

TUKAJ IN ZDAJ: TVOJE PRVE TRI MINDFULNESS VAJE



PRAKTIČNI KORAKI ZA VEČ MIRU,
PRISOTNOSTI IN RAVNOVESJA.

Mihaela Lederhas
SOUL VIBE LIVING

UMETNOST OSREDOTOČANJA

V današnjem svetu, kjer smo nenehno obremenjeni z nalogami, informacijami in skrbmi, postaja pomembnost prisotnosti v sedanjem trenutku še bolj očitna. Mindfulness ali čuječnost nas uči, kako se osredotočiti na zdajšnji trenutek, brez ocenjevanja in razmišljanja o preteklosti ali prihodnosti. Gre za preprosto prakso zavedanja, ki nam omogoči, da se povežemo s seboj in svetom okoli nas, ne da bi nas prevzeli misli in skrbi.

Kaj je mindfulness?

Mindfulness je umetnost osredotočanja na trenutni trenutek brez presojanja. Ko vadimo čuječnost, opazujemo svoje misli, občutke, zvoke in okolje brez kritike ali interpretacije. Sprejemamo vse, kar se dogaja, brez potrebe po spreminjanju ali popravkih.

Zavedanje tega trenutka nam omogoči, da se distanciramo od nenehnega vrtenja misli o preteklosti ali prihodnosti. Mindfulness je lahko zelo preprosta praksa, vendar je izjemno učinkovita pri obvladovanju stresa, tesnobe in povečanju splošnega dobrega počutja.

UMETNOST OSREDOTOČANJA

Zakaj je mindfulness pomemben?

Zmanjšanje stresa: Ko živimo v trenutku, nas ne preplavijo skrbi o preteklosti ali prihodnosti.

Povečanje osredotočenosti: Z rednim prakticiranjem mindfulnessa postanemo bolj osredotočeni na naloge, kar povečuje produktivnost.

Večja notranja mirnost: Prakticiranje mindfulnessa nam pomaga najti mir v vsakem trenutku, ne glede na zunanje okoliščine.

Tukaj so tri preproste, a učinkovite vaje, ki ti bodo pomagale trenirati pozornost in osredotočanje na sedanost. Vsaka vaja je zasnovana tako, da ti omogoči, da se umakneš od hitrega tempa vsakdanjega življenja in se ponovno povežeš s sabo. Vsebujejo tudi refleksije, ki ti bodo pomagale pri vpogledu v lastne misli in čustva.

Vaja 1: Štetje dihalnih ciklov



Cilj: Trenirati osredotočenost z uporabo štetja dihalnih ciklov.

Sedi v udoben položaj in zapri oči ali jih usmeri na točko pred sabo. Z globokim vdihom in izdihom začni vadbo.

Začni šteti: ob vsakem vdihu in izdihu si potihoma reci številko – "Ena" ob prvem dihu, "Dva" ob naslednjem, in tako do "Deset."

Ko prideš do deset, začni znova pri številki ena.

Če opaziš, da so tvoje misli odtavale in si izgubila sled pri štetju, mirno začni znova pri številki ena.

Nadaljuj s to vajo 5–10 minut.

Refleksija: Kolikokrat si uspela priti do deset? Kako si se počutila, ko si se zavedala, da si odtavala? Ali ti je bilo težko ohranjati pozornost?

Vaja 2: Opazovanje misli kot oblakov



Predstavljaš si nebo: Zapri oči in si predstavljaš jasno nebo. To nebo je tvoj um – prostran in odprt.

Misli kot oblaki: Ko pride misel, si jo predstavljaš kot oblak, ki plava po nebu. Opazuj, kako pride in počasi odplava naprej.

Brez presojanja: Ne ocenjuj misli, ne zadržuj jih in ne skušaj spremeniti. Samo spremljaj, kako se premikajo. Če oblak obstane, to opazi in počakaj, dokler se spet premakne.

Ustvari razdaljo: Če ti pomaga, si lahko misel "zapišeš" na oblak – na primer, misel o opravih – in jo pošlješ naprej s tokom vetra.

Vztrajaj pri opazovanju: Kadar misli postanejo intenzivne ali se vmešajo, si lahko predstavljaš, da veter postane močnejši in jih nežno odpihne.

Ta vaja je povsem mentalna in vključuje domišljijo, kar je lahko bolj zanimivo in sproščujoče.

Uči te, da misli niso ti – so le "oblaki," ki pridejo in gredo. Omogoča, da jih opazuješ brez boja ali poskusov nadzora.

Vaja 3: Osredotočeno opazovanje okolja s štejetjem korakov



Izberi pot: Poišči mirno pot, kjer lahko hodiš brez motenj.

Osredotoči se na okolje: Začni hoditi in opazuj svoje okolje skozi dejstva, brez etiket. Na primer: "List na tleh." "Okno z zaveso." "Pesek na poti."

Dodaj štetje korakov: Ko začneš hoditi, šteješ korake do 10. Ko prideš do 10, začneš znova pri 1.

Zaznaj, če odtavaš: Če misli odtavajo ali se ujameš, da si pri številki 18 ali 27, samo opazi to, brez kritike, in začni znova pri 1.

Dodaj pomnjenje: Na koncu vsakega cikla (po 10 korakih) si lahko poskušaš zapomniti en detajl iz okolja (npr. "rumeni cvet" ali "kamenček na poti").

Ponavljaj: Nadaljuj s tem ritmom vsaj 10 minut, ali dokler ti ustreza.

Ta vaja združuje fizično gibanje (koraki) in mentalno pozornost (štetje, pomnjenje in je fleksibilna – lahko jo izvajaš kjerkoli in prilagajaš dolžino hoje ali intenzivnost opazovanja.



Ne pozabi – ključ do uspeha pri teh vajah je redna praksa! Vzemi si vsaj 21 dni, da jih resnično vključiš v svoj vsakdan, in vztrajaj, tudi če ti um ponuja "zelo dobre" izgovore, zakaj tega ne bi počela. To so le odzivi tvojega uma, ki iščejo varnost v znanem, a prav zdaj si na poti, da presežeš omejitve in ustvariš nekaj novega.

Če čutiš, da bi ti prav prišlo vodstvo ali podpora pri tem, kako prepoznati in preseči misli, ki ti ne koristijo, mi piši na info@vibraplus.net. Skupaj bova raziskali, kako lahko narediš korake k bolj mirnemu in zavestnemu življenju.

Več o mojih programih in kako ti lahko pomagam najdeš na www.vibraplus.net.

Veselim se, tvoje poti do več lahкотnosti in sproščenosti! ! ♥

Mihaela Lederhas
SOUL VIBE LIVING