



Ne možete zaustaviti talase,  
ali možete da naučite da surfujete.



Mindfulness Intensive In-Me

Modul 1

# Mindfulness praksa

1. Meditacije
2. Vežbe
3. Automatske negativne misli
4. Automatske pozitivne misli
5. Unutrašnji osmeh
6. Pitanja koja su se pojavila kada je trening u pitanju



**Mindfulness**

by Energy House

# STOP

- Kada čujete STOP automatski zaustavite i osvestite misao;
- Povežite se sa sobom kroz par udaha/izdaha;
- Stavite fokus na misao i odgovorite sebi potpuno iskreno na sledeća pitanja:
  - Odakle dolazi ova misao, iz glave ili iz srca?
  - Da li je vodi ljubav ili strah?
  - Koju potrebu zadovoljavam dok mislim o tome (sigurnost, pripadanje, uvažavanje, samoostvarenje)?



# STOP

- **S (stop)** – najpre se zaustavite, napravite kratku pauzo
- **T (take a breath)** – udahnite i izdahnite duboko par puta
- **O (observe)** - posmatrajte sadašnji trenutak i usmerite pažnju na tri stvari jednu za drugom po par minuta:
  1. Koje zvukove možete da čujete oko sebe?
  2. Kakvo je vaše disanje?
  3. Kako se vaše telo trenutno oseća
- **P (proceed)** – nastavite dalje; nakon što ste nekoliko minuta svoju pažnju usmerili na ove tri stvari, dali ste sebi prostora da se umirite i svesnije i pribranije birate svoju sledeću reakciju.

# Vežba: Svesna komunikacija

A priča neku interesantu priču, potpuno svesna svog sadržaja, gestikulacije i vokalnih osobina (tonalitet, tempo, boja glasa).

Osobe B i C svesno slušaju i parafraziraju ono što čuju kroz konstatacije:

- Ako sam te dobro razumeo/la ti kažeš...
- Da bih bolje razumeo/la...

Osoba B i C prate osobu A i konstatuju da li osoba pokazuje sklad između sadržaja, gestikulacije i vokalnih osobina i prate svoje veštine slušanja.

## II deo vežbe

Osoba B i C odgovaraju sebi na pitanja iz tabele na strani 3. u kontekstu njihove sposobnosti aktivnog slušanja. Ovo nije test, molimo vas da budete iskreni prema sebi! Razmislite o svakoj od sledećih izjava i ocenite:

4 = uvek

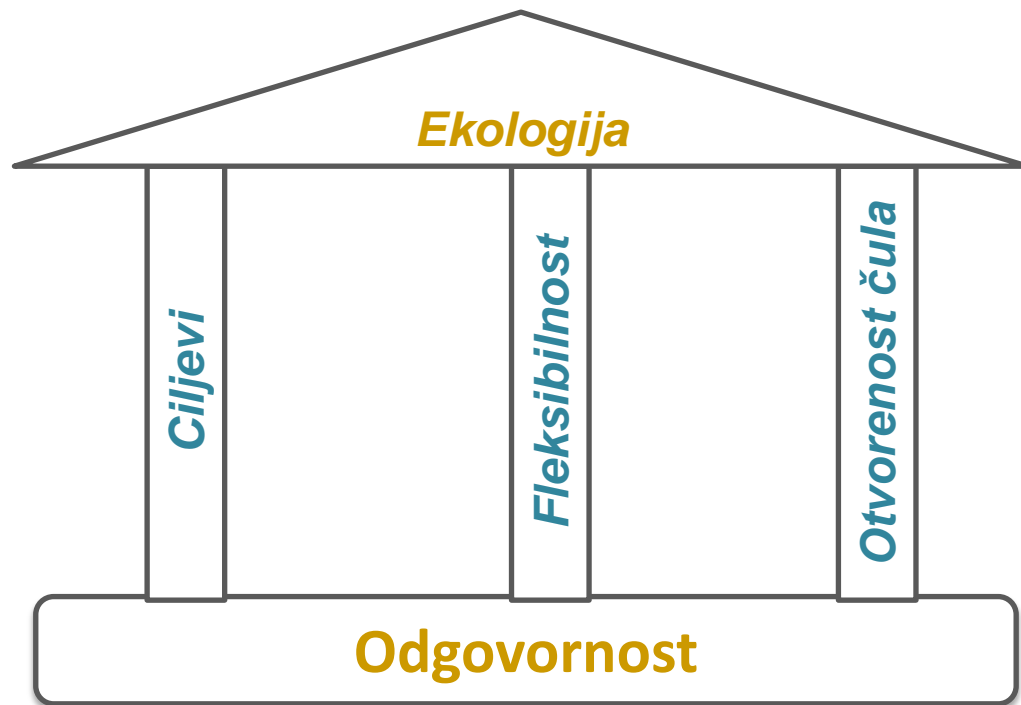
3 = većinu vremena

2 = povremeno

1 = retko

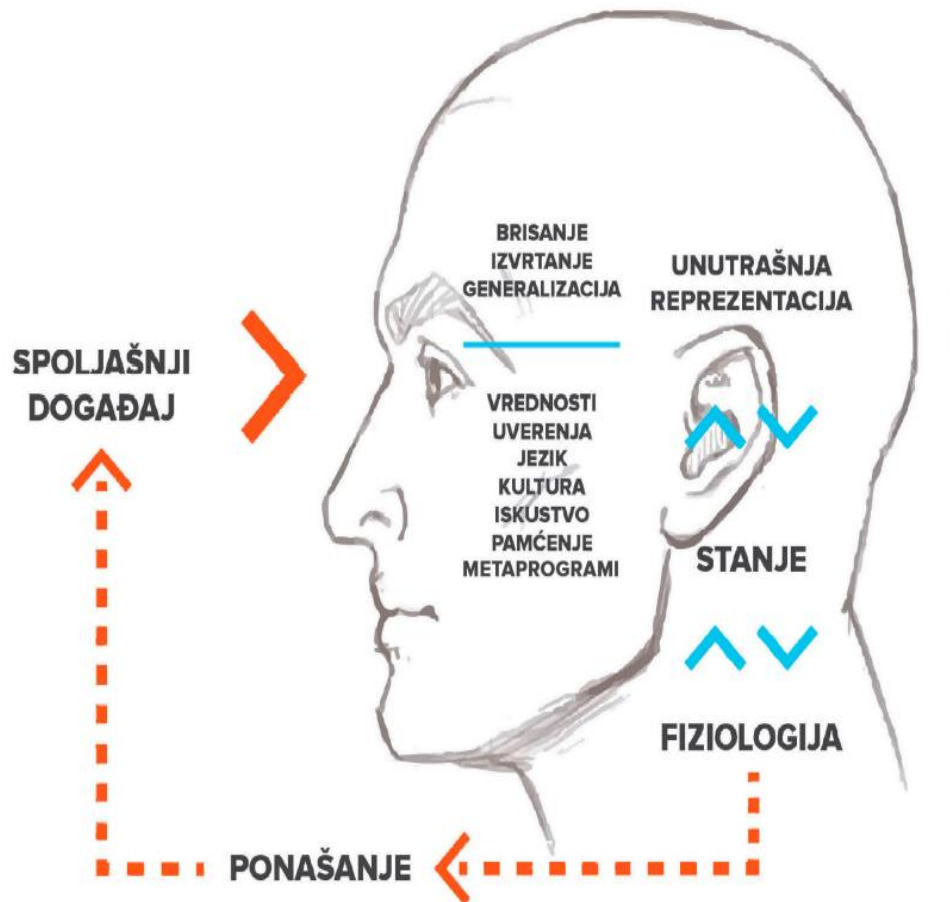
Na kraju i osobi A daju feedback da li je bila usklađena na svim nivoima, verbalno i neverbalno. Da li je odavala poverenje.

# Stubovi uspeha kroz Mindfulness stavove



- NEPROSUĐIVANJE
- STRPLJIVOST
- UM POČETNIKA
- POVERENJE
- OSLOBAĐANJE OD TEŽNJI
- PRIHVATANJE
- OTPUŠTANJE

# Komunikacijski model



- NEPROSUĐIVANJE
- STRPLJIVOST
- UM POČETNIKA
- POVERENJE
- OSLOBAĐANJE OD TEŽNJI
- PRIHVATANJE
- OTPUŠTANJE

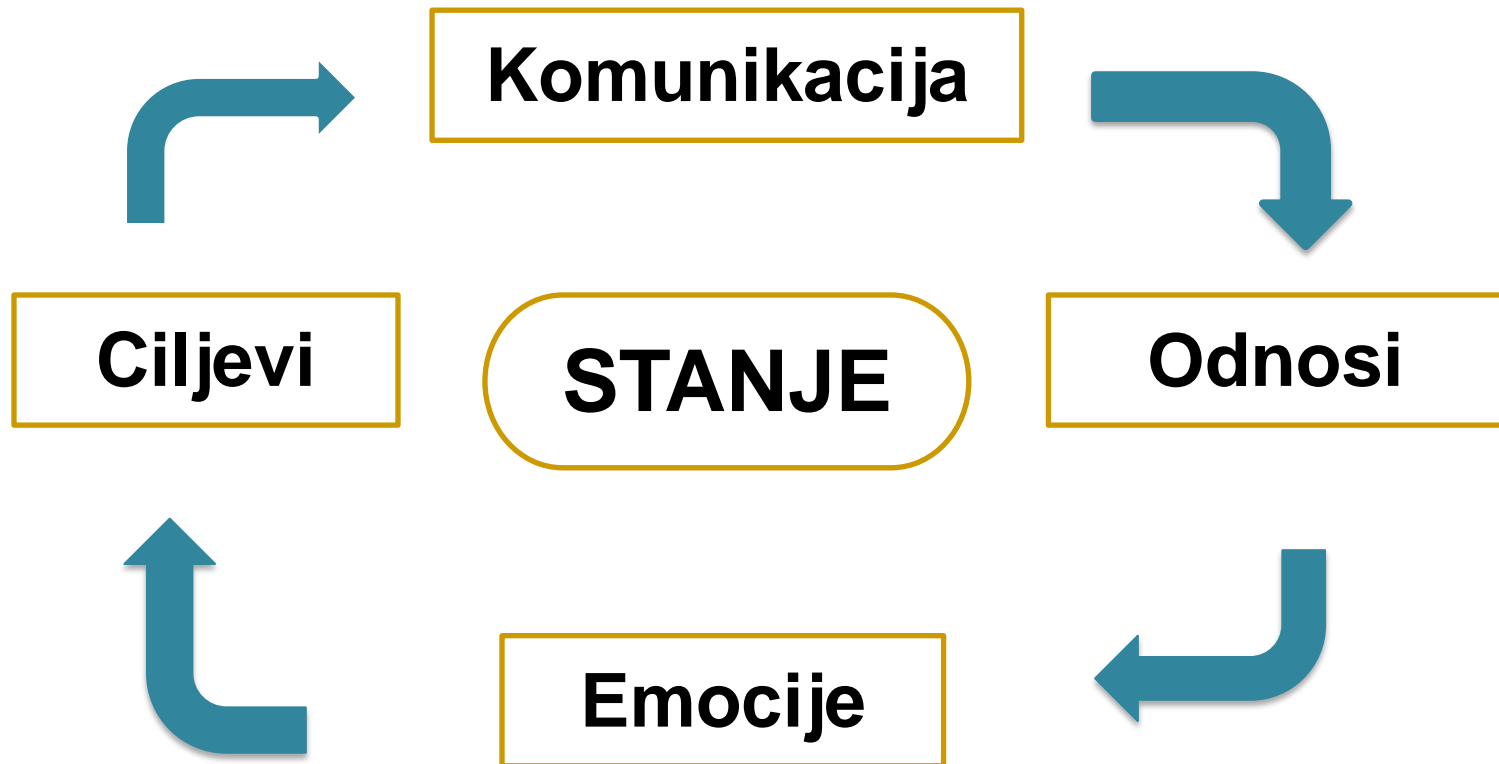


# Poruke koje šaljemo slušanjem

- Imam vremena za tebe;
- Slušam tebe, a ne sebe;
- Pratim sebe kako se osećam dok te slušam;
- Čujem i poštujem tvoj stav po pitanju tvog problema;
- Vidim i poštujem kako se osećaš;
- Razmišljam o tome i pomoći ću ti da razumeš šta je za tebe dobro, bez obzira da li se ja slažem sa tim;
- **Dobra komunikacija zahteva vreme i strpljenje.**



# Dobro stanje - preduslov zdrave komunikacije



# Jon Kabat-Zinn opisuje sedam stavova Mindfulness-a

- NEPROSUĐIVANJE
- STRPLJIVOST
- UM POČETNIKA
- POVERENJE
- OSLOBAĐANJE OD TEŽNJI
- PRIHVATANJE
- OTPUŠTANJE



**Mindfulness**

by Energy House

# Smirujući izdah

- Kada smo anksiozni ili nervozni, naše disanje postaje kraće i plićeg daha. Telu je naglašen udah dok se simpatički nervni sistem aktivira, preuzimajući kontrolu naših reakcija na stres.
- Disanje kroz nos, disanje strpljivije i naglašavanje izdaha, sve ima umirujući efekat.
- Ovi fizički pokreti aktiviraju parasimpatički nervni sistem, što izaziva efekat opuštanja. Disanje kroz nos, i duže trajanje izdaha nego udaha, način je kojim telo može da obavesti um da smo sigurni.
- Radićemo sa ovom tehnikom umirujuće meditacije. Prvo će biti ravnomerno disanje, podudarajući dužinu izdaha sa dužinom udaha. Postepeno ćemo produžavati izdah, tako da bude duži od udaha.
- Vremenom, radimo na tome da izdisaj bude 1.5 puta duži od udisaja.



**Mindfulness**

by Energy House

# Moć disanja stomakom

- Zbog sve većeg stresa i tempa modernog života, mnogi od nas su zaboravili kako da dišemo duboko. Kada smo u ravnotežnom stanju, prirodno disanje uključuje dijafragmu - tanki skeletni mišić koji se nalazi između grudnog koša i stomaka. Kada se dijafragma koristi pri disanju, stomak se lako podiže i spušta - i dok to radi, pomaže u pokretanju osećaja lakoće i opuštanja.
- Suprotno tome je disanje isključivo u grudni koš. Kada dišemo plitko na ovaj način, podstičemo "bori se ili beži" režim tela i povezane osećaje stresa. Dublje disanje pomaže da se vratimo u stanje opuštenosti.
- Ako niste vežbali disanje stomakom ranije, istražite sledeću praksu dok ležite na leđima. To će vam olakšati da osetite koji deo tela se podiže i spušta dok dišete.



**Mindfulness**

by Energy House

# VEŽBA:

1. Ležite na leđa i stavite jednu ruku na stomak, a drugu na grudni koš.
  2. Udahnite nekoliko puta na uobičajen način kako biste prvo posmatrali koji deo tela se podiže i spušta sa svakim udahom - da li se veći deo pokreta dešava u ruci koja odmara na grudnom košu ili u onoj na stomaku.
  3. Sada pokušajte da produbite dah tako što ćete opustiti stomak. Posvetite jedan minut istraživanju, videvši da li možete da dopustite da se veći deo pokreta dešava u stomaku umesto u grudima.
  4. Nastavite svesno da dišete stomakom neko vreme
  5. Pustite da vaš dah vrati svoju prirodnu dubinu i ritam. Primetite stanje vašeg uma i tela nakon što ste vežbali ovu tehniku disanja.
- Početnici bi možda želeli da vežbaju ovo jedan ili dva minuta u jednom sedenju. Međutim, kako postajete udobniji sa ovim načinom disanja, vidite da li možete produžiti dužinu svojih sesija za nekoliko minuta.



**Mindfulness**

by Energy House

# Na platformi:

- Snimak edukacije
- Prezentacija sa modula
- Skripta
- Tekstovi za vodjene meditacije
  - Body Scan (snimak i tekst)
  - STOP (snimak i tekst)
  - Stomačno disanje (snimak i tekst)
  - Smirujući izdah (snimak i tekst)
- Radni listovi domaći
  - Kalendar
  - Kako provodim svoje vreme
  - Prepoznavanje misli
- Snimak Mindfulness pokret



**Mindfulness**  
by Energy House