

Mindset Brain Academy

Mindfulness Manifest

E-vodič “Kako da preuzmete kontrolu nad svojim umom i otkrijte snagu Mindfulness-a”



MINDFULNESS
Mindset Brain
Academy

www.mindset.rs

Niste sigurni šta je mindfulness ili kako da ga definišemo?

Hajde da to istražimo zajedno!

Počecemo sa kratkim i direktnim objašnjenjem, a zatim ćemo nastaviti sa istraživanjem nijansi mindfulness-a.

Mindfulness je sposobnost da budemo potpuno prisutni, svesni gde smo i šta radimo, kao i svesni svog tela, uma i osećanja u sadašnjem trenutku, bez preterane reakcije ili preplavljenosti onim što se dešava oko nas. Uključuje mirno prihvatanje i prihvatanje svojih osećanja, misli, telesnih senzacija i iskustava.

Mindfulness je mentalno stanje, ali i mentalna praksa prihvatajuće, neosuđujuće i saosećajne svesti o onome što se dešava upravo u ovom trenutku. Mentalno stanje se odnosi na način na koji percipiramo i reagujemo na trenutne događaje i situacije.

Prihvatajuća svest podrazumeva otvorenost i spremnost da prihvatimo stvarnost onakvu kakva jeste, bez želje da je menjamo ili osporavamo. *Neosuđujuća svest* znači da se suzdržavamo od automatskog osuđivanja ili kritike, umesto toga gledamo na situaciju sa razumevanjem i saosećajem prema svim uključenim osobama. *Saosećajna svest* nas podstiče da budemo empatični prema drugima i njihovim osećanjima, što nam pomaže da bolje razumemo njihove perspektive i potrebe. Kombinacija ovih elemenata čini mentalnu praksu koja nije samo pasivno stanje uma, već aktivno usmeravanje pažnje i svesnog napora da razvijemo dublje razumevanje i pozitivan odnos prema svakom trenutku koji doživljavamo.

Svest se javlja kada namerno obratimo pažnju na trenutak, u sadašnjem trenutku, bez osuđivanja, dok ostajemo samosvesni (svesni svog stanja tela, uma i osećanja).



Mindfulness je nešto što svi prirodno znamo kako da radimo, veština koju svi imamo, ali kao i svaka veština, naša sposobnost da budemo svesni raste sa svakodnevnom praksom.

Praksa mindfulness-a može biti vrlo raznolika - u ovom vodiču ćete pronaći dosta ideja za praksu - ali važno je da znate da može da bude i vrlo jednostavna: svaki put kada obratite pažnju na ono što direktno doživljavate putem svojih čula, ili na svoje stanje uma, svoje misli i emocije, vi praktikujete mindfulness.

Kada praktikujete mindfulness, **obratite pažnju** na sadašnji trenutak bez pokušaja da ga promenite. Vi ste jednostavno prisutni u onome što doživljavate. Aktivno posmatrajte svoje misli, osećanja i senzacije, bez da se uplićete u svoje misli ili identifikujete sa njima.

Praktikovanje saosećanja prema sebi važan je aspekt mindfulness-a - biti blag prema svom procesu mišljenja i svemu što posmatrate i primećujete unutar sebe.



Mindfulness uključuje i koncentrisanu, fokusiranu pažnju (*nešto poput laserskog zraka*) i sposobnost da percipirate širu sliku i širi kontekst (*više kao reflektor*).

Obe pažnje su važni i vredni načini korišćenja našeg uma - a fleksibilnost između njih je jedna od najmoćnijih stvari koje možete razviti.

Akcentat samo na fokusiranu pažnju ostavlja širu sliku nevidljivom, dok održavanje samo širokog fokusa onemogućava duboko istraživanje pojedinačnih elemenata. Gledajući širu sliku, moglo bi se reći da je mindfulness način života - način da budete prisutni, angažovani, duboko povezani sa sobom i svetom oko vas.

Stav Svesnosti

Šta treba imati na umu kada praktikujete mindfulness?

Mindfulness predstavlja moćan način jačanja stavova radoznalosti, otvorenosti i prihvatanja, prema našem trenutnom iskustvu. Kada govorimo o *prihvatanju* u kontekstu mindfulness-a, to ne znači pasivnost ili rezignaciju. Naprotiv, radi se o razvijanju sposobnosti da u potpunosti doživimo događaje i iskustva bez skretanja u ekstremne reakcije poput prekomerne zaokupljenosti ili potiskivanja.

Prihvatanje u mindfulness-u podrazumeva da smo svesni svojih misli, osećanja i senzacija, bez da pokušavamo da ih promenimo ili odbacimo. Umesto toga, učimo da ih posmatramo sa saosećanjem i razumevanjem, što nam pomaže da razvijemo dublje emocionalno povezivanje sa sopstvenim iskustvom. Ovaj pristup omogućava da se otvorimo prema svemu što nam život donosi, sa stanovišta uravnotežene i stabilne svesti.

U suštini, mindfulness nas uči da budemo prisutni i svesni u svakom trenutku, sa ciljem da izgradimo zdraviji odnos sa sobom i svojim okruženjem.

Mindfulness se sastoji od tri ključne komponente koje su bitne za njegovu praksu:

- **Pažnja** podrazumeva sposobnost da namerno usmerimo pažnju na trenutni trenutak. To je fokusirana i usmerena pažnja koja nam pomaže da budemo prisutni u sadašnjem trenutku bez da se lako skrećemo.
- **Namera** u mindfulness-u obuhvata saosećanje, prihvatanje i ljubaznost prema sebi i drugima. Ovo uključuje sposobnost da budemo svesni svojih osećanja i stanja uma bez osude ili kritike, već sa razumevanjem i empatijom.



- **Stav** u mindfulness-u se odnosi na smirenost, uravnotežen um i sposobnost da ostanemo objektivni i svesni, čak i kada prolazimo kroz različita iskustva. Ovaj stav podrazumeva sposobnost da ostanemo posmatrači sopstvenih misli, emocija i senzacija, a da se istovremeno ne identifikujemo ili ne vezujemo za njih.

Integracija ovih komponenti u praksu mindfulness-a pomaže nam da razvijemo dublje razumevanje, prisutnost i emotivnu inteligenciju u svakodnevnom životu.

Verovatno najvažnija stvar koju treba imati na umu kada praktikujete mindfulness jeste da **mindfulness nije o „ispravnom izvođenju“**.

Nemojte da se fokusirate na rezultate, već na cilj vežbe. To znači da kada praktikujete ljubaznost, želite da nastavite da usmeravate svoju pažnju na stvaranje osećanja ljubavi i ljubaznosti (bez osuđivanja koliko dobro to radite).

Kada praktikujete fokus, želite da nastavite da vraćate svoju pažnju na „objekat“ na koji se fokusirate. Ono što praktikujete, to raste.

Nemojte da upadnete u zamku praktikovanja frustracije jer osećate da ne radite ispravno ili dovoljno dobro. Umesto toga, kada god primetite da ste frustrirani ili osuđujete sebe zato što ne radite savršeno, pošaljite sebi malo saosećanja i nežno vratite svoj um nazad na zadatak. **Praktikujte nežnost, a ne grubost.**

Imajte na umu kada praktikujete: Mindfulness meditacija nije o pokušaju da odete negde drugde. Radi se o tome da dozvolite sebi da budete tačno gde jeste i kakvi jeste.



Um je kao štene!

Naš um može da se uporedi sa razigranim, radosnim, nepažljivim i neobučenim štenetom.

Kao što bismo trenirali štene sa strpljenjem, nežno i korak po korak - tako treba i da radimo sa svojim umom. Umesto da ga forsiramo ili vičemo na njega da nas posluša, što može izazvati strah i otpor, trebalo bi nežno da ga usmerimo nazad ka onome na šta želimo da se fokusira. **To podrazumeva** da primećujemo njegove sklonosti, da budemo nežni i pozitivni prema njemu, i da budemo dosledni u svojoj praksi dok um ne nauči da bude prisutan i usmeren.

Ova praksa podrazumeva strpljenje i ljubaznost prema sopstvenom umu, omogućavajući mu da se razvija i raste postepeno. Kroz ovakav pristup, možemo postepeno da razvijamo veću svesnost, koncentraciju i emocionalnu stabilnost, čineći nas sposobnijima da se nosimo sa izazovima svakodnevnog života.



Definicija Mindfulnessa

Postoji mnogo načina da se definiše mindfulness, svaki od njih je interesantan i veoma različit.

Evo nekih od najboljih definicija koje volimo da koristimo u [Mindset Brain Academy](#).

„Mindfulness znači održavanje svesti o našim mislima, osećanjima, telesnim senzacijama i okolini iz trenutka u trenutak.“

Greater Good Science Center

„Mindfulness se odnosi na to da budemo potpuno budni u našim životima. Radi se o opažanju izuzetne živopisnosti svakog trenutka.“

Jon Kabat-Zinn

„Mindfulness je jednostavno biti svestan onoga što se dešava upravo sada, bez želje da bude drugačije; uživanje u prijatnom bez držanja kada se promeni (što će se desiti); biti sa neprijatnim bez straha da će uvek biti ovako (što neće).“

James Baraz

„Mindfulness nije samo znati da nešto čujete, vidite ili čak primećujete da imate određeni osećaj. Radi se o tome da to radite na određeni način – sa ravnotežom i smirenošću, i bez osuđivanja. Mindfulness je praksa obraćanja pažnje na način koji stvara prostor za uvid.“

Sharon Salzberg

Zašto Mindfulness?



Zašto biste praktikovali mindfulness; zašto biste težili da istražite ovu veštinu?

Postoji mnogo načina na koje nam mindfulness može koristiti

1. Biti srećan i više uživati u životu

„Mindfulness u svom najopštijem smislu znači buditi se iz života na automatskom pilotu i biti osetljiv na novinu u našim svakodnevnim iskustvima.“

Daniel J. Siegel.

- **Povećanje sreće i uživanje u životu** - Mindfulness nam pomaže da se probudimo iz automatskog života i postanemo svesni novina u našim svakodnevnim iskustvima. Kada smo prisutni u trenutku, možemo u potpunosti da doživimo radost i pozitivna iskustva. Prisustvo nam omogućava da budemo dublje povezani sa svojim životom, što može povećati naš nivo sreće i zadovoljstva. Ova veština takođe pomaže da održimo emocionalnu ravnotežu kada se suočavamo sa neprijatnostima, dok istovremeno podstiče generisanje pozitivnih emocija. Na primer, praksa Metta meditacije (meditacije ljubavnosti) u mindfulness-u poznata je po svojoj sposobnosti da unapredi osećaj dobrote i povezanosti sa drugima.
- **Smanjenje stresa i poboljšanje mentalnog zdravlja** - Redovna praksa mindfulness-a može smanjiti nivo stresa, anksioznosti i depresije. Treniranje uma da bude prisutan u sadašnjem trenutku pomaže nam da se oslobodimo briga i negativnih misli koje nas opterećuju. Time se poboljšava naše mentalno zdravlje i sposobnost suočavanja sa izazovima.
- **Poboljšanje koncentracije i kreativnosti** - Mindfulness nam pomaže da razvijemo bolju koncentraciju i sposobnost da ostanemo fokusirani na zadatke. Kroz vežbe pažnje i svesnosti, možemo poboljšati našu sposobnost da rešavamo probleme i donosimo odluke, kao i da budemo kreativniji u svom razmišljanju.
- **Poboljšanje međuljudskih odnosa** - Praktikovanje mindfulness-a može poboljšati naše odnose sa drugima tako što nam pomaže da budemo prisutniji i empatičniji. Razvijanje svesnosti o svojim emocionalnim reakcijama i sposobnost da slušamo sa punom pažnjom može unaprediti naše komunikacijske veštine i našu sposobnost da razumemo perspektive drugih.



- **Poboljšanje fizičkog zdravlja** - Postoje istraživanja koja sugeriraju da mindfulness može imati pozitivan uticaj na fizičko zdravlje, uključujući smanjenje krvnog pritiska, poboljšanje imunološkog sistema i smanjenje hroničnih bolova.

Kombinovanjem svih načina na koje praktikujemo Mindfulness, čini ga važnim alatom za poboljšanje kvaliteta života, kako u emocionalnom, mentalnom, tako i u fizičkom smislu. Integracija mindfulness-a u svakodnevni život može da nam pomogne da budemo otporniji, srećniji i efikasniji u suočavanju sa izazovima modernog života.

2. Bolje upoznavanje sebe

„Upoznati sebe je početak mudrosti.“ - Sokrat

- Mindfulness vam omogućava da dublje upoznate sebe na više nivoa. Osim što vam pomaže da budete svesni trenutno prisutnih iskustava, mindfulness vam pruža dublji uvid u to kako vaš um funkcioniše. Kroz praksu svesnosti, postajete svesni svojih mentalnih, emocionalnih i fizičkih procesa, što vam omogućava da promenite svoj odnos prema njima.
- Umesto da automatski reagujete na situacije u skladu sa dugogodišnjim navikama i obrascima, mindfulness vam daje "mentalni prostor za disanje". To znači da možete da budete prisutni u svakom trenutku sa većom jasnoćom i mudrošću. Umesto nesvesnih reakcija, možete svesno da odlučujete kako ćete odgovoriti na izazove i iskustva u svom životu.
- Ova svest omogućava da razvijete dublji osećaj samopouzdanja i unutrašnjeg mira, jer ste svesni svojih misli i osećanja bez da dozvolite da vas automatski vode. Takođe, pomaže vam da identifikujete i transformišete obrasce ponašanja koji vam možda više ne služe ili su štetni.



- Kroz mindfulness, stičete sposobnost da svesno birate kako ćete da odgovorite na životne izazove, umesto da reagujete impulsivno ili na osnovu starih, neosvešćenih navika. Ovaj proces omogućava da živite svesnije, sa većom emocionalnom inteligencijom i sposobnošću da se prilagodite promenama i rastete kao osoba.

3. Biti otporniji na stres i izazove

- Kultivisanje svesti o trenutnom stanju okoline je praksa koja nam pomaže da se efikasnije nosimo sa teškim mislima i osećanjima koja izazivaju stres i anksioznost u svakodnevnom životu. Fokusiranje svesnosti na ono što se dešava u našem telu tokom emocionalnih reakcija omogućava nam da naučimo kako da se brže smirimo.
- Redovna praksa mindfulness-a omogućava nam da ne budemo vođeni automatskim reakcijama koje su često uslovljene negativnim iskustvima iz prošlosti ili strahovima od budućnosti. Umesto toga, stičemo sposobnost da ukorenimo svoj um u sadašnjem trenutku, što nam omogućava da se nosimo sa životnim izazovima na jasan, smiren i asertivan način.
- Ova praksa gradi osećaj mentalne stabilnosti tako što nam pomaže da naš um postane prisutniji, fokusiran i usmeren. Umesto da dopustimo da nas emocije vode na autopilotu, mindfulness nas uči da budemo svesni svojih unutrašnjih procesa i da svesno biramo kako ćemo na njih reagovati. Ovo nas čini sposobnijim da održimo emocionalnu ravnotežu i da se efikasnije nosimo sa izazovima života, bez obzira na njihovu prirodu ili intenzitet.
- Kroz kontinuiranu praksu mindfulness-a, možemo postepeno da razvijamo dublju svest o sebi i svojim reakcijama, što doprinosi našem emocionalnom i mentalnom blagostanju. Ovaj proces nije samo tehnika za trenutno opuštanje, već trajni alat za samospoznaju i unapređenje sposobnosti da živimo svesnije i ispunjenije.



4. Promena mozga na bolje

- Praktikovanje mindfulness-a ima dokazane pozitivne efekte na način funkcionisanja našeg mozga, što je potvrđeno istraživanjima u okviru pozitivne psihologije. Već nakon prvih osam nedelja redovne prakse, primećuje se direktan pozitivan uticaj na mozak.
- Studije sugerišu da se obrasci aktivnosti u mozgu menjaju ka pozitivnijim, smanjujući aktivnost centara stresa i upozorenja, dok se istovremeno povećava aktivnost u oblastima povezanim sa pozitivnim emocijama. Ovo može doprineti povećanju osećaja blagostanja i smanjenju anksioznosti.
- Takođe, mindfulness je povezan sa fizičkim očuvanjem sive mase u mozgu. Siva masa obično opada sa godinama, što može negativno uticati na funkcionalnost mozga i kognitivne sposobnosti. Praktikovanjem mindfulness-a možemo doprineti zaštiti sive mase od ovog opadanja. Ovo je važno jer očuvanje sive mase može poboljšati dugoročnu funkcionalnost mozga i njegovu efikasnost u procesuiranju informacija.
- Osim toga, mindfulness se prepoznaje kao jedan od načina da se očuva mentalno zdravlje i unapredi emocionalna stabilnost tokom životnog veka. Kombinacija zdrave ishrane, redovnog vežbanja, učenja i izlaganja novim iskustvima sa praktikovanjem mindfulness-a može imati sinergistički efekat na opšte zdravlje mozga i blagostanje.
- Stoga, istraživanja ukazuju da mindfulness nije samo tehnika opuštanja, već moćan alat za dugoročno unapređenje mentalnog zdravlja i optimizaciju funkcije mozga. Integracija mindfulness-a u svakodnevni život može biti korisna za sve koji žele da unaprede svoju mentalnu jasnoću, emocionalnu inteligenciju i opšte blagostanje.



Dakle, sada kada smo razmotrili sve ove ubedljive razloge za jačanje vaše mindfulness prakse, hajde da se detaljnije posvetimo tome kako zapravo možete praktikovati mindfulness.

Vrste praksi

Mindfulness se može praktikovati na mnogo različitih načina i sa različitim ciljevima. Ovo su neki od ključnih pristupa:

Fokus na svakodnevnu svesnost vs. posvećena praksa

- Svakodnevna svesnost podrazumeva uključivanje mindfulness-a u rutinske aktivnosti kao što su hodanje, jelo ili čak razgovor. Na primer, možete se fokusirati na senzacije dok perete sudove ili na ukuse dok jedete obrok.
- Posvećena praksa uključuje izdvajanje određenog vremena za vežbanje mindfulness-a, poput meditacije. Ovo može biti 10 minuta svakog jutra gde sedite u tišini i fokusirate se na disanje.



Uzak fokus vs. otvorena svest

- Uzak fokus znači koncentrisanje na jedan specifičan objekat ili osećaj, kao što je disanje ili određeni deo tela. Na primer, možete vežbati disanje gde pratite svaki udah i izdah.
- Otvorena svest podrazumeva prihvatanje svih senzacija, misli i emocija koje se javljaju, bez fokusiranja na jedan specifičan objekat. To može značiti svesno posmatranje svojih misli dok dolaze i odlaze, bez prosuđivanja ili vezivanja.

Posmatranje vs. kultivisanje određenog stanja ili emocije

- Posmatranje uključuje jednostavno uočavanje onoga što se dešava u trenutku, bez pokušaja da se nešto promeni. Na primer, možete posmatrati kako se osećate tokom stresne situacije.
- Kultivisanje određenog stanja ili emocije znači svesno raditi na razvijanju određenih kvaliteta, kao što su ljubav, saosećanje, opuštanje ili mir. Ovo može uključivati meditaciju usmerenu na saosećanje, gde se fokusirate na osećaj ljubavi prema sebi i drugima.

Izbor prakse

Kada birate svoju mindfulness praksu, razmotrite sledeće:

Šta vam je prijatno i privlačno? Odaberite vežbe koje vam odgovaraju i koje uživate raditi. Ako vam je prijatnije da se fokusirate na disanje nego na senzacije tela, počnite sa vežbama disanja.

Šta vas zanima? Istražujte različite prakse kako biste otkrili šta vam najviše odgovara. Možda vas više privlači meditacija sa vođenjem, nego tiha meditacija.

Šta najbolje odgovara vašim ciljevima? Razmislite o tome šta želite postići svojom praksom. Ako želite smanjiti stres, možda je meditacija usmerena na opuštanje najprikladnija za vas.

Isprobajte različite vežbe, ali preuzmite odgovornost za svoju praksu. Prilagodite je onome što vam najbolje odgovara i što smatrate najvrednijim aspektom mindfulness-a za vas. Takođe, birajte vežbe koje vas najviše motivišu za redovnu praksu.

Sada, dosta priče – hajde da zaronimo u konkretne ideje za praktikovanje mindfulness-a u svakodnevnom životu!



Dodirnite biljku ili kamen (1-5 minuta)

Pronađite trenutak mira i odvojte 1 do 5 minuta za ovu vežbu mindfulness-a. Nađite biljku ili kamen u svojoj okolini - može to biti stablo drveta, list, grana, ili kamen bilo koje veličine i oblika.

- Smestite se udobno, bilo da stojite ili sedite pored biljke ili kamena. Opustite ramena i ruke.
- Polako i nežno stavite svoj dlan na površinu biljke ili kamena. Ako ste odabrali biljku, možete staviti dlan na stablo drveta, list, ili obaviti ruku oko grane. Ako ste odabrali kamen, jednostavno postavite dlan na njegovu površinu.
- Zatvorite oči ili spustite pogled kako biste se bolje fokusirali na senzacije u dlanu. Sa znatiželjom posmatrajte svaki osećaj: Osetite površinu biljke ili kamena. Da li je glatka, hrapava, mekana, tvrda? Kakva je temperatura pod vašim dlanom? Da li je hladno, toplo ili neutralno? Obratite pažnju na osećaje u telu dok držite dlan na površini. Da li osećate neku napetost, opuštenost, trnce ili neku drugu senzaciju?
- Dok istražujete senzacije, dišite duboko i ritmično. Udahnite kroz nos, osećajući kako vazduh ispunjava vaša pluća, i polako izdahnite kroz usta. Povežite svoje disanje sa osećajima pod dlanom.
- Ako vam misli odlutaju, nežno ih vratite na osećaj pod dlanom i na svoje disanje. Ne osuđujte sebe zbog lutanja misli, već se sa ljubaznošću vratite trenutnoj senzaciji.
- Nakon 1 do 5 minuta, polako otvorite oči ili podignite pogled. Uklonite dlan sa biljke ili kamena i oslušnite kako se osećate. Možete zahvaliti biljci ili kamenu na ovoj kratkoj mindfulness vežbi.



Ova jednostavna praksa može vam pomoći da se povežete sa sadašnjim trenutkom i razvijete dublju svest o svom telu i okolini.

Svesno pijeње vode (1 minut)

Pijeње vode može biti jednostavna, ali duboko osvešćujuća mindfulness vežba. Sledeći koraci pomoći će vam da uživate u ovom iskustvu u potpunosti:

- Uzmite čašu vode i pronađite mirno mesto gde možete sedeti ili stajati bez ometanja.
- Držite čašu ispred sebe i odvojite trenutak da posmatrate prozornost i jasnoću vode. Obratite pažnju na svetlost koja prolazi kroz vodu, na mehuriće ako ih ima, i na čistoću tečnosti.
- Polako podignite čašu do usana i uzmite mali gutljaj vode. Držite vodu u ustima nekoliko sekundi i obratite pažnju na temperaturu. Da li je voda hladna, topla ili sobne temperature?
- Fokusirajte se na teksturu vode. Da li je glatka, lagana, teška? Pokušajte primetiti suptilne nijanse ukusa. Da li voda ima neki ukus? Da li osećate bilo kakvu razliku u ukusu na različitim delovima jezika?
- Polako progutajte vodu i obratite pažnju na osećaj kako voda prolazi kroz vaše grlo. Osetite kako voda putuje niz vaše grlo u vaš želudac.
- Dok pijete, nastavite sa svesnim disanjem. Udahnite polako kroz nos i izdahnite kroz usta, osećajući kako se vaše telo opušta.
- Obratite pažnju na to kako se osećate dok pijete vodu. Da li osećate osveženje? Da li primećujete promenu u svom telu ili umu?
- Nakon što popijete gutljaj ili dva, spustite čašu i odvojite trenutak da oslušnete kako se osećate. Zahvalite sebi na ovoj kratkoj mindfulness vežbi i nastavite sa svojim danom osveženi i prisutni.



Ova jednostavna praksa može vam pomoći da se povežete sa trenutnim iskustvom i unapredite svoju svesnost i zahvalnost za male stvari u svakodnevnom životu.

Senzacionalni tuš (5-10 minuta)

Pretvorite svakodnevni tuš u iskustvo mindfulness-a i potpuno se posvetite svim senzacijama. Sledeći koraci pomoći će vam da budete u potpunosti prisutni dok se tuširate:

- Uđite pod tuš i podesite temperaturu vode na ugodnu.
- Stanite mirno i oslušajte prvi dodir vode na vašoj koži. Obratite pažnju na to kako se voda oseća na različitim delovima tela – na licu, rukama, nogama.
- Primetite temperaturu vode. Da li je topla, hladna ili negde između? Kako različiti delovi tela reaguju na temperaturu?
- Fokusirajte se na teksturu vode dok teče niz vaše telo. Da li je mlaz jak ili blag? Kako se osećaju kapljice vode na vašoj koži?
- Ako koristite sapun, šampon ili gel za tuširanje, obratite pažnju na miris. Udahnite duboko i uživajte u mirisu. Kako se taj miris menja dok ga nanesete na telo ili kosu?
- Slušajte zvuk vode koja pada. Da li je to stalan šum ili možete čuti različite tonove i ritmove? Kako se zvuk menja dok se krećete pod tušem?
- Pogledajte kako voda teče niz vašu kožu. Možete primetiti kako se svetlost lomi kroz kapljice vode. Ako se stvori para, obratite pažnju na maglu koja se formira oko vas.
- Dok se tuširate, nastavite sa svesnim disanjem. Udahnite polako kroz nos, osećajući paru i miris proizvoda koje koristite, i polako izdahnite kroz usta.
- Istražujte sa radoznalošću kako se različiti delovi tela osećaju pod tušem. Kako se osećaju vaša ramena u poređenju sa stopalima? Da li primećujete razliku u senzacijama na koži glave i na rukama?
- Kada završite tuširanje, polako isključite vodu i odvojite trenutak da primetite kako se osećate. Možete se fokusirati na osećaj peškira dok sušite svoje telo.



Ova mindfulness vežba može transformisati svakodnevno tuširanje u trenutak duboke svesti i relaksacije, omogućavajući vam da se povežete sa svojim telom i sadašnjim trenutkom.

Lotus disanje (5 minuta)

Ova tehnika disanja pomaže vam da se usredsredite, smirite i povežete sa svojim disanjem kroz jednostavne, pažljive pokrete. Sledeći koraci će vam pomoći da praktikujete Lotus disanje:

- Stanite uspravno, sa stopalima u širini ramena. Opustite ramena i ruke. Držite dlan ispred sebe, otvoren prema gore, na visini pupka.
- Počnite polako i duboko udisati kroz nos. Dok udišete, polako otvarajte dlan kao da je lotosov cvet koji se polako otvara. Zamislite kako vazduh ispunjava vaša pluća, kao što voda ispunjava cvet.
- Kada su vam pluća puna vazduha i dlan potpuno otvoren, počnite polako izdisati kroz nos. Dok izdišete, polako zatvarajte dlan u šaku, sinhronizujući pokret sa pražnjenjem pluća. Zamislite kako cvet polako zatvara svoje latice dok se oslobađa vazduha.
- Nastavite sa ovim pokretima disanja, udahnite i polako otvarajte dlan, i izdahnite dok ga zatvarate. Fokusirajte se na koordinaciju disanja i pokreta ruke.
- Dok izvodite vežbu, zamislite svoju šaku kao lotosov cvet koji se polako otvara dok udišete i zatvara dok izdišete. Ova vizualizacija pomaže u povećanju svesti o vašem disanju i pokretima.
- Održavajte pažnju na disanju i osećaju kako se vaša pluća šire i skupljaju. Ako vam misli odlutaju, nežno ih vratite na disanje i pokrete ruke.
- Ponovite ovaj ciklus 10 puta, ili oko 5 minuta. Svaki udah i izdah treba biti spor i kontrolisan, dopuštajući vam da se u potpunosti opustite i povežete sa trenutkom.
- Nakon 10 ponavljanja, spustite ruku i odvojite trenutak da oslušnete kako se osećate. Primetite mir i jasnoću koju ste postigli ovom vežbom.

Ova tehnika disanja može vam pomoći da smirite um, povežete se sa svojim disanjem i uneste trenutak pažnje i svesnosti u svoj dan.



Mindfulness u konekcijama

Svesni razgovor - 3-60 minuta

Jedan od najdirektnijih načina za praktikovanje mindfulness-a u svakodnevnim interakcijama je da budete potpuno prisutni i pažljivi tokom razgovora. Ova vežba će vam pomoći da razvijete dublju povezanost sa sagovornicima i poboljšate kvalitet komunikacije.

- Pronađite mirno mesto za razgovor gde možete biti bez ometanja. Ovo može biti bilo gde - kod kuće, u kancelariji, u parku. Smestite se udobno i postavite se prema sagovorniku, održavajući kontakt očima.
- Kada razgovor počne, usmerite svoju pažnju na osobu ispred vas. Ostavite po strani sve misli i brige kako biste mogli biti u potpunosti prisutni.
- Obratite pažnju na ton glasa, ritam i boju glasa osobe. Kako zvuči njihov glas? Da li je miran, uzbuđen, zabrinut? Slušajte pažljivo reči koje koriste. Pokušajte da razumete suštinu onoga što govore bez prosuđivanja ili predrasuda.
- Obratite pažnju na neverbalne signale, kao što su gestovi, pokreti tela i izrazi lica. Kako osoba koristi ruke dok govori? Kakvi su izrazi na njihovom licu?
- Izbegavajte razmišljanje o tome kako ćete odgovoriti ili šta vi mislite o onome što govore. Umesto toga, fokusirajte se na svaku reč i gest kao da ih prvi put čujete i vidite. Ako vam pažnja sklizne, nemojte se nervirati. Nežno vratite fokus na osobu ispred vas i nastavite slušati.
- Primetite kako se osećate dok slušate. Da li osećate empatiju, saosećanje, radoznalost? Svesnost o sopstvenim emocijama može vam pomoći da budete još prisutniji.
- Nastavite ovu praksu tokom celog razgovora, bilo da traje nekoliko minuta ili sat vremena. Svesno slušanje zahteva praksu, ali s vremenom postaje sve lakše. Kada se razgovor završi, odvojite trenutak da oslušnete kako se osećate. Primetite bilo kakvu promenu u svom stanju uma ili emocijama.

Ova vežba ne samo da poboljšava vaše komunikacione veštine, već i jača vaše međuljudske veze, omogućavajući dublju i smisleniju interakciju sa ljudima u vašem životu.



Vežba "Spori Rad"

Ova vežba je osmišljena da vam pomogne da se usredsredite na prisutnost u trenutku i postizanje stanja "flow" dok obavljate zadatke. Usporavanjem ćete moći da uživete u procesu, povećate svoju produktivnost i kvalitet rada.

- Pronađite zadatak koji treba da obavite. Ovo može biti bilo šta – od pranja sudova do završavanja projekta na poslu. Stvorite mirno i organizovano okruženje za rad, bez ometanja.
- Pre nego što počnete, odvojite trenutak da se usredsredite. Duboko udahnite i izdahnite, smirujući um i telo. Postavite jasnu nameru da ćete obaviti zadatak polako i temeljno.
- Dok radite, obratite pažnju na svaki korak i svaki pokret. Ako perete sudove, primetite osećaj vode na rukama, teksturu sapuna, zvuk pranja. Ako radite na projektu, usredsredite se na detalje, kvalitet svog rada i korake koje preduzimate.
- Namerno usporite svaki pokret. Ako obično brzo perete sudove, perite ih polako, sa pažnjom na svaki deo. Ako obično žurite kroz projektne zadatke, radite ih polako, jedan po jedan, dajući svakom zadatku punu pažnju.
- Održavajte pažnju na sadašnjem trenutku. Ako vam misli odlutaju ka sledećem zadatku ili drugim brigama, nežno ih vratite na ono što trenutno radite. Praktikuju duboko i svesno disanje tokom rada kako biste ostali fokusirani i smireni.
- Ako primetite da postajete nestrpljivi ili počinjete da žurite, uzmite kratku pauzu. Duboko udahnite, osvežite se i nastavite sa zadatkom polako i sa obnovljenom pažnjom.
- Kada završite zadatak, odvojite trenutak da se osvrnete na proces. Primetite kako se osećate, kakav je bio kvalitet vašeg rada i koliko ste bili prisutni u trenutku. Dajte sebi priznanje za temeljno i pažljivo obavljen posao.
- Nastavite da praktikujete "spori rad" u svim svojim poduhvatima. Bez obzira na zadatak, svesno usporavanje i fokus na proces pomoći će vam da postignete bolje rezultate i uživete u radu.

Vežba "Sporog Rada" vam omogućava da se povežete sa svojim zadacima na dubljem nivou, povećate svoju produktivnost i kvalitet rada, kao i da uživete u svakodnevnim aktivnostima sa više svesnosti i prisutnosti.



Svesno završavanje radnog dana

Tokom radnog dana često upadamo u automatizovan način rada, zanemarujući potrebe svog tela i uma. To može dovesti do stresa, napetosti i umora, a negativan stav možemo poneti kući i zadržati ga tokom ostatka dana. Svesni prelazak na kraj radnog dana može vam pomoći da oslobodite napetost, smirite um i poboljšate kvalitet svog slobodnog vremena. Evo nekoliko koraka za stvaranje svesnog završetka radnog dana:

- Pre nego što počnete svesni prelazak, završite sve zadatke koje možete i napravite listu onoga što treba uraditi sutra. To će vam pomoći da mentalno zatvorite radni dan.
- Posvetite nekoliko minuta sporom istezanju. Fokusirajte se na disanje dok se istežete, primetite napetost u mišićima i nežno je otpustite. Pokušajte sledeće vežbe: Stanite uspravno i polako podignite ruke iznad glave dok udišete. Izdahnite i polako spustite ruke. Istežite vrat tako što ćete polako nagingjati glavu na jednu, a zatim na drugu stranu. Istežite ramena kružnim pokretima, napred i nazad.
- Prošetajte se na nekoliko minuta, bilo unutar kancelarije ili vani. Obratite pažnju na svoje korake, disanje i okruženje. Uživajte u svakom trenutku šetnje, fokusirajući se na to kako se osećate.
- Uzmite nekoliko minuta da napišete dnevnik. Zapišite svoje misli, osećaje i refleksije o danu. Možete uključiti i pozitivne stvari koje su se dogodile, kao i izazove s kojima ste se suočili. Ova praksa vam može pomoći da se oslobodite stresa i razbistrite um.
- Zatvorite oči i zamislite mesto koje vas opušta i puni energijom. Može biti priroda, plaža, planina ili bilo koje drugo mesto koje vam donosi mir. Fokusirajte se na detalje - boje, zvukove, mirise i osećaje koje to mesto budi u vama. Provedite nekoliko minuta u ovoj vizualizaciji, dopuštajući sebi da se potpuno opustite.
- Posvetite nekoliko minuta dubokom i svesnom disanju. Sjednite udobno, zatvorite oči i fokusirajte se na disanje. Duboko udišite kroz nos, zadržite dah nekoliko sekundi, a zatim polako izdišite kroz usta. Ova tehnika može vam pomoći da se opustite i smirite um.
- Stvorite rutinu za završetak radnog dana koja vam odgovara. Možete kombinovati više od ovih tehnika ili izabrati jednu koja vam najviše prija. Ključ je doslednost - pretvorite ovu praksu u naviku kako biste svakodnevno mogli uživati u njenim prednostima.
- Pre nego što napustite radno mesto, odvojite trenutak da izrazite zahvalnost za sve što ste postigli tog dana. Fokusirajte se na pozitivne aspekte dana i priznajte svoj trud i napredak.

Praktikovanje svesnog završetka radnog dana može vam pomoći da se oslobodite stresa, poboljšate svoje mentalno i fizičko zdravlje i uživete u kvalitetnijem slobodnom vremenu.



Izražavanje zahvalnosti

U našim užurbanim životima često propuštamo priliku da izrazimo zahvalnost ljudima koji nas podržavaju i pomažu nam svakodnevno. Ovaj jednostavan čin može imati dubok uticaj na naše odnose i na našu sopstvenu dobrobit. Evo kako možete svesno izraziti zahvalnost i napraviti naviku od toga:

- Prvo, usredsredite se na trenutak sadašnjeg trenutka. Razmislite o ljudima u vašem životu koji su vam pomogli ili podržali na bilo koji način. To može biti kolega sa posla, prijatelj, član porodice ili čak neko ko vam je pružio uslugu.
- Izaberite jednu osobu kojoj želite da izrazite zahvalnost danas. Razmislite o razlogu zašto ste zahvalni toj osobi. Može biti nešto što su uradili za vas, podrška koju su vam pružili ili jednostavno njihova prisutnost u vašem životu.
- Nađite trenutak da se direktno obratite toj osobi. To može biti uživo, preko telefona, putem poruke ili e-maila. Važno je da izrazite svoju zahvalnost na način koji je autentičan za vas i koji će biti najprimjereniji toj osobi.
- Izrazite svoju zahvalnost iskreno i saosećajno. Recite osobi kako ste zahvalni zbog onoga što su učinili ili kako se osećate zbog njihove podrške. Važno je da vaše reči dolaze iz srca i da budu iskrene.
- Da biste učinili izražavanje zahvalnosti sastavnim delom vašeg života, možete stvoriti naviku izražavanja zahvalnosti jednoj osobi svaki dan. To može biti deo vaše jutarnje rutine ili večernjeg reflektiranja.
- Ne morate uvek izražavati zahvalnost na isti način. Razmislite o različitim načinima kako možete pokazati svoju zahvalnost: rečima, delima ljubaznosti, gestovima pažnje ili čak poklonom koji ima emotivnu vrednost za tu osobu.
- Zapamtite da izražavanje zahvalnosti ne samo da čini drugu osobu srećnom, već ima i pozitivan uticaj na vas samog. To može poboljšati vaše odnose, povećati vašu sreću i podsetiti vas na blagoslove koje imate u životu.



Izražavanje zahvalnosti može biti moćan alat za povezivanje s drugima i podsećanje na važnost međuljudskih odnosa. Kroz ovu praksu, možete graditi dublje veze, ojačati pozitivne aspekte vašeg života i osećati se ispunjenije svakodnevnim blagoslovima.

Stvaranje navike izražavanja zahvalnosti svakodnevno može transformisati način na koji doživljavate svet oko sebe. Pokažite svoju zahvalnost danas i svakog dana, čineći svoj svet i svet drugih ljudi lepšim i ispunjenijim mestom.

Četiri Stubova Jednostavne Svesnosti

Prvi Stub: Ti nisi svoje misli

Zamislite ovo: kada vidiš drvo, da li verujete da ste vi to drvo? Kada čujete muziku, da li ste vi ta muzika ili ona dolazi do vas spolja? Naravno, drvo i muzika su "spoljašnje". One su stvari koje doživljavate spolja kroz svoja čula.

Ali šta je sa ukusom ukusnog obroka ili glavoboljom? Unutrašnje senzacije su intimnije, ali i dalje se pojavljuju kao osećanja koja imamo. One su čulni objekti, nisu deo nas kao subjekta.

A šta je sa vašim mislima? To je već druga priča, zar ne? Te misli su vi. Očigledno ste vi ti koji stvarate misli. Reči koje čujete i slike koje vidite u svojoj glavi su veoma lične, jer ste vi mislilac tih misli.

Možete li sada da zastanete i poslušate svoje misli? Zatvorite oči, prestanite da čitate ovu knjigu i slušajte reči u svojoj glavi. Mogu biti glasne ili mogu biti šapat. Posmatrajte ih na isti način na koji bi slušali omiljenu pesmu. Posmatrajte ih kao oblake kako se kreću po nebu. Pokušajte ovo trideset sekundi.

I evo nas opet. Da li ste mogli da slušate svoje misli na ovaj način? Ako jeste, iskusili ste pravu prirodu misli. Ovo iskustvo vam je dostupno u svakom trenutku.

Čim se prebacite na posmatranje svojih misli na ovaj način, nešto se dešava unutar vašeg nervnog sistema što se smiruje i harmonizuje. To je neverovatno opuštajuće i čak oslobađajuće.

Kada se ne identifikujete sa svojim mislima, vaša duboka prisutnost se odmah vraća.

Drugi Stub: Ti si uvek prisutan

Primarno iskustvo uvek se dešava.

Gde ste sada? Sedite li za stolom? U krevetu? U autu ili u vozu? Gde god da ste, vaše telo je jedinstveno prisutno u prostoru i vremenu. Nijedno drugo biće nikada neće zauzeti iste prostor - vremenske koordinate kao vaše telo. Nikada. I da bi održali ovu suverenost sebe, sve što treba da uradite je... Ništa. Ne morate da tražite dozvolu od bilo koga. Ne morate da plaćate rentu. To je vaše zauvek.



Uzmite trenutak i odmorite se u svom telu. Cenite koliko je lako biti otelotvoren. Ne morate ništa da radite. Vaše telo ima svoje jedinstvene karakteristike — težinu, izgled, veličinu, kako vaši organi funkcionišu, vaše opšte zdravlje. Ali bez obzira na njegove osobine, ono je vaše i ničije drugo. Uvek imate dom.

Sada pogledate svoj um. Da li je vaš um prisutan u prostoru i vremenu kao vaše telo? Obično nije. Najverovatnije ste zaokupljeni tokovima misli. Radite na projektu, razmišljate o razgovoru koji ste imali jutros, planirate aktivnost za večeras... Ili verovatno sve te stvari odjednom!

Nema ništa loše u tim tokovima misli. Oni su veoma prirodni, a takođe, pošto su tako intenzivno lični, oni imaju posebno značenje za vas. Ako bismo transkribovali te tokove misli da ih drugi pročitaju, svi bismo se osećali pomalo posramljeno. Ali naravno, svi to radimo sve vreme, tako da ne bi trebalo da se stidimo.

Biti ljudski bogat znači imati takve tokove misli, ali to ima nuspojavu koja nas udaljava od naše prirodne dubine prisutnosti. Isto važi i za ometanja. Imamo mnogo buke koja se takmiči za našu pažnju, i duboko genetsko nasleđe koje uslovljava kako reagujemo na spoljne stimuluse. Danas, pošto imamo toliko ometanja, postoji četa ratnika pažnje koji žele da pobedimo ta ometanja i obratimo pažnju na prave stvari.

Možda ste čak internalizovali glas tog ratnika pažnje! Nažalost, to postaje još jedna stvar u kojoj možemo da ne uspemo i da se osećamo loše zbog sebe.



Pokušajte ovo... Kada vas nešto ometa, nekavas ometa. Uronite u ovo stanje kao svoju mentalnu "sobu". Na kraju, možda ćete otkriti da vam se ne dopada kako se osećate i donećete svesnu odluku da promenite sobu ili da krenete dalje. Kada to učinite, to će doći iznutra, iz vašeg unutrašnjeg osećaja, a ne iz spoljašnjih instrukcija, koje često suptilno osećamo kao prisilu.

Treći Stub: Biti svestan svoje pažnje menja sve

Većinu vremena nismo zaista svesni šta naša pažnja radi. Imamo neku svest o objektima naše pažnje (na šta obraćamo pažnju), ali ne i o pravoj teksturi same pažnje. Našu pažnju obično vodi kombinacija volje, navike i ometanja. Postoje stvari na koje biramo da obratimo pažnju, stvari na koje smo navikli da obraćamo pažnju i stvari koje nam "privlače" pažnju. Nema ničeg suštinski pogrešnog u ovoj teksturi pažnje, iako je generalno prilično uznemirujuće stalno menjati načine usmeravanja pažnje.

Pokušajte ovo: usmerite pažnju na svoje ruke. Pomerite ih. Stisnite i opustite prste. Posmatrajte kako izgledaju. Osetite ih iznutra. Radite ovo 30 sekundi.

I evo nas opet. Da li ste mogli da zadržite pažnju na svojim rukama 30 sekundi? Najverovatnije da... Uglavnom. Možda su vam neke misli šaputale u pozadini ili vam je nešto drugo u vidnom polju privuklo pažnju. Nema problema.

Sledeće, pustite svoju pažnju da luta 30 sekundi. Pustite je da putuje gde želi, ka spoljašnjim prizorima i zvucima, unutrašnjim mislima i osećanjima...

Gde je otišla vaša pažnja? Možete li da se setite? Najverovatnije možete, jer nije prošlo puno vremena. Možda je lutala nekoliko sekundi, a zatim se zadržala na nekom objektu ili misli ili osećanju još nekoliko sekundi.

Sada se osvrnite na trenutak na kvalitet uma koji ste iskusili dok ste radili poslednje dve vežbe. Da li ste bili više budni za energiju i informacije nego inače? Da li ste osećali manje onog dosadnog osećaja da bi trebali raditi nešto drugo sa svojim umom?

Ako jeste, razlog je taj što ste bili svesni svoje pažnje. Biti svestan svoje pažnje automatski izaziva promenu u vašoj svesti koja vam pomaže da direktno pristupiš primarnom iskustvu.



Biti svestan svog mentalnog stanja menja vaše mentalno stanje. Jedan način da dovedete svest do svoje pažnje jeste da izaberete gde ćete je usmeriti. U prethodnim vežbama, izabrali ste gde ćete usmeriti pažnju, iako se tip pažnje koju ste dali (fokus na objekat vs. lutanje) razlikovao.

Drugi način da ovo izrazimo je da voljna pažnja (biranje na šta ćemo obratiti pažnju) nije suštinski bolja od drugih oblika pažnje. Ona samo ima tendenciju da ti pomogne da budeš svestan svoje pažnje, a to je ono što te čini svesnim.

Šta god daš pažnju, otkriće ti nešto. Ovako funkcioniše um. Univerzum je beskonačno prepun energije i informacija. Kada "plaćaš" pažnju, ulaziš u razmenu sa stvarnošću i zauzvrat primaš tu energiju i informacije.

Najvažnija stvar je biti svestan gde usmeravate svoju pažnju. Kada jeste to vam pomaže da život doživljavate kao učesnik umesto kao posmatrač (ili još gore, kao žrtva), a izazovi vam se pojavljuju kao sledeći korak u vašoj životnoj avanturi.

Četvrti Stub: Samo nastavi... Ne staj!

Primarno iskustvo nikada ne prestaje da se dešava. (Bar dok ste živi) Dakle, nema razloga da ikada prestanete da obraćate pažnju na njega.

Možda ćete reći da je potrebno napora da bi obraćali pažnju i da se svi umorimo. Pa, da i ne. Određeni tipovi pažnje mogu zahtevati mentalni napor i mogu iscrpljivati. Ali jednostavna pažnja ne zahteva nikakav napor.

Pokušajte ovo: sedite, otvorite oči i ne radite ništa. Nastavićete da doživljavate prizore, zvuke i osećaje bez ikakvog napora.

Postoji mnogo teorija i studija koje pokušavaju objasniti zašto je ljudima (za razliku od mačaka!) teško da ne rade ništa. Ove studije su sigurno uhvatile istinu o nama modernim ljudima, ali važno je da od toga ne pravimo veliki problem. Toliko je jednostavno.

Možete to uraditi odmah. Ništa.

Kada ste umorni, budite umorni. Kada ste zbunjeni, budite zbunjeni. Kada ste nefokusirani ili ometeni, budite neefokusiran i ometeni. Primarno iskustvo je toliko beskrajno bogata tapiserija senzacija, osećaja i misli. Nema razloga da prestanete obraćati pažnju, a nagrade su neverovatne ako nastavite.

Uvek ćemo biti ometeni i raditi na auto-pilotu. Ali čim primetite da ste ometeni, ponovo ste postali svesni! Većina ljudi kada shvati da su ometeni (npr. kada primete da besciljno skroluju) oseća krivicu i sram. To je zapravo vreme za slavlje.

Odjednom ste ponovo postali svesni svoje pažnje (treći stub).

Još jedan aspekt ovog stuba je da ne pokušavate da prestanete sa onim što radite. Nemoguće je prisiliti um da prestane nešto da radi. Čim usmerite um ka zaustavljanju, stvara se otpor i nova vrsta mentalne aktivnosti se pokreće.

Dakle, nemojte prestati da radite bilo šta.

„Samo nastavite“ ne znači nikada se ne ometati, jer je to nemoguće. To znači obraćati pažnju na primarno iskustvo iznova i iznova.

Kada vodite računa o svom umu na ovaj način, on će voditi računa o vama.



Svesnost nas podseća na suštinsku prirodu našeg bića, izvan svakodnevnih briga i ometanja.

- **Ti nisi svoje misli**
- **Uvek si prisutan.**
- **Biti svestan svoje pažnje menja sve**
- **Samo nastavi..... Ne zaustavljaj se!**

Mindfulness možete praktikovati bilo kada, bilo koji dan, tokom celog dana i kroz ceo svoj život.

Principi se primenjuju kada ste pod stresom, umorni, preplavljeni ili zbunjeni. Zapravo, oni su najmoćniji kada ste u jednom od ovih neprijatnih stanja!

Pre više od trista godina, japanski pesnik Bašo je sastavio ovaj čuveni haiku:

**Staro jezero
Žaba skače u — Zvuk vode.**



Ako ste zainteresovani da saznate više o [Mindfulnessu Mindset Brain Academy](#) ima specijalizovane akreditovane treninge u svojoj ponudi, kao i personalizovane [Mindfulness Coaching programe](#).



MINDSET BRAIN
ACADEMY