

10 7 dana prakse: Zdravo, vidim te!

Rezilijentnost

By Vesna Laković van Kempen



7 dana prakse: Zdravo, vidim te!

Opis vežbe:

U ovoj vežbi učimo kako da svesno obraćamo pažnju na ljude iz naše svakodnevice, vodeći se nekim od Mindfulness stavova u tom procesu.

Trudimo se da uočimo neke od osobina, karakteristika osobe koje nam se dopadaju, a koje često u žurbi svakodnevice previdimo ili uzimamo zdravo za gotovo.

To što primetimo, potrebno je i da kažemo dotičnoj osobi.

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

Cilj ove vežbe jeste da više obraćamo svesnu, iskrenu pažnju na druge ljude. Nije nam namera da idemo okolo i delimo komplimente, već zaista da iskreno zapazimo, primetimo i obraćamo pažnju na ljude oko nas i u našem životu.

U današnjem načinu života, gde smo često pod stresom, u žurbi, ili živimo na autopilotu, naša pažnja, svesnost i prisutnost je nešto što nam je sve više potrebno u cilju kreiranja jačih, svesnijih i saosećajnijih odnosa jednih sa drugima.

Instrukcije:

U narednih nedelju dana pokušaj da svakodnevno obratiš posebnu pažnju na najmanje jednu osobu iz svog okruženja koju često viđaš – mogu to biti članovi porodice, kolege sa posla, prodavci u pekari/marketu, komšije itd.

Usmeri pažnju na ove osobe i primeti nešto kod njih na šta možda inače ne obraćaš naročitu pažnju ili nešto na šta si toliko navikao/la pa možda vremenom i uzimaš zdravo za gotovo.

Reci osobi šta si primetio/la: „Imaš lepe plave oči, imas topao osmeh, uvek si nasmejan“, ili to mogu biti i karakterne osobine koje voliš kod te osobe, a baš su se danas pokazale u pravom svetlu: „Ti si iskrena osoba, ti si ljubazan“ itd.

Nemoj nekome upućivati kritiku tipa: „Uvek si nervozan“ i slično.

Pokušaj da radiš ovu vežbu tokom narednih 7 dana kako bi uvideo/la kako ona utiče na tvoje odnose sa drugima, kakve su reakcije drugih i kako one utiču na tebe.

Primeri pitanja za ovu vežbu se nalaze u nastavku, a odgovore možeš upisivati u sklopu radne sveske.

Dnevnik vežbe Zdravo, vidim te!:

- Kakvo je bilo tvoje iskustvo usmeravanja pažnje na određene osobe?
- Kako si se osećao/la posmatrajući ove osobe?
- Šta misliš, kako su se oni osećali nakon tvojih izrečenih zapažanja?
- Kakve su bile njihove reakcije?
- Kako si se ti osetio/la kada si primetio/la njihove reakcije/osećanja?

Dan 1: Tvoji uvidi

[illegible]

[illegible]

Dan 3: Tvoji uvidi

[illegible]

Dan 4: Tvoji uvidi

[illegible]

[illegible]

Dan 6: Tvoji uvidi

[illegible]

[illegible]