

СИЛА ТИШИНЫ

4 первых шага к внутреннему спокойствию

Иногда шум мира становится слишком громким.

Общение, особенно многолюдное, профессиональное или с теми, кто имеет отличное от тебя мнение и стиль жизни, требует значительных эмоциональных и ментальных затрат.

Переизбыток внешних стимулов, таких как шум улиц, разговоры, эмоции других людей, проявляющиеся в общественных местах, необходимость подстраиваться под людей и обстоятельства — всё это перегружает нервную систему человека. Уставший ум все медленнее обрабатывает информацию, все быстрее уставая от потока внешних раздражителей.

Вынужденная необходимость подстраиваться под темп и стиль общения других, стараясь быть «на одной волне», требует усилий и постоянного внутреннего контроля, который истощает нервную систему. И если такой человек игнорирует необходимость восстановления внутренних ресурсов, баланса, не очищает свои мысли от накипи социального взаимодействия, то рано или поздно его система даст сбой.

Сразу просто хроническая усталость, далее стрессы, срывы, депрессия — для тех, кто не может проявлять свои чувства вовне и в перспективе болезни, ведь организм не может вечно компенсировать недостаток энергии, обкрадывая внутренние системы организма и слаженную работу органов.

Поэтому периодические, а лучше — регулярные восстановительные методы своей психики важны не только для ума, но и для физического тела тоже. Всем уставшим от социума людям важно время тишины и уединения, чтобы восстановить психические силы и упорядочить мысли. Это не поиск одиночества, не изоляция, но способ перезагрузки. Это не отстранение от мира, а естественный способ восстановить силы, сохранить ясность ума и внутреннюю психо-эмоциональную устойчивость.

Тишина — это не пустота, а пространство, где рождаются идеи, уверенность и внутреннее равновесие. Когда уставший человек остаётся один, он не «уходит от мира» — он настраивается на себя. На истинного, настоящего себя, стирая маску, которую требует от него социум. Ведь не всем удается быть самим собой везде, в любом месте и время суток.

Поэтому позаботьтесь о себе и регулярно проводите сеансы, ритуалы, практики возвращения к Себе настоящему - чтобы не терять связь.

Для этого необходимо сделать всего четыре шага:



ШАГ ПЕРВЫЙ:

Разрешите себе

- 10 -15- 30 минут –
- сколько вам не жалко для себя (по-честному!) –
- ежедневно в идеальном варианте! Но можно начать и с двух раз в неделю...
просто чтобы удостовериться, что это работает.

Важный момент: если приняли решение – то следуйте ему хотя бы месяц, невзирая на обстоятельства или попытки других людей лишить вас вашего процесса самовосстановления.

Будьте решительны в защите своего внутреннего пространства! На время, пока вы практикуете воссоединение с Собой, никто не должен беспокоить вас, ни при каких обстоятельствах.

Вы много делаете для внешнего Мира, так пусть Мир научится ждать вас.

Создайте Место Силы, окутав его атмосферой, которая вас питает. Выберите свой Уголок тишины — кресло у окна, подоконник, балкон, любимый стул, уголок комнаты, да хоть под кровать — если того желает ваша душа! Вы вольны в своем выборе, не идите на поводу у социальных стереотипов — чувствуйте свои внутренние струны.

Добавьте то, что хочется: мягкий свет лампы или свечи, плед, любимый цветок в горшочке или предмет, вызывающий спокойствие. Кому-то захочется заварить любимый чай, или одеть любимый свитер, или обнять подушку — неважно! Вам решать, каким будет ваше место Силы. Но процесс входа в него сделайте схожим, привычным, ритуальным.

Один и тот же ритуал каждый раз помогает мозгу «переключиться» в состояние покоя и восстановления. Наш ум вообще любит привычные схемы действий.

Важно отключить все гаджеты, чтобы внешние сигналы не испортили ваше уединение. Разрешите себе это тоже! Выберите Себя, а не внешний мир, который, поверьте, сможет пробыть полчаса без вашего участия.

Место силы не обязано быть «идеальным» — куда важнее, чтобы оно ассоциировалось с безопасностью и внутренним спокойствием, уютом. Там, где вы можете дышать свободно и быть настоящим собой, — именно в таком состоянии происходит ментальная очистка ума, мыслей, эмоций. Именно в таком месте Силы вы сможете возвращаться к себе, заполняя внутреннее опустошение новой Силой, которую ты можете получить с помощью простой медитации, которая является

ТРЕТИЙ ШАГ:

Для этого я предлагаю вам попробовать практику для ума, которую я прилагаю в аудио ниже. Если она подойдет вам – хорошо, если нет, используйте свой вариант. Главное, чтобы ваше внутреннее пространство становилось спокойнее, чище, светлее, тише...

Рекомендую использовать наушники для бОльшего ощущения уединения.

Аудио практики вы найдете здесь:

[https://drive.google.com/file/d/1Yw1cmo6QMR5tYas7H-8K7A_JNdxvSZ1M/view?usp=drive link](https://drive.google.com/file/d/1Yw1cmo6QMR5tYas7H-8K7A_JNdxvSZ1M/view?usp=drive_link)

Тишина – это не пустота. Это место Силы для тех, кто устал от социума.