



Czym jest i na czym polega uważność? Mindfulness dla początkujących

Dzień dobry, dobry wieczór tu Lidia Krotoszyńska z audycją “Wychodząc z życiowych zakrętów”. Dziś podcast i medytacja o tym czym jest i na czym polega uważność czyli mindfulness dla początkujących.

Uważność jest jedną z najpowszechniej stosowanych i najlepiej przebadanych form medytacji. Do zachodniej psychologii wprowadził ją dr. Jon Kabat - Zinn ze szkoły medycznej Uniwersytetu Massachusetts. Na czym zatem polega uważność?

Cytując Jona “to świadomość wynikająca z kierowania uwagi na bieżące doświadczenie”. Jesteśmy celowo, w nieosodzący sposób, w chwili obecnej. Jak tego dokonać? Czyli jak być celowo, w nieosodzący sposób w chwili obecnej?

Podczas tej medytacji możesz usiąść wygodnie, zamknąć oczy i po prostu wsłuchać się w słowa i być. Być w chwili obecnej. Wczuj się w swój naturalny oddech, nie kieruj nim. Po prostu zauważaj go i sposób w jaki oddychasz.

Etykietowanie czy osądzanie emocji, uczuć czy sytuacji przychodzi nam w sposób naturalny. Taki sposób bycia częściowo pozwala nam zrozumieć własne przeżycia i otaczający nas świat. Praktykując zaś uważność, powstrzymujesz takie osądy, akceptując każdy aspekt swojego doświadczenia takim, jakim ono jest. Ważnym elementem tego działania jest wniesienie do własnego doświadczenia łagodnej życzliwości, jako formy okazania sobie współczucia.

Wszelkie przeżycia człowieka mają przemijający charakter. Emocje, uczucia się zmieniają, myśli i doznania fizyczne pojawiają się i znikają. Nie możemy przewidzieć, jak nasze doświadczenie zmieni się w następnej chwili, ale praktykując uważność możemy obserwować, jak nasze myśli, emocje i doznania fizyczne, takie jak oddech na przykład, się rozwijają i poznawać je z ciekawością otwartego umysłu.

Wprawiając się w obserwowaniu swojego doświadczenia bez natychmiastowego reagowania na nie, zyskujesz kontrolę nad własnym działaniem. Ucząc się uważności, celowo utrzymujesz swój umysł w chwili obecnej, delikatnie przywołując go do terażniejszości, gdy tylko się od niej oddali. Pamiętaj, że nie chodzi o wywoływanie określonego samopoczucia ani o relaksację, lecz o doskonalenie umiejętności obserwacji.

Praktykując uważność, staraj się także nie osądzać siebie. Jeśli uważność lub medytacja są dla Ciebie czymś nowym, proponowane przeze mnie ćwiczenie, może Ci się wydać nieco dziwne, np. możesz zacząć się zastanawiać czy wykonujesz je prawidłowo. Pamiętaj zatem, że w przypadku

uważności nie ma poprawnego i niewłaściwego sposobu praktyki - po prostu uczysz się być i obserwować własne doświadczenie. Niezależnie od tego, czy jest ono dobre, złe, przyjemne, nieprzyjemne, wygodne, niewygodne, dziwne czy naturalne. Ty jedynie je obserwujesz.

A gdy twój umysł zaczyna odpływać (co niewątpliwie się zdarzy, bo właśnie tak działa umysł), delikatnie i życzliwie przenieś uwagę z powrotem na bieżące doświadczenie. Z czasem wyczujesz, o co w tym chodzi. Zapraszam do praktyk.

Na moim kanale znajdziesz kolejne kroki do praktyk uważności, np. uważne oddychanie, techniki powracania do chwili obecnej, a także medytacje na stres, zmęczenie, lęk oraz relaksujące.

I tym samym, kończymy dzisiejszy podcast/medytację “wychodząc z życiowych zakrętów”, a ja nazywam się Lidia Krotoszyńska i dziękuję Ci za uwagę, dobrego czasu i do usłyszenia wkrótce. Jeśli podoba Ci się to co robię zachęcam do subskrybowania, bo wkrótce kolejne materiały, jak i do wsparcia kanału na Patronite, by było ich coraz więcej i coraz częściej.

Muzyka.

Do poprawy jakości życia wiedzie wiele dróg. Ten materiał ma Ci pomóc w zmianie i tworzeniu przez Ciebie Twojego lepszego życia. Nie zastąpi on formalnej psychoterapii czy leczenia psychiatrycznego, lecz z pewnością jest to narzędzie, z którego możesz korzystać w trakcie swojej psychoterapii. Pamiętaj, że wskazuję tu zestaw narzędzi, jednak nie każde może być pomocne w Twoim przypadku. Po prostu nie istnieje jedno uniwersalne podejście do zmian, które pasowałyby do każdego.

Opracowanie własne Lidia Krotoszyńska © psychoterapia rozwój edukacja czerwiec 2021, na podstawie materiałów dostępnych w internecie oraz Suzette Edwards *Uzależniony mózg*.