

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
несправдливий?

За що мені
все це?

А раптом буде
ще гірше?

А якщо це
повториться?..

Навіщо? Навіщо?
Навіщо?!

Я повинна
знайти
причину!