

# **07** Meditacija: Samosaosećajna **pauza**

Kako negovati samosaosećanje?

*By Vesna Laković van Kempen*



# Samosaosećajna pauza

*Vežba preuzeta iz osmonedeljnog programa Mindful self-compassion autora Kristin Neff i Christopher Germer*

## Opis vežbe:

Ova vežba je deo Prakse samosaosećanja, odnosno programa (Mindful self-compassion – Svesno samosaosećanje).

Jedna od komponenti ove prakse jeste i Mindfulness.

Moja preporuka za početak rada na ovoj vežbi jeste da izabereš neku neprijatnu situaciju koja nije preteranog intenziteta, jer si tek na početku vežbanja samosaosećanja i konkretno ove vežbe.

## Vežba se fokusira na 3 elementa samosaosećanja:

1. Mindfulness – svesna pažnja, odnosno osveščivanje misli, emocija i telesnih senzacija koje su trenutno prisutne u tebi
2. Ljudskost – osveščivanje da su patnje deo našeg zajedničkog ljudskog iskustva i
3. Brigu, nežnost koju daješ sebi kada prolaziš kroz teške trenutke.

## Kako ova vežba može da ti pomogne i čemu može da te nauči?

U ovoj vežbi radiš na razvoju i negovanju samosaosećanja kada prolaziš kroz težak period ili kada se suočavaš sa teškom situacijom.

Učiš da podržiš, osnažiš sebe, umesto da ulaziš u neprestani krug samokritike i osuđivanja. Vežba ti može pomoći u razvoju otpornosti, prihvatanja neprijatnih osećanja i učenja kako da budeš samom/oj sebi prijatelj.

## Instrukcije:

Pokušaj da se setiš teške situaciju u životu koja ti stvara stres.

Priseti se ove situacije i vidi možeš li zaista osetiti stres i emotivnu nelagodu u svom telu.

### 1) Mindfulness - svesna pažnja

Sada reci sebi:

„Ovo je trenutak patnje.“

To je prvi korak. Osveščivanje onoga što je trenutno prisutno u tebi u vidu negativnih misli, osećanja, telesnih senzacija. Ostale opcije uključuju:

„Ovo boli.“

„Ovo je stres.“

### 2) Ljudskost

„Patnje su deo života.“

To je deo ljudskosti. Ostale opcije uključuju:

„Drugi ljudi se tako osećaju.“

„Nisam sam/a.“

„U životu se borimo svi.“

### 3) Nežnost, briga prema sebi

Sada, stavi ruke preko srca, oseti toplinu ruku i nežni dodir ruku na grudima. Ako želiš, možeš napraviti i neki drugi umirujući dodir koji si otkrio/la da ti odgovara.

Reci sebi:

„Želim da budem nežan/na, blag/a prema sebi.“

Možeš pitati sebe: „Šta mi je potrebno da čujem sada kako bi izrazio/la nežnost, brigu prema sebi?“ Možda postoji fraza koja ti prija u određenoj situaciji, kao što je:

„Želim pružiti sebi saosećanje koje mi je potrebno“;

„Želim prihvatiti sebe takvog/takvu kakav/va jesam“;

„Želim da oprostim sebi“;

„Želim da budem jak/jaka“;

„Želim biti strpljiv/strpljiva“.

Ova praksa se može koristiti u svako doba dana ili noći, a pomoći će ti da evociraš tri aspekta samosaosećanja kad ti je to najpotrebnije.

## Dnevnik meditacije

**Naziv meditacije:**

- Koje misli, osećanja su bila prisutna tokom meditacije?
- Koje telesne senzacije su bile prisutne tokom meditacije?
- Kako bi opisao/la svoje meditativno iskustvo?
- Kako si sada, nakon urađene meditacije?

### Zapiši svoje uvide:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.