



MINDFULNESS START PAKET

Smjernice za uvođenje neformalne mindfulness prakse

1. Za početak, počnite samo **primjećivati koliko ste u danu pristuni** u onome što radite, a koliko ste pažnjom odsutni i težite nekom drugom, "boljem" trenutku. Načini na koje možete vraćati pažnju na sada:

- fokus na tjelesne osjete u tijelu (osjetiti položaj tijela, kontakt tijela s podlogama, odjećom isl.),
- fokus na zvukove koje čujete,
- fokus na dah - promotrite senzacije u tijelu koje prate proces disanja,
- istražite neki svoj način. :)

2. Odaberite **jednu jednostavnu aktivnost u danu** koju ćete raditi s punom pažnjom, polako i svjesno, kao vježbu mindfulnessa. Stav koji želite imati je znatiželja oko svih mogućih detalja te aktivnosti, kroz sva osjetila. Primjeri aktivnosti koji mogu poslužiti za ovo:

- pranje ruku,
- pranje zubiju,
- popiti čašu vode,
- izlazak iz kuće,
- oblačenje cipela,
- vožnja, isl.



3. Svako toliko izdvojite vrijeme da biste se posvetili **svjesnom jedenju**. Napravite vježbu mindfulnessa od prvog zalogaja obroka ili cijelog manjeg obroka poput voćke, keksa, isl.



Istražite najprije to što ćete pojesti svim osjetilima, prije nego to stavite u usta. Tada vrlo polako žvačite i gutajte, istražujući teksture, senzacije i pokrete u tijelu. Dodatno se poigrajte pa pojedite na ovaj način jednu namirnicu koju jako volite i jednu koju jako ne volite. Istražujte. :)

4. Vodite dnevnik stvari koje vam se sviđaju. Na kraju dana zapišite 5 stvari iz tog dana koje vam se sviđaju, ma o kakvim sitnicama i suptilnim ugodama se radilo.



5. Igrajte se i istražujte, s neformalnom praksom nema nekih velikih pravila!

I naravno, javite se s pitanjima, dojmovima, uvidima, otkrićima... :)

Pišite mi na:

- mail: ines@lar-mindfulness.hr
- Facebook: [LAR - mindfulness](https://www.facebook.com/LAR-mindfulness)
- Instagram: [@larmindfulness](https://www.instagram.com/@larmindfulness)



Vidimo se!
Ines



Vještine za bolji život.