

Mindfulness

Mindfulness intensive

Modul 3



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
PRIZNAVANJE USPEHA	2
SVESNOST NAVIKA.	6
VEŽBA: SVESNOST MISLI U TOKU DANA.	7

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	Svesnost navika	Mindfulness meditacija
Subota	Zvukovi svesnosti		Priznavanje uspeha prošlost	
Nedelja	Mindfull disanje	Mindfull vežbe	Svesnost navika	Body Scan 35'
Ponedeljak	Jutarnja meditacija		Priznavanje uspeha sadašnjost	
Utorak	Zvukovi svesnosti	Mindfull vežbe	Svesnost navika	Mindfulness meditacija
Sreda	Mindfull disanje		Priznavanje uspeha budućnost	Body Scan 35'

Nekoliko puta u toku dana potrudite se

- Da se osmehujete “Unutrašnjim osmehom”
- Zaustavite se na 5 min,
- Setite se da je svaka misao prolazna
- Zapisuj svoje pozitivne i negativne automatske misli



PRIZNAVANJE USPEHA

Potpuno priznavanje naših uspeha jedan je način unapređenja našeg osećaja blagostanja.

Možda zastanemo da pohvalimo uspeh nekog drugog, ali zastati da primetimo i priznamo svoj sopstveni uspeh nešto je što mnogi od nas manje verovatno rade.

Priznavanje uspeha poziv je da zaista prihvatimo ko smo i šta smo postigli i da uživamo u tom iskustvu.

Možemo vežbati priznavanje i osećanje uspeha koje smo doživeli u prošlosti, onog što sada doživljavamo, kao i onog što očekujemo da će se desiti u budućnosti. Svaka od ovih situacija zahteva malo drugačiju vežbu, ali se sve svode na iste osnovne stvari - prisutnost, posmatranje i cenjenje.

Ove tri vežbe pozivaju vas da pažljivije pogledate na ono u čemu ste uspeli - ili na ono što planirate da postignete. Odmahnite sebi dovoljno vremena da ih istražite.

VEŽBA:

1. Poštovanje prošlosti

Lako je postati toliko uhvaćen u onome što još uvek želimo da postignemo da zaboravimo da poštujemo ono u čemu smo uspeli u prošlosti. Bez obzira na to da li su to veliki ili mali uspesi, naše prošle pobeđe vredne su poštovanja.

Vežbajte:

a. Setite se trenutka u životu kada ste se osećali ponosno. To može biti korak koji ste preduzeli u pravcu vaših snova, prekretnica koju ste postigli ili bilo koja mala akcija koja je bila u skladu sa vašim vrednostima.

b. Kada odaberete svoj trenutak, provedite tri minuta vizualizirajući šta se desilo i kako se to iskustvo odvijalo. Kakav je bio uticaj tog trenutka - na vas i na druge? Za šta ste zahvalni u vezi sa ovim iskustvom - u vezi sa sobom? Možete takođe zabeležiti svoje misli u prostoru ispod.



2. Uživanje u sadašnjem trenutku

Sadašnji trenutak takođe pruža mnoge prilike da uživamo u našem uspehu. Neki od ovih uspeha mogu biti svesni (kao što je izbor da vidimo svetliju stranu bolne situacije), a neki mogu biti nesvesni (kao što je biti utelovljeni izraz zdravlja). Uživanje u uspehu u sadašnjem trenutku ima mnogo veze sa zahvalnošću; radi se o priznavanju svega što je dobro u ovom trenutku.

Vežbajte:

a. Uzmite vremena da pronađite miran prostor gde možete udobno sedeti narednih deset minuta. Udišite nekoliko dubokih udaha kako biste se smirili.

b. Sada počnite da razmišljate o svemu što ide dobro u ovom trenutku, uključujući sve što je pod vašom svesnom kontrolom i sve što nije. Razmotrite sve za šta možete biti zahvalni. Neke od stvari koje možete primetiti uključuju:

Prirodni, beznaporni tok daha,
Zdravlje i vitalnost fizičkog tela,
Vašu svesnu prisutnost i pažnju u ovom trenutku,
Pokretljivost vašeg tela,
Čudesno funkcionisanje vaših čula,
Bezbednost prostora koji vas drži,
Blagoslov svih udobnosti ovog trenutka,
Vrlina koju možete osetiti prisutnu u sebi (npr. strpljenje, saosećanje, obzir, mudrost, itd.).

c. Provedite pet do deset minuta razmišljajući na ovaj način. Ako vam pomogne da zapišete sve, koristite prostor ispod da zabeležite svoje misli.



3. Prihvatanje budućnosti

Možemo dalje otvoriti sebe za uspeh u budućnosti (šta god to značilo za nas) tako što ćemo je zamisliti, verovati u nju i prihvatiti je. Budući uspeh može poprimiti različite oblike, uključujući, ali ne ograničavajući se na:

- Preduzimanje male koraka ka završetku projekta strasti,
- Završetak važnog projekta koji nas pokreće,
- Uživanje u jednostavnom, hranljivom obroku sa voljenima,
- Odlazak u prirodu na nedelju dana,
- Postizanje cilja.

Vizualizovanje našeg budućeg uspeha nije o tome da nesvesno izbegavamo sadašnji trenutak. Kada se istražuje u ravnoteži sa trenutnim cenjenjem, može nas voditi napred na inspirativan način. Vežbajte:

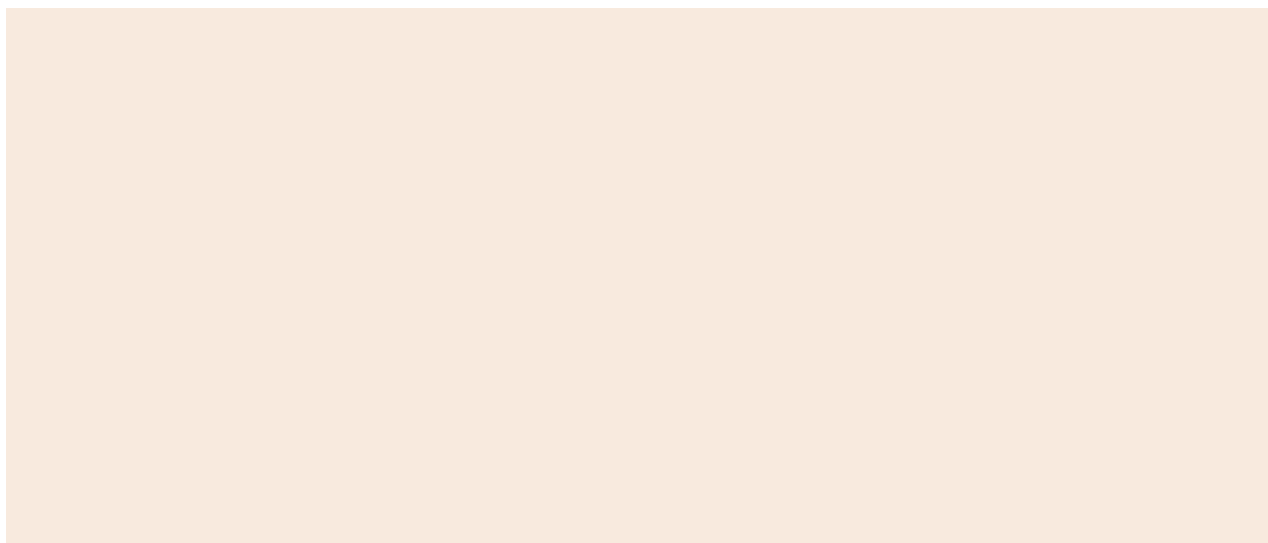
a. Razmislite o budućem događaju koji biste voleli da doživite - nešto što bi vam predstavljalo uspeh. Kada imate nešto na umu, zatvorite oči i počnite da vizualizujete kako bi to izgledalo, šta biste čuli i kako biste se osećali.

b. Razmislite: Kako se moja čula uključuju u ovu budućnost? Kako se oseća moje telo? Kako se oseća moje srce?

c. Provedite oko pet minuta u vizuelizaciji. Kada osetite da ste završili, polako usmerite pažnju na svoj dah kako biste se ukorenili u ovom trenutku. čak i ako je vizualizacija sada gotova, pokušajte da nastavite da koristite osećanja koja je izazvala u vama.

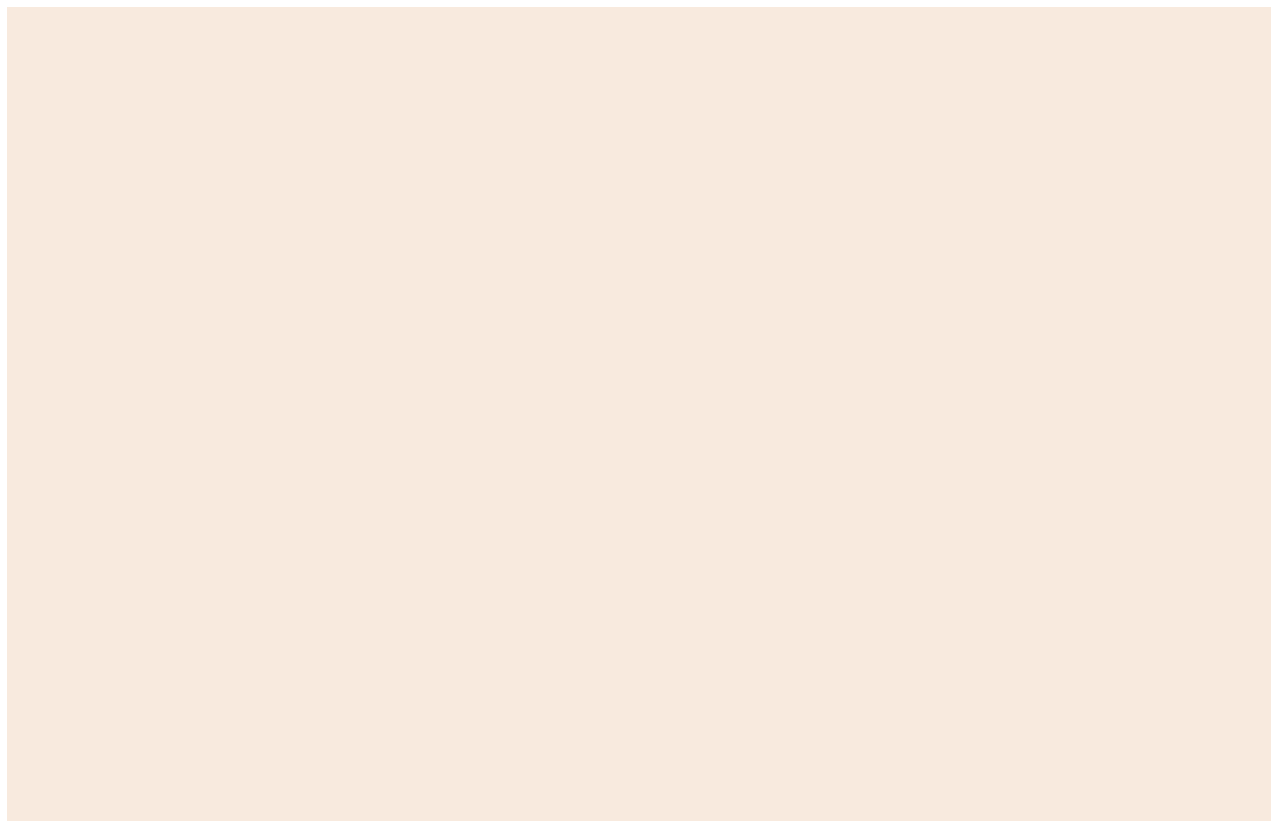
d. Dok polako otvarate oči, završite ovu praksu tako što ste svesni i zahvalni. Divno je zamisliti prelep budućí događaj, ali je važno ukoreniti se u onome što već imamo.

e. Ako želite, možete zabeležiti ovu vizualizaciju u prostoru ispod.



4. Završne refleksije:

Razmislite o tome kako ste doživeli ove vežbe. Šta vam je pomoglo da se osećate srećno, inspirisano i osnaženo? Kako biste mogli da pretvorite omiljene delove ove aktivnosti u redovnu praksu?



SVESNOST NAVIKA

Zapišite navike koje želite da menjate i upišite naviku koju želite umesto toga

1. Navika koju želim da menjam:

2. navika koju želim umesto toga

3. Koje korisne navike imam:



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