



Mindfulness u socijalnim odnosima

Mindfulness u bliskim odnosima

Često čak i u najbližim odnosima vodimo računa o tome jesu li nam te osobe dale jednako ljubavi i pažnje koliko i mi njima. Takav način razmišljanja vodi do zamjerenja i udaljavanja, a ponekad i do pasivno-agresivnog testiranja ljudi da provjerite vole li vas oni doista. U traženju problema gdje ga nema zapravo možete stvoriti problem. Mindfulness je ključ za rješavanje ove situacije jer pojačava empatiju, što dovodi do većeg razumijevanja i povezanosti. Kad se ljudi osjećaju shvaćeno i povezano, nemaju potrebu defenzivno reagirati. Kad u odnosima prakticirate mindfulness, možete otvoriti srce i *prepoznati negativne osjećaje* umjesto da ih izbjegavate ili se borite protiv njih. Ako vam je zastrašujuće otvoriti se, znajte da niste sami. Puno ljudi se tako osjeća, iz raznih razloga, no strah vas može spriječiti da imate onako kvalitetne odnose kakve želite.

Mindfulness u radnim odnosima

Većinu svoga dana provodimo na poslu i od tamo potječe većina našeg stresa. Često na poslu moramo raditi s ljudima koji nam ne odgovaraju, što je također izvor stresa. Kad se posvetimo poslu i rokovima, vrlo je lako upaliti autopilot i zaboraviti da su i ljudi s kojima radimo samo to – ljudi koji žele da ih se čuje i poštuje. Šef koji vas gnjavi sigurno ima svoje razloge zbog kojih se osjeća loše. Osvijestite da su i vaši kolege samo ljudi i pružite im dobrotu i suosjećanje. I vi ćete se osjećati bolje.

Mindfulness u teškim odnosima

Bez obzira koliko se trudili, neki ljudi su jednostavno sami po sebi teški i komplicirani. No prije nego odustanete od njih, sjetite se da su neki od najvećih spiritualnih učitelja tvrdili da su *teški ljudi najbolji učitelji*. Nećete nikada biti potpuno slobodni, prilagodljivi i puni ljubavi ako se ne *zblížite s neugodom* na koju reagirate. Teški ljudi vam daju odličnu priliku da *primijetite vaše averzije* i razvijete dublju, interpersonalnu svjesnost. Iskoristite neku napornu interakciju kao priliku da osvijestite neugodu bez da postanete nervozni, agresivni ili da se osjećate kao žrtva. Teški ljudi će vas odgurnuti na rub vaše zone ugone, i to će vas puno toga naučiti. Zapamtite – bez obzira na razlike između ljudi, svi želimo voljeti i biti voljeni. Odmaknite se od vaših postojećih predrasuda i reakcija i proučite tu osobu kao ljudsko biće s ranama, gubicima i razočaranjima. Nemojte smatrati interakcije s vama teškim ljudima kao kaznu, već kao priliku da razvijete dobrotu, pristojnost i ljubav. Neće biti lako, ali će vrijediti.