



Teškoće u vježbi pregleda tijela

Tijekom skeniranja tijela ništa ne osjećam. Radim li to ispravno?

Važno je znati da čak i neutralne senzacije mogu biti dio skeniranja tijela. Ljudska bića obično osjećaju tri vrste senzacija – ugodne, neugodne i neutralne. Ako osjećate neutralnu senzaciju, jednostavno budite svjesni da je neutralna. Kako budete produbljavali vježbu skeniranja tijela, postat ćete svjesni sve više i više suptilnih senzacija. To je slično kao kad dođete na rub mora i prvo samo čujete glasne valove, a nakon nekog vremena možete identificirati i neke nježnije zvukove koji čine veću cjelinu. Tako je i sa skeniranjem tijela.

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