

11 Svesne aktivnosti – 7 dana prakse **vežba**

Mindfulness vežbe za jačanje fokusa i koncentracije

By Vesna Laković van Kempen



Svesne aktivnosti - 7 dana prakse vežba

Opis vežbe:

U ovoj vežbi biramo neku aktivnost koju inače u svojoj svakodnevici obavljamo mehanički, rutinski i po autopilotu. Recimo, onu jednu aktivnost koju, dok je obavljaš, misliš o sto i jednoj drugoj stvari koju treba da uradiš toga dana. Izaberi nešto što radiš svakodnevno: vožnja automobila do posla, pranje zuba, tuširanje, pranje sudova...

Zadatak je da usmeriš svoju svesnu pažnju na ovu aktivnost dok je radiš i da je radiš potpuno svesno i prisutno.

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

Ova vežba jača našu pažnju i koncentraciju. Takođe, ono što je prednost ove aktivnosti jeste da upravo svesno i potpuno skoncentrisano obavljanje jedne aktivnosti, koju možda inače radimo rutinski, može da nam pomogne da se u stresnim i teškim situacijama umirimo i priberemo.

Ono što je dobrobit na duže staze jeste da, radeći ovu vrstu vežbi, mi treniramo našu pažnju da pronalazi siguran izvor smirenosti, fokusa i koncentracije u vremenu kada nam je potrebno da se priberemo i nismo pometeni olujom naših misli ili promenljivih osećanja.

Vežbajući, treniramo našu pažnju da se „seti“ u izazovnim momentima da vrati fokus na ovde i sada umesto da idemo u katastrofirajuće misli i neraspoloženja.

Moja preporuka je da ovu vežbu radiš neko duže vreme, tipa svaki dan u trajanju od nedelju, dve dana (ako ne i duže) i da popunjavaš dnevnik svesnih aktivnosti na kraju dana na osnovu tvog iskustva.

Na taj način moći ćeš da ispratiš uticaj vežbe na tebe i pozitivnu promenu koju ona može da proizvede u tvojoj svakodnevici.

Instrukcije:

Kada radimo ovu vežbu, fokus nam je na jednoj aktivnosti koju obavljamo u tom trenutku (što znači, ne radimo pet stvari istovremeno) sa potpunom pažnjom i namerom da obavljamo samo tu aktivnost u datom trenutku.

U zavisnosti od aktivnosti koju odaberemo, fokus nam je na čulnim senzacijama koje su prisutne kada obavljamo ovu aktivnost, na našem telu ili disanju. Primećujemo trenutak kada nam pažnja luta - vežbamo stav neprosuđivanja i strpljenja i vraćamo pažnju blago nazad na aktivnost koju obavljamo. Ovo nije lako jer ove aktivnosti uglavnom nisu preterano zabavne i stoga nam pažnja luta.

One ne bude neka posebna osećanja u nama, uglavnom su neutralne, ali vežbajući svesnu pažnju i to da obavljamo ove radnje fokusiranije, mi ih vremenom možemo učiniti zaista prijetnim i opuštajućim. Mogu biti kao neki naši „dnevni svesni rituali“. Kada obavljate aktivnosti, kako biste lakše držali fokus, možete probati da se vodite ovim smernicama:

- Gde se moja pažnja trenutno nalazi? S vremena na vreme upitaj sebe da li si skoncentrisan/na ili si možda već negde odlutao/la u svojim mislima.
- Na koji način obavljam ovu aktivnost - smireno, uznemireno, kako se trenutno osećam dok radim to što radim?
- Kako se moje telo oseća - da li postoje određene senzacije - umor, opuštenost, napetost...?
- I za kraj, vidi kako se osećaš nakon što si ovu aktivnost obavio/la svesno?

Ukoliko želiš, možeš zapisati svoja iskustva i uvide vezane za ovu vežbu, pritom vežbaj stav neprosuđivanja i netažnje.

Tvoje iskustvo je individualno i jedinstveno. U Mindfulness-u nema tačnih i netačnih odgovora, postoji samo tvoje iskustvo takvo kakvo je u datom momentu.

Fokus nam je na procesu, a ne na rezultatima.

Kao što sam napomenula, ovo je tip vežbe koji bi bilo dobro ponavljati svakodnevno i zapisivati svoje odgovore na kraju dana.

Na taj način možeš ispratiti kako vežba utiče na tebe i polako početi sa formiranjem navike da Mindfulness bude deo tvoje svakodnevice.

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

Dnevnik svesnih aktivnosti:

- Koja aktivnost je bila u pitanju? Sa kim ste bili, šta ste radili?
- Koje emocije i misli ste imali kada ste obavljali ovu aktivnost sa svesnom pažnjom?
- Šta ste zaključili, primetili, osvestili dok ste ovu aktivnost obavljali sa svesnom pažnjom?

	Aktivnost	Emocije i Misli	Šta ste zaključili, primetili, osvestili
Dan 1			
Dan 2			
Dan 3			
Dan 4			
Dan 5			
Dan 6			
Dan 7			

Dan 1: Tvoji uvidi

[illegible]

Dan 2: Tvoji uvidi

[illegible]

Dan 3: Tvoji uvidi

[illegible]

Dan 4: Tvoji uvidi

[illegible]

[illegible]

Dan 6: Tvoji uvidi

[illegible]

[illegible]