

Mindfulness

Mindfulness – inaczej mówiąc - trening uważności, to ćwiczenia umysłu, przeznaczone głównie dla osób, które słabo radzą sobie ze stresem i negatywnymi emocjami. Ponadto trening uważności może się okazać pomocny także w przypadku depresji, uzależnień czy zaburzeń odżywiania.

Mindfulness jest tłumaczone jako "uważność" (od angielskiego przymiotnika mindful - uważający) lub jako "uważna obecność". Według najbardziej znanej definicji autorstwa Jona Kabat-Zinna (założyciel Ośrodka Uważności w Medycynie, Opiece Zdrowotnej i Społeczeństwie Wydziału Medycznego University of Massachusetts), mindfulness "to stan świadomości będący wynikiem intencjonalnego i nieoceniającego kierowania uwagi na to, czego doświadczamy w chwili obecnej". Mindfulness to inaczej przytomność, bycie w chwili obecnej z pełną uwagą i bez osądzania, czy ta chwila jest dobra, czy zła. Objęcie pełnią świadomości tu i teraz, zauważenie przelotnej myśli, nazwanie pojawiającej się w nas emocji, oglądanie codzienności ciągle świeżym umysłem, zachwyt nad chwilą.

Zatem mindfulness to celowe (czyli świadome) skierowanie swojej uwagi na to, czego doznaje się w danej chwili - tu i teraz (bez wybiegania w przyszłość, ani nie wracania do przeszłości). Człowiek doświadcza czegoś w danym momencie, ale nie myśli, co to oznacza, nie zastanawia się nad tym, tylko wycisza emocje i odsuwa umysł "na bok", by mógł skupić się na doświadczeniu chwili obecnej, by mógł przyjmować i postrzegać docierające do niego informacje jasno, bez ładunku emocjonalnego, nie przez filtr ukształtowanych wcześniej poglądów.

Cele treningu uważności

Człowiek w swoim życiu często tkwi w tym, co było, minęło, roztrząsa niepomyślne wydarzenia z przeszłości lub wybiega w przyszłość, zamartwiając się o nią. W ten sposób zupełnie zapomina o teraźniejszości, a dodatkowo dochodzi do zaburzenia wewnętrznej równowagi emocjonalnej, a co za tym idzie - do rozwoju zaburzeń lękowych, a nawet depresyjnych. Aby temu zapobiec, należy wprowadzić umysł w stan najwyższego skupienia.

Dzięki treningowi uważności można osiągnąć równowagę emocjonalną, nauczyć się sztuki koncentracji i relaksu, oraz tego, jak radzić sobie ze stresem, jak zmniejszyć napięcie nerwowe, wypracować w sobie umiejętność uspokajania się, kiedy pojawiają się gniew lub zdenerwowanie. Trening uważności uczy czerpać energię z życia, cieszyć się z prostych, nawet najbardziej banalnych rzeczy, jakie przynosi ze sobą każda chwila. Dzięki treningowi uważności można się nauczyć prowadzić spokojne życie, w harmonii z innymi ludźmi i ze środowiskiem.

Dzięki treningowi uważności można zatem:

- nauczyć się sztuki koncentracji,
- zmniejszyć napięcie nerwowe,
- opanować umiejętność relaksowania się,
- czerpać energię z życia i doceniać proste rzecz,
- osiągnąć równowagę emocjonalną,
- radzić sobie ze stresującymi sytuacjami,
- wypracować umiejętność uspokajania się.

Mindfulness

5 podstawowych zasad uważności

1. Oddychaj świadomie

Oddech to pomost, który łączy Cię z chwilą obecną. Najlepszy sposób na zakotwiczenie się w pełni świadomości. Za każdym razem, gdy odczuwasz rozproszenie, po prostu skieruj uwagę na oddech. Zauważ wdech, zauważ wydech. Wystarczy 10 takich świadomych oddechów, by wrócić do tu i teraz.

2. Skup uwagę na jednej rzeczy jednocześnie

Jeśli obierasz ziemniaki, to miej pełną świadomość tego, że obierasz ziemniaki, i skup na tym swoją całą uwagę. Zauważ fakturę ziemniaczanej skórki, kształt ziemniaka, to, jak układa się Twojej dłoni, jaki wydaje odgłos, gdy wrzucasz go do garnka z wodą. Gdy choć raz obierzesz ziemniaki tak uważnie, stwierdzisz, że twoja uwaga uczyniła z tej banalnej czynności prawdziwe święto. Nieważne, co robisz – idziesz, oddychasz, myjesz zęby – każda z tych czynności może stać się wydarzeniem i treningiem uważności.

3. Wyłącz autopilota

Zrób coś inaczej niż zwykle. Pójdź do szkoły inną drogą, popatrz na bliską osobę, jakby to było wasze pierwsze spotkanie. Takie zmiany w codziennej rutynie nadadzą chwilom rangę przeżyć i sprawią, że zerwiesz z rutyną i odzyskasz chwilę obecną.

4. Zauważaj myśli i emocje

Zacznij orientować się, co dzieje się w Twoim umyśle. Zadawaj sobie co jakiś czas pytania: Jaka jest dla mnie ta chwila? Co teraz czuję? O czym teraz myślę? Takie pytania są jak znak STOP. Uczą samoświadomości i uważności. Każdorazowe uświadomienie sobie myśli i emocji to krok do pełni szczerzej relacji z samym sobą.

5. Po prostu bądź

Przestaw się z trybu działania w tryb bycia. Nie próbuj niczego osiągnąć, nigdzie dojść, niczego wykonać. To, co ma być zrobione, spontanicznie zrodzi się z Twojej uważności. Cele zaczną realizować się same, gdy zaczniesz działać z poziomu głębokiego kontaktu z samym sobą i zauważysz, że w gruncie rzeczy nie ma niczego do osiągnięcia, gdyż najważniejsze – Twoja obecność w chwili obecnej – zostało osiągnięte.

Zapraszam Cię do wypróbowania kilku treningów mindfulness

<https://www.youtube.com/watch?v=dG32hhe30wY>

<https://www.youtube.com/watch?v=1t2sZojG93I>

<https://www.youtube.com/watch?v=a-ESE1zz1W8>