MINDFULNESS

Przewodnik po praktyce uważności

SKN Medycyny Stylu Życia WUM

Pod patronatem:

POLSKIE TOWARZYSTWO medycyny stylu życia

MINDFULNESS

Przewodnik po praktyce uważności

Katarzyna Pieniak
Magda Piekarska
Kasia Welgan

Studenckie Koło Naukowe
Medycyny Stylu Życia, Warszawski
Uniwersytet Medyczny

Warszawa 2021

SPIS TREŚCI

Słowo od autorów..... 4

Czym jest mindfulness?..... 6
Pojęcie mindfulness..... 8
Czym nie jest mindfulness?..... 9
Podstawy naukowe..... 10

Jak zacząć praktykować uważność?..... 12
Nastawienie „attitude & mindset”..... 13
Wyrób sobie nawyk..... 14
5 sposobów by trening uważnosci stał się łatwiejszy... 15
Techniki mindfulness..... 16

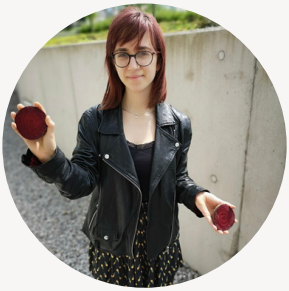
Trening na każdy dzień..... 18
Trening uważnego oddechu..... 20
Trening podczas wykonywania codziennych czynności..... 22
- Świadome mycie zębów..... 23
- Uważne chodzenie..... 24
- Uważne jedzenie..... 26
- Świadoma kąpiel / świadomy prysznic..... 28

SPIS TREŚCI

Medytacja wdzięczności..... 30
Medytacja relaksacyjna..... 33
Relaksacja metodą Jacobsona..... 33
Relaksacja metodą Schultza..... 36
Joga..... 38
Joga 20-minutowa..... 40
Joga za biurkiem..... 41
Joga na stres..... 42
Medytacja na emocje Davida Hawkinsa..... 46
S.T.O.P. Szybkie przywrócenie koncentracji..... 47
Medytacja wybaczania i współczucia..... 49
Afirmacje..... 51
Afirmacje dla sukcesu..... 56
Afirmacje dla pewności siebie i miłości..... 57
Afirmacje dla dobrych relacji międzyludzkich..... 59
Jak być dobrym słuchaczem? - Uważne słuchanie..... 61
Doodling..... 62
Bodyscan..... 64
Wizualizacja..... 69

Autorki

Katarzyna Pieniak
ig: @kp_katarzyna



Magda Piekarska
ig: @moony_strawberry

Katarzyna Welgan
ig: @kasiawelgan

Słowo od autorek

E-book, w którego posiadanie wszedłeś bądź weszłaś, został stworzony, żeby pomóc Ci przy pomocy małych kroków i prostych technik prowadzić uważne życie. Jest on podsumowaniem wydarzenia organizowanego przez Nasze Koło w lutym 2021 roku „30 dni z mindfulness" i obie te aktywności wzajemnie się uzupełniają.

Wystarczy 10 minut dziennie, by znacząco poprawić jakość swojego życia. Trening mindfulness może pomóc ci odnaleźć poczucie wewnętrznej harmonii, odzyskać kontrolę nad swoim umysłem, uwolnić się od stresu i stworzyć dużo lepszą relację z samym/samą sobą.

Mamy nadzieję, że zebrane przez Nas w tym e-booku metody treningu mindfulness, pomogą Ci uzyskać stan uważności w każdym momencie Twojego życia.

Pamiętaj, że niezależnie od tego, czy Twoim celem jest osiągnięcie spokoju, poradzenie sobie, z trudnymi emocjami, czy poprawa koncentracji dla lepszych wyników w nauce bądź pracy, rozpoczęcie treningów mindfulness jest zawsze dobrym wyborem.

Katarzyna Pieniak, Magda Piekarska, Katarzyna Welgan

SKN Medycyny Stylu Życia WUM

„JEDYNYM SPOSOBEM WPŁYNIĘCIA NA PRZYSZŁOŚĆ JEST WZIĘCIE TERAŹNIEJSZOŚCI W RAMIONA, COKOLWIEK O NIEJ MYŚLIMY.”

JAN KABAT-ZINN,
„ŻYCIE PIĘKNA KATASTROFA”

CZYM JEST MINDFULNESS?

Mindfulness to: „stan świadomości będący wynikiem intencjonalnego i nieoceniającego kierowania uwagi na to, czego doświadczamy w chwili obecnej”

Ojciec mindfulness na Zachodzie
Jon Kabat-Zinn z University of Massachusetts

POJĘCIE MINDFULNESS

Mindfulness to nie tylko ostatni krzyk mody rozwoju osobistego. To narzędzie mogące realnie poprawić jakość naszego życia oraz „rozwinąć się" w szerokim tego słowa znaczeniu.

To pojęcie wciąż jest dla Ciebie abstrakcyjne? Zastąp słowo „mindfulness" sformułowaniem „uważność", „uważna obecność" lub też „pełnia obecności". Jest to proces psychologiczny, który, zupełnie inaczej niż wielu ludzi uważa, polega na koncentrowaniu swojej uwagi – świadomej, nieosądzającej, skierowanej na bieżącą chwilę – na bodźcach wewnętrznych i zewnętrznych, nie na odcinaniu się od nich.

Naszym celem jest skupienie się na danym momencie, tej właśnie chwili, każdej chwili. Wielu z nas żyje według jednego z dwóch schematów – życie w przeszłości lub wybieganie w przyszłość. Albo tkwimy sercem i umysłem w tym co minęło, rozpamiętujemy to, co było, albo wybiegamy myślami w przyszłość, snując plany, marząc, oczekując, czekając, aż wreszcie spotka nas coś wyjątkowego lub zamartwiamy się. Łatwo w ten sposób utracić równowagę. A teraz zadaj sobie pytanie: „Czy chcesz, żeby to, co tu i teraz, przechodziło niezauważone? Jak duża część dnia jest przez Ciebie nieuświadomiona?". A teraz pomnóż to przez 365 dni. To właśnie teraźniejszość jest tym, nad czym naprawdę możemy panować.

CZYM NIE JEST MINDFULNESS?

Czy trening mindfulness i medytacja kojarzą Ci się jedynie ze Wschodem, buddyzmem, magią? Nic bardziej mylnego. Coraz większa liczba ludzi na całym świecie zauważa korzyści płynące z treningu uważności. Treningi mindfulness wykorzystywane są przez psychologów, psychoterapeutów, w szkołach, w firmach, a nawet przez lekarzy do wspomagania terapii coraz większej ilości schorzeń.

Mimo tego, że korzenie mindfulness sięgają religii Wschodu, **mindfulness nie jest religią**. Nie musisz być osobą religijną, by połączyć się ze swoją duchową stroną.

Mindfulness nie jest też synonimem medytacji, a raczej, medytacja jest jedną z technik, która pomaga osiągnąć stan uważności.

PODSTAWY NAUKOWE

Wiele badań naukowych potwierdza, że trening uważności korzystnie wpływa na zdrowie, życie seksualne oraz zwalczanie skutków stresu. Mindfulness poprawia świadomość własnego ciała i sposób odczuwania siebie. Reguluje emocje, poprawia uwagę, zwiększa samoświadomość. Obniża poziom stresu, lęku, poprawia nastrój oraz pomaga w leczeniu wielu zaburzeń, np. depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia), bólu przewlekłego. Techniki mindfulness są też skutecznym narzędziem przerywającym proces nadmiernego myślenia, pomagają zwalczać problem natłoku myśli czy ruminacji.

Co więcej, praktyce uważności towarzyszą zmiany w neuroplastyczności mózgu. Regularna praktyka medytacji zmienia aktywność i strukturę rejonów mózgu, w tym tych, które uczestniczą w rozwoju zaburzeń psychicznych, takich jak depresja i stany lękowe czy tych, które odpowiadają za pamięć. Z dotychczasowych obserwacji wynika, że jednym z najważniejszych obszarów mózgu, którego czynność ulega zmianie pod wpływem medytacji, jest – stosunkowo mało poznana – sieć wzbudzeń podstawowych (DMN). Jest to sieć określonych struktur mózgu, których aktywność zsynchronizowana spada podczas wykonywania czynności wymagających skupienia uwagi na bodźcach zewnętrznych.

Obszary należące do DMN ulegają aktywności, gdy przechodzimy w stan rozluźnienia i jesteśmy zdekoncentrowani. Zmiany w czynności tej sieci z występowaniem zaburzeń lękowych, zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), jak również choroby Alzheimera.

Jak to możliwe, że trening uważności pozwala uzyskać takie efekty? Jest to związane ze zmianami w podstawowych procesach psychicznych, jak poprawa koncentracji uwagi, mniejsza reaktywność emocjonalna, mniejsze zniekształcenie obrazu własnej osoby.

JAK ZACZĄĆ PRAKTYKOWAĆ UWAŻNOŚĆ?

NASTAWIENIE „ATTITUDE & MINDSET”

Krok pierwszy i najważniejszy – odpowiednie nastawienie i sposób myślenia

1. *Nie oceniaj: zauważaj, kiedy oceniasz, osądzasz, krytykujesz siebie bądź innych.*

2. *Bądź cierpliwy: pozwól by wszystko działo się w swoim własnym czasie, bez pośpiechu.*

3. *Bądź w tym początkującym: chłoń nowe możliwości, nowe doświadczenia, nie musisz znać wszystkich odpowiedzi.*

4. *Ufaj: ufaj sobie samej/samemu i bierz odpowiedzialność za swoje czyny.*

5. *Nie podążaj do celu na siłę: nie popędzaj niczego, nie skupiaj się na tym, żeby coś wydarzyło się „już”, pozwól by wszystko przyszło do Ciebie w swoim własnym czasie.*

6. *Akceptuj: akceptuj to, co jest w danej chwili, bez zaprzeczania lub podejmowania prób zmiany stanu rzeczy; zaakceptuj rzeczy takimi, jakimi są.*

7. *Odpuszczaj: pozwól odejść rzeczom, ludziom, ideom, myślom, które powstrzymują Cię od życia chwilą.*

To 7 typów nastawienia zostało opisanych przez Jon’a Kabat-Zinn w jego książce „Życie, piękna katastrofa”.

WYRÓB SOBIE NAWYK

By mindfulness stało się częścią twojego życia, musisz starać się, by praktyka była jak najbardziej regularna. Jeśli na początku nie jest, nie przejmuj się, tylko próbuj dalej. Początki nie są łatwe. Znajdujemy tysiące wymówek, dla których nie znajdziemy dziesięciu minut na trening uważności, albo najzwyczajniej zapominamy czy poddajemy się, bo nie zauważamy efektów. Z czasem jednak wyrabiamy sobie nawyk, tak jest ze wszystkim.

Uprawiasz sport? Jak długo powtarzałeś/aś sobie, że od jutra zaczynasz biegać czy chodzić na siłownię, zanim faktycznie zacząłeś/aś to robić? Pewnie nie raz po pierwszym treningu, na drugi wybrałeś/aś się dopiero po dłuższym czasie. A jak było z kolejnymi? Kiedy zrobisz coś raz, drugi, trzeci... kolejne stają się coraz łatwiejsze i przyjemniejsze do wykonania.

Tak też jest z mindfulness. Zacząłeś/aś a później zrobiłeś/aś sobie tygodniową/miesięczną/roczną przerwę? Zrób kolejny trening uważności po jakimkolwiek czasie. Nie myśl o tym jak o nowym początku, a o kontynuacji.

5 SPOSOBÓW BY TRENING MINDFULNESS STAŁ SIĘ ŁATWIEJSZY

1. Ustaw przypomnienia. Możesz ustawić proste przypomnienia w telefonie, zostawić karteczki samoprzylepne z przypomnieniem w miejscach, do których często zaglądasz, a nawet użyć jakiegoś przedmiotu, który będzie kojarzył Ci się z praktyką, aby przypominał Ci o treningu, np. świeczkę.

2. Korzystaj z pomocy aplikacji. Coraz więcej aplikacji oferuje plany mindfulness, np. 21-dniowe, które mogą pomóc Ci wyrobić sobie nawyk regularnej praktyki.

3. Pozbądź się rozpraszaczy.

4. Codziennie znajdź chwilę na to, by zapisać za co jesteś wdzięczny/a. Przed pójściem spać oraz gdy budzisz się rano spróbuj zapisać przynajmniej trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny. Pomoże Ci to pozbyć się negatywnego nastawienia, ale także uświadomić sobie to, co cennego masz w życiu.

5. Uwzględnij czas na trening uważności podczas planowania dnia. A także zaplanuj swój dzień uważnie. Wybierz trzy najważniejsze rzeczy, które muszą zostać wykonane danego dnia. Uświadomisz sobie w ten sposób swoje priorytety i zmniejszysz ryzyko rozproszenia się.

TECHNIKI MINDFULNESS

Praktykować uważność można naprawdę na wiele sposobów. Tu wymienimy kilka z nich, a w dalszych rozdziałach przybliżymy Ci je bardziej.

YIN YOGA: powolna joga, w której pozycje są utrzymywane przez długi okres czasu.

QIGONG: ćwiczenia zdrowotne starożytnych Chin; forma ćwiczeń, na które składają się powtarzalne i powolne ruchy.

UWAŻNE JEDZENIE: koncentrowanie się na czynności jedzenia, odbieranie potrawy wieloma zmysłami.

SKANOWANIE CIAŁA: obserwacja ciała w celu uświadomienia sobie jego doznań, odczuć.

MEDYTACJA MIŁUJĄCEJ DOBROCI: medytacja skupiająca się na wysyłaniu dobroci i współczuciu innym i sobie.

UWAŻNE CHODZENIE: kierowanie uwagi na krok, na odczucia w stopach, na przenoszony na stopy ciężar ciała, na to co otacza Cię podczas chodu.

· **TRENING ODDECHU:** skupianie się na tym, jak powietrze pobierane jest podczas oddechu, jak wypełnia Twoje ciało, jaką drogą podąża, jak je opuszcza.

· **AFIRMACJE:** wykorzystanie mechanizmu autosugestii i medytacji; powtarzanie pozytywnych stwierdzeń na temat własnej osoby, które doprowadza do identyfikacji się z ich treścią.

· **PISANIE:** przelewanie myśli na papier, prowadzenie dziennika wdzięczności, dziennika aktywności.

· **RYSOWANIE „DOODLING”:** wykonywanie rysunków od niechcenia, podczas gdy jesteśmy zajęci czymś innym, ale też swobodne rysowanie wzorów.

TRENINGI NA KAŻDY DZIEŃ

„Teraźniejszość to jedyny moment, kiedy możemy coś poznać. To jedyny czas, by coś dostrzec, czegoś się nauczyć, czegoś dokonać, coś zmienić, coś uzdrowić i kogoś kochać.”

Jan Kabat-Zinn,
”Życie, piękna katastrofa”

TRENING UWAŻNEGO ODDECHU

Taką medytację możecie wykonać w łóżku zaraz po przebudzeniu, przy biurku przed rozpoczęciem zajęć/pracy, w chwili przerwy od pracy, przed/po obiedzie, przed pójściem spać. Może ona trwać np. 7-10 minut.

Wystarczy, że zamkniecie oczy, skupicie się na tym, co czuje Wasze ciało, poczujcie (jeśli siedzicie) jak wasze stopy opierają się na podłodze, jak przylegacie do krzesła pośladkami, udami, plecami, (jeśli leżycie) jak całe wasze ciało dotyka łóżka, poczujcie siłę nacisku w każdym miejscu. Uświadomcie sobie jak oddychacie. Poczujcie zimne powietrze, które wdychacie nosem, jak przepływa ono przez Wasze ciało, wypełnia Wasze płuca. Poczujcie ogrzane powietrze uchodzące z Was w czasie wydechu przez usta. Podczas kolejnych oddechów obserwujcie swoje ciało. Czy w czasie wdechu najbardziej poszerza się Wasza klatka piersiowa, a może oddech czujecie przede wszystkim w przeponie? Czy wasz brzuch także się unosi? Poczujcie to wszystko. Trwajcie tak kilka minut, doświadczajcie tego, jak zachowuje się Wasze ciało.

Jeśli do głowy napływają Wam myśli, nie martwcie się, to naturalne. "Obejrzyjcie tę myśl", nie denerwujcie się, powróćcie myślami do oddechu i pozwólcie tej myśli odejść. Trening uważności nie polega na tym, żeby się "odciąć", a na tym, żeby być świadomym w danej chwili. Każdą myśl, dźwięk, zapach i inne doznania, które zauważycie w trakcie praktyki, po prostu zaakceptujcie i trwajcie dalej w tej chwili skupienia.

Jeśli czujecie, że przeprowadzenie takiego treningu bez prowadzenia przez inną osobę będzie dla Was za trudne, znajdźcie jakąkolwiek medytację na kanale Youtube, bądź Spotify. Nie zniechęcajcie się. Jeśli dane nagranie nie odpowiadało Wam, inne może będzie dla Was odpowiedniejsze. Mamy dla Was kilka propozycji:

https://tiny.pl/r1jn8
https://tiny.pl/g4v29
https://tiny.pl/r1jns
https://tiny.pl/r1jn6
https://tiny.pl/r1jnv
https://tiny.pl/r1jnb

TRENING PODCZAS WYKONYWANIA CODZIENNYCH CZYNNOŚCI

Mindfulness - bycie obecnym w danej chwili - staje się jeszcze bardziej interesujące, kiedy uczymy się integrować je z naszym codziennym życiem. Skoro potrafimy wykonywać trening, siedząc na krześle, dlaczego mielibyśmy nie ćwiczyć bycia obecnym w trakcie zakupów, picia kawy/herbaty, jedzenia posiłku, trzymania na rękach dziecka, pracy przy komputerze, rozmowy z przyjacielem/przyjaciółką? Każda z tych sytuacji jest szansą na wdrożenie mindfulness, by być po prostu świadomym chwili.

Zamiast przeżywania naszego życia z włączonym autopilotem, nie będąc naprawdę świadomym decyzji, które podejmujemy, możemy przeżywać każdy moment z poczuciem spokoju, pełnej decyzyjności i jasności umysłu.

Większość ludzi przez 30 do 50% swojego dnia jest pogrążona w przypadkowych rozmyślaniach, nawet w czasie różnych aktywności. Takie "wędrowanie w umyśle" może być bezpośrednią przyczyną nieszczęścia, zmieszania, dezorientacji.

ŚWIADOME MYCIE ZĘBÓW

Biorąc do ręki szczoteczkę i pastę, uświadom sobie na początek to, jak stoisz, jak twoje stopy opierają się na podłodze, temperaturę i teksturę odczuwaną przez podeszwy twoich stóp. Uświadom sobie wygląd, zapach, konsystencję i smak pasty, którą nakładasz na szczoteczkę. W trakcie mycia zębów bądź świadomy tego, jak Twoje ramię porusza się z boku na bok a także odgłosu będącego efektem szorowania szczoteczki o zęby. Bądź świadomy mycia każdego zęba, a nawet odczucia szorowania szczoteczki o dziąsła.

UWAŻNE CHODZENIE

Medytacja podczas chodzenia polega na celowym, rozmyślnym stawianiu każdego kroku. Zwykle chodzimy automatycznie, bez rozmyślania o tym, a czynność chodzenia także możemy doświadczać.

Wybierz miejsce, w którym możesz swobodnie chodzić. Jeśli jesteś w mieszkaniu, potrzebujesz miejsca, by wykonać powoli chociaż kilka kroków.

Podczas chodzenia w mieszkaniu możesz zamknąć oczy, by łatwiej skupić się na wszystkich doznaniach, ruchu Twojego ciała.

Podczas każdego kroku postaraj się zauważyć takie doznania jak:

- odrywanie stopy od podłogi
- zginanie nogi w biodrze
- przenoszenie nogi do przodu
- stawianie nogi na podłodze (Co pierwsze dotyka podłogi - pięta, palce, a może śródstopie?)
- przeniesienie ciężaru ciała na nogę, która znajduje się z przodu
- odrywanie od podłogi drugiej nogi

Po kilku krokach odwróć się i zacznij iść w drugą stronę.

Postarajcie się spacerować w ten sposób chociaż przez 5 minut.

POMOCNE LINKI

ENG video:
https://tiny.pl/r1jk9
https://tiny.pl/r1jkw
https://tiny.pl/r1jkc

tekst i audio:
https://jackkornfield.com/walking-meditation-2/

przewodnik:
https://liveanddare.com/walking-meditation/
https://www.insider.com/walking-meditation

UWAŻNE JEDZENIE

Medytację taką możecie wykonać podczas pełnego posiłku, ale także gdy sięgacie po jakąś przekąskę. Możecie wypróbować tego podczas jedzenia orzeszka, kostki czekolady, rodzynka, czegokolwiek.

PRZEZNACZ CZAS WYŁĄCZNIE NA JEDZENIE

Stwórz przestrzeń poświęconą tylko i wyłącznie aktowi spożywania posiłku. Odłóż telefon, wyłącz telewizor, wyłącz muzykę. Podaruj sobie trochę spokoju w tym momencie. Zasługujesz na to.

BĄDŹ OBECNA/Y

Czy twoim celem jest jedynie zapełnienie żołądka? Nie, jest nim pełne doświadczenie jedzenia. Od nakładania sobie na talerz, przez krojenie, wkładanie do ust, aż po przeżuwanie i połykanie każdego kęsa – bądź przy tym. Spójrz, jak ta potrawa wygląda, poczuj jak pachnie, naciesz się nią, zanim przystąpisz do jedzenia, a w trakcie pozwól sobie na delektowanie się. Jeśli w Twojej głowie pojawią się myśli na inny temat, pozwól im wybrzmieć i odejść.

WYRAŹ WDZIĘCZNOŚĆ I MIŁOŚĆ

Pomyśl, ile wysiłku kosztowało zarówno przyrodę, jak i innych ludzi, żeby dostarczyć ten pokarm na twój stół. Nie myślimy o tym na co dzień, ale samo to, że ziemia wydała dla ciebie te plony, jest godne szacunku wobec niej, nawet podziwu. Ktoś doglądał tych roślin, pracował przy nich. Ktoś z miłością przyrządził ten posiłek dla ciebie, jeśli byłaś/eś to ty sam, bądź wdzięczny samemu sobie.

OBUDŹ ZMYSŁY

Patrz, jak wygląda twoje jedzenie. Może warto je ładnie podać? Powąchaj, jak pachnie. Słuchaj, jak chrupie. Poczuj, jaką ma konsystencję. No i... posmakuj. Zwróć uwagę na reakcje zmysłów. Jaki jest ten posiłek? Nie chodzi o to, że masz się nim zachwycać, bo może wcale tak naprawdę ci nie smakuje. To też jest informacja od ciebie dla ciebie.

ZAUWAŻ, CO CZUJESZ

Skup się na wrażeniach pochodzących z ciała. Jak twój brzuch reaguje na jedzenie, które otrzymuje? Jest mu ciężko, lekko, jest chętny na jeszcze jeden kęs, czy może jedzenie tego dania idzie ci jak po grudzie? Jaki masz dziś apetyt? Jesteś jeszcze głodny, chcesz dokładkę, może deser, a może wolisz zrobić sobie chwilę przerwy albo zupełnie wstać od stołu? Akceptuj wszystko, co się pojawi – to są wskazówki na przyszłość. Nie chodzi o to, że masz wpaść w ekstazę na widok talerza z obiadem, ale twoje ciało z pewnością będzie miało jakieś zdanie na jego temat. Podążaj za tym.

ŚWIADOMA KĄPIEL
ŚWIADOMY PRYSZNIC

Niezależnie od tego czy wolicie relaks w wannie pełnej piany, czy krótkie orzeźwiające prysznice, czynność tę możecie wykonać uważnie. Jeżeli do tej pory wasz umysł był obecny do momentu, w którym ustawiliście idealną temperaturę wody, a następnie uciekał tworzyć różne scenariusze na przyszłość – spróbujcie tych paru metod.

USTAW ODPOWIEDNIĄ TEMPERATURĘ WODY ZANIM WEJDZIESZ POD PRYSZNIC

Dzięki temu skoncentrujesz się dokładnie na innych wrażeniach i nie wyłączysz się, gdy twój umysł wykonał już swoje najważniejsze zadanie.

POCZUJ FALĘ PRZYJEMNOŚCI, GDY OBMYWA CIĘ CIEPŁA WODA

Zanurzaj kolejne części ciała, powoli, koncentrując się na odczuwaniu dotyku i ciepła. Poczuj jak woda obmywa coraz większą powierzchnię twojej skóry, możesz zaobserwować jak krople wody tańczą spływając po Tobie.

WYŁAPUJ ZAPACH ŻELU POD PRYSZNIC, MYDŁA LUB SZAMPONU

Obudź kolejny ze swoich zmysłów. Poczuj, jak zapach unosi się w łazience. Oceń, czy jest orzeźwiający czy kojący, jakie konkretne zapachy czujesz.

WSŁUCHAJ SIĘ W DŹWIĘK WODY

Niezależnie czy bierzesz prysznic czy kąpiel, posłuchaj szumu wody. Czy jest on intensywny i głośny? Czy może delikatny i cichy? Jak się zmienia, kiedy twoje ciało styka się z wodą?

PAMIĘTAJ O UMYŚLE, KTÓRY UCIEKA, WYOBRAŻAJĄC SOBIE ROZMOWY, KTÓRE JESZCZE SIĘ NIE ODBYŁY

Jeżeli poczujesz, że twój umysł uparcie ucieka w przyszłość, tworzy scenariusze na kolejne dni. Staraj się sprowadzać go z powrotem, korzystając ze swoich innych zmysłów i koncentracji na nich.

KONTROLUJ ILOŚĆ WODY KTÓRĄ ZUŻYWASZ

Świadoma kąpiel to nie bezwiedne lanie wody przez godzinę. Możesz ćwiczyć uważność podczas prysznica, który trwa dokładnie tyle ile zawsze. Chodzi o bycie tu i teraz, a nie o czas jaki na to poświęcisz.

MEDYTACJA WDZIĘCZNOŚCI

Czy wiedzieliście, że odczuwanie szczęścia w życiu można trenować? Jedną z bardzo pomocnych praktyk jest właśnie medytacja wdzięczności na co dzień.

Czym jest wdzięczność? To zauważenie tego, co dobrego nam się przydarza w życiu i jak dużo już mamy. Możemy być wdzięczni np. za:

- to, co nam się przydarzyło miłego w przeszłości np. udało nam się skończyć studia, wyjechać w miejsce, którego zobaczenie było naszym marzeniem

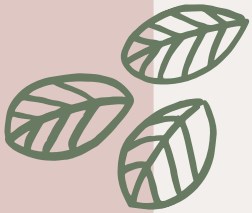
- to, co dobrego przydarza nam się teraz np. znaleźliśmy czas dla siebie, pijemy ciepłą herbatę, dobrą kawę, jemy smaczny posiłek

- nasze ciało np. za to, że mamy piękne włosy, ładne nogi; znajdź w sobie chociaż jedną cechę, za którą naprawdę jesteś wdzięczna/y

- przyjaciół, rodzinę, a nawet osoby, które chciały nam zaszkodzić, ale przyczyniły się tym do tego, że jesteśmy silniejsi.

Praktyka wdzięczności to jedno z najprostszych ćwiczeń do bardzo szybkiej zmiany stanu świadomości. Odczuwamy wtedy obfitość życia i naturalnie pojawia się poczucie spełnienia.

Ludzie, którzy wyrażają wdzięczność:



- *są szczęśliwsi*
- *mają więcej energii*
- *są bardziej pomocni*
- *chętniej przebaczają*
- *częściej odczuwają pozytywne emocje*
- *mają mniej materialistyczne podejście*

PROTIP
Bardzo dobrą praktyką jest posiadanie najzwyklejszego zeszytu, w którym codziennie zapiszemy za co jesteśmy wdzięczni danego dnia.

Wraz z praktyką wdzięczności, stajemy się coraz bardziej kreatywni i kolejne powody do szczęścia i wdzięczności przychodzą nam do głowy coraz łatwiej.

Jeżeli jest Ci trudno zacząć, mozesz skorzystać z tych wskazówek:

1. Pomyśl o 3 rzeczach, które najbardziej lubisz w swoim wyglądzie.

2. Jakie są najlepsze cechy Twojego charakteru?

3. Pomyśl o sytuacji, w której ktoś sprawił, że czułaś/eś się dobrze ze sobą.

4. Pomyśl o sytuacji, w której zrobiłaś/eś coś miłego dla kogoś.

5. Co najbardziej cenisz w życiu i dlaczego?

6. Pomyśl o najszczęśliwszym momencie swojego życia do tej pory.

7. Jakie są Twoje największe osiągnięcia?

8. Jakie masz talenty?

9. Kiedy czujesz się najbardziej pewna/y siebie?

10. Kto inspiruje Cię najbardziej? Dlaczego?

11. Jaką czynność możesz powtarzać codziennie, by sprawić sobie przyjemność?

12. Pomyśl o chwili, w której byłaś/eś z siebie dumna/y?

13. Co motywuje Cię do sukcesu?

14. Co jest Twoją największą siłą?

MEDYTACJA RELAKSACYJNA

RELAKSACJA METODĄ JACOBSONA

Relaksacja Jacobsona to seria bardzo prostych ćwiczeń, której celem jest rozluźnianie mięśni. Ciało jest bardzo mocno powiązane z umysłem, a więc poprzez rozluźnienie ciała można rozluźnić umysł. Jeżeli masz rozluźnione ciało, nie jesteś w stanie równocześnie się stresować. Żeby się zestresować, potrzebujesz napiąć swoje mięśnie.

Rozluźnianie ciała wpływa na uspokojenie Twojego umysłu.

Relaksacja Jacobsona jeszcze bardziej ułatwia sprawę. Polega na napinaniu określonych mięśni np. dłoni, a następnie ich rozluźnianiu. Dzięki świadomemu napięciu mięśni jest łatwiej poczuć te mięśnie, a następnie rozluźnić. Z kolejnym ich napięciem, można rozluźnić je jeszcze bardziej. Czasami na siłę staramy się rozluźnić i wtedy efekt jest odwrotny. W tej relaksacji robimy odwrotnie — najpierw napinamy te mięśnie, możemy je bardziej poczuć i troszkę zmęczyć. Dopiero wtedy je rozluźniamy. Przechodzimy w ten sposób po kolei przez całe ciało, czego efektem jest bardzo głęboki relaks.

Jak przeprowadzić relaksację metodą Jacobsona krok po kroku:

- Znajdź ciche, spokojne miejsce.

- Połóż się wygodnie, weź kilka głębokich wdechów przez nos i powolnych wydechów przez usta.

- Możesz napinać mięśnie jednej kończyny, a następnie przechodzić do drugiej, bądź napinać mięśnie obu stron na raz. Spróbuj obu sposobów i sprawdź, w którym przypadku jesteś w stanie lepiej skoncentrować się na swoim ciele.

- Mięśnie napinaj na około 5 sekund, następnie przez około 10 sekund rozluźniaj je. Powtórz tę czynność 2-3 razy na każdą część ciała.

- Zacznij od rąk, przedramion, ramiona, a następnie przejdź do stóp i podążaj w górę ciała, przez podudzia, uda, pośladki, brzuch, aż po szyję.

- Obserwuj świadomie napinanie i relaksację mięśni. Nie oceniaj, nie myśl o zmianie, o trenowaniu siły mięśni, nic z tych rzeczy. Bądź jedynie obserwatorem, uważnym badaczem swojego ciała.

POMOCNICZE FILMIKI

https://bit.ly/39vSlVe
https://bit.ly/3an8o6Q
https://bit.ly/3pDVqIo
https://bit.ly/3ajGett

RELAKSACJA METODĄ SCHULTZA

W relaksacji Schultza skupiasz się na odczuciu ciepła i ciężkości z poszczególnych części ciała i używasz także autosugestii. Nie poruszasz swoim ciałem, relaksacja przychodzi dzięki pracy z umysłem i kierowaniem uwagi na swoje ciało.

Wskazówki do samodzielnego przeprowadzenia treningu:

Jeżeli siedzisz, usiądź z wyprostowanym kręgosłupem i połóż swoje ręce na udach lub oparciach krzesła. Rozluźnij swoje ramiona. Jeżeli leżysz, połóż się na plecach, połóż stopy na szerokość bioder, a ręce swobodnie na ziemi. Oddaj część swojego ciężaru podłodze.

Skieruj swoją uwagę na twarz i głowę. Rozluźnij mięśnie wokół oczu, policzki, usta. Twoja głowa robi się coraz cięższa i rozluźniona. Przekieruj uwagę na kark, zrelaksuj go, poczuj, jak mięśnie na Twojej szyi i karku opadają swobodnie w dół.

Weź wdech, a wraz z wydechem skieruj uwagę na lewą rękę. Weź wdech i wraz z wydechem skieruj swoją uwagę na lewej ręce. Poczuj, jak staje się coraz cięższa i rozluźniona. Pozwól opaść jej swobodnie w dół. W myślach powiedz sobie: “Moja lewa ręka staje się coraz cięższa.” W końcu nie możesz jej podnieść. Poczuj teraz ciepło tej ręki. Poczuj, jak płynie ono od Twojego lewego ramienia w dół do przedramienia i do dłoni. Twoja lewa ręka jest ciężka i rozluźniona.

Te same czynności powtórz dla prawej ręki, później dla tułowia, lewej nogi, a na koniec prawej nogi.

Poczuj całe swoje ciało. Czujesz przyjemne uczucie ciężkości i ciepła, jesteś w stanie głębokiej relaksacji. Całe Twoje ciało się regeneruje i powraca do harmonii. Pobądź w tym stanie przez chwilę.

Medytacje prowadzone - nagrania:

https://tiny.pl/r2s81
https://tiny.pl/r2s8j
https://tiny.pl/r2s8l
https://tiny.pl/r2s8n
https://tiny.pl/r2s82

JOGA

Joga, zwłaszcza hatha joga, jest jedną z najbardziej skutecznych metod pracy z ciałem i umysłem. Słowo yoga oznacza w sanskrycie „jarzmo", „scalenie", „jednoczenie" w jednej chwili tu i teraz, trzech poziomów naszego istnienia – ciała, oddechu i umysłu – w jedność. Pozwala zdobyć wiedzę na drodze bezpośredniego doświadczenia i czucia.

Jogę można nie tylko praktykować, a także przyjąć ten styl bycia i życia.

Według definicji, joga jest **powstrzymaniem poruszeń świadomości.**

Na uważną jogę składają się pozycje ciała, łagodne sekwencje, które nazywamy asanami. Rozciągają one i wzmacniają ciało. Wykonuje się je powoli, podtrzymując uważność na ciele oraz na umyśle. Podczas wykonywania uważnej jogi, uczymy nasz umysł świadomej integracji z poszczególnymi częściami ciała.

Uważną jogę praktykujemy, z takim samym nastawieniem oraz intencją, jakie towarzyszą nam podczas wykonywania body skanu czy medytacji siedzącej. Nasza osobista intencja pozwala nadać strukturę i charakter wkładanym wysiłkom w wykonywanie uważnej jogi w codziennym życiu.

Praktyka uważnej jogi wykonywana jest z troską o siebie, życzliwością, otwartością, umysłem początkującego, akceptacją, nie siląc się i nie zmuszając do niczego. Uczymy się pełnej akceptacji swojego ciała, zgody na to ciało i postawy wdzięczności względem niego. Poznajemy granice naszego ciała, jak i również jego możliwości szanując je i doceniając. Znajomość języka ciała i rozumienie tego, co ono mówi o naszym nastawieniu i uczuciach może ci pomóc zmienić owo nastawienie i uczucia, poprzez samą zmianę fizycznej pozycji.

Uważna joga uczy dążyć do dobrostanu, spokoju w odczuciach płynących z ciała i umysłu, bez względu na to, jak nasze ciało czuje się obecnie. Dzięki regularnej praktyce, stajemy się obserwatorami wrażeń i odczuć płynących z naszego ciała i myśli na temat jego odczuć, kondycji, wyobrażeń, dzięki temu patrzymy na nie z innej, często nieznanej nam dotychczas perspektywy.

JOGA 20-MINUTOWA

Przykładowe nagrania

hatha joga PL **https://tiny.pl/r2ssf**

joga całego ciała na stres i niepokój ENG **https://tiny.pl/r2ss1**

poranna joga ENG **https://tiny.pl/r2ssk**

wieczorna joga ENG **https://tiny.pl/r2ss2**

dynamiczna joga ENG **https://tiny.pl/r2ss8**

joga ENG **https://tiny.pl/r2ss6**

relaksacyjna joga PL **https://tiny.pl/r2ssv**

relaksacyjna joga na zmęczenie PL **https://tiny.pl/r2ssb**

JOGA ZA BIURKIEM

Joga jest jedną z form medytacji. Jest też jedną z najlepszych form aktywności dla poprawienia nastroju, dlatego też łączy w sobie istotne elementy naszego systemu psychofizycznego: ciało, oddech i umysł. Wystarczą krótkie przerwy w pracy, poświęcone ćwiczeniom rozciągającym, żeby uratować nasze kręgosłupy. Skorzystaj z materiałów, które dla Ciebie znaleźliśmy i pozwól na odciążenie części ciała, które są najbardziej obciążane w pozycji siedzącej.

Opisy ćwiczeń:
https://www.portalyogi.pl/.../joga-w-pracy-10-pozycji.../
https://joga-abc.pl/joga-za-biurkiem-czyli-jak-pozostac.../

Nagrania:
https://bit.ly/3j4kQwk
https://bit.ly/3pOlNM1
https://bit.ly/36u9Y61
https://bit.ly/2L5issC

JOGA NA STRES

Gdy się długotrwale stresujesz, Twój organizm wytwarza nadmiar adrenaliny i kortyzolu. To tak zwane hormony stresu, które w toku ewolucji pomagały człowiekowi w sytuacjach zagrażających życiu. Wzrasta Twoje ciśnienie oraz poziom glukozy, krew odpływa z kończyn i koncentruje się wokół serca oraz mózgu, a procesy trawienne ustają.

Joga jest dobrym sposobem na pozbycie się napięcia, stresu, dzięki połączeniu pracy nad oddechem, medytacji i asan rozluźniająco-rozciągających.

Joga jest zatem systemem kompleksowym i holistycznym. Umożliwia pracę nad sobą na wszystkich poziomach: cielesnym, umysłowym i duchowym. Teoria stresu jest na zachodzie bodaj jedyną koncepcją ujmującą człowieka holistyczne. Zakłada ona, że ciało wpływa na umysł w takim samym stopniu jak umysł na ciało.

Przygotowaliśmy dla Ciebie kilka linków, pod którymi odnajdziesz krótkie praktyki odstresowującej jogi.

https://tiny.pl/r2sbn
https://tiny.pl/r2sb8
https://tiny.pl/r2sbs
https://tiny.pl/r2sbv

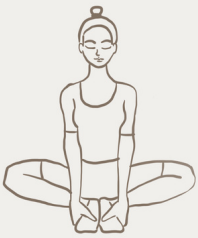
A dla osób mających problem z podjadaniem, gdy nadmiernie się stresują:

https://tiny.pl/r2sbb

POZYCJE JOGI

Pozycja wielbłąda,
Ustrasana

Pozycja budowania mostu,
Setu Bandhasana



Pozycja Szewca,
Baddha Konasana

Pozycja rozciągania do przodu
w siadzie, Paschimottanasana

Siad prosty,
Dandasana

Pozycja Trójkąta,
Utthita Trikonasana

Koci grzbiet,
Marjariasana

Pozycja Dziecka,
Balasana

Pozycja Łuku,
Dhanurasana

Pozycja Trupa,
Savasana

MEDYTACJA NA EMOCJE DAVIDA HAWKINSA

Czasem przychodzi dzień, w którym nachodzą Nas trudne emocje. Zdarza się też, że dusimy w sobie uczucia, które dotyczą dawnego wydarzenia, bądź też na podstawie trudnych doświadczeń reagujemy w życiu schematycznie, tworzymy te schematy postępowania. Poprzez akceptację i zdanie się na energię emocji, możemy się od tego uwolnić. Tę medytację powinno się ćwiczyć jak najczęściej, zwłaszcza gdy nachodzą nas trudne emocje. Z czasem możemy uwolnić się od nawykowego reagowania na pojawiające się emocje.

Zachęcamy Was do podjęcia tej próby, np. z pomocniczymi filmikami z poniższych linków:

https://youtu.be/VJnHfSnZVAE
https://youtu.be/Wpn_4ugJC0U
https://youtu.be/kPFQLyeDREw
https://youtu.be/8gsq9UFHgKQ

S.T.O.P.
SZYBKIE PRZYWRÓCENIE KONCENTRACJI

Ten trening pomaga w odzyskaniu koncentracji, a także wytworzeniu choć na chwilę przestrzeni na oddech i bycie z samym sobą. Opiera się on na czterech prostych krokach, zgodnie z akronimem STOP.

Stop (zatrzymaj się)

Take a breath (weź powolny, głęboki oddech)

Observe (zaobserwuj co dzieje się wokół Ciebie, a także w twoich myślach)

Proceed (kontynuuj swój dzień w stanie świadomości)

S - przestań robić to, co robisz chociaż na minutę, włącz pauzę, uświadom sobie swoją obecność

T - weź kilka powolnych głębokich oddechów. Delikatnie skieruj swoją uwagę na oddech. Staraj się oddychać naturalnie, nie zmieniać toru oddychania, a jedynie go obserwować. Twój oddech może być dla Ciebie jak kotwica, która pozwoli Ci powracać do teraźniejszości, Twojego "teraz".

O - Obserwuj co dzieje się "wewnątrz Ciebie" bez próby zmiany czegokolwiek. Zadaj sobie te pytania:

O czym teraz myślę?

Co sobie mówię?

Teraz zwróć uwagę na swoje uczucia i emocje, które Ci towarzyszą. Zapytaj siebie o to, co w tej chwili czujesz, np. czy jesteś smutny/a, zły/a, szczęśliwa/y, wdzięczna/y, a może nie masz w danej chwili żadnych silniejszych uczuć?

Teraz przekieruj uwagę na swoje ciało. Zaobserwuj co dokładnie czujesz w ciele, np. czy czujesz się ciężko, czy lekko, czujesz chłód czy ciepło?

P - Kontynuuj dzień z tym nowo uzyskanym uczuciem świadomości. Jesteś teraz poza schematami, automatyzmem i w danej chwili możesz podejmować świadome decyzje o tym, co wydarzy się dalej tego dnia.

MEDYTACJA WYBACZENIA I WSPÓŁCZUCIA

Wyobraź sobie osobę, którą kochasz, ale pojawiła się między Wami trudna emocja. Innego dnia wróć do tego ćwiczenia i skup się na osobie, której nie znasz, a w jeszcze kolejnym etapie na kimś, z kim nie jesteś w dobrych relacjach. Im częściej będziesz praktykować, tym łatwiej będzie przywołać Ci w myślach trudne wydarzenia, w których to właśnie wybaczenie i współczucie pomoże Ci pozbyć się napięcia i zastanowić się nad swoją odpowiedzią na tę sytuację, zamiast poddawać się zautomatyzowanej reakcji.

W treningu opieramy się na uświadomieniu sobie, że każdy ma prawo do słabości i my też je mamy.

Usiądź/połóż się wygodnie. Weź kilka głębokich oddechów i wyobraź sobie osobę, którą kochasz (przyjaciel/przyjaciółka, chłopak, dziewczyna, rodzice, rodzeństwo etc.). Wyobrażaj sobie różne trudne sytuacje i powtarzaj sobie:

- *Ta osoba chce być szczęśliwa, tak jak ja.*
- *Ta osoba kocha i chce spędzać czas ze swoją rodziną, tak jak ja.*
- *Ta osoba czasem mówi zanim pomyśli, tak jak ja.*
- *Ta osoba czasem prokrastynuje, tak jak ja.*
- *Ta osoba czuła się bezwartościowa lub niewystarczająca, tak jak ja.*
- *Ta osoba chciałaby być wolna od bólu i cierpienia, tak jak ja.*
- *Ta osoba jest tylko człowiekiem, tak jak ja.*

AFIRMACJE

Afirmacje to pozytywne stwierdzenia, które pomagają przeprogramować umysł i zmienić sposób myślenia na bardziej wspierający. Zamiast myśleć o sobie negatywnie np. “Nic mi się nie uda.”, możesz zmienić tę myśl w swojej głowie na “Wierzę w siebie i wspieram siebie w dążeniu do celu.”

Istnieje przekonanie, że słowa, które wypowiadamy, i nasze myśli kodują w podświadomości energie, które będą wpływać na nasz stosunek do świata, a w konsekwencji, na zasadzie sprzężenia zwrotnego – stosunek świata do nas.

Jeśli wierzymy, we wrogość świata, blokujemy pozytywne energie, szczęśliwe przypadki, a nasza niechęć i podejrzliwość nie dopuszcza życzliwości innych ludzi. Tak zaczyna się błędne koło: im gorzej myślimy – o sobie, innych i życiu – tym trudniej nam zauważyć dobre okazje i uwierzyć, że „jesteśmy tego warci”, tym bardziej nieufnie odnosimy się do życzliwych nam ludzi, odrzucamy ich pomoc, sądząc, że z pewnością kierują się złymi pobudkami, a w konsekwencji uznajemy, że nic dobrego nas nie spotka. Jak magnes zaczynamy przyciągać złe energie i niekorzystne sytuacje. Nie bronimy się przed nimi, bo przecież „jesteśmy pechowcami”!

Afirmacje i wizualizacja to potężny nawyk, który mocno wspiera w pozytywnych życiowych zmianach.
Czy tak jest? Co nam szkodzi spróbować? Dlaczego by nie dopomóc szczęściu i "przeprogramować" się na przyciąganie dobrych zdarzeń

Co zrobić, aby afirmacje były skuteczne?

1. Muszą być wypowiedziane w pierwszej osobie (ja) i w czasie teraźniejszym. Zamiast “Niedługo uwierzysz w siebie” powiedz do siebie “Wierzę w siebie”.

2. Wypowiadaj afirmacje na głos, mów, patrząc w lustro, zapisuj je wielokrotnie w ciągu dnia, napisz na kartkach i poprzyklejaj w widocznych miejscach w swoim mieszkaniu. Nagraj je na kasetę albo słuchaj gotowych nagrań z afirmacjami czytanymi przez narratora, którego głos Ci odpowiada.

3. Sprawdzaj, co czujesz w swoim ciele, gdy mówisz lub słuchasz afirmacji. Jeżeli Twoje ciało się spina, czujesz napięcie – to znak, że jesteś w oporze i afirmacje nie będą działać. Jeżeli czujesz, jak Twoje ciało i umysł się rozluźniają, powtarzanie i słuchanie afirmacji jest dla Ciebie przyjemne – to znaczy, że działają.

4. Czasami pomaga dodać stopniowania np. coraz bardziej, z każdym dniem. Dobrze działa też "Otwieram się na to, aby bardziej wierzyć w siebie."

5. Stosuj jedną afirmację przez trzy do siedmiu dni lub tak długo, aż zjednoczy się z Twoją świadomością.

6. Dobra pora do stosowania afirmacji to czas zaraz przed snem lub po przebudzeniu, a szczególnie, kiedy odczuwasz spadek nastroju. Podczas pisania czy słuchania afirmacji rozluźnij się i głęboko, spokojnie oddychaj. Gdy wprowadzisz się w stan spokoju, wypowiadane afirmacje łatwiej zadziałają. Staniesz się bardziej otwarta/y i podatna/y na ich przesłanie.

7. Korzystaj z afirmacji świadomie. Czynność pisania lub mówienia afirmacji musi być aktem świadomym, a nie mechanicznym. Jeśli będziesz przepisywać afirmacje, myśląc o czymś zupełnie innym, jedyną rzeczą, która może ulec poprawie będzie Twój charakter pisma.

8. Jeśli napiszesz pozytywną afirmację, w którą absolutnie nie wierzysz, Twój umysł natychmiast powie, co naprawdę o tym myślisz. Nie martw się, że będą to myśli negatywne. Ich uświadomienie jest pierwszym krokiem do rozwiązania Twojego problemu.

9. Jeśli napiszesz pozytywną afirmację, w którą absolutnie nie wierzysz, Twój umysł natychmiast powie, co naprawdę o tym myślisz. Nie martw się, że będą to myśli negatywne. Ich uświadomienie jest pierwszym krokiem do rozwiązania Twojego problemu.

Jeśli napiszesz: „Zasługuję na dostatnie życie”... i natychmiast pojawi się myśl: Nieprawda!, zastąp ją afirmacją: „To prawda, że zasługuję na dostatnie życie”.

Negatywną myśl: „Pieniądze przychodzą mi z wielkim wysiłkiem” zamień na afirmację pozytywną: „Odkrywam, że pieniądze zawsze łatwo do mnie przypływają”.

Pierwsze kroki

1. Musisz podjąć decyzję, że pragniesz w swoim życiu zmian.

„Pragnę się zmienić”.

„Chcę odrzucić stare, negatywne przekonania”.

To dwie afirmacje, które pozwolą Ci otworzyć przestrzeń dla tworzenia pomyślności.

2. Przestań narzekać, że czegoś nie chcesz. Zamień negatywne afirmacje na pozytywne:

Nie chcę być gruba/y. – Jestem szczupła/y.
Nie chcę być biedna/y. – Jestem bogata/y.
Nie chcę tego związku. – Jestem w nowym cudownym związku.
Nie chcę być nieszczęśliwa/y. – Jestem radosna/y, szczęśliwa/y i wolna/y.
Nie chcę być chora/y. – Jestem zupełnie zdrowa/y.
Nikt mnie nie lubi. – Lubię siebie, dlatego inni mnie lubią.

3. Pokochaj siebie. Nie osiągniesz celu, jeśli nie zaakceptujesz swojej osoby. Skończ z ciągłym obwinianiem się i krytykowaniem. Gdy zaakceptujesz siebie, zrobisz milowy krok ku pozytywnym zmianom.

"Kocham i akceptuję siebie, taką/im jaka/i jestem."

Ta afirmacja to klucz do Twojego szczęścia.

4. Nie narzekaj. Na przykład za każdym razem, kiedy znajomi pytają „Co u ciebie słychać?", odpowiadaj: „Coraz lepiej!". Tuż po przebudzeniu, zanim wstaniesz z łóżka, uśmiechnij się i kilka razy powtórz z przekonaniem:

"Z każdym dniem i pod każdym względem czuję się coraz lepiej, lepiej i lepiej."

5. Bądź cierpliwa/y. Jeżeli od lat wierzysz i utwierdzasz się w negatywnych przekonaniach, nie licz, że zmiany przyjdą błyskawicznie. Ale to, kiedy się pojawią, zależy tylko od Ciebie.

AFIRMACJE DLA SUKCESU

Daję sobie pozwolenie by mieć to, czego chcę, moja twórcza postawa prowadzi mnie do celu.

Daję sobie prawo do sukcesu w życiu.

Dokładnie wiem co robić by osiągnąć rezultaty, których chcę.

Dostrzegam i realizuję drogę sukcesu w moim życiu.

Jestem wystarczająco dobry taki, jaki jestem.

Nie muszę być idealny; wystarczy, że jestem sobą.

Oczekuję tylko najlepszego rozwiązania i to się dzieje.

Osiągam wszystko o czym marzę.

Z łatwością codziennie wstaję wcześnie rano.

Z łatwością koncentruję się na ważnym dla mnie celu.

AFIRMACJE PEWNOŚCI SIEBIE I MIŁOŚCI

Czasem trudno jest powiedzieć "Kocham Cię" samemu sobie, zwłaszcza jeśli mamy niską samoocenę. Na szczęście na zaakceptowanie i pokochanie siebie nigdy nie jest za późno. Potęga podświadomości jest ogromna, a my możemy tę podświadomość zaprogramować m.in. przez afirmacje czy wizualizacje. Jeśli szukacie miłości od innych, pierwszym krokiem, żeby się na nią otworzyć, jest właśnie pokochanie siebie.

Rozumiem siebie i swoje odczucia – jestem dla siebie przyjacielem.

Mam prawo do tego, by być pewną/ym siebie.

Mam prawo do tego, by czuć się kochana/y.

Mam prawo do łatwego, lekkiego i przyjemnego życia w godności, pewności siebie i w dostatku.

Szanuję i doceniam siebie.

Otwieram się na doświadczenie bezgranicznej miłości.

Dostrzegam miłość, gdziekolwiek się znajdę.

Potrafię zauważyć miłość w każdym napotkanym człowieku.

AFIRMACJE DLA DOBRYCH RELACJI MIĘDZYLUDZKICH

Głębokie zdrowe więzi z ludźmi są dla mnie bezpieczne i naturalne.

Mam prawo do bycia sobą.

Jestem bezpieczna/y, kiedy się zgadzam z innymi i kiedy odmawiam.

Mam prawo realizować swoje cele.

Zasługuję na akceptację, kiedy stawiam granice, kiedy sam decyduję o sobie.

Mam prawo pozwolić sobie na bezstronność wobec siebie i innych.

Jestem godzien zdrowych, głębokich związków z ludźmi i jestem z tym bezpieczny i wolny.

Jestem otwarty na pracę w idealnych dla mnie warunkach, z idealnymi dla mnie ludźmi.

Mam prawo być szczęśliwy bez względu na to, czego życzą mi inni.

UWAŻNE SŁUCHANIE
JAK BYĆ DOBRYM SŁUCHACZEM?

Na początek zadaj sobie pytanie: Jak często czujesz się naprawdę słuchany? Jak często naprawdę uważnie słuchasz innych? (Bądź ze sobą szczery/a)

Wiemy, że jesteśmy w obecności dobrego słuchacza, kiedy dostrzegamy, że pojawia się w nas to przyjemne uczucie bycia naprawdę słuchanym? Nie możemy zmusić nikogo, by nas słuchał, ale możemy poprawić naszą własną umiejętność słuchania i być może zainspirować do tego innych.

Dobre słuchanie oznacza uważne słuchanie. Jak mindfulness samo w sobie, słuchanie jest kombinacją intencji i uwagi. Składowa intencji, to posiadanie szczerego zainteresowania drugą osobą - ich doświadczeniami, poglądami, uczuciami i potrzebami. Składowa uwagi to bycie obecnym oraz otwartym na odbiór słów drugiej osoby, nawet jeśli nie pokrywają się one z naszymi własnymi przekonaniami.

Paradoksalnie, bycie dobrym słuchaczem wymaga umiejętności słuchania samego/samej siebie. Jeśli nie potrafisz rozpoznać własnych przekonań i opinii, potrzeb i obaw, nie będziesz mieć wystarczająco wewnętrznej przestrzeni by naprawdę słyszeć kogokolwiek. Samoświadomość jest więc podstawą dla uważnego słuchania.

WSKAZÓWKI

- *Skup się na sobie: "Jak się w tej chwili czuję? Czy jest cokolwiek, co przeszkadza mi w byciu obecnym dla drugiej osoby?"*

- *Poczuj swoją własną obecność, a następnie rozszerz to na inną osobę z intencją, by słuchać jej całkowicie i otwarcie, z zainteresowaniem, empatią i uważnością.*

- *Cicho zauważ własne reakcje, jeśli się pojawią: myśli, uczucia, osądy, wspomnienia. Następnie powróć do poświęcania całkowitej uwagi rozmówcy.*

- *Parafrazuj i podsumowuj to, co mówi Twój rozmówca. Pomóż mu poczuć się słuchanym,*

- *Używaj przyjaznych, pytań otwartych, by wyjaśnić coś, czego nie zrozumiałaś/eś. Przyznawaj, że rozumiesz punkt widzenia drugiej osoby, zanim przedstawisz własne poglądy, odczucia lub prośby. Pamiętaj, że przyznanie tego, nie jest zgodą z twierdzeniami rozmówcy.*

DOODLING

Czym jest doodlowanie? Jest to tworzenie intuicyjnych rysunków. Pamiętasz szkolne czasy? Ile Twoich marginesów poświęconych było na rysunki? Czy zaskoczymy Cię, jeśli powiemy, że każdy z nas potrafi rysować niezależnie od tego czy posiada talent czy też nie? Każdy ma swój indywidualny styl. Czy masz ułamek odwagi, by go odkryć? Na pewno bazgroliłeś/aś kiedyś na marginesie w szkole, na studiach, czy podczas rozmowy telefonicznej i świetnie się przy tym bawiłeś/aś. Dlaczego więc nie robisz tego na co dzień z pełną premedytacją i świadomością?

Wpływ rysowania na poziom szczęścia czy sprawność pamięci bada się. Opublikowano np. badanie, w którym uczniowe rysowali mandale. Wyniki były zaskakujące - stawali się szczęśliwsi. (Liu C et all., 2020).

Czy wiesz czym jest Arteterapia? Jest to rodzaj psychoterapii, która wykorzystuje różne dziedziny sztuki. Działanie terapeutyczne ma sam proces twórczy, nie trzeba mieć do tego talentu. Ekspresja artystyczna powoduje w człowieku uczucie wyzwolenia, katharsis. W pewnym momencie, gdy intensywnie i z zaangażowaniem pracujemy nad swoim dziełem, "puszczają" blokady emocjonalne, nagromadzone emocje znajdują w końcu ujście, lęki ustępują, zmniejsza się napięcie.

Swobodne, intuicyjne kreślenie znaków na papierze może odblokować głęboko skrywane wspomnienia i uczucia, które są poza słowami oraz pędem codziennego życia. Dzięki temu poznajemy lepiej siebie, przebywamy w chwili obecnej, doświadczamy, relaksujemy i łatwiej nam zapanować nam nad frustracją. Idealnie wpisuje się to zatem w nurt mindfulness i może stanowić rodzaj medytacji.

Jak zacząć? Weź zwykłą kartkę papieru, zeszyt i cokolwiek do pisania - długopis, cienkopis, ołówek. Zacznij od najprostszych kształtów - kresek, kropek, kwadratów, kół. Później zacznij te kształty ze sobą łączyć, nie ma znaczenia, w którym miejscu kartki zaczniesz rysować. Nie zastanawiaj się na tym, co ma powstać z rysunku. Nie poddawaj się, jeśli wydaje Ci się, że robisz coś źle. Spróbuj po prostu "zabazgrać" kartkę. Każda technika jest dobra, każda kreska jest elementem większej całości, nawet jeśli teraz tego nie widzisz.

Nie zrażaj się, skup się na samym procesie rysowania i daj się ponieść swojej podświadomości!

BODYSCAN

Hasło "bodyscan" słyszałeś/aś pewnie już nie raz. Na czym polega więc skanowanie ciała?

Jest to rodzaj medytacji, w której przyglądamy się każdej części naszego ciała po kolei i bez oczekiwań.

Zazwyczaj nie skupiamy się na odczuciach płynących z ciała i odczuwanie np. ciepła, mrowienia w ciele może być dla nas czymś nowym. Często poświęcamy uwagę naszemu ciału, dopiero gdy zachoruje albo gdy czujemy duży ból.

Jednakże gdybyśmy wniknęli świadomością do tych zdrowych miejsc w ciele, zobaczylibyśmy, że tam również ciągle się coś dzieje. Te miejsca żyją, a my nie mamy wystarczającej wrażliwości, by to poczuć. Dzięki medytacji uważności możemy to zmienić.

Aby odpowiednio przeprowadzić to ćwiczenie, znajdź spokojne i ciche miejsce, usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji i zamknij oczy.

Skup się na swoim oddechu. Weź teraz powolny, głęboki wdech przez nos. Czy powietrze to jest zimne, czy ciepłe?

Poczuj w której części płuc kumuluje się najwięcej powietrza. Czy jest to górna część klatki piersiowej, czy może trochę niżej, w okolicach przepony?

Pomyśl teraz o swojej pozycji. Poczuj własny ciężar ciała. Które jego części mają największy kontakt z podłogą, krzesłem, łóżkiem? Czy czujesz jakiś dyskomfort, napięcie?

Poczuj jak razem z każdym powolnym wydechem Twoje mięśnie nieco bardziej się rozluźniają. (wdech i wydech)

W tym ćwiczeniu najważniejsze jest to, by skupić się na odczuciach, które występują w Twym ciele. Jeśli na chwilę pochłoną Cię inne myśli, nie martw się. Spokojnie zwróć swoją uwagę ponownie ku ciału.

Skup się teraz na swoich stopach. Obserwuj je oczami wyobraźni niczym małe dziecko, które widzi je pierwszy raz. Co teraz odczuwają Twoje stopy: czy to ciepło, chłód, ucisk, może łaskotanie... a może nie odczuwasz nic, co możesz jasno zdefiniować. Po prostu skup uwagę na swoich stopach, od palców po pięty. Nie próbuj wpływać na swoje odczucia – obserwuj je.

Teraz przenieś swoją uwagę na kostki... na łydki... na piszczele... Czy odczucia w lewej nodze są inne niż w prawej?

Teraz poczuj swoje kolana, nie śpiesz się, spróbuj zauważyć wszystkie odczucia jakie pojawiają się w tych częściach ciała. W pełni pozwól je sobie poczuć.

Teraz uda.. Niech swobodnie opadną. Czujesz ich ciężar?

Możesz wyobrazić sobie światło reflektora, które kierujesz powoli na poszczególne fragmenty swojego ciała, tak jak strumień światła, powoli przesuwaj swoją uwagę w górę swojego ciała, kierując ją na brzuch.

Jeśli zamyślisz się, to wiedz, że to całkowicie normalne. Po prostu zwróć swoją uwagę z powrotem na swoje ciało.

Czy czujesz wznoszenie i opadanie brzucha wraz z kolejnymi oddechami? Wyobraź sobie, że z każdym kolejnym wydechem, Twój brzuch stapia się w jedną całość z łóżkiem lub z podłogą (wdech i wydech)

Pomyśl teraz o swoim kręgosłupie. Czy Twoje plecy są proste? Czy wyczuwasz tam jakieś napięcia?

Przenieś uwagę na klatkę piersiową. Poczuj jak z każdym wdechem napełnia się powietrzem. Jak razem z wydechem staje się ciężka i bezwładna.

Postaraj się przez chwilę poczuć bicie swojego serca.

Teraz ramiona. Łokcie. Przedramiona. Nadgarstki. Dłonie. Są teraz zimne czy ciepłe? Poczuj swoje palce u dłoni. Po kolei, każdy z osobna. A teraz poczuj je wszystkie razem. Czy pod wpływem poświęconej im uwagi, coś się w nich zmieniło?

Wróćmy do górnych części ciała. Twoje barki. Czy są napięte? Poczuj jak z każdym wydechem oddają część tego napięcia i opadają rozluźnione. (wdech i wydech)

Teraz szyja i kark. Podczas wydechu wyobraź sobie, że Twoja szyja wydłuża się. (wdech i wydech). Powoli przenieś uwagę na szczękę. Jest zaciśnięta, czy może swobodnie opada?

Skup się na swoim nosie. Poczuj nozdrza i powietrze, które przez nie wpływa podczas wdechu. (wdech i wydech)

Przenieś uwagę na powieki. Jaki mają ciężar?

Teraz przejdź w górę, do skroni, czoła. Poczuj czubek głowy. Potrafisz poczuć ten jeden konkretny punkt na swojej głowie?

A teraz ogarnij uwagą całe swoje ciało. Poczuj je w całości. Czy jeszcze w którejś jego części wyczuwasz jakieś napięcie? Jeśli tak, wróć tam i obserwuj je jeszcze przez chwilę.

Weź teraz bardzo powolny i głęboki oddech. (wdech) Razem z wydechem bardzo powoli otwórz oczy (wydech)

Czy możesz powiedzieć, że czujesz się teraz nieco bardziej odprężony? Zauważ, że podczas skanowania ciała nie myślisz świadomie o rozluźnieniu. Nie wkładasz w nie fizycznego wysiłku. Po prostu skupiasz swoją uwagę na poszczególnych częściach ciała i jeśli w którejś z nich czujesz napięcie, to sama jego świadomość i swobodny oddech sprawiają, że się rozluźniamy.

Prowadzone medytacje bodyscan:

https://tiny.pl/r8hpd
https://tiny.pl/r8hpf
https://tiny.pl/r8hpj
https://tiny.pl/r8hpl

WIZUALIZACJA

Wizualizacja jest potężnym narzędziem w mindfulness. Wykorzystywana jest w różnych celach. Niektórzy stosują ją w celu wprowadzenia się w stan głębokiego relaksu, "naładowania baterii", inni z powodu korzyści dla zdrowia fizycznego, takich jak obniżenie ciśnienia tętniczego a także poziomu hormonów stresu we krwi.

Jeszcze innym powodem stosowania wizualizacji może być osiągnięcie zawodowych bądź osobistych celów. Np. menadżer może wizualizować siebie stającego się bardziej pewnym siebie w sytuacjach związanych z pracą, które są dla niego niekomfortowe, co prowadzi do wzrostu jego asertywności i samooceny.

Jeszcze inni szukają głębszej świadomości samych siebie. Stosują wizualizacje prowadzone, by znaleźć to miejsce w samych sobie, w którym mogą połączyć się ze swoją intuicją. Przez obrazy i czasem uczucia lub myśli, które przychodzą do nich podczas wizualizacji, często znajdują odpowiedzi na pytania, z którymi się mierzyli.

Przygotowaliśmy dla Was kilka propozycji prowadzonych wizualizacji:

Spacer po lesie (ENG):
https://tiny.pl/r8hp8

Rzeczka:
https://tiny.pl/r8hp6

Na stres:
https://tiny.pl/r8hpv
https://tiny.pl/r8hpb

Na pewność siebie:
https://tiny.pl/r8hlh

Na podstawie:
https://psychcentral.com/.../guided-visualization-a-way...

ŻRÓDŁA

Last N, Tufts E, Auger LE. The Effects of Meditation on Grey Matter Atrophy and Neurodegeneration: A Systematic Review. J Alzheimers Dis. 2017;56(1):275-286. doi:10.3233/JAD-160899

Nakamura H, Tawatsuji Y, Fang S, Matsui T. Explanation of emotion regulation mechanism of mindfulness using a brain function model. Neural Netw. 2021 Feb 13;138:198-214. doi: 10.1016/j.neunet.2021.01.029. Epub ahead of print. PMID: 33684653.

Kral TRA, Schuyler BS, Mumford JA, Rosenkranz MA, Lutz A, Davidson RJ. Impact of short- and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli. Neuroimage. 2018;181:301-313. doi:10.1016/j.neuroimage.2018.07.013

Yuan JP, Connolly CG, Henje E, et al. Gray Matter Changes in Adolescents Participating in a Meditation Training. Front Hum Neurosci. 2020;14:319. Published 2020 Aug 14. doi:10.3389/fnhum.2020.00319

Liu C, Chen H, Liu CY, Lin RT, Chiou WK. Cooperative and Individual Mandala Drawing Have Different Effects on Mindfulness, Spirituality, and Subjective Well-Being [published correction appears in Front Psychol. 2020 Nov 19;11:620699]. Front Psychol. 2020;11:564430. Published 2020 Oct 9. doi:10.3389/fpsyg.2020.564430

MINDFULNESS

Przewodnik po praktyce uważności