

الوعي الذهني، الذي يرکز على اللحظة الحالية، يعزز التركيز والإدراك عبر الانتباه غير القيمي، باستخدام نية، انتباه، و موقف محددين. يتطلب تقبل التجارب الحالية، وتسامحاً مع المشاعر الصعبة. يُعد مفيداً للمسترشدين والمرشدين، ويرتبط بالتعاطف. تاريخياً، وجدت أساليبه في العلاج السلوكي المعرفي، الجدلي، والقبول والالتزام، وهي فعالة في تخفيف التوتر، مبنية على مبدأ "الكف المتبادل" (عدم القدرة على القيام بأفعال متناقضة في آن واحد). تُستخدم أساليب مثل الحديث الذاتي الإيجابي، التنفس العميق، والتصور الموجه (استبدال الأفكار السلبية بصور مريرة، حتى تمثيل الأدوار)، واسترخاء العضلات المتدرج، غالباً بالتزامن لتعزيز الفعالية. هذه التدخلات، المبنية على الفسيولوجيا، تخفف التوتر والقلق عبر تنظيم التنفس والحجاب الحاجز، واسترخاء العضلات المنهجي.