

Як спрямувати фокус уваги у теперішнє?

Як правило, ми думками знаходимось у майбутньому або у минулому тоді, коли фокус нашої уваги знаходиться зовні – на зовнішніх обставинах, які ми не можемо змінити. Неприємні почуття змушують фокусуватися на інших людях та їх недоліках і в пошуках винних запитувати «Чому?»

Що таке румінація?



Румінація у жуйних тварин - постійне пережовування їжі для покращення її засвоєння організмом. Процес пережовування полягає в тому, що тварини жують, ковтають, потім зригують і знову жують.



І відповісти варто
було зовсім
інакше...

Навіщо я взагалі
це зробила?

Гаразд, уже
нічого не
зміниш...

Потрібно було
вчинити
інакше...

Але все
одно!

Що зі
мною не
так?

Чому це
трапилось зі
мною?

Чому світ
такий
несправедли-
вий?

За що мені
все це?

А раптом буде
ще гірше?

А якщо це
повториться?..

Навіщо? Навіщо?
Навіщо?!

Я повинна
знайти
причину!