

ПРОБУЖДЕНИЕ

Как развить личную духовность? | Путь к открытию духовной жизни

Практика эмоционального сёрфинга

1. Внутренне вернись на шаг назад и посмотри на свою эмоцию.
2. Назови негативную эмоцию словами. (Я испытываю тревогу, страх, гнев и т. д.)
3. Оцени, насколько она сильна, по шкале от 1 до 100.
4. Наблюдай за реакциями тела.
5. Наблюдай за своими мыслями.
6. Наблюдай за желанием реагировать (побуждением к определенному действию). Главное – никак не реагируй.
7. У тебя есть эмоция, но ты не сама эмоция.
8. Дыши, наблюдай за дыханием.
9. Начни снова с пункта 1.
10. Скоро ты увидишь, как волна спадет.



Духовность и стресс

Религиозная идентичность может влиять на формирование смысла жизни, восприятие стресса и его преодоление. Духовность, религиозные убеждения и вера человека помогают справиться со стрессом и включены в доказательную психологическую помощь. Хотя для многих говорить о духовности - это говорить о религии, на самом деле вы можете жить духовно независимо от религиозных убеждений.

Развитие духовности помогает позитивному росту человека, придает жизни форму и смысл. Оно очень лично и различно для каждого человека.

Духовность - это не то же самое, что религия. Хотя религия может быть духовной по своей природе, религия организована и, как правило, включает в себя определенные обычаи, верования, ритуалы и традиции. Под духовностью понимается *индивидуальный поиск смысла и цели жизни*. Духовность подразумевает *связь* с другими людьми и с миром, *связь* человека с метафизической реальностью,



Ежедневные практики:

Благодарности каждый день. Признавайте хорошие вещи в Вашей жизни, какими бы большими и маленькими они ни были.

Прикосновение к молитве или медитация в духе разума как инструмент для того, чтобы войти в контакт с силой, превышающей Вас.

Ведение деятельности, приносящей вам радость и умиротворение. Например, рисование, прослушивание музыки или чтение стихов - это духовные занятия.

Перенимайте опыт других людей. Тренируйтесь слушать, а не разговаривать. Отойдите от шума и драмы.

Практикуйте прощение себя. Стыд и чувство вины могут быть деструктивными эмоциями, которые мешают выздоровлению.

Простите других. Отпустите решётки, которые стоят на пути духовности и безмятежности.

Проводите время на природе. **Наблюдайте** за миром вокруг.

большой, чем он сам.

Духовная связь приносит безусловную любовь и спокойствие. Исследования показывают, что люди, достигшие самореализации и духовности, живут более оптимистичной жизнью, с более низкими уровнями возбуждения и большей устойчивостью к стрессу. Духовность порождает чувство внутреннего покоя и уменьшает стресс.

Люди обращаются к духовности как источнику утешения и исцеления, поэтому неудивительно, что духовность может преобразовывать людей, стремящихся избавиться от страданий, зависимостей.

Исследование. Колумбийский университет. 2014 г.

Духовность защищает от депрессии, поскольку она утолщает кору головного мозга. Исследование, проведенное в 2014 году в Колумбийском университете, обнаружило утолщение частей коры головного мозга, связанное с регулярной медитацией или другой духовной или религиозной практикой. Это может быть причиной того, что эти действия защищают от депрессии, особенно у людей, предрасположенных к зависимостям.

