

ОКЕАН МЫСЛИ

ВСЕЛЕННАЯ ДАЁТ ШАНС

МЕДИТАЦИЯ
ПРАКТИКУМ

NAOMI SHERMAN

Naomi Sherman

Книга медитация. Океан мыслей. Вселенная дает шанс

<https://litres.ru/74565773>

SelfPub; 2026

Аннотация

А что, если ответы, которые ты ищешь, уже находятся внутри тебя?

«Океан мыслей. Вселенная даёт шанс» — книга-практикум для тех, кто хочет замедлиться, услышать себя и научиться смотреть на свои мысли по-новому.

Это не книга о том, как заставить себя думать позитивно. Это пространство для внутренней паузы, где можно отпустить напряжение, обрести больше спокойствия и почувствовать уверенность в собственных решениях.

Через медитации, дыхательные практики и образы океана ты отправишься в путешествие от внутреннего шума к ясности, от сомнений — к доверию себе, от страха сделать шаг — к готовности попробовать.

Иногда перемены начинаются не с грандиозного решения, а с нескольких минут тишины.

Возможно, шанс, которого ты ждёшь, уже рядом. А первый шаг — просто услышать себя.

Содержание

Глава	4
Введение. Океан внутри нас	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Naomi Sherman
Книга медитация.
Океан мыслей.
Вселенная дает шанс

Глава

Naomi Sherman

Введение. Океан внутри нас

У каждого человека внутри есть пространство, которое невозможно увидеть глазами. В нём рождаются мысли, мечты, страхи, надежды и решения. Иногда оно спокойно, как гладь воды ранним утром. Иногда мысли накатывают одна за другой, словно волны, и становится трудно услышать собственный голос.

Эта книга создана для таких моментов.

Здесь не нужно никуда торопиться. Не нужно становиться другим человеком за один день. Не нужно заставлять себя думать позитивно, когда внутри совсем другое настроение. Тебе достаточно остановиться и дать себе несколько минут тишины.

Медитация — это возможность встретиться с собой в более спокойном состоянии и заметить то, что теряется в ежедневной суете.

Иногда нам кажется, что уверенность должна появиться прежде, чем мы сделаем шаг. Но бывает и наоборот: мы делаем маленький шаг, замечаем, что справились, и именно тогда внутри появляется уверенность.

Так же происходит и с мыслями. Мы не обязаны верить каждой мысли, которая приходит в голову. Мы можем заметить её, поблагодарить за то, что она появилась, и выбрать другую — более поддерживающую, спокойную и добрую к

себе.

Представь океан. Волны приходят и уходят. Океан не пытается удержать каждую из них. Он остаётся океаном.

Пусть и твои мысли будут волнами.

Ты можешь наблюдать за ними, не позволяя каждой мысли определять твоё настроение, решения и будущее.

Эта книга — путешествие от внутреннего шума к внутренней опоре. От сомнений — к доверию себе. От постоянного ожидания — к способности замечать возможности. От вопроса «а вдруг не получится?» — к тихому ощущению «я попробую».

И, возможно, однажды ты оглянешься назад и поймёшь: тот самый шанс, которого ты так долго ждала, начался с одной простой вещи — с момента, когда ты наконец позволила себе поверить в себя.

Найди место, где тебя никто не будет отвлекать хотя бы несколько минут.

Устройся удобно и позволь себе полностью остановиться на несколько минут.

Переведи внимание на своё тело.

Не пытайся сразу изменить свои мысли. Сначала просто почувствуй себя — от кончиков пальцев ног до самой макушки.

Заметь, где тело напряжено. Возможно, это плечи, шея, грудь, живот или руки. Не заставляй себя расслабляться. Просто направь туда внимание и мысленно позволь этому

напряжению постепенно уйти.

Представь, что твоё тело — это красивый, изящный сосуд. Бережный, хрупкий и одновременно наполненный силой.

Сделай медленный, плавный вдох.

Во время вдоха проведи вниманием по своему телу снизу вверх: от кончиков пальцев ног, через ступни и ноги, живот, грудь, плечи, шею — до самой макушки.

Почувствуй каждую часть тела.

Ненадолго задержи дыхание, только если тебе комфортно.

А теперь медленно выдыхай, направляя внимание сверху вниз — от макушки через лицо, шею, плечи, грудь, живот, ноги — до самых кончиков пальцев ног.

С каждым выдохом позволяй телу становиться мягче.

Если тебе комфортно, после выдоха сделай короткую естественную паузу, не создавая напряжения.

Повтори этот цикл три раза.

Теперь сделай медленный, протяжный выдох, слегка имитируя шипение и мягкий шум океанской волны.

Представь, что вместе с этим звуком ты отпускаешь тревогу, внутреннее напряжение и всё то, что сейчас тебе больше не нужно.

Вдох.

И выдох.

Пусть волна уходит в море.

А вместе с ней уходят лишние мысли.

Теперь перемести внимание в центр груди.

Представь, что там находится светящийся, пульсирующий шар энергии.

Возможно, ты ощущаешь его как тепло, движение, лёгкую вибрацию или просто как образ. Не нужно заставлять себя что-либо чувствовать. Достаточно представить его.

Пусть в этом шаре собралась вся энергия, которая сейчас ощущается избыточной или хаотичной.

И теперь представь, как она начинает мягко распределяться по всему телу.

Постепенно.

Ровно.

Спокойно.

Она проходит через грудь, плечи, руки, живот, спину, таз, ноги — словно наполняя вниманием каждый участок твоего тела.

Почувствуй себя целостной.

Единой.

Спокойной.

Теперь сделай плавный, протяжный вдох, направляя внимание сверху вниз.

Представь, что твоё тело — это сосуд, который постепенно наполняется чистым воздухом.

Воздух мягко проходит через тебя, словно светлый поток, обволакивая каждую клеточку.

Не торопись.

Позволь вдоху быть длинным и спокойным.

А затем сделай такой же плавный выдох снизу вверх.

Представь, что поток воздуха легко проходит через всё тело и выходит наружу, унося остатки напряжения.

Повтори этот цикл три раза.

Почувствуй свои плечи.

Они становятся расслабленнее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.