



# Смягчить, Успокоить, Позволить

Эта техника была создана Кристин Нефф и Крисом Гермером из [Центра Осознанного Само-сострадания](#).

Большинство терминов здесь взято непосредственно из документа, разработанного этими специалистами, [.Soften-Soothe-Allow.pdf](#)

## 1. Начинаем с Дыхания и Доброты.

Найдите удобное положение, закройте глаза и сделайте три расслабляющих вдоха. Положите руку на сердце на несколько минут, чтобы напомнить себе, что вы находитесь в комнате, для того, чтобы быть развить доброту по отношению к самому себе..

## 2. Маркировка эмоций

Позвольте себе вспомнить **умеренно сложную ситуацию**, в которой вы сейчас находитесь. Возможно это проблема со здоровьем, напряженные отношения или болезнь любимого человека. Не выбирайте очень трудную проблему или тривиальную проблему - выберите проблему, которая может вызвать напряженное состояние в вашем теле, когда вы думаете об этом. Теперь ясно визуализируйте ситуацию. Кто был здесь? Что было сказано? Что случилось?

Теперь посмотрите, можете ли вы **назвать** сильнейшую эмоцию - сложную эмоцию, связанную с этой ситуацией: гнев? печаль? горе? путаница? страх? страстное желание? отчаяние? Повторите имя эмоции себе нежным, понимающим голосом, как будто вы проверяете друга, что он / она чувствует: «Это тоска». «Это горе».

## 3. Приведение осознанности эмоции в тело

Расширьте свое **осознание до своего тела в целом**. Вспомните сложную ситуацию снова и сканируйте свое тело, осознавая, где вы чувствуете эмоцию наиболее сильно. Мысленно сканируя свое тело с ног до головы, останавливайтесь там, где вы чувствуете небольшое напряжение или дискомфорт.

Теперь **выберите то место в вашем теле**, где ощущение напряжения или дискомфорта выражается наиболее сильно, возможно, как точка напряжения мышц или боль в сердце. Мысленно, мягко склонитесь к этому месту.

## 4. Смягчить, Успокоить и Позволить

**Смягчите** это место в вашем теле. Пусть мышцы будут мягкими без требования к ним стать мягкими, подобно тому, как прикладываем тепло к больным мышцам. Вы можете тихо повторять: «*мягкие ... мягкие ... мягкие ...*», чтобы улучшить процесс. Помните, что вы не пытаетесь заставить ощущения уйти - вы просто находитесь с ними с любящим осознанием.

Вы можете позволить себе просто смягчать напряжение по краям. Нет необходимость сразу решить проблему.

**Успокойтесь**, чтобы иметь возможность применить этот метод. Положите руку на свое сердце и почувствуйте, как ваше тело дышит. Возможно, в сознании возникнут добрые слова, такие как: «*О, дорогая, это такой болезненный опыт. Мне очень жаль, что для тебя сложно принять его прямо сейчас*».

Если вы хотите, также можно направить доброту на часть своего тела, которая находится в напряжении, положив туда руку. Это может помочь думать о теле, как о любимом ребенке. Вы можете сказать добрые слова себе или просто повторять: «*успокойся ... успокойся ... успокойся*».

**Позвольте** дискомфорту быть там. Откажитесь от желания, чтобы он исчез. Пусть дискомфорт приходит и уходит, как ему нравится, пусть он будет гостем в вашем доме. Вы можете повторить: *«позволяю ... позволяю ... позволяю»*.

*«Смягчаю, успокаиваю и позволяю».* *«Смягчаю, успокаиваю и позволяю».* Вы можете использовать эти три слова, как мантру, напоминая себе о нежности к собственным страданиям. Если дискомфорт от эмоций слишком велик, то сосредоточьтесь на своём дыхании, пока не почувствуете себя лучше.

## **5. Облегчение возвращения ...**

Когда вы будете готовы, **медленно откройте глаза**, позволяя вашему вниманию обратиться во вне, на окружающий вас мир.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если в какой-либо момент вы испытываете слишком большой дискомфорт, если возникают паника или страх, обратите внимание на своё дыхание, пока не почувствуете себя лучше. Если это тяжелое состояние не уходит, то попробуйте открыть глаза и оглядеться вокруг, найдя то, что успокаивает вас (любимое произведение искусства, фотография близкого вам человека или питомца). Возможно, вы даже захотите связаться с другом, погулять, выпить чашечку чая. Забота о себе, даже если это означает прерывание процесса, это осознанность в действии..