



## Nemam vremena za vježbanje

*Ne mogu pronaći vrijeme za vježbanje. Što da radim?*

Mnogi ljudi se sretnu s ovim izazovom. Vrijeme za vježbanje mindfulnessa je izniman dar koji dajete sami sebi. Nitko drugi vam ga ne može dati. Na isti način kako dogovarate sastanke s drugima i upisujete ih u kalendar, tako možete dogovoriti i sastanak sami sa sobom da meditirate, pa makar samo na pet minuta. Možete povezati tu aktivnost s nečim što već radite svaki dan (npr. čim se probudite ili dok se vozite na posao). Možete postaviti i podsjetnik na mobitelu u određeno vrijeme da ne zaboravite vježbati. Iako se preporuča 30 do 45 minuta formalne meditacije svaki dan, čak i nekoliko minuta svakodnevnog mindfulnessa može biti vrlo korisno. Postoje i razne vježbe koje možete raditi ovisno o tome sjedite li, ležite, stojite ili hodate.

