



MINDFULNESS



MINDFULNESS



Mindfulness je tehnika usmjerena na razvoj pažnje, koncentracije, percepcije, prihvaćanje bolje kontrole osjećaja i ponašanja, empatije i suosjećajnih odnosa. Mindfulness pomaže da se umirimo, saberemo svoje misli i reagiramo svjesnije u stresnim situacijama.

VJEŽBA 5 OSJETILA

Ovu vježbu primijenite kad ste jako uznemireni, tjeskobni ili osjećate paniku. Ona pomaže i kod osjećaja straha, ljutnje i tuge.

Pogledajte oko sebe, primijetite i imenujte:



5 STVARI KOJE VIDIŠ

primjeri:

sunce, slike na zidu



4 STVARI KOJE MOŽEŠ DODIRNUTI

vjetar, noge na podu, olovka u ruci



3 STVARI KOJE MOŽEŠ ČUTI

ptica, otkucaj sata, puls



2 STVARI KOJE MOŽEŠ MIRISATI

hranu, pokošenu travu, parfem



1 STVAR KOJU MOŽEŠ OKUSITI

čokoladu, slano pecivo



Što su mladi rekli:

'Pomaže vam vratiti se u trenutak umjesto da se izgubite u u emocijama.'

'Puno razmišljam o budućnosti i često sam zabrinuta zbog nje. Pomnost mi pomaže da se ponovno centriram dopuštajući mi da se usredotočim na sadašnji trenutak. Disanje koje prati svjesnost također mi je pomoglo da smirim fizičke simptome kada postanem tjeskobna.'

'Stvarno mi je pomoglo vjerovati svojim odlukama i prihvatim sebe i ono sto ne mogu promijeniti.'