

MINDFULNESS - ŽIVOT SADA

Pažljivo se druži s ovom knjigom i upoznat ćeš jedan novi dio sebe

Tvoje svakodnevne aktivnosti nude brojne mogućnosti za pozivanje svjesnosti u bilo kojem trenutku. Ove jednostavne, a moćne vježbe udahnut će više mirnoće, jasnoće i lakoće u tvoj svakodnevni život. Vježbe svjesnosti u trajanju od jedne do pet minuta tvoj su mali ulog za veliku promjenu.

Naslov: *MINDFULNESS* - ŽIVOT SADA

Autorica: Maja Prović

Vlastita naklada: Maja Prović

Tisak: xxx., Zagreb

Mjesto i godina izdavanja: Zagreb, 2022.

Lektura i korektura: Petra Chudy, prof. hrv. jezika

Dizajn naslovnice: Vedrana Burcul

Vođenje projekta: Pro-eventim, Una-Matea Mikulić

ISBN xx-xx-xx

Posvećeno Tebi, divna *mindful* dušo,
jer zaslužiš živjeti u ljepoti trenutka



**Mojoj voljenoj kćeri Uni-Matei,
sestrama Tanji i Anamariji,
mom partneru Nielsu**

kao i

svim djevojčicama, djevojkama, ženama,
svim dječacima i muškarcima
u potrazi za ljepotom i smislom života

Sadržaj

Uvod

Kako je sve počelo?

Tko je taj koji govori?

Misterij je gotov. Đuro je raskrinkan.

Što je *mindfulness* (o kojem svi govore)?

Zašto se isplati biti *MINDFUL*?

Sedam stupova *mindfulnessa* u primjeni

Prvi stup *mindfulnessa*: UM POČETNIKA

Drugi stup *mindfulnessa*: STRPLJENJE

Treći stup *mindfulnessa*: (NE)(PR)OSUĐIVANJE

Četvrti stup *mindfulnessa*: PRIHVATANJE

Peti stup *mindfulnessa*: POVJERENJE

Šesti stup *mindfulnessa*: OČEKIVANJE

Sedmi stup *mindfulnessa*: OTPUŠTANJE

Mindfulness u transformaciji strahova i briga

„Urbani *mindful*” – ostati u miru u svakodnevnim urbanim izazovima

Mindfulness i novac

Mindfulness i hrana

Mindfulness i okruženje

Mindfulness i intuicija

Mindfulness i bolesti

Mindfulness i partnerstvo

Mindfulness i strah

Mindfulness i dosljednost

Mindfulness i fokus

Mindfulness i mir sa sobom

Mindful vježbe za svaki dan

Body scan tehnika

Mindful meditacija

Svjesno disanje tehnika 4-7-8

Mindful mapa

O meni

**Ljepota života
počiva u svjesnosti svakog njegova trenutka.**

Maja Prović

**Nemamo vremena ne voljeti,
nemamo vremena ne radovati se,
nemamo vremena osuđivati,
nemamo vremena ne razumjeti jedni druge,
nemamo vremena uspoređivati se,
nemamo vremena NE ŽIVJETI ovaj JEDINI ŽIVOT koji nam je darovan.**

**Zbog toga će ove *mindful* kartice i knjiga s vježbama biti tvoj putokaz
za život u svjesnosti blagoslova trenutka i ljubavi koja nam bezuvjetno
pripada.**

Maja Prović

Kako je sve počelo?

Taj sam dan otišla u ured u šest sati ujutro. Moj je radni dan službeno trajao osam sati. Posla je bilo previše, stoga bi radni dani nerijetko trajali i do 12 radnih sati. Sjećam se da me taj dan moja kći Una-Matea zvala nekoliko puta pitajući: „Mama, kada ćeš doći kući?“ Odgovarala bih: „Evo, evo krećem iz ureda“ , ali sam znala da to kretanje neće biti sigurno još nekoliko sati. Svi su već otišli kućama. Sjedila sam u svom toplom uredu uz šalicu kave i radila. Mobitel je ponovno zazvonio. To je bila Una. Ovaj je put rekla: „Mama, kada ćeš doći, večera nam se hladi.“ Suze su mi navrle na oči. Imala je samo mene. Konačno, u 20 sati napustila sam ured. Vani je bilo hladno. Hodala sam, kao i uvijek, sat vremena do kuće. Bila sam odsutna mislima. Moje su noge same hodale, tijelo je bauljalo, a mentalno sam bila u žaljenju sebe. Vrtile su mi se misli da sam nitko i ništa. Unatoč brojnim diplomama i visokoj naobrazbi, sjajnim rezultatima u karijeri, nisam znala živjeti život. Razmišljala sam o sebi kao o nekome čiji trud, doprinos i rad nitko ne primjeti. Tijelo i um nisu bili zajedno. U tom trenutku zakoračila sam na pješački prijelaz. Nisam vidjela vozilo koje je dolazilo iz male ulice. Auto me udario. U toj sekundi u mislima mi je bila samo Una bila i njezina rečenica „Mama, večera se hladi.“ Ostala sam ležati na pješačkom prijelazu.

Nakon nekoliko dana počela sam razmišljati o smislu života. **Pitala sam se kolika je cijena nesvjesnosti.** Zaslužuje li biti plaćena životom? Zaslužuju li naša djeca, partneri, roditelji, prijatelji i dragi ljudi ostati bez nas jer nismo znali živjeti u trenutku? Što je poruka koju ostavljam iza sebe? Želim li da me se sjećaju kao one koja je uvijek brinula i vukla se po podu od umora? Na sva ova pitanja i ti znaš odgovor. Počela sam istraživati kako obuzdati svoje misli i početi živjeti u miru bez strahova, briga i scenarija vlastitog uma. *Mindfulness* je bio okidač koji me probudio. Zbog toga danas podučavam ljude kako biti svjesno prisutni u trenutku. Kako naučiti živjeti i uživati u svim ljepotama koje nam život daje.

Ova radna knjiga pomoći će Ti da se oslobodiš strahova i ograničavajućih vjerovanja koja mogu uništiti cijeli tvoj život. Naučit ću te kako ćeš gospodariti svojim umom. Dobit ćeš tehnike kojima, ako ih primijeniš, već SADA možeš postići ljepše i mirnije stanje sa sobom.

Često ćeš naići na riječ SADA. Ona će te podsjećati da se nježno vratiš u trenutak. Sigurna sam da će ti se svidjeti tvoja prisutnost u trenutku. Svidjet će ti se moć koju imaš u rukama kada živiš u svjesnosti.

ŽIVOT SE DOGAĐA SADA. A GDJE SI TI?

Reci mi SADA:

Gdje su tvoje misli ?

Tko je taj koji govori?

Zapitaš li se ikada tko je taj glas u glavi koji neprestano nešto mantra, broji i prigovara? Imala sam jednu prijateljicu koja mi je jednom rekla da bi najradije da je netko uspava kao pred operaciju kako bi se odmorila od vlastitih misli. Taj glas u glavi Tvoj je ukućanin. Netko tko te neprestano ispituje, propituje i tjera da razmišljaš. Kada bi samo na kratko ušutio, život bi ti bio puno lakši. Znam da se slažeš sa mnom. Reći ću ti zašto glas u glavi ne prestaje. **Prvi je razlog** taj što smo mi kao ljudska bića programirani da razmišljamo. To je naša prednost u odnosu na sva druga živa bića. Problem nastaje kada u tome pretjerujemo. Kada jednostavno ne prestajemo razmišljati. **Drugi je razlog** taj što smo zaboravili biti svjesno prisutni i promatrati glas u glavi. Povjerovali smo mu većinu rečenoga i počeli se ponašati kao da je to u što nas taj glas uvjerava činjenica. Prije nekoliko dana javila mi se prijateljica da bi se upisala u moj *Mindshift* program. Dala sam joj sve informacije za upis, no njezin glas u glavi počeo se izražavati, ovaj put na glas:

„A misliš da će mi to pomoći? Završila sam svu teoriju i puno vježbam, ali nekako kao da nema koristi. Stalno me vraća natrag. Umorna sam od toga što ni sama ne znam što hoću. Hajde, kako mi onda išta može pomoći... i blablabla.“ Tako glas u glavi vodi svoj uobičajeni monolog. Izražava se i mentalno i emocionalno i verbalno. Preuzima svu našu pozornost i uvjerava nas da je stvaran. Taj glas uvijek nešto propituje, ispituje, analizira, kritizira i razmatra. Uh, koliko silne energije trošimo u tom trenutku. **Treći je razlog** u tome što sudjelujemo u njegovim igricama. Slušamo ga. Dajemo mu svu svoju pozornost i ogromnu količinu energije. Neki se ljudi čak raspravljaju s vlastitim glasom u glavi. Pokušaju ga uvjeriti da je naporan i mole ga da se ugasi. Ovako to nekada rade: „Uh, zaboravio sam nazvati roditelje. Sada je već prekasno. Sutra moram na put, nikako neću stići. A da ih ipak sada nazovem i ispričam se jer je kasno? Ma ne, glupo je... E baš mi to nije trebalo...“ Obrati pažnju kako glas u glavi sam sa sobom vodi razgovor. Nekada je u ulozi žrtve, a nekada u ulozi svemogućeg vladara. Sve dok se zabavlja, njemu je skroz ok. Ako samo na trenutak obratiš pozornost na njega, razumjet ćeš da nikada ne prestaje. On se sastoji od tvojih misli. Misao je energija u pokretu. Nju ne možeš zaustaviti niti joj zabraniti da dolazi. Energija je NEZAUSTAVLJIVA. Ono što možeš i što ću te naučiti jest da naučiš promatrati taj glas bez da mu daješ svoju pozornost i energiju. Bez da ga shvaćaš previše ozbiljno i da mu vjeruješ. Za Tvoj stvarni rast najvažnije je da razumiješ da **ti nisi ni tvoja misao** ni taj glas u glavi. Kada samo malo obratiš pozornost, vidjet ćeš da ono što glas govori nema puno smisla ni logike. U većini slučajeva samo je velik gubitak energije jer je većina toga što glas govori već prošlost ili daleka budućnost. Na puno toga nemaš više ni utjecaj ni mogućnost izbora. **Najbolji način na koji možeš zaustaviti glas taj jest da ga naučiš promatrati.** Svjesna pozornost tvoja je najveća moć. **Pozornost bez prosuđivanja, analiziranja i sudjelovanja u mislima.** Čista prisutnost odvojena od glasa u glavi. Kao da je on ukućanin koji odjednom govori na nizozemskom, a ti ne razumiješ ni jednu jedinu riječ. Pokušaj se od danas igrati na ovaj način. Pokušaj zamisliti da ne razumiješ glas u glavi jer jednostavno govorite različitim jezicima. Samo ga promatraj bez sudjelovanja i pokušaj ga razumijeti. Tada si na dobrom putu da glas bude pod tvojom kontrolom, a ne ti pod njegovom. Ohrabrujuće je i čak ISTINITO to da su milijuni ljudi naučili biti *mindful*. Svjesno prisutni u svom umu, srcu i životu. Isto zaslužuješ i ti.

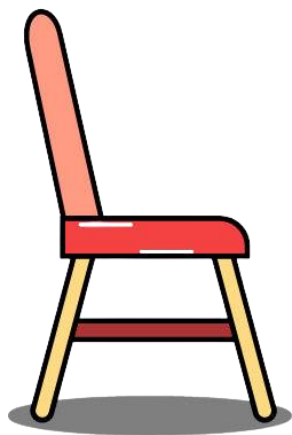
U svijetu se upravo SADA odvija mnoštvo raznih situacija. Možeš o njima razmišljati i dalje. To ih neće zaustaviti. Samo ćeš se ti emocionalno uzdrmati.

Misterij je završio. Đuro je raskrinkan.

Kako bi ti bilo lakše odvojiti se od svog ukućanina u glavi, idemo ga malo uobličiti. Idemo se poigrati. Odrasli se rijetko igraju jer misle da je to gubitak vremena i da se odgovorni ljudi ne glupiraju, već se „brinu“. Potpuna glupost. Poanta *mindfulnessa* je igra. No, dok ti ne objasnim pravo značenje *mindfulnessa*, idemo se prvo malo zabaviti i potaknuti dobru energiju.

Zamisli da je tvoj glas u glavi neka neobična osoba, potpuno drugačija od svih drugih koje znaš. Tvoj je zadatak da je nacrtáš. Možeš joj dati ime. Moj glas u glavi zove se Đuro. Obično je jako površan i često me hoće uvjeriti da je pametniji i mudriji od mene. Kada Đuro dođe, uvijek mu ponudim da sjedne i pitam ga hoćemo li popiti kavu. Đuro je obično u žurbi i ne da mu se sa mnom razgovarati, radije bi me maltretirao tako što me uvjerava da smo nas dvoje jedno i da se ne mogu odvojiti od njega. Kada ti svog „Đuru“ posjedneš na stolac ispred sebe i počneš mu postavljati pitanja, shvatit ćeš kako ostaješ u miru sa sobom. Odvojit ćeš se od njega i na taj način ćeš ga lakše kontrolirati i postizati mir sa sobom. Razumjet ćeš da ti nisi glas koji te maltretira i da ne moraš sudjelovati u njegovim monolozima, dijalozima i ostalim *so not easy* stvarima. Sad nacrtaj svog Đuru.

Sada kada je tvoj glas iz glave dobio izgled, zadatak je nacrtati sebe na lijevom stolcu i svoj glas (Đuru) na desnom stolcu.



Lijepo. Tako ti i tvoj Glas sada sjedite jedan nasuprot drugom.

Zatvori oči na minutu. Udahni. Izdahni. Samo mentalno promatraj svoj glas kako sjedi nasuprot tebi. Kakav je osjećaj biti odvojen od glasa u glavi? Zapiši svoje misli u donjim redovima.

Prvi je korak odrađen. Sada znaš koja je moć ODVAJANJA od glasa u glavi imaš novo iskustvo. Osjećaj odvojenosti koji tvoju moć vraća natrag tebi. Posveti se ovoj vježbi dovoljno ozbiljno i dugo dok je ne savladaš. U protivnom ćeš ostati žrtva vlastitog uma i tvoj će život postati zamrljana slika vlastite psihe. Što više ponavljaš ovu vježbu, više razumiješ da je **odvajanje od igre uma osnovni ključ mira sa sobom**. Postani svjedok svojih misli i razumjet ćeš koliko je malo istine u njima. Često su one posvojene. Često su tuđe. Netko ti je rekao da si nesigurna osoba kojoj se događaju razne nepogode i ti si u to povjerovao. Ovo su samo posvojene misli. Nisu tvoje. To prepoznaješ po tome jer se osjećaš uznemireno živeći tuđe misli. Život koji živimo odraz je misli koje mislimo. Zašto onda ne bismo upravljali tim mislima već SADA?