

Mindfulness

Mindfulness intensive

Modul 1



Radni listovi za
domaći rad

Mindfulness intensive



by Energy House



www.energyhouse.life

info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved

SADRŽAJ

Radni listovi za domaći rad

PREPORUKA RASPOREDA PO DANIMA	1
VEŽBA: ŽIVOTNI INVENTAR	2
VEŽBA: TOČAK ŽIVOTA.	4
VEŽBA: LISTA CILJEVA	6
VEŽBA: UNUTRAŠNJI OSMEH.	9
VEŽBA: SVESNOST MISLI U TOKU DANA.	11

PREPORUKA RASPOREDA PO DANIMA

	Ujutru trajanje 7'	U toku dana trajanje 10'	Poslepodne trajanje 30'	Pre spavanja trajanje 12'
Petak	Mindfull disanje	Mindfull vežbe	Inventar Emotivni život i Porodica	Mindfulness meditacija
Subota	Mindfull disanje		Inventar Slobodno vreme i prijatelji	Mindfulness meditacija
Nedelja	Mindfull disanje	Mindfull vežbe	Inventar Novac i Finansije	
Ponedeljak	Mindfull disanje		Inventar Zdravlje i lični razvoj	Mindfulness meditacija
Utorak	Mindfull disanje	Mindfull vežbe	Inventar životno okruženje	
Sreda	Mindfull disanje	Mindfull vežbe	Zaključci na temu Inventara	Mindfulness meditacija

Nekoliko puta u toku dana potrudite se da se osmehujete “Unutrašnjim osmehom”, vežba je na strani



VEŽBA: ŽIVOTNI INVENTAR

Dobro došli u pravljenje svog životnog inventara. Sve što nosimo u sebi to su naše lične stvari, neke su vrline, neke su mane, podržavajuće ili ograničavajuće osobine. Kroz ovaj inventar napravićete popis svega što nosite da biste se upoznali sa sobom. Sve one stvari koje **želimo** i **imamo** su divne i potrebno je da im budemo **zahvalni** na svakom nivou. Sve ono što **želimo** i **nemamo** potrebno je da postavimo kao **cilj** i težimo ka tome. Ono što **ne želimo** i **imamo** je u stvari **problem** i bilo bi dobro da preformulišemo u ono što želimo da imamo umesto tog problema, a sve ono što **ne želimo** i **nemamo** možda je neko iskustvo ili događaj iz prošlosti, čega smo se oslobodili i danas nam može poslužiti kao lekcija, i hvala Bogu da toga više nema. Pogledajte ovu tabelu, dozvolite sebi vremena koliko vam je potrebno i popunite je što detaljnije.

	Želim	Ne želim
Imam	Zahvalnost	Problem
Nemam	Cilj	Hvala Bogu



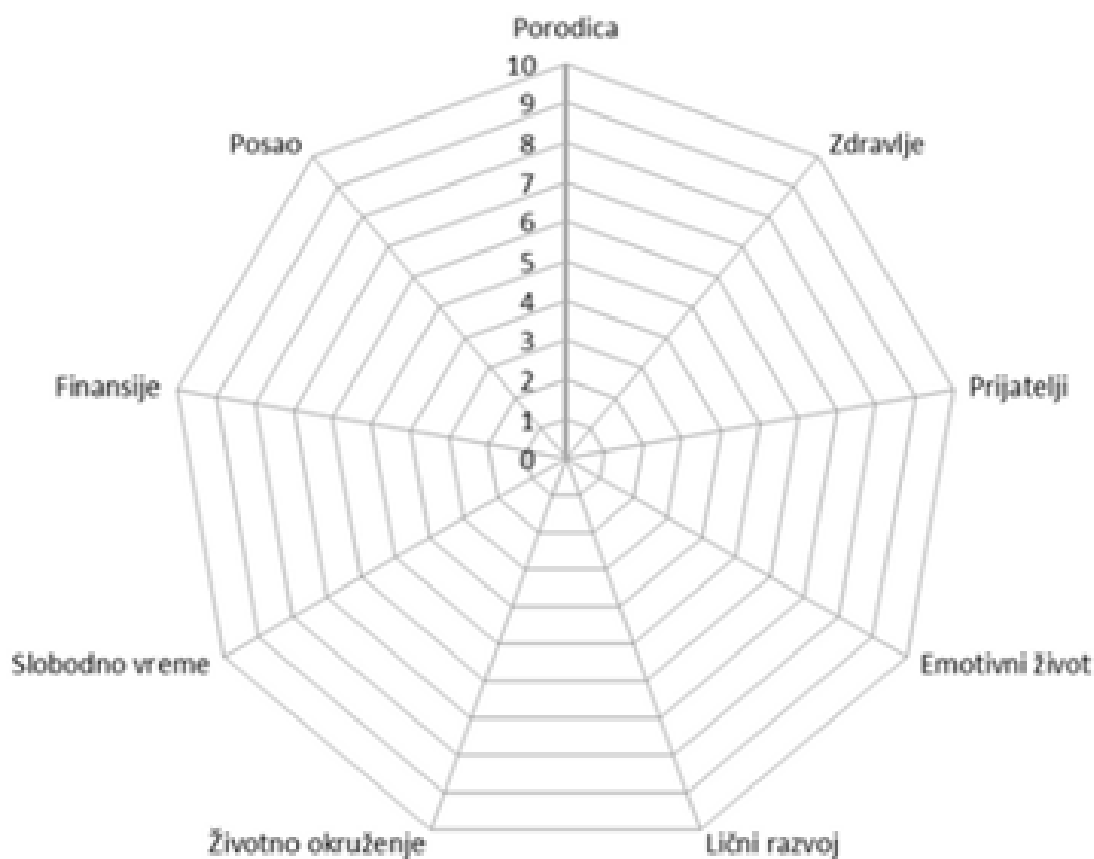
Kada završite popunjavanje tabele, u koloni “Ocena trenutnog stanja od 1-10” upišite broj kako se sada osećate dok posmatrate sebe u toj oblasti. Ocena 1 je najgore stanje, ocena 10 je najbolje stanje. Nakon toga u koloni “Ocena željenog stanja od 1-10” upišite kako biste voleli da se osećate u toj oblasti.

	Želim i imam	Želim i nemam	Ne želim i imam	Ne želim i nemam	Ocena trenutnog stanja od 1-10	Ocena željenog stanja od 1-10
Emotivni život						
Zdravlje						
Posao						
Finansije						
Lični razvoj						
Prijatelji						
Porodica						
Slobodno vreme						
Životno okruženje						



TOČAK ŽIVOTA

U točak života prvo obeležite linijom za svaku oblast onu ocenu koju ste dali u koloni "Ocena trenutnog stanja od 1-10" zatim povucite liniju za onu ocenu koju ste dali u koloni "Ocena željenog stanja od 1-10". Tako ćete i vizuelno videti koliko u kojoj oblasti treba da budete aktivni.



MOJ ZAKLJUČAK U VEZI TABELA

Na osnovu svoje tabele mogu jasno da zaključim da...

Kada analiziram svoju tabelu, onda su prvi logični koraci da...



VEŽBA: LISTA CILJEVA

Pogledajte dobro tabelu Želim/Ne žeim i izvucite sve one ciljeve na kojima se usuđujete da radite. Stavite na papir sve ono na čemu ćete raditi u narednom periodu i kada u jednom trenutku pogledate svoje ciljeve na kraju tekuće godine da jednostavno budete zadivljeni informacijom šta ste sve uradili i postigli za tako kratko vreme.

Formulišite svoje ciljeve pozitivno

- Koristite samo pozitivne reči
- Izbegavajte negacije
- Pišite kao da se nešto dešava već sada
- Budite konkretni
- Izbegavajte reči kao što su: više, bolje, lepše, dobro ...



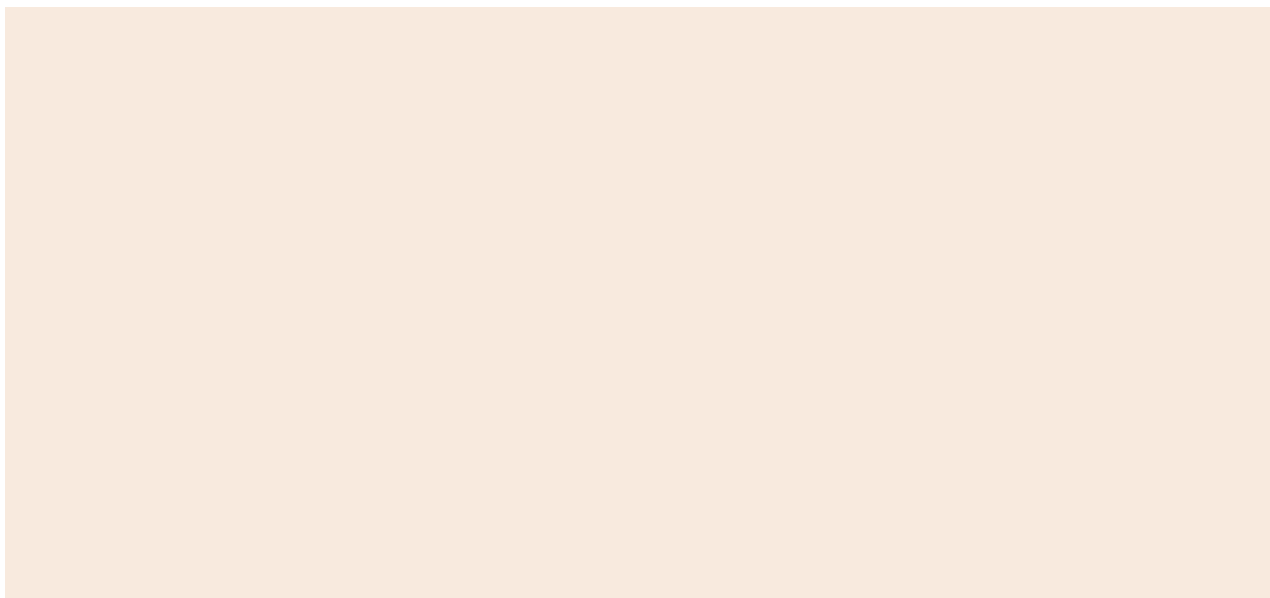
VEŽBA: MOJA LISTA CILJEVA

Datum

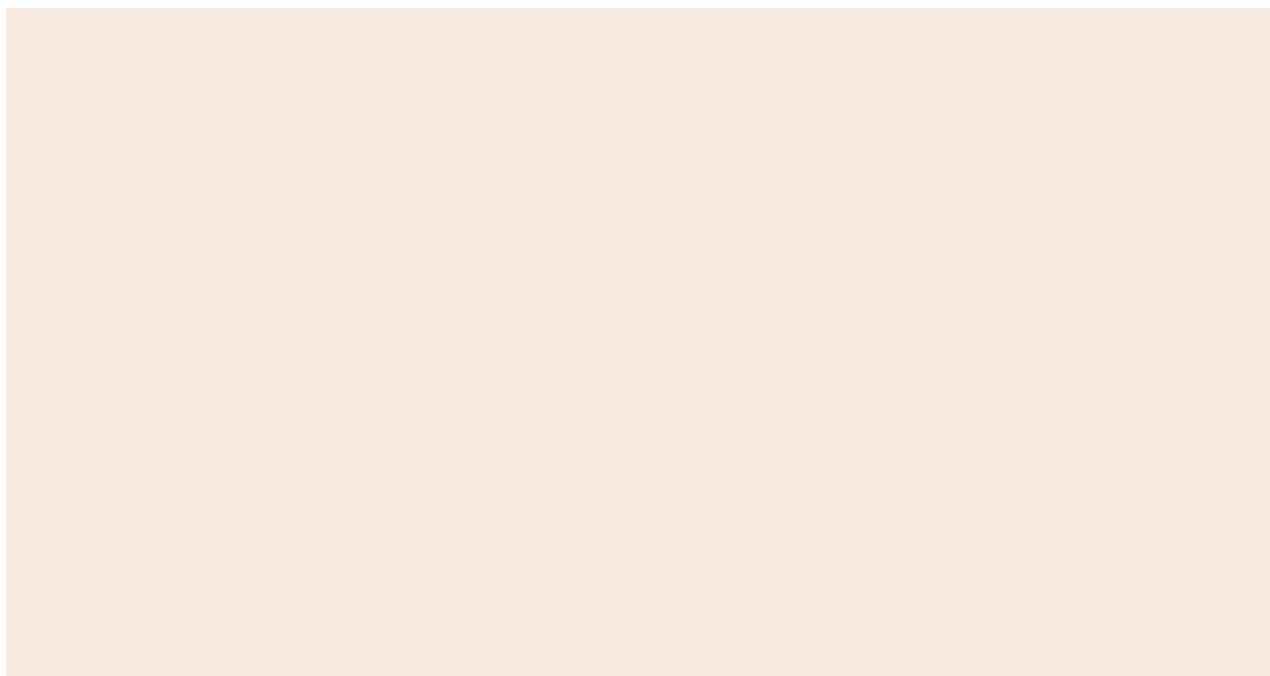
Potpis



Akcioni plan:



Resursi:



VEŽBA: UNUTRAŠNJI OSMEH

Život često biva shvaćen prilično ozbiljno. Kako postoje vremena velikih bolova, tuge i poteškoća, nije neuobičajeno da postanemo nesvesno opterećeni svakodnevicom.

Uzgoj unutrašnjeg osmeha je praksa koja nam pomaže da se osnažimo u trenucima kada se osećamo nemoćno, zategnuto ili stvaramo otpore na pojedine ljude ili situacije. To je način promene naše energije i upotreba osećaja pozitivnosti, lakoće, mira i zadovoljstva.

PRAKTIKOVANJE:

1. Gde god da se nalazite, bez obzira da li sedite, stojite ili ležite, izdvojite trenutak da unesete blagi osmeh u svoj unutrašnji svet. Ovo ne mora da se odrazi fizički na vašem licu; čak šta više i ne treba, to je uzgoj unutrašnjeg osećaja. Samo osetite kako se unutar sebe osmehujete. Lagano, nežno, radosno.

2. Primitite gde se ovaj unutrašnji osmeh pojavljuje. Da li je to generalizovano ili lokalizovano? Da li se oseća širom tela ili u određenom području, kao što je srce, lice ili stomak?

3. Zamislite energiju ovog unutrašnjeg osmeha kako vas ispunjava tokom dva do tri minuta. U ovom vremenu, primitite da li se javljaju bilo kakve misli ili emocije kao odgovor.

4. Ako se pojave izazovna osećanja, obratite im se s ljubavlju, saosećanjem i strpljenjem. Da li je moguće susresti ih s toplinom? Sa mekim, saosećajnim osmehom? Znajte da nema pravih ili pogrešnih misli, osećanja ili iskustava ovde i sada. Jednostavno budite otvoreni za mogućnost da prihvatite sve što je prisutno, čak i ako je to neka vrsta dualnosti (npr. bol i olakšanje).

Napomena: Važno je napomenuti da uzgajanje unutrašnjeg osmeha nije negiranje naših izazovnih emocija ili iskustava. To je jednostavno poziv da se suočimo s našim iskustvom uz ljubaznost i saosećanje.

5. Nakon nekoliko minuta, ili kada god se osetite spremnim da završite ovu praksu, usmerite pažnju na dah tokom tri do pet ciklusa. Otvorite oči kada budete spremni.



ZAPAŽANJA:

1. Kakva je bila ova praksa za tebe danas? Da li ti je bilo prirodno ili neprirodno da neguješ unutrašnji osmeh?

2. Ako su prisutna teška ili neprijatna osećanja ili misli, kako je bilo pozvati unutrašnji osmeh u svoje iskustvo? Kako si držao/la ovu percipiranu dvojnost?



VEŽBA: SVESNOST MISLI U TOKU DANA

ZAPIŠITE SVOJE MISLI KOJE SE POJAVE TOKOM DANA:

1. Automatske pozitivne misli:

2. Automatske negativne misli:

3. Pitanja koja su mi se pojavila kada je ovaj trening u pitanju:





Mindfulness

by Energy House

www.energyhouse.life

info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved