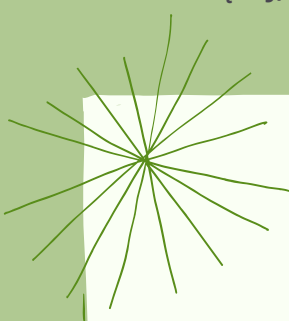


MNIEJ STRESU W SZKOLE? SKORZYSTAJ Z MINDFULNESS

CZYM JEST MINDFULNESS?

TO TRENING UWAGAŃNOŚCI, KTÓRY MA NAS NAUCZYĆ „BYCIA TU I TERAZ”.
BYĆ TU I TERAZ TO KLUCZOWA FRAZA NURTU MINDFULNESS.

ZWRACAJ UWAGĘ NA TO CO DZIEJE SIĘ TU I TERAZ
ZWRÓĆ UWAGĘ JAKIE UCZUCIA, MYŚLI I EMOCJE CI TOWARZYSZĄ
I NIE OCENIAJ ICH
PAMIĘTAJ, ŻE MINDFULNESS TO NIE TYLKO MEDYTACJA, ALE RÓWNIEŻ CODZIENNA PRAKTYKA



1. PROWADŹ SVOJE MYŚLI DO „TU I TERAZ”.

Jeśli zauważysz, że Twoje myśli kierują się w stronę przeszłości lub przyszłości – zauważ to, a następnie powoli staraj się powrócić do teraźniejszości. Spróbuj to zrobić np. za pomocą koncentracji na dźwięku, oddechu lub konkretnej części ciała.



2. NIE OCENIAJ.

Nie powstrzymuj przychodzących do Ciebie myśli i ocen.
Zauważ je i zapamiętaj.

3. BĄDŹ CIERPLIWY

Nauka „bycia tu i teraz” wymaga cierpliwości. Jak najczęściej ćwicz cierpliwość pomimo natłoku myśli i spraw do załatwienia.

4. BĄDŹ DLA SIEBIE DOBRY

Traktuj siebie jak przyjaciela. Bądź dla siebie łagodny i życzliwy, zwłaszcza wtedy gdy za sprawą treningu mindfulness doświadczasz trudnych emocji.

5. UFAJ SOBIE

Zaufaj swojej wiedzy i intuicji, pamiętając przy tym, że myśli się zmieniają – przychodzą i odchodzą.



6. ZACHOWUJ CIEKAWOŚĆ I OTWARTOŚĆ

Przystępując do praktyki i ćwiczenia uważności zachowaj ciekawość i otwartość na nowe doświadczenia. Nie zakładaj, że wszystko już wiesz.

7. JEST JAK JEST – ZAAKCEPTUJ TO

Mindfulness to akceptacja tego co się dzieje i zrozumienie, że „rzeczy są, jakie są, w danym momencie”. Nie oznacza to, że tak już będzie, że się nie zmienia lub że nie możemy ich zmienić.



8. NAUCZ SIĘ ODPUSZCZAĆ

Ćwicz umiejętność odpuszczania. Obserwuj swoje reakcje gdy z uporem „trzymasz się czegoś” i wtedy gdy odpuszczasz. Ucz się nieprzywiązywania do swoich myśli, poczucia obowiązku kontrolowania i pragnienia by coś było tak, a nie inaczej.