

05 Osnovne prakse

Mindfulness vežbe za umirivanje neprijetnih misli i emocija

By Vesna Laković van Kempen



Osnovne prakse

Pre nego što se upustiš u primenu Mindfulness vežbi, važno je da imaš na umu sledeće aspekte:

1) Postavljanje namere

Ovo je prvi korak u svakoj vežbi svesne pažnje. Ovo u stvari predstavlja usmeravanje tvoje pažnje. Tvoja namera može biti da usmeriš pažnju na svoje disanje, na aktivnost koju obavljaš, na osećanja, zvukove koje čuješ oko sebe... Na početku svake vežbe je neophodno postaviti nameru na šta ćeš se usmeravati i na šta ćeš vraćati pažnju iznova i iznova tokom vežbe.

Ovde je važno imati na umu:

- Biti svestan namere koju si postavio/la;
- Primetiti čim ti pažnja odluta sa namere u vidu lutanja misli, javljanja određenih osećanja, distrakcija iz okoline i vratiti pažnju nazad na ono što ti je bila namera u startu (usmeravanje na disanje, telo, zvuk, osećanja...);
- Ponavljati ovaj proces iznova i iznova i imati na umu 7 Mindfulness stavova u ovom procesu;
- Primeniti ovaj pristup u svakoj Mindfulness vežbi.

2) Negovanje svesti o svesnosti

Biti svestan svesnosti je koncept koji je za mnoge potpuno nov.

To uključuje svesnost misli, osećanja, telesnih senzacija i fizičkog okruženja. To znači da primećujemo šta se dešava u ovom trenutku, prihvatamo i zatim puštamo sve te distrakcije koje se javljaju u nama i oko nas. Cilj je ostati svestan ne pokušavajući nešto promeniti. Svesnost je prvi korak kako bismo kasnije mogli promeniti neke neželjene obrasce ponašanja.

3) Regulacija pažnje

Imajući u vidu prethodna dva koraka, koja podrazumevaju postavljanje namere, te zatim negovanje svesnosti onoga što se javlja u nama kada odlučimo da postavimo nameru da na nešto usmeravamo našu svesnu pažnju, treći korak jeste regulacija te pažnje.

1. Uspostavljanje namere da želiš da se fokusiraš npr. na svoje disanje.
2. Svestan/na si da ti lutaju misli, da se javljaju osećanja, ali imajući na umu svoju nameru, prihvataš te distrakcije, puštaš ih i blago vraćaš pažnju nazad na svoje disanje.
3. Pokušavaš da usmeriš pažnju na svoje disanje prateći npr. ritam i brzinu svog disanja, dubinu udaha i izdaha... konstantno svesnim usmeravanjem pažnje na što više detalja vezanih za disanje.
4. Imaš na umu 7 Mindfulness stavova tokom svih Mindfulness vežbi.