



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



Mindfulness Intensive In-Me

Modul 3

Mindfulness praksa

1. Meditacije (Sagledavanje bola, Mir sada, Poboljšanje odnosa)
2. Vežbe
3. Emocionalni dnevnik,
4. Pitanja koja su se pojavila kada je trening u pitanju



MINDFULNESS I EMOCIONALNA INTELIGENCIJA

- Rečnik definiše emocionalnu inteligenciju kao sposobnost da budemo svesni, kontrolišemo i izražavamo svoje emocije, kao i da tretiramo međuljudske odnose mudro i sa empatijom. Emocionalna inteligencija ključna je za lični i profesionalni uspeh.
- Sa druge strane rečnik definiše svesnost kao kvalitet ili stanje svesti ili svest o nečemu, mentalno stanje postignuto usmeravanjem pažnje na sadašnji trenutak, dok smireno priznajemo i prihvatamo svoja osećanja, misli i telesne senzacije.



Mindfulness

by Energy House

KLJUČNI ASPEKTI EMOCIONALNE INTELIGENCIJE

Emocionalna svest

Samoregulacija

Socijalne veštine i interpersonalna svest

Empatija

Motivacija

EMOCIONALNO VALIDIRANJE

- Čini mi se da osećam / osećaš
- Potvrdite da je to u redu i je naravno baš tako kako jeste
- Potražite uzrok tom osećaju. Ne okrivljajte drugu osobu već se bavite situacijom ili emocijom. Npr. Osećam se ljuto (osnovi može biti bespomoćno, ugroženo...)

Važno je napomenuti da emocionalno validiranje ne znači da se slažete ili podržavate svoju ili tuđu emocionalnu reakciju (posebno ako su emocije vrlo destruktivne ili iracionalne).

Validiranje znači da priznajemo i radimo na razumevanju zašto se osećamo na određeni način i prihvatamo da je ta emocija sada ovde i stvarna za nas.

Kontra validiranje je poništavanje osećaja. (ne preteruj, nije baš tako strašno, znaš li ti šta sve ljudi doživljavaju)

KAKO BITI SEBI PRIJATELJ?

Prisetite se situacije u kojoj se vaš dobar prijatelj loše osećao ili mu je bilo teško.

- Kako ste na najbolji način podržali svog prijatelja?
- Šta obično radite u takvim situacijama?
- Šta mu kažete i kako se obraćate prijatelju?



Mindfulness
by Energy House

KAKO BITI SEBI PRIJATELJ?

Setite se sada situacije kada se vi osećate loše ili vam je teško.

- Kako obično reagujete u tim situacijama?
- Šta radite... šta kažete... kojim tonom se obraćate sebi?
- Ima li razlike u tome kako se ophodite prema prijatelju a kako prema sebi? Ukoliko ima, pitajte sebe zbog čega je tako?
- Koji su razlozi da se prema sebi i drugima ponašate drugačije? Zapišite.
- Šta mislite šta bi se promenilo i kako kada biste sebe tretirali u zahtevnim situacijama kada vam je teško, kao što tretirate bliske prijatelje?
- Šta je potrebno da se dogodi ili da uradite da biste sebi bili prijatelj?



Mindfulness

by Energy House

PITANJA PROMENE

1. Kako se mogu osnažiti?
2. Kako mogu usporiti usred jurnjave?
3. Kako mogu ne mešati se u nešto?
4. Kako mogu birati svoje postupke?
5. Kako mogu biti blag/a prema sebi



Mindfulness

by Energy House

3 PERCEPTUALNE POZICIJE

- Prva pozicija je 'Ja', gde se postavljate u svoju sopstvenu poziciju i promatrate situaciju iz vašeg ličnog iskustva.
- Druga pozicija je 'Ti', gde pokušavate da se postavite u poziciju druge osobe, sagledavajući situaciju iz njenog ugla.
- Treća pozicija je 'Posmatrač', gde ste kao neko ko posmatra situaciju sa strane, bez emotivne povezanosti sa učesnicima.



Mindfulness

by Energy House

Na platformi:

- Snimak edukacije
- Prezentacija sa modula
- Skripta
- Snimci meditacija
 - Meditacija ispijanja čaja
 - Hodajuća meditacija
 - Emocionalna svesnost
 - Meditacija ljubavi prema sebi.
- Radni listovi domaći
 - Kalendar
 - Sertifikacioni rad
 - Prepoznavanje misli



Mindfulness
by Energy House