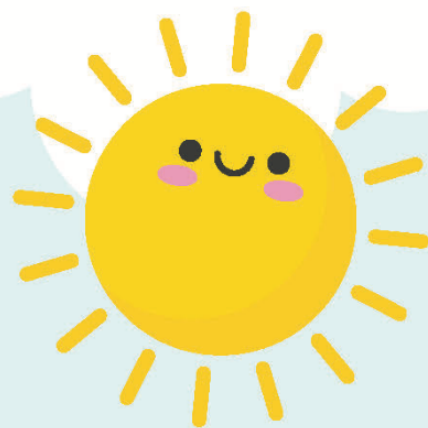




11 Audio vežba: Saosećajna pauza

Mindfulness vežbe za decu

By Vesna Laković van Kempen



Saosećajna pauza

za odrasle

Saosećajna pauza je vežba namenjena odraslima i deo je programa Mindful self-compassion- Svesno samo-saosećanje autorke Kristin Neff.

Ova vežba se zasniva na komponentama svesnog samo-saosećanja:

- Mindfulness nasuprot preteranoj identifikaciji
- Ljudskost nasuprot izolaciji
- Briga, podrška nasuprot samoosudjivanju

Ova vežba može da nam koristi kada se suočavamo sa neprijatnim osećanjima, kada smo samokritični, prolazimo kroz teške i intenzivne trenutke i želimo da ponudimo sebi empatiju, brigu i podršku umesto osude i kritike. Samo-saosećanje je nešto što se uči, razvija i nešto što negujemo kroz praksu i vežbu.

Možda će nam u početku ova vežba biti izazovna jer nismo naučeni tokom našeg odrastanja kako da brinemo o sebi na saosećajan način, ali vremenom osetićemo sve dobrobiti ove prakse, stoga vas podstičem da je radite kada god osetite potrebu za podrškom i empatičnom brigom.

