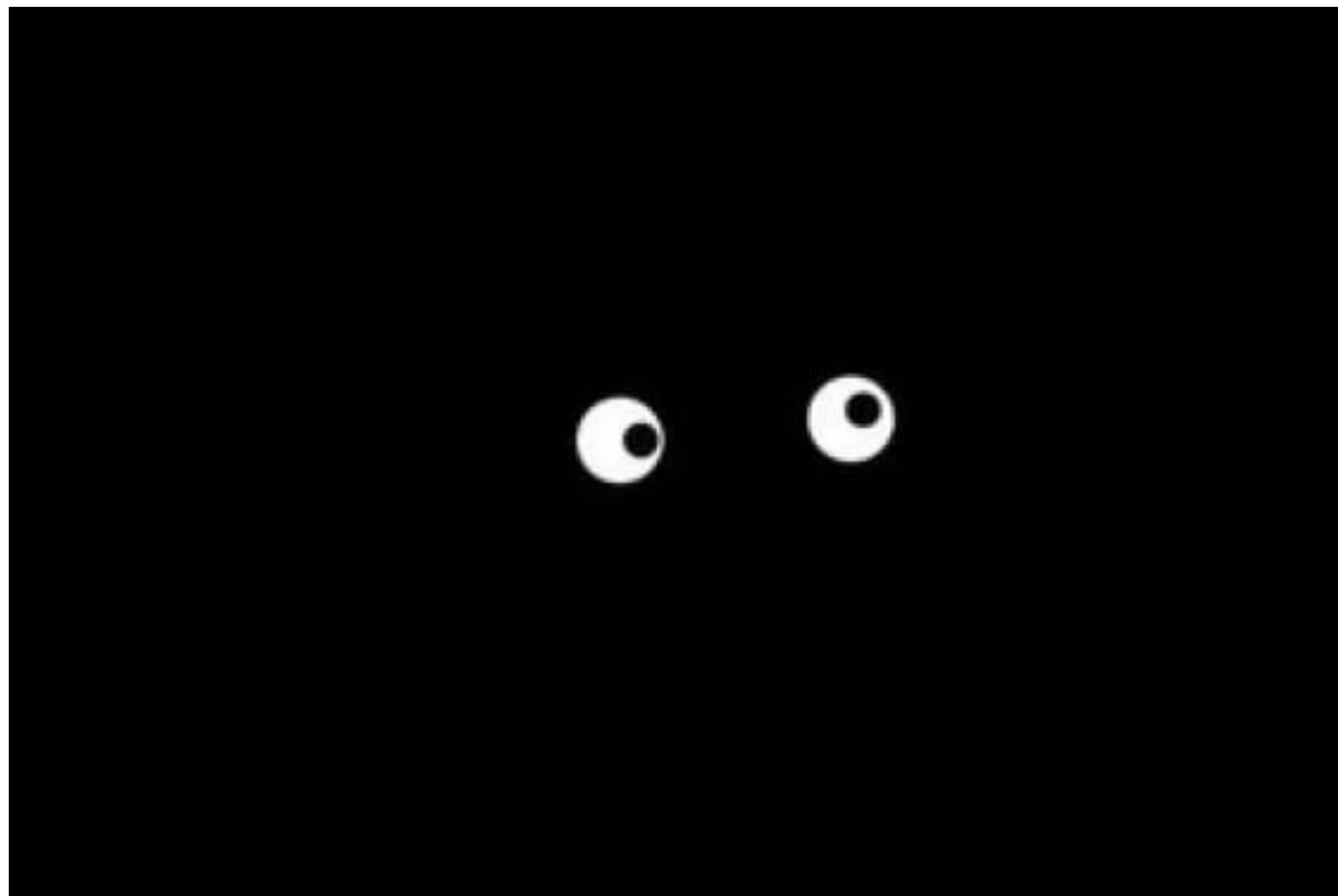
При этом за пределами внимания остается огромный пласт важной информации. К примеру, зачастую люди мало осознают собственные эмоции, потребности, причины возникновения тех или иных внутренних состояний. Мало кто умеет понимать и правильно использовать сигналы собственного тела.

Люди постоянно упускают ценную для них информацию, поскольку их внимание направлено не на то, что действительно важно.

В процессе медитации у нас появляется возможность начать осознавать то, что раньше было за пределами нашего сознания.

Второй шаг. Каким образом медитация может помочь достижению поставленных Вами целей?

Представьте себе, что Вы находитесь в темной комнате и не видите вокруг ничего. Вы натываетесь на стены и предметы. Вам очень некомфортно, но Вы не понимаете, что нужно предпринять, чтобы Вам стало более комфортно в помещении.



И вот включается свет. Вы видите, как выглядит окружающее пространство, какими предметами оно наполнено. Вы уже не натываетесь на окружающие предметы, а можете провести генеральную уборку, выкинуть ненужный хлам, разместить мебель и вещи так, чтобы было удобно.



Второй шаг. Каким образом медитация может помочь достижению поставленных Вами целей?

Во время медитации происходит нечто похожее. **У Вас появляется больше осознанности. Вы больше начинаете понимать, видеть. И это дает Вам намного больше свободы и возможностей действовать и менять в лучшую сторону себя и свою жизнь.**

Нередко для позитивных изменений даже не нужно предпринимать каких-либо действий. Достаточно того, что происходит осознание чего-то, что раньше не осознавалось. И уже это приводит к трансформациям. Часто так происходит с эмоциями. Развитие осознанности может коренным образом поменять эмоциональные реакции: снизить интенсивность негативных переживаний, увеличить частоту и интенсивность позитивных эмоций.

Стоит сказать, что осознанность – это не только и не столько результат деятельности интеллекта. Большинство современных людей привыкло опираться на логику и интеллектуальные размышления. При этом, как правило, люди недостаточно прислушиваются к собственным чувствам, эмоциям, ощущениям в теле, внутреннему состоянию.

Осознанность предполагает то, что человек получает информацию о мире не только через логику и анализ, но и на основе чувствования и осознания собственных потребностей, эмоций, внутренних состояний, ощущений.

Второй шаг. Каким образом медитация может помочь достижению поставленных Вами целей?

Развитие осознанности приводит к тому, что человек внутренне сильно меняется. **Вот только несколько качеств и навыков, которые развиваются вместе с ростом осознанности:**

- ✓ умение слышать себя
- ✓ владение собственными эмоциями; умение сохранять внутреннее спокойствие; умение радоваться повседневным мелочам
- ✓ более глубокое понимание сути повседневных событий, развитие интуиции
- ✓ развитие творческих способностей
- ✓ способность быстро и эффективно достигать своих целей
- ✓ лучшее понимание других людей и улучшение отношений с окружающими

Подробнее о качествах и способностях, развивающихся в процессе медитации, читайте здесь:

<https://psy-victory.ru/chto-takoe-meditaciya>

Второй шаг. Каким образом медитация может помочь достижению поставленных Вами целей?

А теперь давайте вспомним, какую цель Вы перед собой поставили на первом шаге. Для чего Вы решили начать осваивать медитацию?

Важно понимать, что цель не будет достигнута, если Вы будете просто сидеть в позе лотоса на диване и мечтать о воплощении мечты в реальность.

Цель достигается тогда, когда Вы совершаете какие-то конкретные действия.

Развивая себя и свои качества, у Вас появляется больше возможностей совершать правильные и нужные действия для достижения своей цели.

Итак, определитесь: какие качества в первую очередь Вы хотите развить при помощи медитации? Как эти качества помогут Вам достигать Ваших целей и воплощать мечты в реальность?

Третий шаг. Освойте технику релаксации

Очень часто люди путают релаксацию с медитацией. Им кажется, что медитация – это всего лишь состояние глубокой расслабленности. Но на самом деле достижение расслабленности и внутреннего покоя – это не медитация.

Достижение такого состояния помогает отдохнуть, восстановить силы, снять накопившийся стресс. Но оно мало помогает развивать собственную осознанность. В этом техника релаксации отличается от медитации.

У релаксации основная цель – достижение состояния расслабления. У медитации цель совершенно другая.

Состояние расслабления и глубокого спокойствия тоже возникает во время медитации, но оно является не целью, а побочным эффектом практики. Оно появляется в результате роста осознанности и развития навыка управлять своими эмоциями.

Поэтому состояние расслабления, возникающее во время медитации, является более стабильным и легче распространяется на всю жизнь человека по сравнению с расслабленностью, возникающей в результате практики релаксации.

Тем не менее, техники релаксации являются отличным способом подготовить себя к вхождению в медитативное состояние.

Дело в том, что большинству людей поначалу довольно сложно выполнять инструкции медитативных упражнений. К примеру, неподготовленному человеку, как правило, сложно сесть и в течение 10-15 минут фиксировать внимание на дыхании.

В большинстве случаев такая попытка заканчивается непреодолимым желанием вскочить и заняться каким-нибудь делом, увеличением внутреннего напряжения, появлением неконтролируемого потока мыслей и полным непониманием, зачем все это нужно.

Техники релаксации выполнить легче. При этом они имеют много общего с медитацией:

-  и во время медитации, и во время релаксации человек учится погружать фокус внимания внутрь себя, замечать внутренние ощущения и эмоции, которые в повседневной жизни осознаются мало.
-  состояния медитации и релаксации характеризуются определенной электрической активностью мозга. Поэтому, научившись входить в состояние релаксации, Вам потом будет проще войти в состояние медитации.

Техник релаксации существует очень много. Лучше всего использовать те, которые используют не визуальные образы, а фокусировку внимания на теле. Замечательным примером такой техники является йога-нидра.

Также Вы можете приобрести курс для достижения глубокого расслабления. Простые и понятные видеоинструкции, аудиозаписи упражнений помогут Вам освоить навык релаксации быстро и эффективно.

Узнать подробности и приобрести курс можно по этой ссылке: <https://psy-victory.ru/kurs-po-glubokomu-rasslableniyu>

Четвертый шаг. Попробуйте простейшую технику для медитации

После того, как Вы определились с целью своей практики, поняли, как медитация поможет достигнуть желаемого, и после того, как Вы освоили технику релаксации, пришло время попробовать медитацию.

Ниже приведена простейшая медитация, идеальная для начинающих. В ней необходимо концентрировать свое внимание на дыхании.

Инструкция

Примите удобное положение тела и прикройте глаза. Несколько минут потратьте на то, чтобы настроиться на практику. Для этого можно внимательно понаблюдать за ощущениями, которые присутствуют в теле. Изучайте эти ощущения так, как будто бы Вы с ними впервые знакомитесь.

Комфортно ли Вам в теле? Чувствуете ли Вы расслабление? Если да, то где именно? В руках, ногах, грудной клетке, животе или, может быть, спине? Есть ли в Вашем теле участки напряжения? Если да, то где именно? Если получается расслабить напряженные участки, сделайте это. Если ослабить напряжение не получается, то просто продолжайте направлять туда свое внимание, спокойно и доброжелательно рассматривая ощущения, без стремления их поменять.

Четвертый шаг. Попробуйте простейшую технику для медитации

После того как Вы настроились на себя и на свое внутреннее состояние, начинайте наблюдать за дыханием. С дыханием связано множество ощущений, на которых можно сфокусировать свое внимание. Можно ощутить, как на вдохе прохладный воздух поступает в носовую полость, а на выдохе теплый воздушный поток возвращается обратно в окружающую среду. Можно почувствовать, как воздух из носовой полости поступает в горло, бронхи, легкие на вдохе, а на выдохе через дыхательные пути движется обратно. Ощутите, как движутся грудная клетка и живот во время дыхания. Почувствуйте ритм дыхания и его глубину.

Продолжайте наблюдать за дыханием. В процессе такого наблюдения к Вам в голову скорее всего будут приходить мысли, отвлекающие от процесса наблюдения. Помните о том, что это нормальное явление, и с этим не нужно бороться. Просто обратите внимание на тот факт, что Вы отвлеклись, и мягко верните свое внимание к наблюдению за дыханием.

В процессе медитации таких отвлечений на посторонние мысли может быть очень много. Если это так, знайте, что длительное время удерживать внимание на одном объекте (например, на дыхании) – это навык, который формируется путем тренировки. Поэтому просто продолжайте регулярно практиковать медитацию, и Вы увидите, что с течением времени сохранять свое внимание на дыхании без отвлечения на посторонние мысли Вам будет все проще и проще.

Четвертый шаг. Попробуйте простейшую технику для медитации

Концентрировать свое внимание можно не только на дыхании. Объектом медитации может стать все, что угодно, например, ощущения собственного тела. Очень хорошим вариантом медитации для начинающих является техника «Сканирование тела». Подробные инструкции к ее выполнению смотрите здесь: <https://psy-victory.ru/prostaya-meditaciya-dlya-nachinayushhix-skanirovanie-tela>

Если Вы хотите познакомиться с большим количеством медитативных техник, загляните сюда: <https://psy-victory.ru/texniki-meditacii-dlya-nachinayushhix> В этой статье содержится описание целых семи медитаций, хорошо подходящих для начинающих осваивать практику.

Пятый шаг. Выбор позы для медитации

Йог, сидящий в позе лотоса, с ногами, чуть ли не завязанными в узел, и идеально ровной спиной, - именно такой образ приходит в голову большинству людей, если у них спросить о позе для медитации. Поэтому у людей, впервые начинающих медитировать, сразу возникает очень много вопросов по поводу того, в какой позе это нужно делать. Ведь ноги в узел завязываться никак не хотят, спину прямой тоже многим тяжело держать. В общем, возникают сложности.

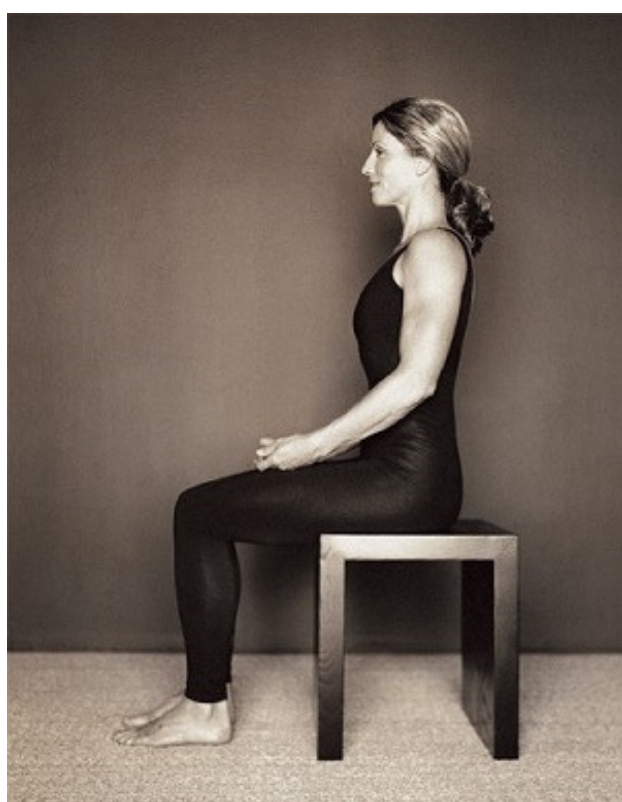
На самом деле, позы для медитации могут быть очень простыми и удобными.



Можно медитировать, сидя на полу и скрестив ноги. Можно сесть на подушки. Тогда таз оказывается чуть выше ног, и это предотвращает их затекание.



Если у Вас плохая растяжка, и ноги оказываются на весу, под бедра можно положить подушки.



Можно медитировать, сидя на стуле. При этом спина должна быть прямой, ноги устойчиво стоят на полу.

Казалось бы, что может быть проще, чем, например, сесть на стул с прямой спиной? Но даже в этой простой инструкции есть свои подводные камни.

Чтобы Ваша поза во время медитации была абсолютно правильной, прочитайте эту статью: <https://psy-victory.ru/poza-dlya-meditacii>

Нередко во время медитации у людей появляется физический дискомфорт, связанный с положением тела: начинает болеть спина, затекают ноги. Если Вам знакома эта проблема, посмотрите этот материал: <https://psy-victory.ru/eshche-raz-o-poze-tela-vo-vremya-meditatsii-cto-delat-esli-vo-vremya-praktiki-zatekaet-spina>

Шестой шаг. Время, длительность, регулярность

Для того чтобы научиться медитировать, не нужно особых способностей и талантов. Однако важно помнить, что **медитация – это навык, который формируется путем тренировки.** Поэтому будьте готовы к тому, что Вам нужно будет уделять медитативной практике время, пусть непродолжительное, но регулярное.

Вы увидите ощутимый эффект от медитации, даже если будете тратить на практику 15 минут в день.

Включите медитацию в свой ежедневный график дел. К примеру, утром Вы чистите зубы, умываетесь, выпиваете стакан воды и 15 минут медитируете.

Или в течение дня, для того чтобы отдохнуть и переключиться, Вы посвящаете немного времени для медитации.

А может быть, Вам удобнее будет медитировать вечером, незадолго до сна.

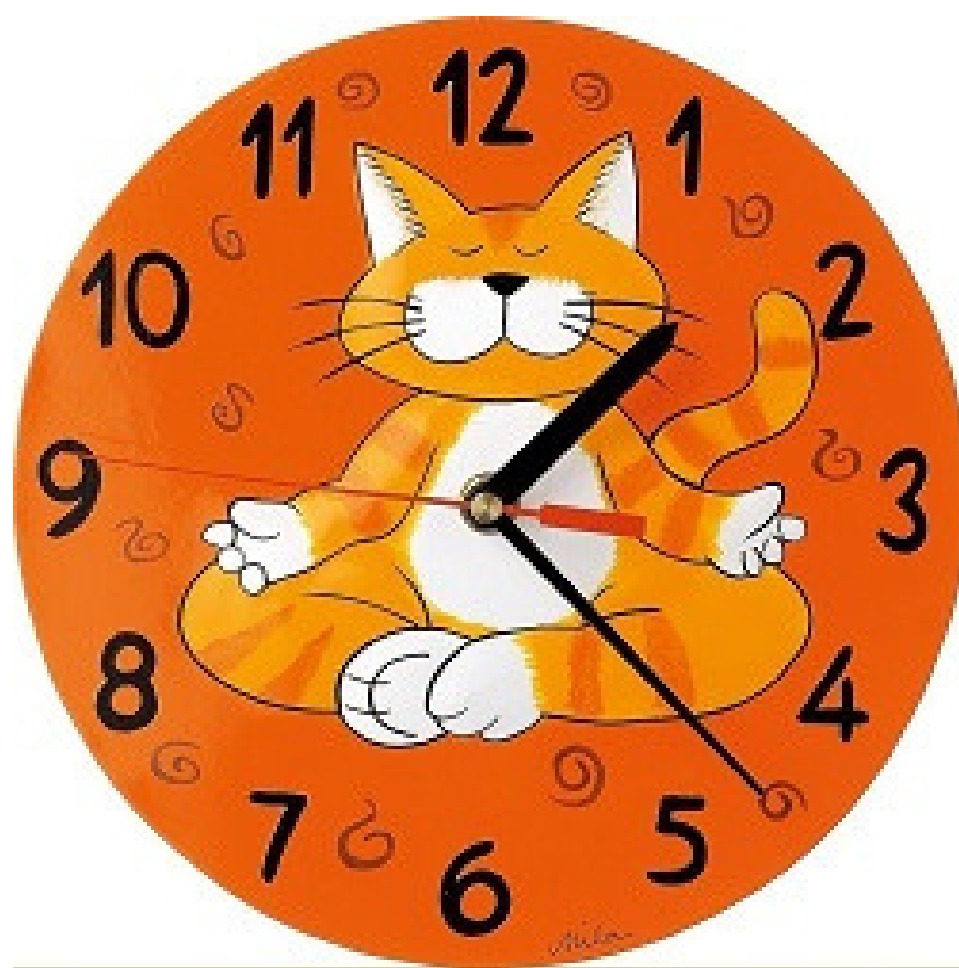
Выберите удобное для себя время и выполняйте практику регулярно.

Стоит сказать, что погрузиться в медитативное состояние проще всего утром, после пробуждения, и вечером, перед сном. Имейте это в виду, выбирая время для медитации.

С вечерней медитацией стоит проявить аккуратность: индивидуальные реакции на медитативное состояние сильно различаются. На кого-то практика оказывает успокаивающее и релаксирующее действие, а на кого-то – тонизирующее.

Кроме того, один и тот же человек, практикуя различные виды медитации, может ощущать от них различный эффект.

Поэтому вечером выбирайте те медитации, которые действуют на Вас расслабляющим способом и подготавливают ко сну. Если же Вы чувствуете, что любая медитация Вас бодрит и тонизирует, стоит отказаться от вечерней практики, иначе Вам потом будет трудно заснуть.



Седьмой шаг. Встраивайте медитацию в повседневную жизнь

Медитация – это не только такая практика, когда Вы в течение специально выделенного времени сидите и выполняете определенное упражнение. Очень важно, чтобы практика была встроена в повседневную жизнь.

Существуют короткие медитативные техники, которые занимают 2-3 минуты. Их легко встроить в самый загруженный график, и при этом при ежедневном применении они очень эффективны.

Например, можно медитировать на приеме пищи или выполнении повседневных действий, таких, как мытье посуды или поездка от дома до работы.

Подробные инструкции для семи таких коротких упражнений смотрите здесь: <https://psy-victory.ru/korotkie-meditativnye-texniki-dlya-povsednevnoj-zhizni>

Восьмой шаг. Узнайте, как справляться с ВОЗМОЖНЫМИ СЛОЖНОСТЯМИ

В процессе освоения медитации большинство людей сталкивается с теми или иными сложностями. Это нормальное и естественное явление. Если Вы знаете, как справляться с возникающими трудностями, и не откажетесь от попыток освоить практику при появлении первых же препятствий, успех Вам обеспечен.

Ниже приведены ссылки на статьи, где даны подробные инструкции, как справляться с самыми распространенными сложностями, возникающими в процессе освоения медитации.

1. Как обходиться с отвлекающими мыслями, которые возникают во время медитации <https://psy-victory.ru/mysli-vo-vremya-meditatsii>
2. Что если не получается расслабиться во время медитации <https://psy-victory.ru/ne-poluchaetsya-rasslabitsya-vo-vremya-meditacii>
3. Как быть, если Вы засыпаете во время медитации <https://psy-victory.ru/chto-delat-esli-zasypaesh-vo-vremya-meditatsii-ili-relaksatsii>
4. Что делать, если окружающая обстановка препятствует медитации (мешают маленькие дети, домочадцы, громкие звуки за окном и т.д.) <https://psy-victory.ru/chto-delat-esli-vo-vremya-vashej-meditatsii-sosedi-nachinayut-sverlit-steny>

5. Как быть, если во время медитации появляются дискомфортные ощущения, связанные с позой тела (начинают болеть ноги, затекает спина и т.д.) <https://psy-victory.ru/eshche-raz-o-poze-tela-vo-vremya-meditatsii-cto-delat-esli-vo-vremya-praktiki-zatekaet-spina>

6. Как понять, все ли Вы делаете правильно? И что делать, если эффекта от медитации не наступает? <https://psy-victory.ru/kak-pravilno-meditirovat-i-pri-chem-tut-susliki>

Девятый шаг. Попробуйте медитации посложнее

Медитативных упражнений существует огромное количество. Вы можете выбирать те или иные техники в зависимости от целей, которых Вы хотите достичь в результате практики.

Сначала обязательно освоите простые медитации. Только после этого можно переходить к более сложным практикам.

Ниже приведены ссылки на статьи с подробными инструкциями нескольких медитаций посложнее.

1. Медитация для управления своими эмоциями (к статье прилагается аудиозапись): <https://psy-victory.ru/kak-upravlyat-svoimi-emociyami-chast-vtoraya-meditativnoe-uprazhnenie>

2. Медитация для достижения внутреннего покоя в тех ситуациях, которые пока что являются источником волнений: <https://psy-victory.ru/meditaciya-pokoya>

3. Медитация «Двойное присутствие». Она помогает не терять себя в повседневной суете. <https://psy-victory.ru/kak-ne-poteryat-sebya-v-zhiznennoj-suete-meditaciya-dvojnoe-prisutstvie>

Также на этом этапе Вам может захотеться узнать больше о практике медитации, и Вы начнете искать информацию в книгах и Интернете.

Здесь будьте осторожны. Наряду с качественными и полезными источниками Вы можете столкнуться с информацией очень низкого уровня.

Для того, чтобы Вы могли с легкостью различать качественную информацию от «дешевки», прочитайте вот эту статью: <https://psy-victory.ru/literatura-po-meditacii> В конце статьи есть небольшой список качественных и полезных книг о медитации.

Десятый шаг. Познакомьтесь с подводными камнями самостоятельной практики

Возможно, прочитав эту книгу, Вы загорелись идеей освоить медитацию. Это здорово. Но Вы должны быть готовы к сложностям, которые обязательно возникнут при самостоятельном обучении.

Предупрежден – значит, вооружен. Поэтому давайте познакомимся с возможными сложностями поближе.



Первоначальный запал быстро проходит

Повседневные дела начинают съедать все свободное время. Вы говорите себе: «Сегодня я устал(а), а вот завтра обязательно позанимаюсь». И так каждый день. Пройдет неделя, затем месяц или год, а Ваше желание освоить медитацию так и останется просто желанием.



Аудиозаписи

Сначала при освоении практики лучше использовать аудиозаписи. Следовать голосовым инструкциям намного проще, чем выполнять медитацию полностью самостоятельно. В Интернете полным-полно аудиозаписей медитативных упражнений. Но только немногие из них являются качественными (не в плане качества звука, а в плане содержания). Отличить качественные материалы от некачественных новичку бывает трудно.



Непоследовательность

Новичок пытается объять необъятное. Хорошее обучение всегда последовательно. Человек постепенно получает информацию и учится применять ее на практике. При самостоятельном обучении человек, даже зная последовательность этапов, пытается перескакивать через ступеньки. Нарушается последовательность, и страдает качество обучения.



Необходимость обратной связи

Пробуя те или иные техники, приобретая практический опыт медитации, у Вас обязательно будут появляться вопросы, требующие ответов. Не нужно вариться в собственном котле. Ищите людей, которые смогут Вас сориентировать и ответить на возникающие вопросы.

Хотите с легкостью освоить медитацию,
избежав описанных выше трудностей?



Лучший способ освоить медитацию в домашних условиях

Лучший способ - пройти Интернет-курс "Азы медитации за 7 дней". Подробнее о курсе здесь: <https://psy-victory.ru/internet-kursy/meditatsiya-onlajn>

Вам не нужно для этого куда-то ехать и подстраивать свой график под режим занятий. Вы можете осваивать медитацию в удобной обстановке в удобное для себя время. При этом Вам гарантированы:



Качественные обучающие материалы

Короткие и понятные видеоуроки со всей необходимой теоретической информацией, аудиозаписи упражнений для легкого освоения практики.



Последовательность

Теория и практические упражнения выстроены в определенную последовательность от простого к сложному, и к концу прохождения курса войти в состояние медитации удастся даже тем, у кого раньше это совсем не получалось.

Материалы курса открываются не все сразу, а постепенно. Перескочить с одного урока на другой невозможно.



Дисциплина

Доступ к материалам открывается на ограниченный промежуток времени. После каждого урока необходимо выполнить домашнее задание (короткий письменный отчет о проделанном упражнении). Участник, прошедший все уроки в срок и выполнивший все домашние задания, получает бесплатный доступ ко всем материалам курса навсегда. Если участник ленится и вовремя не заканчивает обучение, доступ к материалам закрывается. Это мотивирует, и препятствует соблазну отложить занятия "на потом".



Обратная связь

Участники курса имеют доступ к форуму, где они могут задавать автору курса все возникающие вопросы.

Узнать подробнее об
Интернет-курсе!

Курс для глубокого расслабления

Также Вы можете приобрести курс по глубокому расслаблению. Как было сказано выше, умение достигать состояния глубокого расслабления - это важный навык, облегчающий вхождение в состояние медитации.

В курсе упор делается на снятие мышечных зажимов, обучение правильному дыханию и очищение сознания от мешающих мыслей. Для этой цели используются техники телесно-ориентированной терапии и аудиорелаксации.

Данный курс является незаменимым помощником для тех, кто хочет быстро снять стрессовое напряжение и познакомиться с базовыми техниками для расслабления.

Подробнее о курсе смотрите здесь: <https://psy-victory.ru/kurs-po-glubokomu-rasslableniyu>



Об авторе



Виктория Гризодуб

- практикующий психолог
- телесно-ориентированный психотерапевт
- автор блога psy-victory.ru
- автор Интернет-курсов по саморазвитию
- стаж практической работы более 10 лет

Контакты

e-mail: support@psy-victory.ru

Facebook: <https://www.facebook.com/psyvictory>

ВКонтакте: https://vk.com/psy_victory

Youtube: https://www.youtube.com/channel/UCUMzDQB5IyjD_QnPDpCsXZA