

Modul 3

# Mindfulness intensive



# Mindfulness intensive



by Energy House



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

© 2024 Energy House. All Rights Reserved

# SADRŽAJ

---

## MODUL III

PROMENA NAVIKA .....	1
GENERATOR NOVOG STANJA.....	3

# 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.

Vežba navikolomci stavlja nam fokus na automatske radnje i objašnjenje o svesnom i nesvesnom znanju, odnosno neznanju.

Kroz par koraka uvodimo mogućnost promene navike:

## ● 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.

## ● Praktikuemo 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.

## ● 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

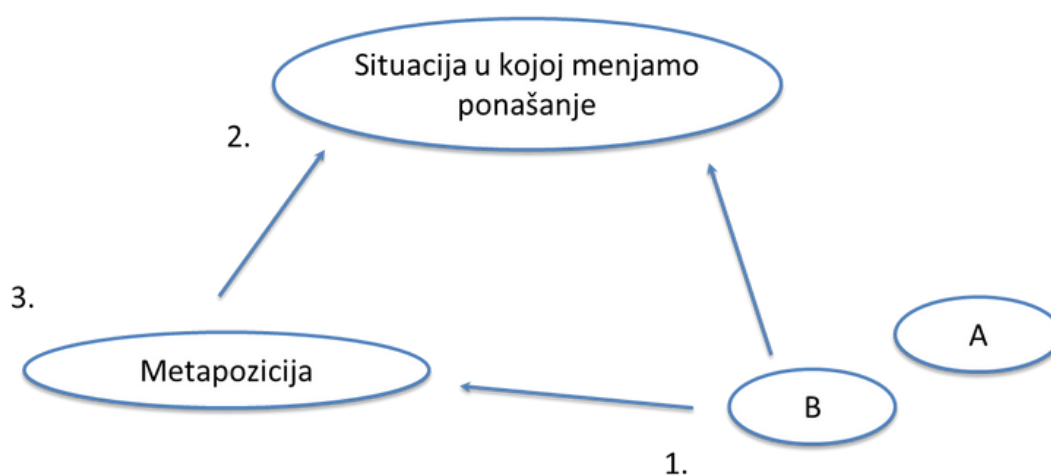
Periodično se osvrćemo na svoj napredak. Razmišljamo o tome kako smo napredovali u promeni navika kroz mindfulness. Ako primetimo izazove, važno je da smo blagi prema sebi i razmislimo o tome šta učimo iz njih.



# GENERATOR NOVOG STANJA (NEW STATE GENERATOR)

---

NSG (New State Generator) je tehnika koja se koristi kada želimo da usvojimo novi obrazac emocionalne reakcije. Jednostavna NLP tehnika, kada se koristi u pravim situacijama, može biti jako moćna i omogućiti nam promenu koju želimo. Veoma je korisna za lični i profesionalni razvoj. Vežba se može raditi samostalno ili u parovima. Ovde je opisana vežba za parove, osoba A je klijent, osoba B je coach.



# VEŽBA: GENERATOR NOVOG STANJA

---

- Trener (A) poziva Klijenta (B) da pronađe mesto u prostoru gde će vizualizovati situaciju u kojoj želi da promeni svoje unutrašnje stanje uma ili da usvoji novi emocionalni obrasci, postavljajući papir na pod kako bi označio tu lokaciju. Na primer, može se raditi na osećanju smirenosti ili samopouzdanja. Definišemo situaciju, emociju koja se javlja, a želimo da je zamenimo. Definišemo i novu emociju (željena emocija) koju želimo da osećamo u toj situaciji.
- Trener (A) poziva Klijenta (B) da zamisli sebe na tom mestu u situaciji gde se neželjena emocija javlja (2) disocirano kako prolazi kroz tu situaciju.
- Sada Trener (A) pomaže klijentu (B) da se seti u prošlosti gde je u sličnoj situaciji reagovao na način koji smo definisali na početku (željena emocija). Usidrimo to stanje.
- Trener (A) poziva Klijenta (B) da zamisli sebe na poziciji 2, proživljavajući scenario (disocirano) u koje ubacuje usidrenu željenu emociju i postiže željeno unutrašnje stanje uma. Klijent (B) režira scenarijo kroz sva čula (vizualno, auditivno, kinestetički, olfaktivno, gustatorno), opisujući šta vidi, čuje, oseća, miriše i koji ukus pseća. Trener (A) proverava da li je Klijent (B) potpuno zadovoljan postignutim rezultatom i, ako nije, zajedno rade na doradi scenarija dok ne postigne idealno stanje uma.
- Trener (A) poziva Klijenta (B) da fizički korakne u prostor koji predstavlja idealan scenario (asocirano) i da se potpuno poveže sa tim iskustvom, proživljavajući ga iz prvog lica. Kada Klijent (B) doživi u potpunosti idealnu situaciju, vraća se u neutralnu(1) poziciju i deli svoje utiske sa Trenerom (A). Ako je potrebno, zajedno rade na dodatnim poboljšanjima dok se ne postigne idealno stanje uma.
- Trener (A) poziva Klijenta (B) da uđe u metapoziciju (3) i da pogleda na mesto idealnog scenarija, tražeći eventualne dodatne mogućnosti za poboljšanje. Ako je potrebno, vrše se dodatne izmene kako bi se postiglo još bolje unutrašnje stanje uma.
- Klijent (B) ulazi u idealan scenario (2) iz metapozicije (3) i potpuno ga proživljava, a zatim se vraća u neutralnu poziciju (1) kako bi podelio svoje utiske sa Trenerom (A). Ako su potrebne dodatne izmene ili poboljšanja, zajedno ih realizuju dok ne postignu idealno stanje uma.
- Kada su svi zadovoljni postignutim rezultatom, Klijent (B) se vraća u početnu poziciju (1) kako bi razmenio utiske sa Trenerom (A) o procesu i postignutim promenama.
- Zatim, uloge se mogu zameniti kako bi obe strane imale priliku da prođu kroz vežbu.





# Mindfulness

by Energy House

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

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

© 2024 Energy House. All Rights Reserved