

Учителям

Поднимись над суетой

Во всех культурах мира уныние считается губительным для человека. Отчаяние и печаль окрашивают мир в мрачные краски. В результате человек теряет интерес к жизни. Воспрянуть духом помогут простые духовные практики.

1. Дыхание

Простой вид дыхательной техники выполняется на четыре такта: вдох – задержка дыхания – выдох – задержка дыхания.

Эффект. Избавляет от чувства тревоги

2. Пение

Обладает таким же эффектом, как улыбка. Когда на душе кошки скребут, начните напевать любимую мелодию, и настроение улучшится.

Эффект. Окрыляет, дарит чувство легкости и умиротворения.

3. Медитация в движении

Чтобы методика начала работать, придется попрактиковаться. Самый простой способ медитации в движении – во время прогулки периодически останавливаться и рассматривать деревья, облака, насекомых. Обращайте внимание на мельчайшие детали. Вернувшись домой, вспомните во всех подробностях прогулку.

Эффект. Отвлекает от проблем, восстанавливает душевное равновесие.

4. Нумерология

Хоть нумерологию и нельзя назвать духовной практикой, но, определяя, например, какое число соответствует твоему имени, ты невольно программируешь себя на определенное поведение.

Эффект. Помогает лучше понять себя. Позволяет посмотреть на привычные вещи под новым ракурсом.

5. Молитва

Диалог сердца человека с Богом. Если знаешь молитвы – прекрасно. Не знаете? Тогда говори просто, искренне. Главное, чтобы каждое слово шло из самого сердца.

Эффект. Поверьте, вам непременно услышат, вам обязательно помогут!