



Ideje za unošenje mindfulnessa u svakodnevnicu

- Kad se ujutro probudite, umjesto da odmah iskočite iz kreveta, uzmite nekoliko trenutaka da na mindful način provjerite kako ste. Ako počnete jutro s punom svjesnošću, tijekom dana će vas pratiti osjećaj smirenosti.
- Dok se tuširate, primijetite radi li vaš um prekovremeno – planira li, razmišlja i prevrće zadatke koje ima taj dan. Kad toga postanete svjesni, nježno vratite svoj um u sadašnji trenutak – osjećaj vode na koži, miris sapuna, zvuk vode i sl.
- Ako živite s nekim, uzmite nekoliko trenutaka da s njima budete potpuno prisutni - da ih poslušate ili se pozdravite s njima na svjestan način, prije nego izađete iz kuće.
- Dok prilazite svom autu, hodajte sporije, primijetite što vam se događa u tijelu i ima li bilo kakve napetosti u njemu. Vidite možete li opustiti mišiće koji su napeti, a ne sudjeluju u kretanju (npr. čelo) prije nego sjednete u auto.
- Dok vozite, nađite priliku za sporiju vožnju. Koristite crveno svjetlo na semaforu kao podsjetnik da obratite pažnju na svoj dah.
- Hodanje je nešto što često radimo na autopilotu. Dok hodate prema svom uredu ili obavljate zadatke, promijenite način hodanja – usporite, udišite 3 koraka i izdišite 3 koraka, itd. Primijetite senzacije hodanja u svojim stopalima i u cijelom tijelu.
- Dok obavljate zadatke na poslu, odvojite blok vremena da se koncentrirate na slične zadatke. Npr. odvojite vrijeme samo za planiranje, samo za čitanje i odgovaranje na mailove, samo za obavljanje poziva itd. Ne obraćajte pažnju na nijedan drugi zadatak dok traje taj blok vremena, a ako možete, ugasite i mobitel i e-mail da vas ne ometaju.
- Ako je moguće, bar jednom tjedno jedite sami, u tišini, sporije nego što inače jedete, obraćajući pažnju na okuse i teksture jela.
- Tijekom dana odvojite vrijeme (možete ga staviti i u kalendar s podsjetnikom da ne zaboravite) da provjerite kako se osjećate. Možete to povezati i s drugim aktivnostima, primjerice dok ste zapeli u prometu na povratku kući ili prije nego što provjerite e-mail na poslu.
- Kontraproduktivno je žuriti doma kako biste se mogli odmoriti, pa pokušajte voziti svjesno i malo sporije. Osjetite svoje ruke na volanu ili osvijestite sliku koju vidite ispred sebe. Možete ugasiti radio i osvijestiti zvukove iz okoline. Kada primijetite da je vaš um počeo prežvakavati događaje s posla ili planirati ostatak dana kod kuće, nježno ga opet usmjerite na sadašnjost.



- Kad dođete doma, prije nego uđete u kuću, provjerite kako se osjećate. Primijetite ako ima neke napetosti u tijelu i tada ostanite s njom na nekoliko trenutaka. Ako želite, možete i disati u neugodu i izdisati iz nje.

Prevedeno i prilagođen o prema: Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). A mindfulness-based stress reduction workbook. New Harbinger Publications.