

# Mindfulness

# Mindfulness intensive

Modul 4



Radni listovi za  
domaći rad

# Mindfulness intensive



by Energy House



[www.energyhouse.life](http://www.energyhouse.life)

[info@energyhouse.life](mailto:info@energyhouse.life)

© 2024 Energy House. All Rights Reserved

# SADRŽAJ

---

## Radni listovi za domaći rad

PREPORUKA RASPOREDA PO DANIMA .....	1
PAUZA ZA SEBE .....	2
RADNI LIST ZA PROMENU RASPOLOŽENJA .....	4
VEŽBA: SVESNOST MISLI U TOKU DANA .....	8

# PREPORUKA RASPOREDA PO DANIMA

	Ujutru trajanje 7'-12'	U toku dana trajanje 10'	Poslepodne trajanje 30'	Pre spavanja trajanje 12'
Petak	Jutarnja meditacija	Mindfull vežbe	Osećajne nijanse	Ljubav i nežnost
Subota	Prolazna misao	Pauza za sebe	Priznavanje uspeha prošlost	
Nedelja	Mindfull disanje	Mindfull vežbe	Svesnost navika	Progressivna mišična relaksacija
Ponedeljak	Prolazna misao	Pauza za sebe	Osećajne nijanse	
Utorak	Zvukovi svesnosti	Mindfull vežbe	Svesnost navika	Ljubav i nežnost
Sreda	Mindfull disanje	Pauza za sebe	Osećajne nijanse	Progressivna mišična relaksacija

Nekoliko puta u toku dana potrudite se

- Da se osmehujete “Unutrašnjim osmehom”
- Pauza za sebe
- Zapisuj svoje pozitivne i negativne automatske misli



# PAUZA ZA SEBE

---

Koliko često napravimo pauzu od razmišljanja, analiziranja i prosuđivanja uma kako bismo praktikovali samoprihvatanje? Za mnoge od nas, lakše je negovati ljubavne, prihvatajuće misli za nekog drugog nego ponuditi tu ljubaznost sebi. Ova praksa je poziv da sebi ponudimo istu ljubaznost i saosećanje koje bismo pružili voljenom biću, pomažući nam da se prihvatimo sa ljubavlju. Ove vežbe mogu se praktikovati na dva načina. Prvo, možda biste želeli da postavite alarm za tri puta tokom dana kao podsetnik da napravite pauzu za samoprihvatanje ili možete jednostavno imati ovu ideju na umu i obratiti se njoj kad god se osećate zabrinuto, anksiozno, pod stresom ili uhvaćeni u negativnom obrascu misli.



## Kako izgleda praksa:

1. Kada alarm zazvoni (ili kada primetite da vam je potreban predah od uma), pronađite siguran prostor gde možete udobno zatvoriti oči na nekoliko trenutaka.
2. Zatvorenih očiju, stavite jednu ili obe ruke na srce, dozvoljavajući im da odmaraju ravno na grudima. Udišite tri puna, duboka udaha u telo, dozvoljavajući i grudima i stomaku da se prošire sa svakim udisajem.
3. Iskoristite ovaj trenutak da priznate sebi da je trenutno teško i zahtevno i da se borite, nudeći sebi bilo kakve reči podrške ili saosećanja koje biste mogli pružiti voljenom biću. Budite tu za sebe kao prijatelj, bezuslovno se držeći nekoliko još dubokih udaha.





4. Pre nego što završite vežbu, izdvojite nekoliko trenutaka da tiho ponovite fraze:

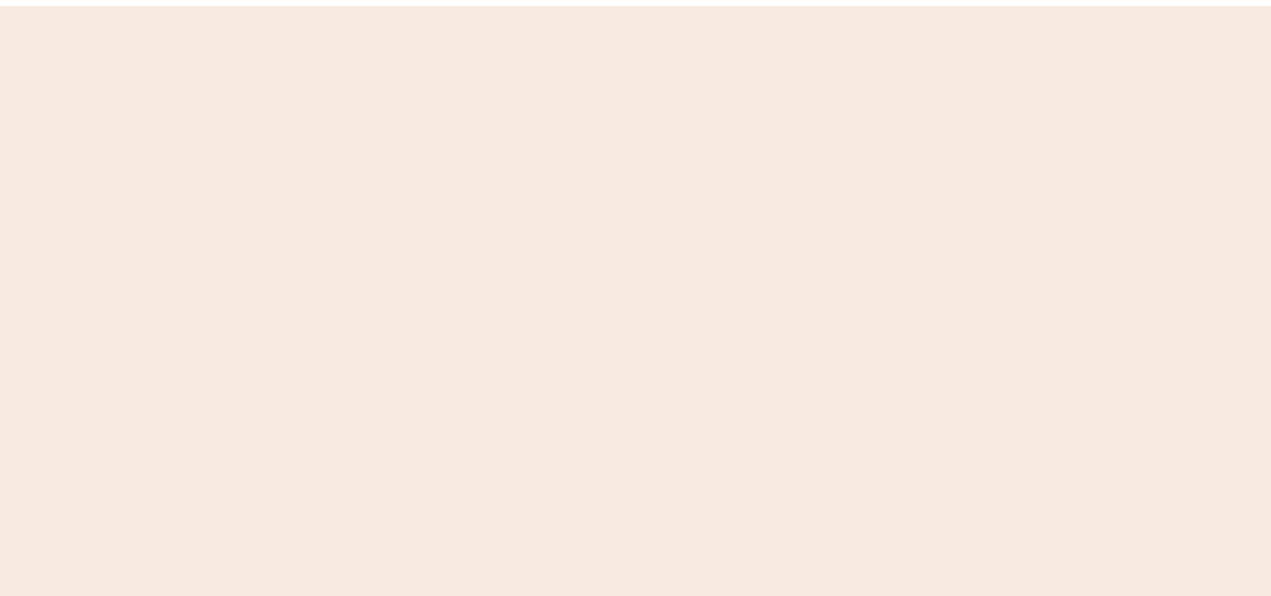
- *Poštujem i podržavam sebe.*
- *Volim i prihvatam sebe.*
- *Vežbam mir i strpljenje.*
- *Vredan/vredna sam svoje sopstvene saosećajnosti i ljubaznosti.*

*Možete ponoviti ove fraze koliko god puta osećate da je potrebno.*

5. *Poslednji trenutak posvetite sebi, ponudite sebi još neke reči koje biste želeli da čujete. Kada budete spremni da nastavite sa svojim danom, polako otvorite oči. Nosite ovu emociju sa sobom dok idete dalje.*

### **REFLEKSIJA:**

*Kako se osećalo praktikovati ovu jednostavnu vežbu samoprihvatanja? Kako biste mogli uključiti ovo u svoju svakodnevnu rutinu?*



# RADNI LIST ZA PROMENU RASPOLOŽENJA

---

## KORAK #1

Istražite u kojoj se emocionalnoj zoni trenutno nalazite:

### ZELENA ZONA

MIRNO  
FOKUSIRANO  
SREĆO  
U KONTROLI  
DOBRO

### PLAVA ZONA

DOSADNO  
TUŽNO  
BOLESNO  
USPORENO  
UMORNO

### ŽUTA ZONA

UZNEMIRENO  
ZBUNJENO  
FRUSTRIRANO  
NERVOZANO

### CRVENA ZONA

LJUTO  
BEZ KONTROLE  
U PANICI  
UPLAŠENO



## KORAK #2

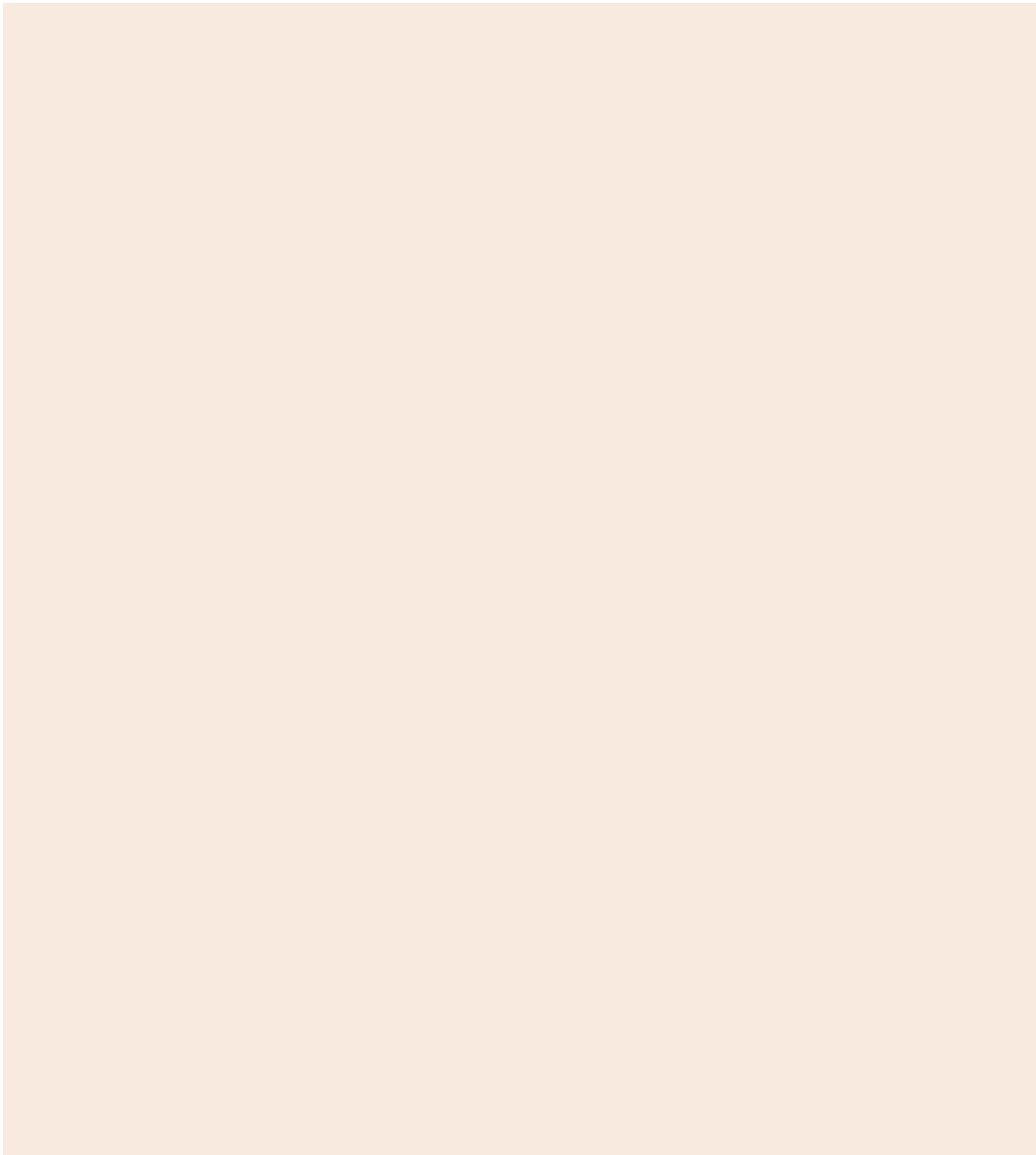
Postanite svesni svojih misli. Podesite tajmer na 3 minuta i zapišite svaku misao koja vam padne na pamet za to vreme.





## KORAK #3

Pročitajte sve misli koje ste upravo zapisali. Obratite pažnju na one koji bi mogli izazvati ili dodatno podstaći vaša neprijatna osećanja.



# KORAK #4

Pročitajte sve misli koje ste upravo zapisali. Obratite pažnju na one koje bi mogli izazvati ili dodatno podstaći vaša neprijatna osećanja.

Za svaku misao za koju želite proći kroz sledeća pitanja.

Koja je priča koju moja misao pokušava da ispriča?

Da li je to istina? Mogu li biti 100% siguran da je to istina?

Mogu li da nađem bilo kakav dokaz da ta misao nije tačna ili da znači nešto drugo?

Ako zaista ne mogu da nađem nijedan dokaz da ta misao možda nije 100% tačna - da li je od pomoći?

Šta zadržavanje ove misli (ili verovanja) čini za mene?

Kako bi mi to puštanje moglo bolje poslužiti?

Da li ću dozvoliti da ova misao (ili verujem) diktira moje raspoloženje do kraja dana?

Da li sam spreman da mu dam više vremena i energije?

Šta bih drugo mogao da radim sa svojim vremenom i energijom da bi mi bilo zabavnije ili bolje služilo?

Hoće li ovo biti važno za 3 godine od sada? Ako jeste, zašto bi to bilo važno? Ako ne, zašto bi to sada bilo važno?

Ima li iza ovoga nekog dubljeg smisla? Ako da, šta mogu da uradim da uskladim svoj život sa svojom ukupnom vizijom i osnovnim vrednostima?



# VEŽBA: SVESNOST MISLI U TOKU DANA

## ZAPIŠITE SVOJE MISLI KOJE SE POJAVE TOKOM DANA:

1. Automatske pozitivne misli:

2. Automatske negativne misli:

3. Šta se dešavalo kada ste mislima davali značenje "Prolazna misao"





# Mindfulness

by Energy House

[www.energyhouse.life](http://www.energyhouse.life)

[info@energyhouse.life](mailto:info@energyhouse.life)

© 2024 Energy House. All Rights Reserved