



Powracanie do chwili obecnej. SOBER - technika oddychania i uważności w 5 krokach.

Dzień dobry, dobry wieczór tu Lidia Krotoszyńska z audycją "Wychodząc z życiowych zakrętów". Dziś o tym jak się opanować i wrócić do chwili obecnej, czyli o medytacji SOBER. Jest to technika składająca się z 5 kroków i pomaga zachować trzeźwość oraz świadomość umysłu w trudnych sytuacjach. Jest techniką pomocną wszystkim, nie tylko osobom z uzależnieniem.

Jeśli dotąd nie praktykowałeś uważności i uważnego oddychania zapraszam Ciebie do odsłuchania moich dwóch bardzo krótkich podcastów/medytacji. Pierwszy o tym "Czym jest i na czym polega uważność", drugi "o uważnym oddychaniu". Oba podlinkowałam w opisie tego podcastu.

A jeśli masz już trochę wprawy w uważnym oddychaniu, to technika powracania do chwili obecnej, nie powinna sprawić ci żadnych trudności. Jej praktykowanie zajmuje tylko kilka chwil, co czyni ją prostym, podręcznym narzędziem, dostępnym od ręki zawsze kiedy czujesz stres, niepokój i zdenerwowanie, a potrzebujesz być opanowaną. Technika ta, to pięć kroków składających się na angielski akronim SOBER (opanowany, trzeźwy). Jest techniką pomocną wszystkim, nie tylko osobom z uzależnieniem. Zatem:

S jak stop - zatrzymaj się i wyłącz wszystkie swoje automatyczne reakcje by pozostać w teraźniejszości. Zatrzymując się przerywasz wszystkie automatyczne sekwencje zachowań związanych z doświadczaniem i reagowaniem na silne, głównie nieprzyjemne emocje.

O jak observe - obserwuj swoje przeżycia, przyjrzyj się temu co dzieje się w bieżącej chwili, zapytaj się siebie, co czujesz w tym momencie zaobserwuj co i gdzie w ciele odczuwasz, zaobserwuj jakie myśli do ciebie przychodzą, jakich emocji doświadczasz. Pozwól tym wszystkim aspektom doświadczenia trwać, pozwól im być takimi, jakimi są, zamiast je odpychać.

B jak breathe - oddychaj. To trzeci krok, zaraz po zastosowaniu automatycznych reakcji i fazy obserwacji. Teraz przenieś swoją uwagę na doświadczanie oddechu i powoli skieruj swoją uwagę na ruchy ciała wynikające z oddechu.

E jak expand your awareness - wychodząc od oddechu, obejmij uwagę całe swoje ciało. Zauważ wszelkie doznania - rozluźnienie, a może napięcie, a może spokój, koncentrację, łagodniejszy oddech, uśmiech na twarzy, rytmiczne bicie serca.

R jak respond mindfully - z uważną świadomością wybierz działanie, jakiego się podejmiesz. Możesz uznać, że akceptujesz dyskomfort sytuacji w jakiej jesteś, pozwalając mu trwać takim jakim on jest lub rozważysz konsekwencje różnych wyborów i zdecydujesz się na działanie pełne troski o siebie i o swoje świadome życie.

Postaraj się ćwiczyć omawianą technikę zarówno w wersji wyobrazeniowej, jak i w życiowych realnych sytuacjach. Postaraj się z nią oswoić by móc korzystać z niej za każdym razem gdy poczujesz silne emocje, bo zazwyczaj reagowałaś w sposób automatyczny i bezrefleksyjny.

Zapraszam do praktyk. Z czasem wyczujesz, o co w tym chodzi.

Jak wspomniałam na moim kanale znajdziesz kolejne kroki do praktyk uważności, w tym uważne oddychanie, a także medytacje na stres, zmęczenie, lęk oraz medytacje relaksujące.

I tym samym, kończymy dzisiejszy podcast/medytację “Wychodząc z życiowych zakrętów”, a ja nazywam się Lidia Krotoszyńska i dziękuję Ci za uwagę. Jeśli podoba Ci się to co robię zachęcam do subskrybowania, bo wkrótce kolejne materiały 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*.