

GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

Ćwiczenie 4

Praktykowanie uważności



Praktykowanie uważności

Stres można zdefiniować jako psychiczną i fizyczną reakcję organizmu na wewnętrzne lub zewnętrzne czynniki zwane stresorami.

Stresorami są między innymi negatywne myśli związane z zamartwianiem się tym, co zdarzyło się w przeszłości bądź tym, co może się zdarzyć w przyszłości. Istotą praktyki uważności jest powrót do przebywania w chwili obecnej i obserwowanie tego, co się właśnie wydarza bez osądzania. Rozpoznanie własnych odczuć, nazwanie ich oraz akceptacja mogą przynieść uwolnienie, spokój i równowagę.

Dzięki temu ćwiczeniu nauczysz się skupiać uwagę na chwili obecnej oraz zauważać emocje bez walki i tłumienia ich. Pozwala to na spokojne ich przyjmowanie oraz akceptację, dzięki czemu szybciej i łatwiej się od nich uwolnisz.

Poniższe ćwiczenie składa się z trzech kroków:

1 Uświadom sobie co się dzieje.

Zatrzymaj się na chwilę. Stań lub usiądź. Zamknij oczy jeżeli jest to możliwe. Zaobserwuj swoje myśli, odczucia w ciele i zwyczajnie z nimi pozostań. Niczego nie rób. Bądź neutralnym obserwatorem. Zauważaj i przyjmuj bez kontroli i osądzania.

2 Skup uwagę na oddechu.

Skieruj swoją uwagę na oddech i zauważ jaki jest w obecnej chwili. Obserwuj, świadomie odczuwaj każdy wdech i wydech. Możesz dołączyć wizualizację swojego oddechu. Wyobraź sobie jak jego strumień wpływa nosem, rozprzestrzenia się po całym ciele i wypływa ustami. Jeżeli będzie to dla Ciebie pomocne możesz mu nadać kolor. Oddech pomoże Ci zakotwiczyć w chwili obecnej.

3 Rozszerz swoją uwagę na całe ciało.

Przeskanuj powoli każdą jego część. Zauważ jak odczuwasz stopy, łydki, kolana, uda, biodra, brzuch, plecy, ręce, szyję i głowę. Sprawdź w których miejscach zlokalizowane są napięcia i wyobraź sobie jak z każdym kolejnym oddechem zostają uwolnione. Możesz w myślach bądź na głos powiedzieć „Odpuszczam”.

Możesz wykonywać to ćwiczenie w dowolnym miejscu. Niekoniecznie w sytuacjach trudnych emocjonalnie. Im częściej będziesz praktykować swoją uważność w codziennych sytuacjach, tym łatwiej Ci będzie zastosować tę technikę w momentach kiedy pojawią się negatywne emocje.

Opisana technika może stanowić dla Ciebie „koło ratunkowe” w sytuacjach nagłego przypływu lęku.