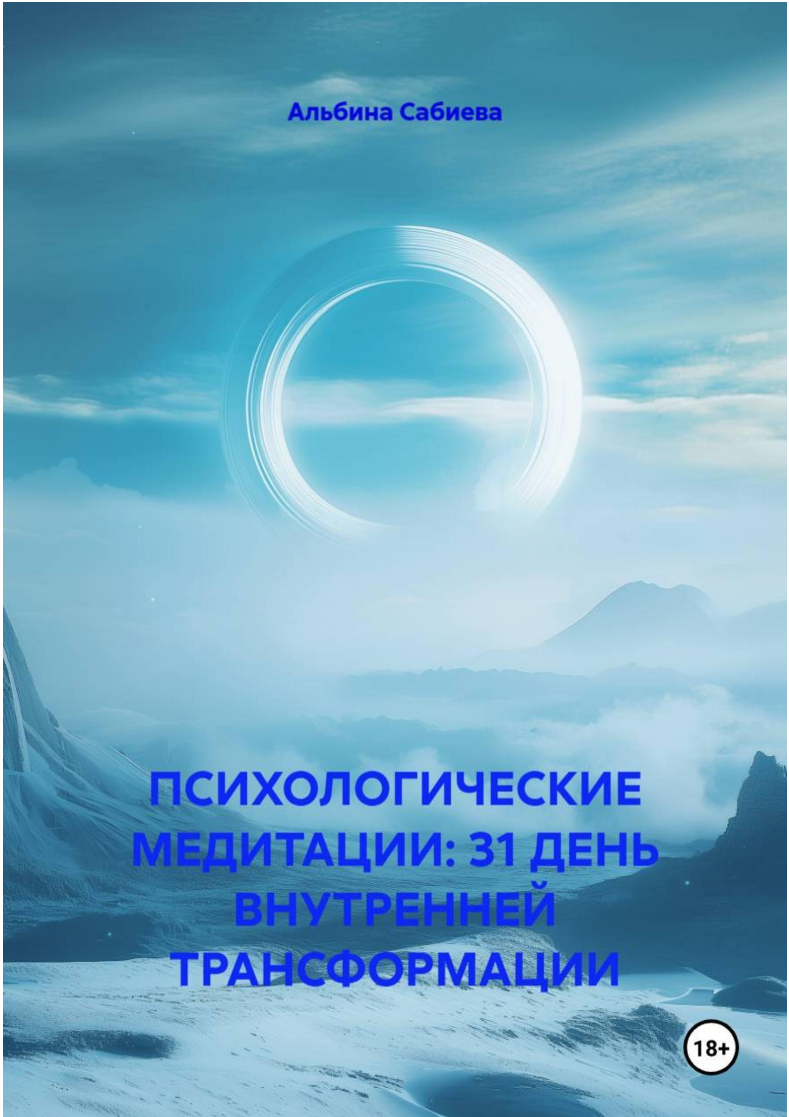

Альбина Сабиева
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕДИТАЦИИ: 31 ДЕНЬ ВНУТРЕННЕЙ ТРАНСФОРМАЦИИ
18+

Альбина Сабиева

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕДИТАЦИИ: 31 ДЕНЬ ВНУТРЕННЕЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

https://litres.ru/74699979
SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — ваш личный коучинговый инструмент на 31 день. Она сочетает в себе домашние ментальные тренировки и глубокие практики взаимодействия с природными стихиями (костер, вода, пространство), чтобы охватить все уровни человеческого опыта: от рационального сознания до древних инстинктов.

Альбина Сабиева
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕДИТАЦИИ: 31 ДЕНЬ ВНУТРЕННЕЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕДИТАЦИИ: 31 ДЕНЬ ВНУТРЕННЕЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

Искусство осознанного присутствия: от домашних практик до стихийных медитаций на природе

ВВЕДЕНИЕ. Архитектура тишины: почему медитация — это наука

Медитация часто окружена ореолом мистики, восточных религий и эзотерических практик. Однако современная нейробиология и клиническая психология (в частности, направления MBSR — *Mindfulness-Based Stress Reduction*) рассматривают медитацию как **высокоэффективный тренинг префронтальной коры головного мозга**.

Когда мы медитируем, мы не «общаемся с духами». Мы проводим радикальное техническое обслуживание нашей психики:

•

Деактивация DMN (Default Mode Network)

: Мы отключаем «дефолт-систему» мозга, которая отвечает за бесконечные мысли о прошлом и будущем, самоедство и тревогу.

•

Нейропластичность

: Регулярная практика увеличивает плотность серого вещества в гиппокампе (центре памяти и обучения) и уменьшает активность миндалевидного тела (амигдалы), которая генерирует страх и стресс.

•

Эмоциональная регуляция

: Мы учимся наблюдать за эмоциями как за внешними объектами, не отождествляясь с ними. Это разрывает петлю автоматических реакций («стимул — реакция»).

Структура книги-тетради

Правила выполнения:

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.