

الوعي الذهني، الذي يركز على اللحظة الحالية، يعزز التركيز والإدراك عبر الانتباه غير القيمي، باستخدام نية، انتباه، وموقف 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، والتصوير الموجه (استبدال الأفكار السلبية بصور مريحة، حتى تمثيل الأدوار)، واسترخاء العضلات المتدرج، غالباً بالتزامن لتعظيم الفعالية. هذه التدخلات، المبنية على الفسيولوجيا، تخفف التوتر والقلق عبر تنظيم التنفس والحجاب الحاجز، واسترخاء العضلات المنهجي.