

إستراحة الإسترخاء في ثلاث دقائق

المرحلة 1 : أن تصبح واعياً لما يحدث

- خذ في البداية وضعاً مستقيماً وأفرد نفسك في وضع الجلوس أو الوقوف. وإن كان ممكناً ذلك، فيمكنك غلق عينيك. كن واعياً بتجاربك الشخصية وأسأل : بماذا أشعر الآن ؟
- ما هي الأفكار التي تدور بذهنك ؟ حاول بقدر إمكانك أن ترى بوضوح حدوث الفكرة فعلاً كأحداث، وحوّلها إلى كلمات.
 - بماذا تشعر ؟ لو شعرت بأحاسيس سيئة أو حالة مضنية فلا تهرب منها، بل إتجه إليها وإعترف بوجودها الفعلي.
 - بماذا تشعر الآن في جسمك ؟ إختبر كل أجزاء جسمك بسرعة بأن تمر عليها واحداً بعد الآخر، وأبحث عن التوتر والتشنج المحتمل فيها.

المرحلة 2 : التركيز

- ركّز على تنفسك وراقبه في عمليته. إشعر بالتنفس في بطنك. إشعر بحركات بطنك كيف تعلو وتهبط عند دخول التنفس وخروجه.
- تابع مراقبة تنفسك وأنت على وعي تام برحلته كاملة عندما يسري داخلياً ويخرج مندفعاً، وركّز في هذه اللحظة وعش معها.

المرحلة 3 : توسيع الوعي

- وسّع من وعيك في دائرة أكبر، حتى تعي تماماً بتنفسك وكل جسمك أيضاً، ووضعتك وتعابير وجهك. إشعر بأن كل جسمك يتنفس.