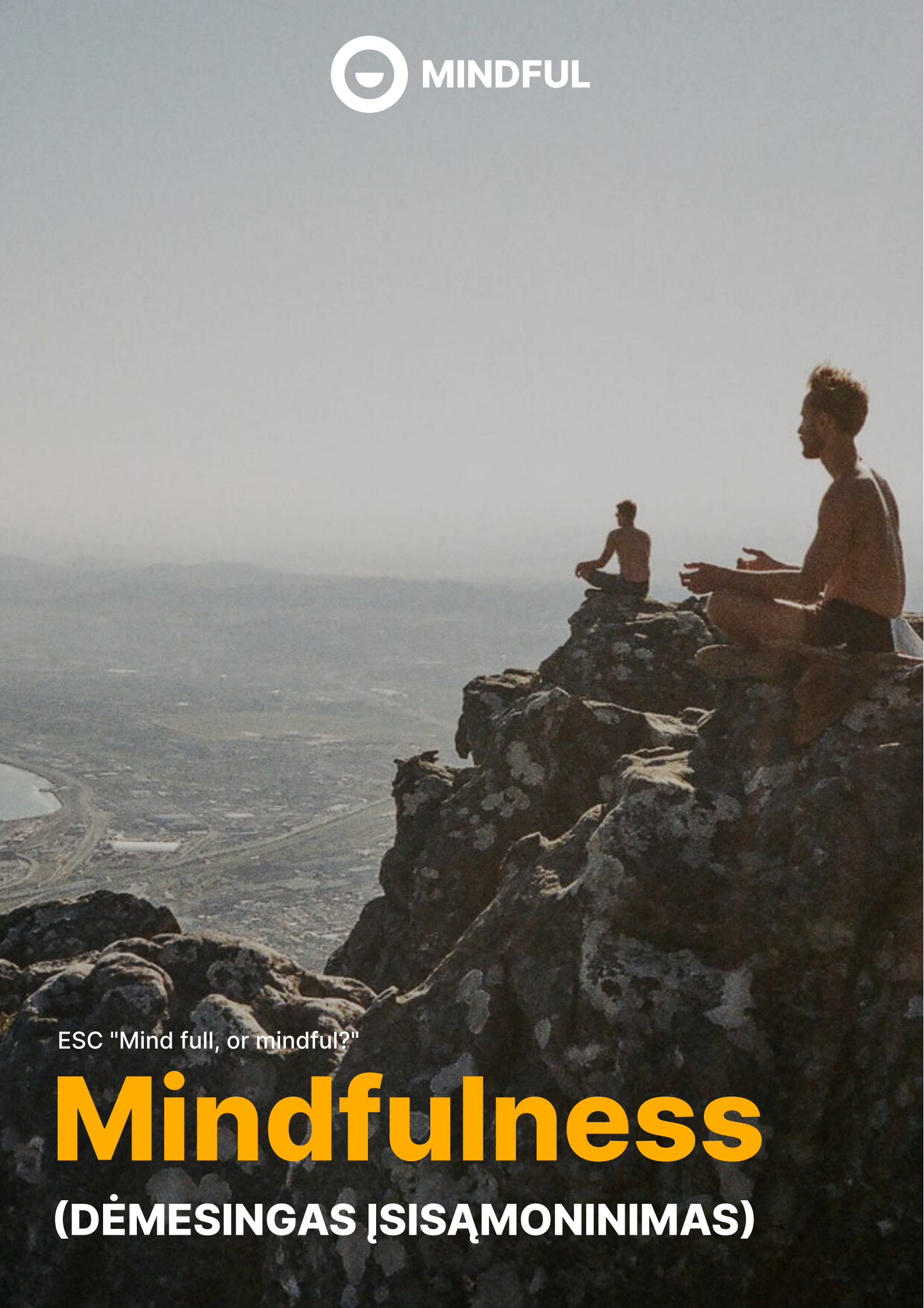
MINDFUL



ESC "Mind full, or mindful?"

Mindfulness

(DĖMESINGAS ĮSISĄMONINIMAS)

Turinys

Puslapis Nr. 1

Dėmesingo įsisąmoninimo sąvoka

Kas yra dėmesingas įsisąmoninimas ir kodėl jis svarbus mūsų gyvenime?

Puslapis nr. 2

Kuo naudingas Dėmesingas įsisąmoninimas

Kokią naudą tai atneša į mūsų kasdieninį gyvenimą?

Puslapis nr. 3

Dėmesingo įsisamoninimo praktikos

Kokiomis paprastomis praktikomis galime mokintis patirti ir išgyventi akimirkas esamoje, dabartinėje akimirkoje?

Puslapis nr. 4

Kas toliau?

Ko galite laukti kituose dėmesingo įsisąmoninimo žurnalo numeriuose?

Kas yra dėmesingas įsisąmoninimas?

Dėmesingo įsisąmoninimo praktika, tai savo kūno, minčių, jausmų suvokimas esamoje akimirkoje ir žinojimas, kaip joje pasiekti ramybės būseną. Ši praktika gali būti naudojamas sušvelninti nerimo bei depresijos požymius.

Tai turi tiesioginę įtaką, kaip žmogus galvoja, jaučiasi ir elgiasi kiekvienoje gyvenimo situacijoje

Kuo naudingas Dėmesingas įsisąmoninmas?

- Sustiprina fizinę sveikatą ir pagerina miego kokybę
- Aukštesnis emocinio intelekto lygis
- Leidžia atsikratyti neigiamų minčių
- Pagerina psichologinę sveikatos būseną
- Sumažina streso bei nerimo lygį
- Pagerina atmintį, kūrybiškumą bei susikaupimą

Dėmesingo įsisąmoninimo praktikos

Išeik sąmoningai pasivaikščioti

- Sukoncentruok savo dėmesį į ėjimą
- Pajusk kiekvieną žingsnį žengdamas grindiniu
- Įsiklausyk ir stebėk, kas vyksta aplinkui
- Pastebėk vaizdus, išgirsk garsus, užuosk kvapus ir pajusk pasaulį žengdams

Pradėk dieną su tikslu

- Atsikėlus ryte atsisėsk ant lovos ir užmerk akis
- Atpalaiduok kūną ir tris kartus giliai įkvėpk
- Paklausk savęs: ,,Kokia mano šios dienos intencija ar tikslas?"
- Sukurk ir mintyse pakartok savo tikslą (pavyzdžiui, šiandien būsiu labiau kantrus kitiems)
- Dienos eigoje stebėk save ir stenkis sustoti, kvėpuoti ir pajusti savo tikslą bei jo svarbą
- Kartodamas šią praktiką kiekvieną dieną didinsi savo sąmoningumą bei gerinsi sveikatos, santykių bei nuotaikos būklę.

Daugiau patarimų kitame žurnale

Tavęs laukia:

Mitai apie dėmesingą įsisąmoninimą
Dar daugiau kasdieninių praktikų
Kaip neleisti kompiuteriui pavirsti tavo priešu
Bei kaip joga gali prisidėti prie mūsų psichologinės sveikatos gerinimo