**NAHOREA**

# Как сделать паузу в повторяющихся мыслях

*Практика внимания на 3 минуты*

Если снова прокручиваешь разговор или предстоящую задачу, попробуй ненадолго заметить, чем занято внимание, и вернуться к тому, что есть вокруг. Выбери обычную повседневную ситуацию, с которой сейчас посильно работать.

### 1 Останься в настоящем

Сядь удобно, оставь глаза открытыми. Назови три предмета, которые видишь, и услышь один звук. Выбери точку, к которой будешь возвращать внимание: предмет перед собой или ощущение стоп на полу.

### 2 Заметь мысль

Когда появляется знакомая история, коротко назови происходящее: «Воспоминание», «Планирование», «Критика» или просто «Мысль». Не нужно выяснять, почему она возникла, и отвечать на неё прямо сейчас.

### 3 Верни внимание

Снова посмотри на выбранный предмет: его цвет, форму, одну деталь. Или заметь контакт стоп с полом. Дыши как обычно. Если мысль вернулась, снова обозначь её и мягко верни внимание. Это можно повторить несколько раз.

### 4 Выбери дальнейшее действие

После двух минут спроси: «Есть ли сейчас конкретная задача, которую я могу решить?» Если да, выбери небольшой шаг: уточнить информацию, написать черновик, назначить время разговора. Если пока нет, выбери обычное занятие на следующие пять минут.

### 5 Заверши

Посмотри вокруг, поменяй положение тела. Запиши одну строку: «Я замечала… Сейчас выбираю…» Мысли могут оставаться. Отметь, удалось ли хотя бы один раз переключить внимание.

### Как повторять

Практикуй каждый день по 3 минуты. Если фокус на стопах неприятен, используй только предметы и звуки вокруг. Если становится заметно тяжелее, заверши практику. Когда вопрос действительно требует решения, после паузы вернись к конкретной задаче.

### Следующий шаг

Если одна и та же ситуация постоянно возвращает тебя к этим мыслям, на игровом интенсиве NAHOREA можно исследовать, что в ней остаётся важным для тебя, и определить дальнейшие шаги.

Напиши мне «Я выбираю себя» в Instagram @vika.nextstep, чтобы узнать о ближайшем интенсиве.

**Виктория • NAHOREA**

Основа — наблюдение и обозначение мыслей из «Медитації», сценарий 5, Women’s Compass School. Короткая адаптация для повседневной ситуации.