

# **12** 5 podsetnika pažnje

Mindfulness vežbe za umirivanje neprijatnih misli i emocija

*By Vesna Laković van Kempen*



## 5 podsetnika pažnje

1. Pokušajte da u toku dana vežbate stav neprosuđivanja. Svaki put kada uhvatite sebe u toku dana da određena iskustva automatski prosuđujete kao dobra ili loša, zaustavite se i vratite pažnju na ono što se trenutno dešava ili što trenutno radite.
2. Izdvojite 15 minuta u toku dana da brinete. Dajte sebi neko vreme koje ćete posvetiti samo i jedino svojim brigama i crnim mislima. Nakon toga, zaustavite sebe, pa, ukoliko primetite svoju potrebu da brinete, podsetite se da sutra imate opet tih 15 minuta, ali ne više od toga.
3. Istražite svoja osećanja kroz svoje telo. Svaki put kada osetite neku emociju - prijatnu ili neprijatnu, pokušajte da osvestite gde se ta emocija manifestuje u vašem telu.
4. Pronađite dodir koji vas umiruje - kada se nađete u emotivno izazovnoj situaciji, pronadite dodir koji će vas umiriti - ruka na stomaku, srcu, dlanovi na kolenima...
5. Imenujte osećanje koje imate i kako biste ga posmatrali sa svesnom pažnjom možete i reći u sebi: „Ovo što osećam je tuga“ ili „Ovo je ljutnja“.