

Praktyka uważności

“**Uważność oznacza zwracanie uwagi w szczególny sposób w chwili obecnej bez oceniania**”

Jan Kobatt Zinn

Moc uważności

- Uważność redukuje stres.
- Potrafi doprowadzić do znacznego wzrostu istoty szarej w mózgu, odpowiedzialnej za myślenie abstrakcyjne, pamięć i inteligencję.
- Uważność podnosi nasz odczuwalny poziom zadowolenia z życia.
- Niweluje gonitwę myśli.
- Pomaga nam się zatrzymać.



Moc oddechu:

Oddech odgrywa niezwykle ważną rolę w medytacji i zdrowieniu. Oddychanie to niewiarygodnie silny sojusznik i nauczyciel w pracy nad medytacją. [...]

Skupiając się na oddechu podczas medytacji, uczymy się od samego początku jak przyzwyczajać się do zmian.

Dostrzegamy, że musimy być elastyczni. Będziemy zwracać uwagę na proces, który jest nie tylko cykliczny i trwały, ale jednocześnie reaguje na nasze stany emocjonalne, zmieniając swój rytm.

Jon Kobat-Zinn

1. Usiądź wygodnie, w spokojnym miejscu, skoncentruj się na swoim oddechu, spokojnym wdechu i spokojnym wydechu.

2. Poczuj jak delikatnie wciągasz powietrze nosem i jak wypuszczasz ustami.

3. Gdy pojawią się myśli, zauważ je, pozwól im płynąć i wróć do odczuwania oddechu.

Daj sobie 5, 10, 15 minut na oddech.

www.eqlabs.pl

EQ
Labs

Myśli i emocje

jak sobie z nimi
radzić?



Nasze myśli i emocje

Na początek trzeba je zauważyć,
by móc nimi zarządzać.

Jest wiele korzyści płynących z wysokich kompetencji emocjonalnych, i tak na przykład osoby, które potrafią kierować swoim życiem emocjonalnym, cieszą się lepszym zdrowiem i lepszymi relacjami z innymi ludźmi.

Warto zauważyć, jakie myśli pojawiają się często w naszej głowie i jaki mają wpływ na nasze samopoczucie.

Możemy rozwijać taki sposób myślenia, który bardziej nam służy, wspiera nasz dobrostan i funkcjonowanie.

Praktyka uważności oraz wyrażanie wdzięczności pomagają nam w zarządzaniu naszymi myślami.

“**„Dbaj o swoją psychikę... poznaj samego siebie, bo gdy poznajemy siebie, możemy nauczyć się, jak o siebie dbać.”**
Sokrates”

Bądź dla siebie życzliwy

Przelewaj na papier,
to co czujesz i myślisz

“**„Spokój umysłu zaczyna się od akceptacji.”**
Dalajlama”

Kilka sposobów na pracę z naszymi myślami

- Zastanów się o czym i w jaki sposób myślisz.
- Postaraj się spojrzeć na swoją sytuację, swoje myśli z większego dystansu.
- Prowadź “dziennik emocji”, przelewaj na papier to co czujesz i o czym myślisz.
- Bądź nastawiony na rozwój, używaj słowa “jeszcze nie potrafię”.
- Pamiętaj, że większość cech naszego charakteru działa trochę tak jak nasze mięśnie i jesteś w stanie dokonać pozytywnych zmian!

Jak poradzić sobie z wewnętrznym krytykiem

- Bądź dla siebie życzliwy.
- Traktuj się jak swojego najlepszego przyjaciela.
- Bądź wyrozumiały.
- Okaż sobie współczucie, gdy tego potrzebujesz.
- Zaakceptuj fakt, że jesteśmy tylko ludźmi i zdarza nam się popełniać błędy.

Praktyka wdzięczności

Wdzięczność to pozytywny stan emocjonalny, w którym rozpoznajemy i doceniamy to, co jest w naszym życiu dobre.



Rozpoznaj pozytywną rzecz, działanie, rezultat lub okoliczność w swoim życiu i poświęć temu chwilę swojej uwagi.



Plusy wdzięczności

Wdzięczność sprawia, że czujemy się szczęśliwsi, pomaga nam być życzliwym wobec innych, oraz działać prospołecznie.



Dziennik wdzięczności

Opracuj nawyk wdzięczności i regularnie zapisuj, za co jesteś wdzięczny.



Podziękuj wyjątkowym osobom

w swoim życiu, często zakładamy, że wiedzą, że jesteśmy wdzięczni, ale jednak nie zawsze tak jest.