

Маргарита Шевченко

МЕДИТАЦИИ
И УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ПОЗИТИВНОГО НАСТРОЯ
НА ЖИЗНЬ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
Ш37

*Все права защищены.
Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена
или использована в какой-либо форме, включая электронную,
фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения
и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения
правообладателя..*

Шевченко, Маргарита Александровна.

Ш37 Медитации и упражнения для позитивного настроения на жизнь / М. А. Шевченко. – Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2025. – 80 с.: ил. – (Рисуночные тесты).

ISBN 978-5-17-176718-1

Теряете сон и спокойствие в быстром темпе современной жизни? Хотите научиться справляться со стрессом и открыть новые горизонты внутренней гармонии? Тогда книга «Медитации и упражнения для позитивного настроения на жизнь» от известного психолога и арт-терапевта Маргариты Шевченко – именно то, что вам нужно!

В этой книге вы найдете:

- Проверенные медитативные практики, способствующие восстановлению внутреннего баланса
- Психологические ассоциативные тесты
- Преимущества ведения арт-дневника
- Упражнения для развития позитивного взгляда на жизнь

Откройте новые грани своей личности и научитесь жить с легкостью! Сделайте первый шаг к внутренней гармонии уже сегодня!

**УДК 159.9
ББК 88.3**

ISBN 978-5-17-176718-1

© Шевченко М. А., текст
© Шевченко М. А., изображения
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.	5
ГЛАВА 1. МЕДИТАТИВНЫЕ ПРАКТИКИ	6
Как медитация может изменить вашу жизнь.	6
Медитации Ошо.	6
Медитация «Рожденный заново» (по Ошо)	7
Медитация «Вселенская Любовь» (по гуру Ар Сантэму)	8
Медитация «Осознанность» (по Д. Мали).	9
Медитация «Вода»	12
Практика неосознанной медитации в стиле дудлинг	15
Упражнение 1. Дудл-медитация «Цветы».	15
Упражнение 2. Дудл-медитация «Выявляем образы».	17
ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ ТЕСТЫ	19
Несколько слов об ассоциативных тестах	19
Рекомендации по самотестированию.	19
Тест «Ассоциации»	20
Тест «Лес»	21
Тест «Путешествие».	22
Тест «Сказка»	23
Тест «Любимый пейзаж»	25
Тест «Волшебные двери».	27
Тест «Новое жилище».	28
Тест «Синяя птица»	30
Тест «Судебное разбирательство».	31
Тест «Кошки».	32
Тест «Чтение журнала»	33
ГЛАВА 3. АРТ-ДНЕВНИК «САМОПОЗНАНИЕ: МОЙ ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ».	34
ГЛАВА 4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗИТИВНОГО НАСТРОЯ НА ЖИЗНЬ.	37
Позитивное мышление как сильнейший антидот от выгорания	37
Упражнение «Мой идеальный день»	37
Упражнение «Жизнь без негативных слов»	38
Упражнение «Фиолетовый браслет: мир без жалоб»	38
Упражнение «Будьте благодарны»	39
Упражнение «+5»	39

Упражнение «Мирный договор с прошлым»	39
Упражнение «Быстрым шагом к успеху»	40
Упражнение «Наполняем сердце радостью»	41
Упражнение «Календарь радости»	42
ГЛАВА 5. РИСУЕМ И РЕШАЕМ ЛЮБУЮ ПРОБЛЕМУ.	43
Снимаем напряжение.	43
Избавляемся от стресса	51
Избавляемся от злости и гнева	51
Избавляемся от страха	56
Очищаем себя от негативных мыслей и эмоций	58
Избавляемся от боли	62
Упражнение «Я абсолютно здоров(а) и полон(полна)сил»	66
Избавляемся от проблем.	66
ГЛАВА 6. АРТ-ТЕРАПИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ: ПОДНИМАЕМ САМООЦЕНКУ, ОБРЕТАЕМ УВЕРЕННОСТЬ, УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ	70
Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»	71
Упражнение «Разноцветный слон»	73
Упражнение «Запоминаем лучший момент жизни»	75
Упражнение «Рисуем свое настроение»	76
Упражнение «Программируем себя на успех»	78
Упражнение «Автобиография со знаком плюс»	79

Введение

Добро пожаловать в мир медитаций и упражнений для позитивного настроения! Эта книга — ваш личный проводник к более осознанной и гармоничной жизни.

Мы все хотим быть счастливыми. Мы стремимся к успеху, любви, крепкому здоровью и ощущению внутренней гармонии. Однако, зачастую, в бурном ритме современной жизни мы забываем о самом главном — о себе. Погружаясь в бесконечный поток дел, забот и переживаний, мы теряем связь с нашим внутренним миром, забываем о своих потребностях и желаниях.

Именно поэтому так важно научиться находить время для себя, для того, чтобы успокоить ум, освободиться от негативных мыслей и настроиться на позитивный лад. Медитация и специальные упражнения — это проверенные временем инструменты, которые помогут вам в этом.

В этой книге Маргарита Шевченко предлагает вам простые и эффективные техники, которые легко интегрировать в вашу повседневную жизнь. Вам не потребуется специальной подготовки, много времени или дорогостоящего оборудования. Все, что нужно — это ваше желание, открытое сердце и готовность к позитивным переменам.

Эта книга — это приглашение в путешествие к самому себе. Это инвестиция в ваше эмоциональное благополучие и счастье. Откройте её страницы, позвольте себе расслабиться и погрузиться в мир медитаций и упражнений. И помните: каждый день — это новый шанс начать жить полной, осознанной и счастливой жизнью.

Глава 1.

Медитативные практики

Как медитация может изменить вашу жизнь

Практикуя медитации, вы для себя сделаете множество открытий, и самое главное из них будет открытие себя, своей сути. Занимаясь каждодневно медитацией, вы непременно изменитесь – станете другим. Медитация научит вас забывать о стрессе, повысит настроение, укрепит силу воли, вы сможете взглянуть на себя как бы со стороны. Медитация приносит колоссальную пользу здоровью, так как дает возможность снять напряжение и расслабиться, освободить ваш ум от тревог и лишних мыслей.

Считается, что медитативные практики также способствуют концентрации внимания, успокоению, гибкости ума и рассудительности, помогают воспринимать окружающую действительность более гармонично, приносят удовлетворенность, развивают позитивные черты характера. Ваша жизнь приобретет другие оттенки и цвета, среди которых отныне не будет серого и черного. Медитация – это самосовершенствование вашей личности, а высшая цель медитаций – связь с Высшими Силами.

Существует большое количество вариантов медитативных практик: медитация дыхания, чтение мантр, концентрация внимания, прослушивание медитативной музыки и т.п. Вы интуитивно можете выбрать именно тот вариант, который в данный момент времени является для вас наиболее важным.

Предлагаю начать с медитаций ОШО. Данные медитации довольно просты, и их сможет выполнить абсолютно любой человек, даже тот, который ни разу в жизни не пробовал заниматься медитативными практиками. Все, что нужно будет для этого сейчас – это только ваше желание.

Медитации Ошо

Ошо говорил: *«Медитация – это единственный ответ на все вопросы человека. Может быть разочарование, может быть депрессия, печаль, бессмысленность, мучение – проблем может быть много, но ответ один. Медитация – это ответ».*

И это действительно так. Ошо – мастер современности, познавший Истинную Природу человека и изучивший все возможные направления психологии, пришел к выводу, что в первую очередь современному человеку нужна разгрузка, расставание со стрессом и внутренним напряжением. ОШО говорил, что когда-то, до индустриали-

зации, человек был гораздо ближе к своей природе, да и к природе в целом, и ему было легко при желании начать медитировать. Была возможность уйти в лес, горы, монастырь и начать спокойную, неторопливую медитативную практику. Асей — час, когда мы живем во время идей и концепций, быстрых достижений и прогресса, мало двигаемся и накапливаем огромное напряжение внутри всех своих структур, нам нужно в первую очередь расслабиться. Нужно выразить то невыраженное, что накопилось входе жизни, встряхнуть застывшие в потоке однонаправленного движения мозги и мышцы, а медитация придет уже в свободное внутреннее пространство.

Дыхание — важная часть любой медитации, поэтому важно следить за ним. Что касается места и времени, то лучше медитировать в одном и том же месте в одно и то же время, в расслабленной состоянии, желательно в позе лотоса. Таким образом, мозг со временем привыкнет к этому, и его способность к расслаблению и концентрации будет достигать максимума в этот период времени в этом месте.

Медитации Ошо обычно состоят из нескольких стадий. Он учитывал даже то, что человек может удерживать осознанное внимание на одном предмете в течение не более 15 минут, и многие из его техник включают в себя именно пятнадцатиминутные стадии. ОШО каждый раз, говоря о медитации, подчеркивал, что медитация должна делаться с удовольствием, радостью, открытостью и легкостью, без принуждения.

Медитация «Рожденный заново» (по Ошо)

Запомните это: верните свое детство. Каждый жаждет этого, но ничего не делает для того, чтобы обрести его вновь. Каждый жаждет этого! Люди не перестают утверждать, что детство было раем, поэты продолжают писать стихи о прекрасном детстве. Что же вам мешает? Верните его! Я даю вам возможность вернуть детство.

Играйте. Будет нелегко, ибо вы очень сложно устроены. Вы окружены панцирем — его трудно разжать, ослабить. Вы не можете танцевать, не можете петь, не можете прыгать, не можете кричать, смеяться и улыбаться. Даже если у вас возникает желание посмеяться, вам необходимо, чтобы сначала имелось что-то такое, что вызывает ваш смех. Вы не способны смеяться просто так. Должна быть некая причина, только тогда вы засмеетесь. Должна быть некая причина, только тогда вы закричите или заплачете.

Отбросьте в сторону свое знание, отбросьте в сторону свою серьезность. Играйте все эти дни. Вам нечего терять! Если вы ничего не достигнете, вы ничего и не потеряете. Что вы можете потерять, играя? Но поверьте мне: вы никогда уже не будете прежним.

Именно поэтому я настаиваю на игре. Я хочу вернуть вас в ту самую точку, после которой вы перестали расти. В вашем детстве была точка, когда вы перестали расти и научились фальши. Возможно, вы сердились — маленький ребенок испыты-

вал раздражение, злился, а ваши отец или мать сказали: «Не злись! Это нехорошо!» Вы были естественны, но вот возникло разделение, и вас поставили перед выбором: если вы останетесь естественным, вы лишитесь любви своих родителей.

В эти семь дней я хочу вернуть вас к той точке, в которой вы начали быть «хорошим» вместо того, чтобы быть естественным. Играйте для того, чтобы вернуть детство. Это нелегко, потому что вам придется отбросить свои маски, свои личины, придется отбросить свою личность. Запомните следующее: ваша сущность может проявиться только тогда, когда вашей личности не существует, ибо ваша личность стала тюрьмой. Отбросьте ее прочь! Это будет болезненно, однако стоит того, потому что это ваше второе рождение. А без боли не бывает ни одного рождения. Если вы действительно решили родиться заново – рискните.

Выполнение медитации

Первая стадия

Первый час ведите себя как ребенок, вернитесь в детство. Чего бы вам ни захотелось, сделайте – танцуйте, пойте, прыгайте, кричите, плачьте – все, что угодно, в любой позе. Все разрешается, нельзя только прикасаться к другим. Не прикасайтесь и не мешайте другим.

Вторая стадия

Второй час сидите молча. Вы обретете свежесть и невинность, и медитация станет более легкой.

Выполнять медитацию нужно в течение семи дней по два часа ежедневно. Примите решение в течение этих дней быть таким же, каким были, когда родились, – быть просто ребенком, новорожденным младенцем, который ничего не знает, ни о чем не спрашивает, ничего не обсуждает, ни о чем не спорит. Если вы сможете стать маленьким ребенком, вам многое удастся. Даже то, что кажется невозможным.

Медитация «Вселенская Любовь» (по гуру Ар Сантэму)

Сядьте удобно, можно также выполнять лежа на спине, руки положите на колени. Расслабьтесь. Расслабьте ноги, руки, туловище. Проверьте, все ли расслаблено в вас от таза до кончиков пальцев ног и обратно. От груди до пальцев рук и обратно. Проверьте, все ли тело расслаблено, расслабить грудь, живот, поясницу, спину. Расслабьте шею, голову, глаза, губы, подбородок. Все тело расслаблено. Сознание направлено на область межбровья. Закройте глаза.

Проговариваем спокойно следующий текст:

«Я становлюсь все больше и больше, мое тело расслаблено и не имеет границ. Покой и удовлетворение, красота и гармония охватывают меня. Мне очень приятно. Я и Вселенная едины. Нет ничего, что бы было во мне и не было бы во Вселенной, и нет ничего, что было бы во Вселенной и не было во мне. Я и вселенная