

MINDFULNESS ZAGRLJAJ SEBI

Josipa Kuretić, mag. psych.
Natali Protulipac, mag. paed.



Erasmus+



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



O MINDFULNESSU

Mindfulness znači zastati, usmjeriti pažnju, biti prisutan i svjestan.

Mindfulness je aktivan proces koji uključuje usmjerenu pažnju, primjećivanje, neprosuđivanje, prihvaćanje, približavanje svim iskustvima, ugodnim i neugodnim, u sadašnjem trenutku oko sebe i u sebi.

Mindfulness počinje usmjerenom pažnjom, ali je više od usmjerene pažnje... Pažnja se u vježbama mindfulnessa može usmjeriti prema okolini koristeći naša osjetila (vid, sluh, dodir, miris i okus) ili našim unutarnjim stanjima (osjeti u tijelu, misli i osjećaji u umu).

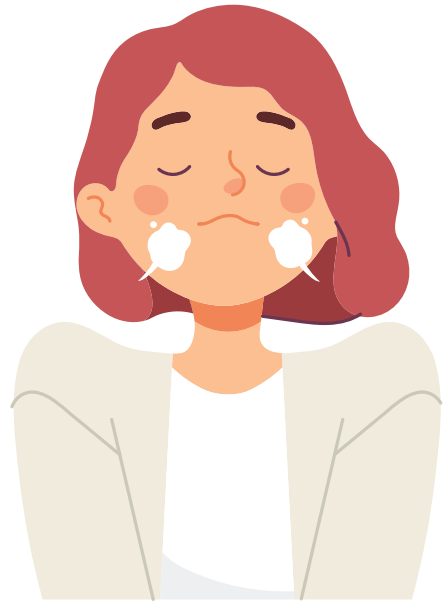
Mindfulness uključuje znatiželju prema onom što se događa upravo sada, kao i otvorenost i prihvaćanje trenutnog iskustva bilo ono ugodno ili neugodno. Naglasak je na onome što se događa, a ne zašto se to događa. Nikada ne tražimo neki specifični doživljaj - nema krivih i pravih doživljaja. Što god doživljavate, to je vaš doživljaj u sadašnjem trenutku. Ako se izgubite u vježbi, obratite svoju pažnju na tjelesne doživljaje. Naši umovi i misli često odlutaju, i to je u redu, bitno je ponovno se fokusirati na tijelo i na sadašnji trenutak. I to se vježba.

Mindfulness nije brzo rješenje. Mindfulness zahtijeva vježbanje. Uvježbavanje zahtijeva ponavljanje. Potrebno je vrijeme i trud. Da bi primijetili promjenu kod sebe, potrebno je mindfulness učiniti integralnim dijelom svoje svakodnevnice. To nije teško, jer se pojedine vježbe mogu činiti bilo kada i bilo gdje, potrebno je samo usvojiti naviku.

Donosimo vam prijedloge jednostavnih Mindfulness vježbi koji vam mogu pomoći umiriti se, sabrati svoje misli i reagirati svjesnije u stresnim i izazovnim situacijama života.

Osjećam svoje tijelo

Zatvori oči. Duboko udahni na nos. Izdahni na usta. Ponovi nekoliko puta, pronajdi svoj ritam disanja. Obrati pozornost postepeno na svaki dio svoga tijela. Što mi poručuje moje tjeme, lice, oči, usta, vrat, ramena, prsa, trbuh, leđa, koljena, stopala? Što osjećam? Što mom tijelu treba? Što mi govori?



Čistim tijelo dahom



Usmjeri svoju pažnju na svoje disanje i fokusiraj se na onaj dio tijela na kojem najsnažnije osjećaš disanje - možda je to trbuh, prsa, usta ili nos... ostani usmjerena na disanje... udahni unutra... izdahni van... prepusti se doživljaju... dopusti svojem tijelu da samo diše... otpusti potrebu da kontroliraš disanje na bilo koji način... udahni unutra...

izdahni van... osjeti kako te podržava podloga na kojoj sjediš ili ležiš... udahni unutra... izdahni van...

Kad udahneš, zamisli kako zrak ulazi u tvoje tijelo i cijelo ga ispunjava, od vrha tvoje glave skroz do stopala... ispunjavaš svoje tijelo zrakom... kada izdišeš, izdišeš skroz iz stopala...

Udahni... i dopusti svojem tijelu da se napuni zrakom... životom... energijom... i izdahni... Nastavi tako disati... puniti svoje tijelo zrakom... od vrha do dna... Ponavljaj u sebi: udišem mir, izdišem nepotrebno.

Vatra u rukama

Nekoliko puta brzo protrljaj svoje dlanove jedan o drugi. Primijeti osjete u svojim dlanovima, šakama i rukama. Usmjeri svoju pažnju na toplinu koja je nastala. Sada zatvori oči i u tišini nježno stavi svoje ruke na vrh svoje glave. Usmjeri svoju pažnju na toplinu koja s ruku prelazi na tvoju glavu. Ostani u ovom položaju još koji trenutak i primijeti osjete u rukama i glavi.



Uživam u jutarnjoj kavi



Žurba i brzi način života ponekad nam ne dozvoljavaju uživati u malim i svakodnevnim trenutcima koji su itekako važni. Jutarnja kava/čaj može biti mindfulness trenutak za vas.

Sjedni i udobno se smjesti. Primi šalicu kave/čaja u ruke. Istraži čaj svim osjetilima...osjeti toplinu koja isijava iz šalice prema tvojim rukama... osjeti miris koji se širi... primijeti boju tekućine... Svjesno prinesi šalicu svojim usnicama, pomiriši kavu/čaj... primijeti pojavljuje li se neka fiziološka reakcija... možda uzbuđenje ili iščekivanje...uzmi jedan gutljaj... osjeti okus... primijeti kako tvoje tijelo reagira na prvi gutljaj... Zaista uživaj u svojoj šalici kave/čaja! Budi prisutna umom, duhom i tijelom.



Namjera dana

Sve što činimo, činimo u nekoj namjeri iako često nismo ni svjesni... Namjera je izuzetno moćna. Iz nje proizlaze sva naša ponašanja i reakcije. Kada se ujutro ustaneš, postavi svjesnu namjeru svog dana.

Neka tvoja namjera bude stav kojim ćeš pristupati svim današnjim izazovima.

- Npr. * Danas je moja namjera ne osuđivati tuđa mišljenja.
* Danas ću izdvojiti vrijeme samo za sebe.
* Svjesno ću uživati u lijepim trenucima koji mi se danas dogode.

Ovdje zapiši svoju namjeru za današnji dan.

Usmjeri se na pozitivno



Evolucijski smo predodređeni pamtići neugodna iskustva jer nam ona služe kao upozorenje za budućnost. Često katastrofiramo i kažemo "imala sam loš dan" iako smo doživjeli i ugodnih iskustava, ali smo skloni zamrljati dan jednim neugodnim iskustvom. Svaki se dan sastoji od mnogo malih i velikih ugodnih, neugodnih i neutralnih iskustava. Ako se usmjerimo na

pozitivno iskustvo i ostanemo u njemu veća je vjerojatnost da ćemo njime obojiti ostatak dana. Prepoznavanje ovih ugodnih iskustava čini naš život bogatijim.

Svjesno odluči prepoznati svako ugodno iskustvo koje ti se danas dogodi. To će biti mnogo malih stvari - miris i okus jutarnje kave, miris čistog zraka kad napustiš zagušljivu sobu, ugodna boja koju vidiš, omiljena pjesma i tako dalje. Ostani svjesno u svakom od tih ugodnih trenutaka.

Kada prepoznaš to ugodno iskustvo, osvijesti gdje ga osjećaš u tijelu.
Kako se osjeća tvoje tijelo?
Koje emocije su prisutne?



Pruži sebi ljubav



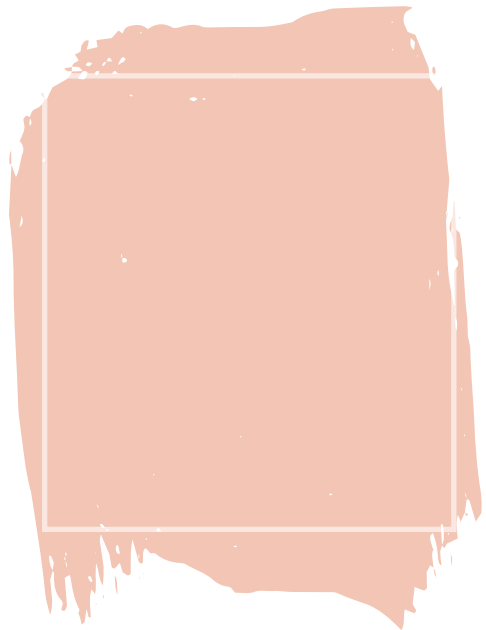
Jako često sami sebe sudimo, dajemo si prevelika očekivanja i kritični smo prema sebi. Sebe tretiramo na način na koji nikada ne bismo tretirali nekoga koga volimo. Ova vježba ima učinka s vremenom. Ova je vježba kao sađenje stabla. Stavili smo sjeme ljubavi u tlo, unutar tla se događaju promjene iako vani ne vidimo ništa. Potrebno je vremena i truda da bismo vidjeli promjenu.

Udobno se smjesti. Započni tako da se usmjeriš na svoje disanje. Usmjeri pažnju na onaj dio tijela na kojem najsnažnije osjećaš dah i usmjeri se na fiziološke osjećaje disanja. Stavi jednu ruku preko srca. Osjeti mjesto na kojem ruka dodiruje prsa - osjeti dodir, pokrete, težinu, toplinu... Reci sama sebi "Neka budem sretna, neka budem mirna, neka budem dobro." Ponovi više puta. Primijeti osjećaje u tvojem tijelu, reakcije tvojeg svjesnog uma, emocije. Prepoznaš otpore. Što god osjećaš je povratna informacija koju sama sebi šalješ i informacija o tome kako stvari sada stoje.



Zahvalnost

Napiši 5 stvari na kojima si u ovom trenutku zahvalan. Ako si zapisala osobe, zamisli ih ispred tebe, otvori svoje srce i pošalji im poruku zahvalnosti i ljubaznosti. Pokaži zahvalnost što su dio tvojeg života. Možeš koristiti neku svoju frazu ili "Hvala ti što si dio mog života".



Literatura

Black, A. (2012). *Living in the Moment*. London: Cico Books.

Dandova, G. (2023, 12.–16. lipnja). *Mindfulness* [Erasmus+ tečaj]. Idevelop Training SL, 2023, Tenerife, <https://idevelopcourses.com/course/mindfulness/>

Prović, M. (2022). *Mindfulness*. Zagreb: Maja Prović - vlastita naklada.

