

07 Vežba: Prostor za dihanje

Mindfulness vežbe za umirivanje neprijetnih misli i emocija

By Vesna Laković van Kempen



Vežba: Prostor za disanje

Opis vežbe:

Vežba Prostor za disanje ti može pomoći da reaguješ drugačije na bilo koju situaciju ili problem dok se dešavaju, tako što ćeš usmeriti pažnju na misli, osećanja i senzacije u telu, bez potrebe da ih promeniš.

Mi ih jednostavno primećujemo takve kakve jesu u datom trenutku. Ova vežba može biti veoma korisna kada se suočavamo sa teškim osećanjima i situacijama u našem životu, posebno kada imamo stare nezdrave naučene načine reagovanja na date trenutke, koje ,nažalost, ne funkcionišu u našu korist.

Čemu ova vežba može da te nauči i kako može da ti pomogne?

Kao i u STOP vežbi, cilj ove vežbe, a samim tim i njene dobrobiti, ogledaju se u tome da se umiriš, napraviš distancu od određene situacije u kojoj se nalaziš, a koja je možda teška za tebe.

Ova vežba nam pomaže da osvestimo naše automatske reakcije i način reagovanja po autopilotu kako bismo se distancirali, na neki način, od preplavljujućih negativnih misli i osećanja zarad bolje emocionalne kontrole i samoregulacije.

Instrukcije:

Postoje tri osnovna koraka u ovoj vežbi. Možda ćeš ih lakše zapamtiti koristeći skraćenicu AGE:

- Awareness (Svesnost): iskorači iz svog automatskog načina reagovanja u datim situacijama i upitaj sebe: „Gde sam ja?“ „Šta se dešava sada?“ Cilj je da usmeriš svoju pažnju na svoje misli i razmišljanja, osećanja koja su možda prisutna u grlu, stomaku ili grudima i telesne senzacije, bez potrebe da ih promeniš. Samo ih primećuješ takve kakve su u datom trenutku. Takođe, možda možeš reći sebi nešto podržavajuće, npr. „Hajde da osetim ovo“, stavljajući ruku na grudi ili stomak.

- Gathering (Okupljanje): sledeći korak je usmeravanje pažnje na samo jedan fokus (disanje). Naš um kontinuirano ima tendenciju da luta, da je „zauzet“ i nefokusiran. Kada se fokusiramo samo na jednu stvar, to može da nam pomogne da dovedemo svoj um u sadašnji trenutak. Primećuj kakvo je tvoje disanje, kakve su senzacije u telu kada udahneš i izdahneš.
- Expanding (Širenje): poslednji korak nas poziva da fokusiramo našu pažnju na disanje i telo kao jednu celinu. Ovo nam daje širu svesnost sadašnjeg trenutka, posebno jer je naša pažnja fokusirana na naše misli, uz malo svesnosti kako misli utiču emotivno i fizički na nas. Pokušaj da usmeriš pažnju na celo telo od stopala pa sve do vrha glave.

I reci sebi: „U redu je šta god da trenutno osećam“.