

# Mindfulness w praktyce

W poprzednim artykule wyjaśniliśmy sobie wstępnie skąd wziął się mindfulness i na czym polega. Teraz przyszedł czas na ćwiczenia! Niezależnie od tego, czy masz już doświadczenie w medytacji, czy z treningiem uważności spotykasz się dopiero teraz – na każdym etapie pozostaje jeszcze wiele do odkrycia. Praktykując zaczniesz postrzegać świat inaczej niż dotychczas. Niektóre ćwiczenia są zabawne, inne wprost przeciwnie – mogą doprowadzić do łez, kolejne zachęcą do dalszych poszukiwań. Pamiętaj by być ciekawym, szczerym i odważnym, wszystko może Cię zaintrygować i zainspirować. Skoncentruj się na uczuciach. Każde, nawet najmniejsze odkrycie może poprowadzić do przełomu, który przyniesie potencjał do wzbogacenia życia o nowe znaczenia, sens i radość. Bądź dla siebie dobra/y oraz żyj tu i teraz!

Na początek kilka wskazówek:

1. Żadnych ćwiczeń nie trzeba wykonywać w konkretnej kolejności.
2. Dostosuj ćwiczenia do własnych potrzeb. Rób te, które uznasz za przydatne, nawet wielokrotnie. Te, które nie są Ci potrzebne – pomijaj.
3. Jeżeli Twoje myśli zaczną „wędrować”, uświadom to sobie i skieruj uwagę na chwilę bieżącą. Skorzystaj z pomocy kotwicy – oddechu, czy konkretnej części ciała.
4. Ćwicz skupianie uwagi na tych myślach czy sądach, które często chodzą po Twojej głowie. Zamiast je powstrzymywać, po prostu je odnotuj.
5. Bądź cierpliwy. Nie tylko podczas ćwiczeń, ale również w życiu, gdy Twoje myśli swobodnie płyną. Zaakceptuj, że rzeczy są jakie są w tym danym momencie, co nie oznacza, że zawsze tak będzie. Mogą się zmienić, można je zmienić.
6. Ufaj sobie nie oznacza: zawsze ufaj swoim myślom. One zmieniają się, przychodzą i odchodzą, a mindfulness pomoże Ci to dostrzec.
7. Nie przywiązuj się do myśli czy pragnień, że coś powinno być konkretnie takie. Zauważ jak czujesz się, gdy usilnie próbujesz kontroli, a jak kiedy odpuszczasz.
8. Pamiętaj, że nic na siłę. Mindfulness nie zmieni życia ot tak, nie zmieni Ciebie. Chodzi właśnie o to by po prostu być i akceptować to, co jest tu i teraz.<sup>1</sup>

Mindfulness to nie tylko medytacja, ale również praktyka. Obie te kwestie powinny stać się po prostu sposobem na życie. Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi. Nie ma jednego sposobu na wyrażanie siebie.

P. S. W kwestii medytacji polecam sprawdzenie na YouTube profilu Tary Brach. To świetna amerykańska psycholożka, autorka oraz nauczycielka :)

---

<sup>1</sup> Adaptacja z książki *Życie, piękna katastrofa*, J. Kabat-Zinn

## Ćwiczenie nr 1

Weź kilka wdechów i wydechów.

Zaznacz, gdzie czujesz swój oddech (być może wszędzie):

- Klatka piersiowa
- Brzuch
- Nos
- Usta
- Gardło
- Inne.....

Zmień długość oddechu. Gdzie czujesz go teraz?



Krótki

Średni

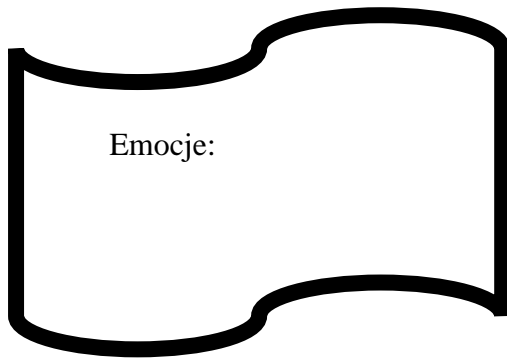
Długi

! Często czujemy oddech w górnej części klatki piersiowej, jeśli jesteśmy spięci.

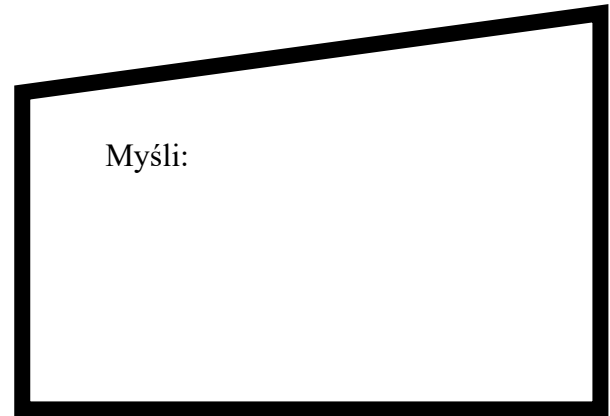
Oddech jest z nami w każdej chwili, dlatego jeśli nasza uwaga odpływa zawsze możemy do niego powrócić. Skupienie na oddechu jest sposobem na zakotwiczenie się w bieżącej chwili.

## Ćwiczenie nr 2

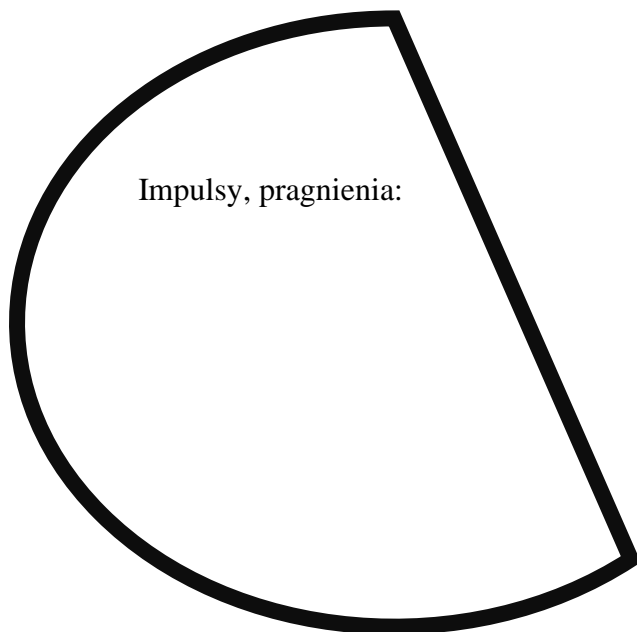
Weź w dłoń kostkę lodu. Trzymaj ją dopóki się nie stopi. Pozwól wodzie spłynąć po Twojej ręce, nodze, krześle czy podłodze. Zwróć uwagę na swoje doznania, obserwuj uczucia, emocje i myśli, jeśli się pojawiają. Kiedy skończysz, zapisz je.



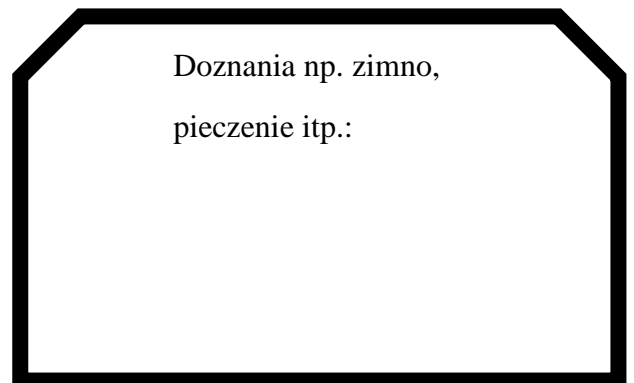
Emocje:



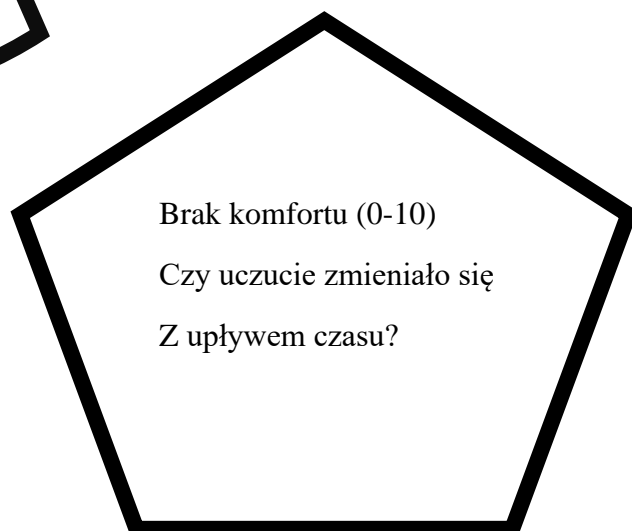
Myśli:



Impulsy, pragnienia:



Doznania np. zimno,  
pieczenie itp.:



Brak komfortu (0-10)  
Czy uczucie zmieniało się  
Z upływem czasu?

### Ćwiczenie nr 3

Emocje odczuwamy nie tylko w głowie, ale także w całym ciele.

Pokoloruj, oznacz, a być może opisz mapę ciała w taki sposób w jaki doświadczasz danych emocji w swoim ciele.



Lęk



Złość



Wstyd



Wina



Smutek



Radość



Szczęście



Miłość



Ulga



Akceptacja

## Ćwiczenie nr 4

Usiądź. Przez 15 minut pozostań nieruchomo w jednym miejscu.

Tyle. Jedyna instrukcja: nie rób nic.

Na skali od 1 do 100 zaznacz, jak było Ci niewygodnie, niekomfortowo.

Okropieństwo



Ok

\* Naukowcy z uniwersytetu w Virginii odkryli, że niektórzy woleliby zadawać sobie bolesne uderzenia niż zostać samemu ze swoimi myślami przez 15 minut.

## Ćwiczenie nr 5

Zakreśl wszystkie sytuacje, w których najczęściej sprawdzasz swój telefon.

Zanim wstanę

W trakcie pracy

Podczas podróży  
transportem miejskim

W oczekiwaniu na  
kogoś lub coś

W trakcie posiłku

Rozmawiając z kimś

W łóżku

W toalecie

Spędź jeden dzień bez telefonu.

Zaplanuj swój dzień:

Wiadomości do wysłania później:

Co wydarzyło się dziś przyjemnego:

Zaznacz, kiedy  
odczujesz potrzebę  
sprawdzenia telefonu:

## Bibliografia

1. Frey A., Totton A. (2016), *Jestem to i teraz. Jak stać się uważnym we wszystkim, co się robi. The Mindfulness Projekt*, Muza SA, Warszawa.
2. Kabat-Zinn J. (2009), *Życie piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból*, Czarna Owca, Warszawa.

## Netografia

1. <https://mindfulnesspolska.pl/>
2. <https://www.polski-instytut-mindfulness.pl/>