

06 Kakve vežbe postoje u Mindfulness-u?

Uvod u Mindfulness kurs

By Vesna Laković van Kempen

Kakve vežbe postoje u Mindfulness-u?

U Mindfulness-u postoje dve vrsti vežbi: formalne vežbe – Mindfulness meditacije (koje ne podrazumevaju nikakvu religioznu praksu) i neformalne vežbe koje predstavljaju set određenih aktivnosti koje možeš da obavljaš svakodnevno, ali sa fokusom na treniranje uma da bude prisutan u sadašnjem trenutku.

Znači, ako jedeš, onda stvarno jedeš, a nisi „na telefonu“, ne gledaš televiziju i ne razmišljaš šta treba sve da uradiš tog dana, već je tvoja puna pažnja fokusirana na jelo i čulne senzacije koje doživljavaš dok jedeš - ukus, miris, tekstura hrane...

Uglavnom učesnici Mindfulness treninga i radionica vole ove neformalne vežbe jer daju neku posebnu draž i vrednost običnim svakodnevnim stvarima i aktivnostima i čak pomoću njih nekada uspevaju da sebe umire u vrlo stresnim i napetim situacijama.

Mindfulness meditacije volim da predstavim kao neku vrstu dnevnog mentalnog treninga koja ti pomaže da stišaš svoje misli, prihvatiš svoja neprijatna osećanja i neguješ početnički um, strpljenje, prihvatanje... Zahvaljujući Mindfulness meditacijama ti, u stvari, treniraš svoj „mišić pažnje“, što ti pomaže da što češće budeš prisutniji i svesniji onoga što radiš i kako se osećaš. A samim tim, u trenucima kada se suočavaš sa teškim osećanjima, negativnim mislima i stresom, daješ sebi jedan trenutak pauze i odložene reakcije i uspevaš sebe da umiriš. Shodno tome, biraš neki drugi smisleniji i, za tebe lično, bolji način reagovanja.

U ovom priručniku možeš pronaći i šest audio-snimaka meditacija. Meditacije uvek možeš raditi uz audio-snimak, a vremenom ih možeš raditi i samostalno, bez vođenja. Ovo je stvar ličnog izbora i onoga što ti preferiraš.

Neke od vežbi u ovom priručniku prate dnevници koje bi bilo dobro da popunjavaš na dnevnom nivou tokom nedelju dana, a ako želiš, možeš to raditi i duže. Na ovaj način možeš osvestiti određene obrasce ponašanja, razmišljanja, osećanja koja se javljaju u izazovnim, stresnim ili pak prijatnim i pozitivnim događajima.

Ovo ti može pomoći na duže staze da osvešćuješ, a samim tim i menjaš određene načine reagovanja, ponašanja u datim situacijama.