



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



Mindfulness Intensive In-Me

Modul 3

Mindfulness praksa

1. Meditacije (body Scan, moć disanja stomakom, smirujući izdah)
2. Vežbe
3. Kako provodim svoje vreme
4. Mindfulness komunikacija
5. STOP
6. Pitanja koja su se pojavila kada je trening u pitanju



Mindfulness
by Energy House

Promena navika

- Promena navika kroz mindfulness je proces koji uključuje svesnu pažnju i prisutnost u trenutku kako biste postali svesniji svojih navika i imali veću kontrolu nad njima.
- Neke navike nam nisu korisne i važno je da ih promenimo.
- Svaka navika izaziva i neko stanje koje utiče na naše odnose, komunikaciju i zdravlje.
- Kroz Mindfulness menjamo nekorisne navike i pravimo nove, korisnije koje daju bolje rezultate.



Mindfulness

by Energy House

- **Svest o navikama** Prvi korak je postati svestan svojih postojećih navika. Koristimo mindfulness kako bismo pažljivo pratili kada, gde i zašto obavljamo određenu naviku. Postajemo svesni kako se osećate pre, tokom i nakon izvršavanja te navike.
- **Prihvatite bez osude** Ključ mindfulnessa je prihvatanje trenutka onakvim kakav jeste, uključujući i navike. Ne osuđujemo sebe zbog postojećih navika. Umesto toga, razmislimo o njima sa radoznalošću i saosećanjem.
- **Postavljamo nameru za promenu** Nakon što postanemo svesni svojih navika, razmišljamo o tome koje navike želimo promeniti. Postavljamo jasnu nameru i ciljeve koji su merljivi i ostvarivi.
- **Praktikujemo pažnju u trenucima iskušenja** Kada se nađemo u situaciji koja obično pokreće staru naviku, koristimo mindfulness da se zaustavi, udahnemo duboko i osvestimo trenutak. Razmišljamo o svojoj nameri za promenu i donosimo odluku koja je u skladu sa ciljevima



Mindfulness

by Energy House

- **Zamenimo staru naviku novom** Umesto da se fokusirate na eliminisanje stare navike, usmeravamo pažnju ka uvođenju nove, zdravije navike. Osvestimo kako vas nova navika čini osećajnijim i zadovoljnijim.
- **Budimo strpljivi i dosledni** Promena navika nije trenutni proces. Potrebno je vreme i doslednost. Budimo strpljivi sa sobom i podsećajmo se na svoju nameru za promenu.
- **Praktikovanje Mindfulness meditacije** Redovna Mindfulness meditacija može pomoći da razvijemo veću svest o svojim navikama i pomaže nam u donošenju svesnijih odluka u svakodnevnom životu.
- **Reflektovanje promene** Periodično se osvrćemo na svoj napredak. Razmišljamo o tome kako smo napredovali u promeni navika kroz mindfulness. Ako primetimo izazove, važno je da smo blagi prema sebi i razmislimo o tome šta učimo iz njih

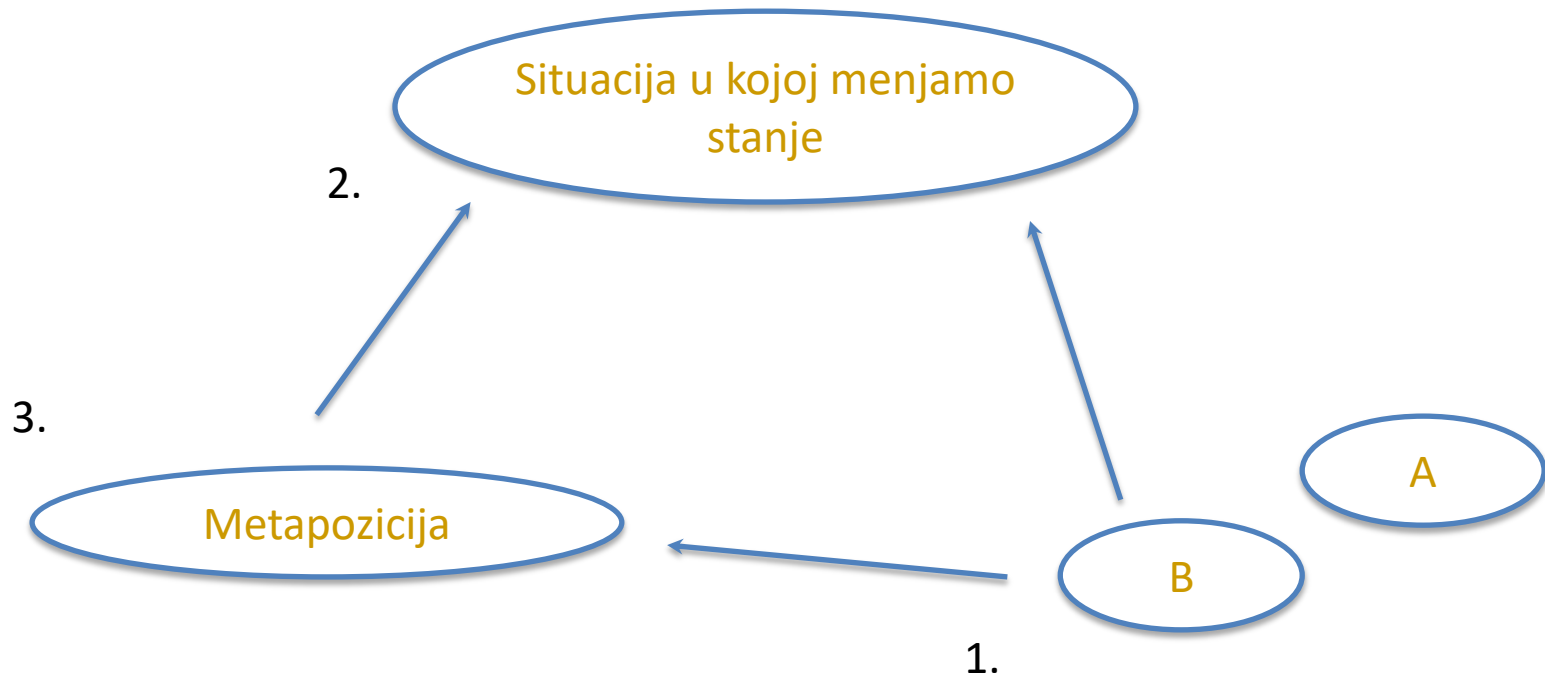


Mindfulness

by Energy House

Genrator novog stanja

(New State Generator)



Mindfulness

by Energy House

Vežba: NSG

- A je coach, B je klijent
- B zamisli dve pozicije, (2) novo stanje, (3) metapozicija gde sagledava neutralno stvari.
- B disocirano na mestu 2 zamisli sebe kroz VAK,
- B kroči na mesto 2 i asocira se AK / V
- Zatim se vrati u 1 i komentariše.
- B ide u 3 i pogleda disocirano iz metapozicije šta može bolje, ako može bolje kreira
- Iz 3 asocira se u 2.
- Ukoliko ne može bolje vrati se u 1.



Na platformi:

- Snimak edukacije
- Prezentacija sa modula
- Skripta
- Snimci meditacija
 - Prolazna misao (snimak i tekst)
 - MF koncentracija na disanje (snimak i tekst)
 - Zvuci svesnosti (snimak i tekst)
 - Disanje sa Petrom
- Radni listovi domaći
 - Kalendar
 - Priznavanje uspeha (Poštovanje prošlosti, uživanje u sadašnjosti, prihvatanje budućnosti)
 - Prepoznavanje misli
- Snimak Mindfulness pokret Yoga 1



Mindfulness

by Energy House