

Mindfulness

Mindfulness intensive

Modul 5



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
PRIHVATANJE NASTALIH OKOLNOSTI	2
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	Meditacija za uzemljenje	Mindfull vežbe		Body Scan
Subota	Jutarnja meditacija	Odbacivanje kofera	Prihvatanje okolnosi	Progresivna mišična relaksacija
Nedelja	Mindfull disanje	Mindfull vežbe		Meditacija za san
Ponedeljak	Jutarnja meditacija	Otpuštanje stresa	Prihvatanje okolnosi	Ljubav i nežnost
Utorak	Meditacija za uzemljenje	Mindfull vežbe		Meditacija za san
Sreda	Mindfull disanje	Prihvatanje okolnosi	Prihvatanje okolnosi	Progresivna mišična relaksacija

Nekoliko puta u toku dana potrudite se

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



PRIHVATANJE NASTALIH OKOLNOSTI

Bez obzira ko smo, u životu se dešavaju stvari koje se suprotstavljaju onome čemu se nadamo, što sanjamo ili planiramo. Kao ljudska bića, nemamo načina da izbegnemo ovaj neizbežni deo života. Ponekad ne dobijemo posao koji želimo. Ponekad izgubimo nekoga bez vremena za pripremu. Ponekad bolest ili nesreća prekida naše vizije budućnosti. Učenje da prihvatimo naše okolnosti bez obzira na to šta su, nije o negiranju naših potreba. Takođe nije ni o negiranju naših emocija.

Veći deo onoga što se pojavi u životu iznenada ili u suprotnosti sa našim planovima budi emocije poput tuge, frustracije i besa. Sasvim je prirodno da to bude tako, ali pitanje koje možemo postaviti jeste:

Kako bih mogao/la da izrazim ovo na podržavajući način?

Kako mogu više prihvatiti ovo?

Prihvatanjem ove stvarnosti, šta dalje?

- Razmislite o jednoj situaciji ili događaju koji se dogodio u suprotnosti sa vašim nadama, snovima ili planovima. Šta se desilo? Dopustite ruci da slobodno piše dok beležite šta vam prvo padne na pamet.

- Pročitajte opis situacije ili okolnosti. Koje reči opisa vam privlače pažnju? Kakva je energija iza tih reči i kako vas one čine da se osećate?



- Da li postoji način da preformulišete ovu priču tako da njena energija bude neutralna? Koje rečenice biste promenili i kako? Koje reči biste dodali ili uklonili?

- Kada pričate svoju priču o teškoj situaciji u kojoj ste se nekada našli, osećate li se opterećeno, kao žrtva, obeshrabreno ili beznadežno? Ili ulazite u defanzivni režim, raspravljajući se sa svojim iskustvom ili se osećate pravedno? Ponovo - ništa od ovoga nije da biste bili 'u pravu' ili 'pogrešni'. Ovo je jednostavno alat za samoproučavanje.

- Kako bi bilo ispričati priču o vašoj situaciji (ili o vašem životu u celini) iz poverljive, ljubazne, oprostajne perspektive? Kako bi bilo potpuno prihvatiti stvari onakve kakve jesu?

- Razmislite da li postoje barijere za prethodno pitanje/sugestiju. Šta bi vas moglo podržati u otvaranju ka većem prihvatanju?



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

info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved