

09 Vežba: STOP

Mindfulness vežbe za jačanje fokusa i koncentracije

By Vesna Laković van Kempen



Vežba: STOP

Opis vežbe:

U STOP vežbi učimo kako da umirimo sebe kada se nađemo u stresnim situacijama. Nekada ova vežba može da se koristi i u situacijama kada želiš da se vratiš u sadašnji trenutak, da se „dozoveš“, pribereš i, na neki način, osetiš prisutnim i budnim u datim trenucima. Ovu vežbu možeš primenjivati kada želiš da se smiriš, da budeš opušteniji i uzemljeniji u stresnoj svakodnevnici.

Ono što često čujem od učesnika jeste da primenjuju ovu vežbu i u situacijama kada se ne suočavaju sa nečim što je za njih teško i izazovno, već upravo suprotno, u nekim lepim situacijama, pozitivnim događajima kada jednostavno žele da više uživaju u njima.

Dužina trajanja ove vežbe zavisi od tebe, odnosno od toga koliko vremena imaš na raspolaganju. Preporuka je da ovu vežbu, ukoliko je to moguće, radiš u dužem vremenskom intervalu. Vežba se sastoji iz nekoliko koraka.

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

Cilj STOP vežbe je da umiriš svoj um, uzemliš se, daš sebi vremena da izabereš svesnije i pribranije reakcije u stresnim događajima. Na neki način, ova vežba ti može pomoći da ne reaguješ po autopilotu, da daš sebi prostora i vremena da izabereš neku odloženu reakciju koja je možda primerenija datoj situaciji, kada se uzemliš i nekako stišaš buru možda neprijatnih osećanja, negativnih misli i stresa.

Dobrobiti su bolja kontrola stresa, smirivanje, relaksacija i uzemljenje koje ti pomaže da izađeš lakše na kraj sa burom negativnih misli i neprijatnih osećanja.

Što češće radiš ovu vežbu i na neki način daješ sebi više vremena za nju, vremenom ćeš osvestiti da je nekako radiš automatski i po navici, odnosno da ona dolazi prirodno u situacijama kada ti je potrebna. U početku možeš sebi negde da ostaviš vizuelne podsetnike kako bi se setio/la da uradiš STOP vežbu.

Instrukcije:

Prvi korak u ovoj vežbi je da se najpre zaustavite kada se suočite sa nekom neprijatnom situacijom, problemom. (STOP)

Sledeći je da udahnete i izdahnете duboko par puta, onoliko koliko vam prija.

Zatim, posmatrajte sadašnji trenutak, odnosno, ono što se dešava upravo sada, tako što ćete usmeriti svoju pažnju na tri stvari, jednu za drugom, po par minuta, ili onoliko koliko vremena imate u datom trenutku (što duže to, svakako, bolje).

1) Najpre, koje zvukove možete da čujete oko sebe? Samo slušajte kako zvukovi dolaze i prolaze oko vas u prostoriji u kojoj ste, ili napolju, ako ste napolju. Nemojte se truditi da tražite zvukove, samo slušajte ono što možete da čujete.

2) Zatim, usmerite pažnju na svoje disanje. Kakvo je vaše disanje trenutno, kako dišete? Budite usmereni na svoje disanje neko vreme, samo ga posmatrajte.

3) A na kraju, primetite kako je vaše telo, kako se osećate u svom telu? Koje senzacije su prisutne?

- Poslednji korak je da nastavite dalje svoje aktivnosti i možda izaberete potencijalno drugačiju reakciju od one koja bi bila vaša automatska impulsivna reakcija u datim stresnim i izazovnim situacijama.

Kada ste dali sebi par minuta da se usmerite na ove tri stvari i fokusirate svoju pažnju, dali ste, u stvari, sebi prostora da se umirite i svesnije i pribranije birate svoju sledeću reakciju.