

# Guarire dentro e fuori



**CELINE CLAIRE**



# Capitolo

## 1:

### *Esercizi di consapevolezza*

## **Sinossi**

È fondamentale ascoltare regolarmente il silenzio. Il mondo esterno è pieno di troppa scambussolamento. Devi imparare a prestare attenzione alla Voce Divina interiore e imparare a fidarti di essa. Allo stesso modo è utile esercitarsi a stare nel qui e ora. La pratica della consapevolezza può portare molti vantaggi alla tua salute emotiva e fisica, così come alle relazioni nella tua vita. La consapevolezza è uno strumento straordinario per la gestione dello stress e il benessere generale in quanto può essere utilizzato praticamente in qualsiasi momento e può portare rapidamente risultati duraturi. I seguenti esercizi di consapevolezza sono facili e convenienti e possono portarti a un'esperienza più profonda della consapevolezza nella tua vita quotidiana.



# **Sii consapev ole**

## Meditazione

La meditazione porta molti vantaggi di per sé ed è stata per secoli uno dei modi più popolari e tradizionali per realizzare la consapevolezza, quindi è in cima alla lista degli esercizi per la consapevolezza. La meditazione diventa più facile con la pratica, ma non deve essere difficile per i principianti. Scopri semplicemente un luogo confortevole, privo di distrazioni e calma la mente.

## Respirazione profonda

La ragione: la consapevolezza può essere facile come la respirazione! Seriamente, però, uno dei modi più semplici per sperimentare la consapevolezza, che può essere fatto mentre svolgi le tue attività quotidiane (conveniente per coloro che sentono di non avere tempo per meditare), è concentrarsi sulla respirazione .

Respira dalla pancia invece che dal petto e cerca di inspirare attraverso il naso ed espirare attraverso la bocca. Concentrarsi sul suono e sul ritmo del respiro, in particolare quando sei turbato, può avere un effetto calmante e aiutarti a rimanere radicato nel qui e ora.

## Ascoltare la musica

Ascoltare musica ha molti vantaggi: così tanti, in effetti, che la musica viene utilizzata terapeuticamente in una nuova branca della medicina complementare nota come musicoterapia. Questo fa parte del motivo per cui ascoltare la musica è un eccellente esercizio di consapevolezza.

Sei in grado di riprodurre musica new age rilassante, musica classica o un diverso tipo di musica a tempo lento per sentire effetti calmanti e creare un esercizio di consapevolezza incentrato veramente sul suono e sulla vibrazione di ogni nota, sui

sentimenti che la musica suscita dentro di te e sulle sensazioni aggiuntive che stanno accadendo "proprio ora" mentre ascolti. Se altri pensieri si insinuano nel tuo cervello, congratulati con te stesso per averlo notato e riporta delicatamente la tua attenzione al momento presente e alla musica che stai ascoltando.

La pulizia della casa

Il termine "pulizie domestiche" ha un significato letterale (ripulire la tua casa) così come non letterale (eliminare il "bagaglio emotivo", lasciar andare le cose che non ti servono più), ed entrambi possono essere un ottimo antistress! Poiché il disordine ha diversi costi nascosti e può essere un fattore di stress sottile ma significativo, le pulizie di casa e il disordine come esercizio di consapevolezza possono portare benefici duraturi.

Per portare la consapevolezza alla pulizia, devi prima vederlo come un evento positivo, un esercizio di autocomprensione e sollievo dallo stress, invece che semplicemente come un lavoro di routine. Quindi, mentre pulisci, concentrati su ciò che stai facendo mentre lo stai facendo e nient'altro.

Senti l'acqua calda e saponosa sulle tue mani mentre sciacqui i piatti; sperimenta le vibrazioni del vuoto mentre ricopri l'area del pavimento; goditi il calore del bucato mentre lo pieghi; senti la libertà di rinunciare agli oggetti non necessari mentre li metti nella borsa delle donazioni. Potrebbe sembrare un po' sciocco mentre lo leggi qui, ma se ti avvicini alla pulizia come a un esercizio di consapevolezza, potrebbe diventarlo.

Onora i tuoi pensieri

Molte persone stressate e impegnate trovano difficile smettere di concentrarsi sul rapido flusso di pensieri che consumano la loro mente, e l'idea di sedersi in meditazione e trattenere l'assalto dei pensieri può causare ulteriore stress! Se ti ritrovi in questo, l'esercizio di consapevolezza di osservare i tuoi pensieri potrebbe fare al caso tuo. Invece di lavorare contro la voce nella tua testa, ti sieda e "onori" i tuoi pensieri, invece di esserne coinvolto. Appena li

noti, potresti trovare la tua mente calma e i pensieri diventano meno stressanti.

**Prendi il tuo!**

Probabilmente ora ti stai facendo l'idea che praticamente qualsiasi attività può essere un esercizio di consapevolezza e, in un certo senso, hai ragione. Aiuta a praticare la meditazione o un esercizio diverso che sia veramente incentrato sulla consapevolezza, ma sei in grado di portare la consapevolezza a qualsiasi cosa fai e ti ritrovi meno stressato e più radicato nella procedura.



**You've Just Finished your Free Sample**

**Enjoyed the preview?**

**Buy: <http://www.ebooks2go.com>**