

Foaie de lucru Mindfulness

Îți recomand să practici următoarele 3 exerciții pentru a integra primii pași în practica meditației mindfulness.

Să începem cu 3 sfaturi pentru a te ajuta în practica personală:

1. Cu cât sunt mai multe repetări, cu atât efectul este mai mare. Cel mai bun ar fi să faci o scanare corporală în fiecare zi. Cu toate acestea, dacă asta nu funcționează pentru tine, încercă să te antrenezi cât mai des posibil.
2. Alege o oră și un loc fix. Poate fi foarte util să rezervi un anumit interval de timp din calendarul tău pentru practică. Vei antrena subconștientul și vei intra mai repede în starea de relaxare și de conectare cu corpul tău.
3. Alege una (sau mai multe) activități de rutină, cum ar fi spălarea dinților, mersul cu bicicleta acasă, masa, spălarea vaselor, mersul la supermarket, ieșirea la plimbare etc. și încercă să o faci cu toată atenția ta. Cu alte cuvinte, încercă să te concentrezi asupra obiceiului la fel încerci să-ți păstrezi atenția asupra unei anumite părți a corpului în timpul meditației



Să facem din aceste practici o obișnuință

În ultimele 7 sesiuni, au fost explorate o varietate de teme și exerciții. Fără îndoială, experiența a fost diferită pentru toată lumea. Avem experiențe diferite despre ce exerciții am găsit utile, ce informații ne-au luminat cel mai mult, ce ne-a fost greu sau ce ne-a plăcut.

O întrebare importantă pentru noi toți este: *care este următorul pas?*

Există o expresie înțeleaptă care spune că ultima întâlnire este o viață. Și asta este adevărat. Conștientizarea este un proces care se dezvoltă la nesfârșit în timp. În această săptămână, vom reflecta la cele învățate și vom îmbina temele anterioare unele cu altele.

Deși cele 7 teme au fost introduse separat, ele formează de fapt o entitate inseparabilă. Împreună formează conceptul de mindfulness. Și hai să clarificăm legăturile dintre aceste teme.

Am început cu atenția dintr-un motiv întemeiat. Atenția este fundamentul schimbării și al înțelegerii. Atenția ne asigură că suntem conștienți. Dacă nu suntem conștienți de ceva, nu îl putem schimba. Astfel, învățând să reglăm în mod conștient atenția, devenim conștienți de acțiunile noastre automatizate. Acest lucru ne permite să facem noi alegeri. Este necesară atenția pentru a ne da seama că judecăm, evităm situații sau sentimente, ne ținem de ele sau le combatem (4), că suntem prea atașați de activitatea obiectivelor noastre (5) sau că suntem nemilos de critici față de noi înșine sau de ceilalți (6). Fără atenție, nu putem vedea niciodată cum ne afectează identificarea noastră cu lucrurile. Trebuie să fim atenți pentru a vedea prin ego-ul nostru și pentru a limita influența acestuia. Dacă atenția noastră nu este concentrată pe experiența momentului, atunci putem deveni un observator direct. Acest observator este non-ego-ul (7).



Foaie de lucru Mindfulness

Automatisme ne împiedică să ne schimbăm. Le putem schimba doar prin conștientizare. Toate subiectele care au fost discutate se referă la automatizare. Fără să știm acest lucru, trăim adesea în viitor sau în trecut (1), judecăm (3), creăm o luptă (4), suntem prea concentrați asupra obiectivelor (5) și vocea critică ne cere atenția (6). Fără să ne dăm seama, ne identificăm cu lucruri precum aspectul și statutul nostru și creăm o poveste despre cine suntem, care ne influențează automat gândirea, acțiunile și sentimentele.

Judecând, adesea creăm conflicte sau lupte imediate (4). Dacă judecăm un anumit sentiment ca fiind „rău” sau „nedorit”, acesta provoacă un conflict între modul în care lucrurile sunt acum (rele) și modul în care acestea ar trebui să fie (bune). Judecata se reflectă puternic și în vocea noastră critică (6). Această voce este cea care ne condamnă pe alții sau pe noi înșine la eșec. O judecată vine adesea din ego-ul nostru (7).

Luptându-ne cu momentul prezent, spunând „nu” la ceea ce se întâmplă aici și acum, este posibil ca momentul să nu mai fie aici. Atenția nu se pune asupra prezentului (1), ci mai degrabă asupra viitorului. Viitorul devine locul în care ne putem atinge obiectivul (5). Acest scop poate fi să te simți mai bine, să fii mai fericit, să fii liber de ceva, să ai mai mult succes. Prin transformarea momentului în dușman, faci egoul mai puternic; mintea ta se poate identifica cu tine ca victimă în această situație sau conflict nedorit. Mintea ta creează povești despre starea actuală. Vorbește ego-ul tău. Îmbrățișând / acceptând ceea ce este, te eliberezi imediat de identificarea minții tale. Acceptarea permite ego-ului să tacă.

Concentrându-ne prea mult asupra obiectivelor noastre, pierdem din vedere aici și acum (1). Dacă nu ești în măsură să-ți atingi obiectivele, este probabil să existe rezistență și luptă (4). Nu vrem ca situația actuală să fie adevărată. Cu greu putem accepta că nu ne-am atins obiectivele. O consecință inevitabilă este adesea vocea critică, fără compasiune, care ne judecă (6). Obiectivele pot proveni și din ego-ul nostru (7). În acest caz, ne străduim să atingem anumite obiective, deoarece sperăm că aceste obiective pot adăuga ceva la identitatea noastră (să devenim mai buni, mai bogați, mai importanți). În drumul către atingerea obiectivului, obiectivul devine mult mai important decât călătoria spre el.

Prin creșterea compasiunii pentru ceilalți și pentru noi înșine, separarea dintre noi și ceilalți este redusă. Ego-urile noastre creează separarea de ceilalți prin poveștile pe care le creăm despre noi înșine și despre ceilalți. În loc să ne concentrăm asupra diferențelor cu ceilalți pe baza identificărilor noastre, compasiunea ne ajută să vedem asemănările cu ceilalți. Vezi ce te conectează cu ceilalți. Tendința de a-i judeca pe alții ca fiind negativi va scădea (3) și vom reduce influența ego-ului nostru (7).

Acest program poate fi văzută ca un început. Ceea ce a fost învățat și experimentat în ultimele săptămâni poate fi un punct de plecare pentru dezvoltarea ulterioară.

Prin practicarea și aplicarea acestor concepte, efectele vor fi mai puternice și va fi mai ușor să acorzi atenție. Cu alte cuvinte, cu cât este mai multă atenție integrată în viața ta de zi cu zi, cu atât impactul va fi mai mare. În timpul programului, au fost discutate o serie de exerciții. Nu numai exerciții formale, cum ar fi scanarea corpului și meditația șezând, ci și exerciții care pot fi ușor încorporate în viața ta de zi cu zi, cum ar fi lucrul cu mai multă atenție sau alimentația atentă.



Foaie de lucru Mindfulness

SĂ APLICĂM

- Fă meditația de *scanare a corpului* sau cea *așezată* (o poți combina cu cea cu compasiunea sau observarea ego-ului). Ascultă-ți corpul și fă zilnic cel puțin una din aceste meditații.
- Fă exercițiul „*Trei minute de spațiu de respirație*” de aproximativ trei ori pe zi
- Alege un obicei din *rutina zilnică* pe care să îl faci conștient
- Practică *mâncarea conștientă* cel puțin primele 2min la fiecare masă (observă cum te simți și ce anume se schimbă în alimentația ta)
- Practică *mișcarea conștientă*. Dacă faci sport, măcar 5-10 min din fiecare sesiune, fii conștient de toate mișcărilor tale. Dacă nu faci sport, fii conștient de mersul până la mașină sau mijlocul de transport în comun. Dacă îți petreci mai mult timp în casă, alege ca anumite drumuri să le faci conștient (de exemplu când mergi până la bucătărie, sau birou)
- Practică *recunoștința* dimineața și seara
- Completează sau aplică cel puțin o *foaie de lucru Mindfulness* puse la dispoziție (le găsești în curs la rubrica BONUS 22 foi de lucru)
- Notează călătoria ta în jurnalul de bord



Foaie de lucru Mindfulness

JURNAL DE BORD :

LUNI

Exercițiu	Timpul de realizare	Observații sau percepții în timpul exercițiu
Fă meditația de scanare a corpului sau cea așezată		
Trei minute de spațiu a respira		
Practică recunoștința dimineața și seara		
Rutina zilnică		
Mâncare conștientă		
Mișcare conștientă		

Alte observații pentru această zi



Foaie de lucru Mindfulness

MARȚI

Exercițiu	Timpul de realizare	Observații sau percepții în timpul exercițiu
Fă meditația de scanare a corpului sau cea așezată		
Trei minute de spațiu a respira		
Practică recunoștința dimineața și seara		
Rutina zilnică		
Mâncare conștientă		
Mișcare conștientă		

Alte observații pentru această zi



Foaie de lucru Mindfulness

MIERCURI

Exercițiu	Timpul de realizare	Observații sau percepții în timpul exercițiu
Fă meditația de scanare a corpului sau cea așezată		
Trei minute de spațiu a respira		
Practică recunoștința dimineața și seara		
Rutina zilnică		
Mâncare conștientă		
Mișcare conștientă		

Alte observații pentru această zi



Foaie de lucru Mindfulness

JOI

Exercițiu	Timpul de realizare	Observații sau percepții în timpul exercițiu
Fă meditația de scanare a corpului sau cea așezată		
Trei minute de spațiu a respira		
Practică recunoștința dimineața și seara		
Rutina zilnică		
Mâncare conștientă		
Mișcare conștientă		

Alte observații pentru această zi



Foaie de lucru Mindfulness

VINERI

Exercițiu	Timpul de realizare	Observații sau percepții în timpul exercițiu
Fă meditația de scanare a corpului sau cea așezată		
Trei minute de spațiu a respira		
Practică recunoștința dimineața și seara		
Rutina zilnică		
Mâncare conștientă		
Mișcare conștientă		

Alte observații pentru această zi



Foaie de lucru Mindfulness

SÂMBĂȚĂ

Exercițiu	Timpul de realizare	Observații sau percepții în timpul exercițiu
Fă meditația de scanare a corpului sau cea așezată		
Trei minute de spațiu a respira		
Practică recunoștința dimineața și seara		
Rutina zilnică		
Mâncare conștientă		
Mișcare conștientă		

Alte observații pentru această zi



Foaie de lucru Mindfulness

DUMINICĂ

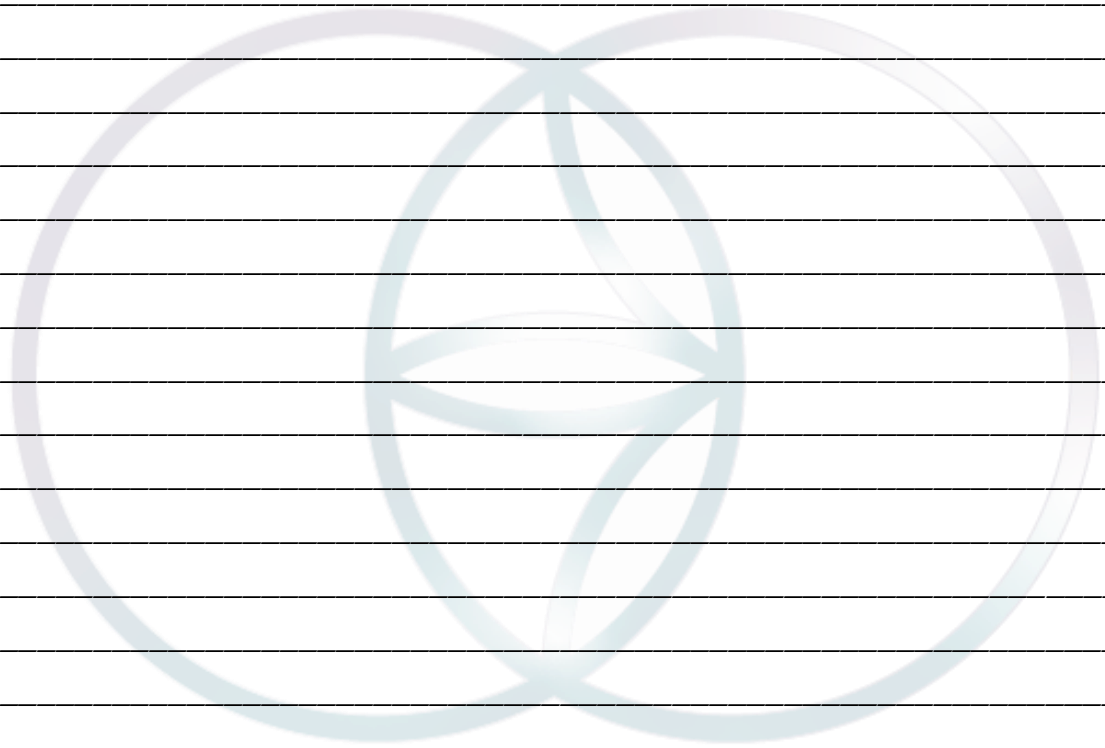
Exercițiu	Timpul de realizare	Observații sau percepții în timpul exercițiu
Fă meditația de scanare a corpului sau cea așezată		
Trei minute de spațiu a respira		
Practică recunoștința dimineața și seara		
Rutina zilnică		
Mâncare conștientă		
Mișcare conștientă		

Alte observații pentru această zi



Foaie de lucru Mindfulness

NOTE și alte observații: Cum a fost această săptămână pentru tine? Ai reușit să faci tot ceea ce ți-ai propus? Ce ai reușit să aplici și ce nu? De ce nu ai reușit? Ce poți face mai bine? Ce vei schimba?



Foaie de lucru Mindfulness

