

02 Šta je važno znati pre upuštanja u Mindfulness putovanje

Mindfulness vežbe za umirivanje neprijatnih misli i emocija

By Vesna Laković van Kempen



Šta je važno znati pre upuštanja u Mindfulness putovanje

Postoje neke stvari koje je potrebno da znaš pre nego što se upustiš u treniranje svesne pažnje, a tiče se informacija vezanih za to da li svako može da vežba Mindfulness i koji je uticaj Mindfulness-a na mentalno zdravlje.

Ukoliko se suočavaš sa izazovima vezanim za tvoje mentalno zdravlje, zamolila bih te da pročitaš odeljak koji se tiče ove teme i da se, ukoliko je potrebno, konsultuješ sa svojim psihoterapeutom pre rada vežbi ili ih možete čak raditi i zajedno.

Neki od vas se neće pronaći u Mindfulness praksi i to je za mene sasvim u redu. Možda ćete za godinu, dve ili tri pronaći smisao i inspiraciju u Mindfulness-u, a trenutno možda postoje neke druge prakse ličnog razvoja koje vam prijaju i leže. A možda to i neće biti nikada.

Svako od nas je osoba za sebe sa svojim preferencijama, iskustvima i temperamentom. To jednu praksu ne čini dobrom ni lošom, već jednostavno, svako ima svoj ukus i pravo na izbor. Sa druge strane, prakse kao što su Mindfulness zahtevaju posvećenost, trud, rad i strpljenje kako bismo osetili prave i autentične dobrobiti.

Moj savet je ne odustajati na prvu loptu, čak i ako vam u početku može delovati da za vas nešto „ne radi“ ili nema efekta.

Svakako, važno je da znate da su ovo vežbe koje vam mogu pomoći u izgradnji unutrašnjih resursa, a vi ovim vežbama i praksi možete da se vratite kada se osetite spremnim za njih ili kada osetite potrebu.