*Приложение 2*

**Интерактивная лекция «Навыки осознанности»**

Слышали ли вы слово «осознанность»? Как вы понимаете это слово, что это такое? (вопрос участникам).

Осознанность — это:

* Внимание, сознательно направленное на существующий в настоящий момент положение вещей.
* Способность отслеживать свои ощущения в текущем моменте.
* Принятие ситуации, исключающее любые домыслы, фантазии, оценки.

Осознанность – это наша способность не блуждать в настоящем или прошлом своими мыслями, а быть в настоящем моменте, обращать внимание на наши эмоции, наше физическое состояние, наши переживания в этом настоящем моменте. Осознанность происходит из Восточных и Западных духовных практик. Осознанность часто связывают с медитацией, которая и правда эффективно позволяет нам добиться осознанного состояния, но в реальной жизни достаточно овладения навыком нахождения «здесь и сейчас».

Что же это значит?

Важно быть осознанным в повседневной жизни. Например, когда вы прогуливаетесь, вы можете прогуливаться по-разному:

* застряв в своих мыслях, из-за чего вам сложно замечать, что происходит вокруг, вы погружены в свои мысли, переживания, которые могут быть тревожными или стрессовыми;
* сосредоточиться на процессе ходьбы – переключиться в «режим делания», когда вы избегаете зрительных контактов и четко фокусируете взгляд только перед собой, думая о том, куда вы хотите попасть.
* использовать это осознанный способ, когда вы открываете свой ум навстречу окружающему миру, замечаете, как листья мягко падают на тротуар, замечаете стиль зданий, цвет деревьев, рядом с которыми проходите, ощущаете подошвой ног тротуар или землю. Это похоже на то, что вы полностью присутствуете в настоящем моменте, обращаете внимание на то, что происходит здесь и сейчас.

Этот способ кажется простым, но он самый трудный из всех трех. Большинство людей привыкли проводить большую часть своей жизни в своей голове. Но этот способ поможет вам соединиться с позитивными переживаниями настоящего момента, которые мы так часто упускаем, «закапываясь» в свои мысли.

Навык осознанности начинается с умения жить «здесь и сейчас». Этому можно учиться. Например, когда вы будете пить чай или какао, обратите внимание на то, какого он цвета, как он выглядит, как движется в чашке, когда вы его пьете, как он пахнет, как ощущается во рту, на разные вкусы, которыми вы наслаждаетесь. Сосредоточьте все свое внимание на настоящем и на своем переживании процесса употребления любимого напитка.

Если ваш ум блуждает, просто возвращайтесь к этим анализаторам: обонянию, зрению, слуху, тактильности, вкусовым ощущениям. Не боритесь со своим умом, не пытайтесь убежать от того, на что вы смотрите. Можете наблюдать не только за пятью чувствами, но и за мыслями.

Также можно описывать ощущения словами: например, я держу сейчас в руках… Описывайте факты, не добавляя к ним умозаключений.

Также можно погрузиться в момент – как с кружкой напитка. Сделайте то, что вы делаете сейчас, своим единственным занятием, погрузитесь в этот момент. Обращайте внимание лишь на то, что вы делаете, сделав это самым важным делом для вас в настоящий момент.

Важно:

- делать одно дело за раз;

- избегать оценочных суждений (они могут помешать адекватно и осознанно отнестись к тому, что происходит).

Важные преимущества осознанности:

- Вы учитесь обращать внимание на свои мысли, эмоции и ощущения здесь и сейчас и видеть их неискаженными, такими, какие они есть.

- Вы учитесь делать шаг назад и замечать текущую ситуацию, наблюдать за своими мыслями и эмоциями и выбирать мудрый план действий;

- Вместо того, чтобы избегать эмоций, вы можете делать шаг назад и замечать их, переживать, а потом решать, что с ними делать (=лучше их контролировать);

- Вы учитесь избавляться от беспокойства, навязчивых мыслей;

- Вы живете более богатой, полноценной жизнью;

- Вы более остро ощущаете позитивные переживания;

- Вы учитесь больше присутствовать в общении с другими людьми;

- Вы понимаете себя лучше и яснее.