

BROJ 3/ TRAVANJ 2024.

TEMA BROJA

INTROSPEKCIJA BEZ OSUĐIVANJA

**LJUBAZNOST
ODRAZ LJUBAVI PREMA
SEBI**

**USKRS
BUDITE MINDFUL**

MINDFUL ME

MINDFULNESS MJESEČNIK



U OVOM ĆETE BROJU ĀITATI

INTROSPEKCIJA – svjesno promatranje sebe i kako nam mindfulness moēe koristiti	1
Neosuđivanje	9
Ljubaznost	15
Ljubazne geste	19
Uskrсни MINDFUL	27
Mandala bojanka	31

IMPRESUM:

GLAVNA UREDNICA:
MAJA PROVIĆ, MIND& MINDFULNESS MENTOR

UREDNIKA:
UNA MATEA MIKULIĆ

LEKTORICA:
ANA KLANCIR, EPIC ADVICE

IZDAVAĀ: A3 MIND& MINDFULNESS ACADEMY



INTROSPEKCIJA – SVJESNO PROMATRANJE SEBE I KAKO NAM MINDFULNESS MOŽE KORISTITI

Introspekcija je psihološki proces koji uključuje gledanje prema unutra radi ispitivanja vlastitih misli, emocija, prosudbi i percepcija.



U psihologiji, introspekcija se odnosi na neformalni proces istraživanja vlastitih mentalnih i emocionalnih stanja; proces promatranja sebe, svojih misli, vjerovanja i obrazaca. U introspekciji ispitujemo svoje misli, procjenjujući njihovu važnost, uspoređujući ih s drugim mislima i općenito raspravljamo s vlastitim mislima, gradeći cijele strukture misaonih procesa koje u konačnici imaju za nas neki smisao.

Vrlo često kada krenemo u praksu promatranja, prepoznavanja i zapažanja vlastitih misli, počinje određeno prosuđivanje i analiziranje vlastitih misli. Mindfulness nam u tome pomaže jer nas uči kako da budemo neutralni promatrači vlastitih misli. To je često vrlo zahtjevan proces jer smo generacijama programirani na prosudbu i analiziranje kao sastavni dio razmišljanja.

Neke od tehnika introspekcije

- **REFLEKSIJA**

Jedan od načina korištenja introspekcije je refleksija koja uključuje svjesno **PROPITKIVANJE** naših unutarnjih psiholoških procesa.

Kada razmišljamo o svojim mislima, emocijama i sjećanjima i ispitujuemo što oni znače, uključeni smo u introspekciju. U refleksiji često možemo potaknuti samosvijest i dobiti neke uvide o sebi i postati otporni na podražaje koji nam uzrokuju stres.

Tako, introspektivna refleksija pomaže osobnom rastu.

• PSIHOTERAPIJA



Introspekcija također može biti korisna u psihoterapijskim seansama. Kada i liječnici i pacijenti imaju sposobnost introspektive, to pomaže u razvoju terapijskog odnosa i može čak utjecati na ishode liječenja.

Uključivanje u aktivnosti temeljene na introspekciji pokazalo se korisnim za određena stanja mentalnog zdravlja. Na primjer, kada su se ljudi s depresijom uključili u emocionalnu introspekciju, mogli su smanjiti aktivnost u svojoj amigdali – području tzv. primitivnog dijela mozga povezanog s regulacijom emocija.

Introspekcija može biti izvrstan izvor samospoznaje, omogućujući vam da bolje prepoznate i razumijete što mislite i osjećate. No, često se ljudi koji sami rade proces bez prethodne edukacije zapetljaju u vlastite misli i emocije i ne dođu do značajnije spoznaje i vrijednog a-ha trenutka. Tako ona postaje frustrirajući proces. Jedini način da shvatite zašto mislite ili osjećate na određeni način je kroz samoanalizu ili refleksiju.

Introspekcija može pomoći ljudima da povežu različita iskustva i njihove reakcije. Na primjer, kada se uključite u samorefleksiju nakon neslaganja sa svojim partnerom ili kolegom na poslu, možete prepoznati da ste odgovorili obrambeno jer ste se osjećali omalovaženo ili nepoštovano. Introspekcija može poboljšati našu sposobnost empatije. Što više razumijemo sebe, lakše ćemo razumjeti druge. Možemo se staviti u njihove cipele i pokušati prepoznati kako se oni osjećaju.

Introspekcija nas čini jačim vođama.

Dok neki vjeruju da je za dobrog vođu potrebno samopouzdanje, drugi tvrde da je samosvijest važnija. Ljudi koji razumiju sebe iznutra sposobni su učinkovito voditi druge, često donoseći bolje odluke.

Često su ljudi zbunjeni u procesu introspekcije jer je potreban svjestan um koji se povezuje s podsvjesnim obrascima u cilju njihova razumijevanja. To ćete prepoznati najčešće po pitanjima koje postavljate prema van jer jednostavno ne razumijete odgovore i spoznaje u sebi.

Ta pitanja često glase ovako i postavljate ih ljudima od povjerenja:

„Što misliš da bih trebala napraviti u ovoj situaciji?“

„Možeš li mi pomoći da razumijem zašto se osjećam frustrirano i ne razumijem vlastite emocije?“

„Ne razumijem zašto mi se javlja tolika ljutnja ili tuga, možeš li mi pomoći?“

Drugi mindful ljudi i učitelji komplementarnih tehnika, mogu vas navoditi prema odgovorima, no to nisu intuitivni i samospoznajući odgovori.

Stoga, ne pitajte ljude zašto se osjećate kako se osjećate, i nemojte im stavljati taj teret da vas „raspetljaju“ dok ni sami ne znate kako biste to učinili. Nitko ne zna zašto se osjećate kako se osjećate i ljudi će nagađati ne bi li vam pomogli da razumijete sebe.

Potrudite se zaroniti u svoju dubinu i biti strpljivi s traženjem odgovora.

Osobno, nisam za dubinsko rudarenje i metode bazične introspekcije, osim ako ne traju kratko kao otvarač boce pune tajni.

I kada se odlučim ići u introspekciju što je izuzetno rijetko, i u njima obavezno koristim mindfulness stavove, prvenstveno um početnika i neosuđivanje. Za mene je rudarenje po podsvijesti izlazak iz trenutka. I kada nađete sve te traume, što onda?

Radije sam za pristup iskušavanja života u punoj svjesnosti i dopuštanje da okidači aktiviraju podsvijest koja će nam svakako ponuditi odgovore.

Na nama je samo da budemo svjesno prisutni i da ih prepoznamo bez prosudbe i previše analiziranja.

U svjesnoj (mindful) prisutnosti krećemo u introspekciju s postavljenom namjerom samopromatrača i obraćamo pažnju na misli dok se pojavljuju

Ne interveniramo na bilo koji način. Samo dopuštamo mislima da se pojavljuju i prepoznamo njihovu energetsku vrijednost.

Možda će vam za ovu praksu biti potrebni čvršći temelji u svjesnosti, no idemo vidjeti koje su to usvojene vještine koje nam mogu donijeti rezultate u MINDFUL INTROSPEKCIJI.

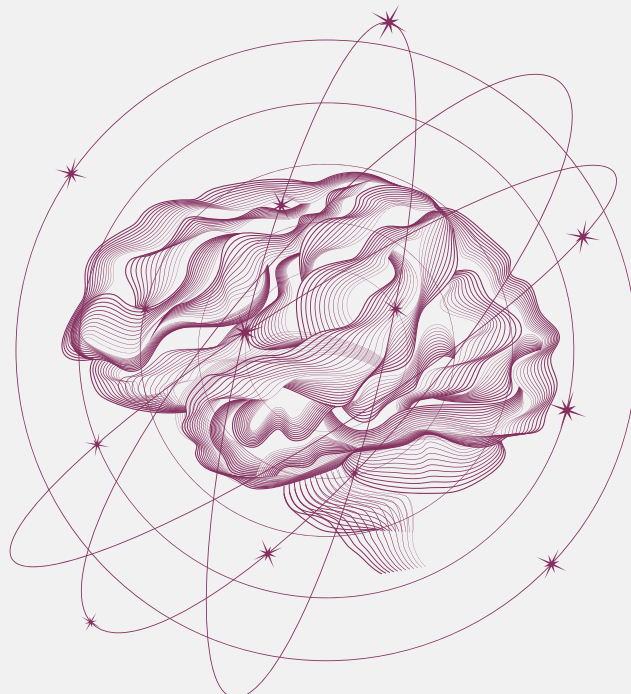
Suosjećanje prema sebi: shvatite da biti čovjek znači činiti pogreške i doživljavati mane. Ponašajte se prema sebi s ljubaznošću i razumijevanjem dok razmišljate o svojim mislima i postupcima. Potpuno je pogrešno mišljenje da su MINDFUL LJUDI uvijek presretni i da im cvrkuću ptičice oko glave. Odmaknite se od ove ideje. Mindful ljudi samo brže prepoznaju svoje misli, emocije, navike i obrasce i razumiju ih bez prosudbe.



Vježbajte svjesnost: osvijestite svoje misli i osjećaje u sadašnjem trenutku bez priljepljivanja etiketa ispravnog ili pogrešnog. Jednostavno ih promatrajte znatiželjno i otvoreno. Promatrajte ujedno koliko dugo to možete činiti prije poriva prosuđivanja, nelagode ili odustajanja.

Usredotočite se na učenje: pristupite introspekciji kao prilici za učenje o sebi, a ne kao sredstvu samokritičnosti. Razmislite koje uvide možete dobiti iz svojih opažanja i kako ih možete upotrijebiti za rast. Neki dan mi je jedna članica MINDFUL ME PLATFORME rekla da joj je najljepši stupanj mindfulnessa održavanje postignute svjesnosti uz finu nadogradnju. Do toga je trebalo doći, ali primjeri iz prakse ljudi svjedoče da je moguće.

Izazovite s namjerom negativan razgovor sa sobom: primijetite sve negativne misli ili samoosude koje se javljaju tijekom introspekcije i izazovite ih uravnoteženijim i suosjećajnijim perspektivama.



Prihvatite nesavršenost: prihvatite da je savršenstvo nedostižno i da svatko ima područja za poboljšanje. Prihvatite svoje nesavršenosti kao dio onoga što vas čini jedinstvenim čovjekom.

Slavite napredak: priznajte i slavite napredak koji ostvarite, bez obzira koliko malen bio. Shvatite da je rast putovanje i da je svaki korak naprijed vrijedan slavlja. Kada ste zadnji put sebe proslavili? Pohvalili? Nagradili lijepom riječi?

NEOSUĐIVANJE

Put iscjeljenja

Još ćemo jednom proći kroz stav neosuđivanja jer nam on, kao i svi ostali mindfulness stavovi, uvelike olakšava život i donosi više mirnoće u naše dane.

Postoji prostor koji se otvara kada možete sjediti sa svojim mislima i osjećajima i vježbati ih promatrati bez reagiranja na njih – bez pokušaja da ih popravite ili promišljate o njima. Također, kada možete slušati ljude bez da se osjetite uznemireno i nelagodno, to vam također pokazuje da ste na dobrom putu na kojem živite bez osuđivanja. Kada god vas drugi ljudi uzrujavaju, vi mislite da to čine, a zapravo ih osuđujete. Na primjer, kolegica na poslu nije zalila vaše cvijeće iako ste ju zamolili nekoliko puta prije svog odlaska na godišnji odmor. Cvijeće se posušilo. Naravno, žao vam je vašeg cvijeća, no napadate njezino ponašanje, uzrujavate se i svađate jer ste ju upravo osudili.



Vježba za stav neosuđivanja

Što više prakticiramo bivanje u tišini bez osuđivanja (ono dobro, loše, lijepo i bolno), to ćemo se bolje otvoriti svakoj vrsti trenutka s razlikovanjem i prihvaćanjem, umjesto s prosuđivanjem, reaktivnošću i grižnjom savjesti.

Svjesno sjedenje nam daje priliku sjediti s nelagodom – dosadno nam je, bolno, nemirni smo i rastreseni, no odlučujemo ostati pri tome. Sve je to uobičajeno i normalno. **Meditacija je prilika da prakticiramo davanje sebi dopuštenja da osjećamo točno ono što osjećamo, bez bilo kakvog suda, čak i kada nismo dobro koliko bismo željeli biti.**

Ne moramo zbog ničega biti lažno sretni, ali se moramo **otvoreno suočiti s vlastitom stvarnošću** i onim kako ju vidimo. S vremenom, lakše ćemo prihvatiti izazove i značajno će se smanjiti naša prosudba drugih i njihovih postupaka, a to je put mirnog i staloženog odnosa sa samim sobom.



10-minutna vježba za razvijanje svijesti bez osuđivanja

Isprobajte ovu 10-minutnu vođenu meditaciju kako biste sebi otvorili prostor za iskustvo s onim što jest, a ne s onim „kako bi trebalo biti“.

Sjednite nekoliko minuta, fokusirajući se na osjećaj disanja. Vaš će um ostati zauzet. Pomozite mu da se smiri primjećujući misli kao misli, a zatim se strpljivo vraćajte disanju. Držite fokus dokle god se ne ustabili samo na disanje.

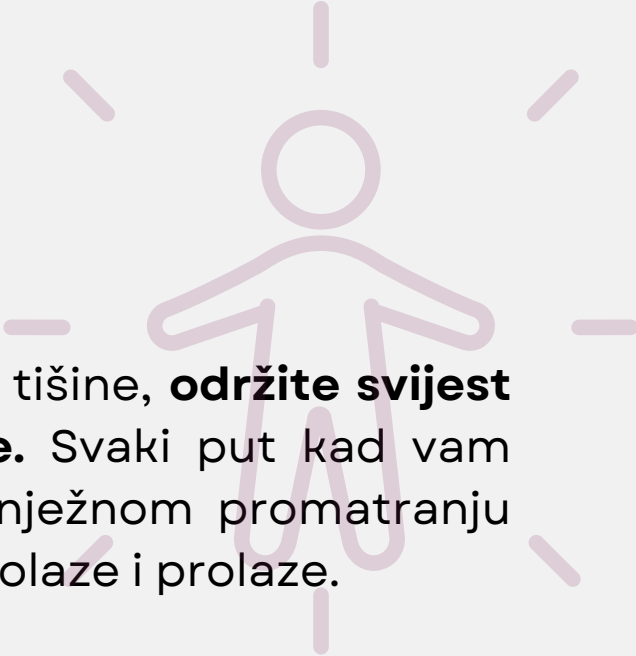
Sada se **prisjetite nečega što vam se kod vas ne sviđa** i što biste voljeli promijeniti.

Odaberite nešto nelagodno (npr. uznemirenost u običnim dnevnim aktivnostima, kao što je nepospremljen stol nakon objeda), ali ne previše uznemirujuće.

Primijetite što se u vama aktivira. To može biti osjećaj fizičke nelagode, blagi znoj ili tjeskobna misao. Obratite pozornost na sve: činjenice, svoje reakcije, poruke tijela, emocije i ostalo što se pojavi.

Ako vam postane previše neugodno, umirite um i vratite se kratko na disanje. To je samo vježba. Dopustite si predah i, ako je potrebno, za sada prestanite vježbati.

Vratite se onome što vam se čini najprikladnijim u ovom trenutku.



Dok nastavljamo dulje razdoblje tišine, **održite svijest koja promatra sebe bez osude**. Svaki put kad vam nešto uzme pažnju, vratite se nježnom promatranju senzacija svog tijela i misli koje dolaze i prolaze.

Priznajte si sve što osjećate kao dio iskustva, upravo sada i najbolje što možete, bez potrebe da bilo što popravljate ili mijenjate u ovom trenutku.

Posljednjih nekoliko minuta odvojite vrijeme za samosuosjećanje. Pri svakom udisaju budite svjesni da je ovo trenutno izazov za vas i da svi ljudi imaju izazove. Prihvatite da nismo savršena bića, iako koristimo mindful praksu. Pri svakom izdahu, poželite sebi ljubav, sreću i dobro koje biste poželjeli svom djetetu ili supružniku.

Na kraju se vratite trenutku, s fokusom na nekoliko dugih udisaja.

Završite s nekoliko minuta meditacije, jednostavno osjećajući kako vam dah ulazi i izlazi iz tijela, promatrajući misli i otpuštajući ih.

Postavite namjeru da idete naprijed s prihvaćanjem onoga što jest, bez potrebe da korigirate, popravljate i analizirate posebice kada su u pitanju drugi ljudi i njihovi postupci.

Neosuđivanje je put zdravlja i empatije

Ono nam omogućuje da prihvatimo sebe onakvima kakvi jesmo, sa svim svojim snagama i slabostima. Umjesto da se neprestano kritiziramo zbog uočenih nedostataka ili pogrešaka, možemo njegovati suosjećanje i ljubav prema sebi.

Kada sebi i svom iskustvu pristupamo bez osuđivanja, stvaramo siguran prostor za rast i učenje. Umjesto da nas paralizira strah od neuspjeha ili oštra samokritičnost, možemo otvoreno i znatiželjno istraživati nove mogućnosti i izazove.

Nova učenja puno će se lakše pohraniti u vašu podsvijest kada im napravite prohodan put bez osude samog sebe ili onoga tko vam pruža podršku.

Neosuđivanje potiče bolje odnose s drugima stvarajući atmosferu prihvaćanja i razumijevanja. Kada se suzdržavamo od prosuđivanja drugih na temelju površnih karakteristika ili prošlih postupaka, možemo ih čuti na mirniji način i više cijeniti njihovu ulogu da nam pruže vrijedne spoznaje o sebi i nova iskustva.

Komunikacija bez osuđivanja potiče iskrenost u našim interakcijama s drugima. Kada slušamo bez prosuđivanja, stvaramo zdravu klimu za ljude da podijele svoje misli, osjećaje i iskustva bez straha od odbijanja ili osude.

Osuđivanje često dovodi do sukoba i nesporazuma, dok neosuđivanje potiče sklad i suradnju. Pristupajući nesuglasicama s otvorenošću i empatijom, možemo pronaći zajednički jezik i učinkovitije rješavati sukobe. Neosuđivanje nam omogućuje da se stavimo na mjesto drugih i vidimo svijet iz njihove perspektive. Ova nam empatija pomaže izgraditi jače odnose i pridonijeti suosjećajnijem društvu i privatnim odnosima.

Kad se oslobodimo potrebe da neprestano procjenjujemo sebe i druge doživljavamo manje stresa i tjeskobe, što nas približava povezanosti sa sadašnjim trenutkom u kojem je naša najveća snaga, ljepota i moć bivanja.

Sve u svemu, moć neosuđivanja leži u njegovoj sposobnosti da transformira naše odnose sa samima sobom i s drugima. Kada jednom zakoračimo u tu lakoću prihvaćanja, razumjet ćemo koliko je sve u suštini jednostavno kada se prepustimo svom unutarnjem glasu i dopustimo sebi slobodne i podržavajuće misli.





LJUBAZNOST

Što vam prvo padne na pamet kada pomislite na "biti ljubazan"?

Možda pomislite na prijatelja ili člana obitelji na kojeg se možete osloniti za utjehu i podršku, možda pomislite na susjeda koji se uvijek trudi biti prijateljski nastrojen kad vam se putevi susreću ili možda pomislite na prisiljeno glumljenje jer su vas učili da je ljubaznost zapravo pristojnost prema ostalima?

Volim ljubazne ljude.

Da bi ih imala u svom okruženju, nastojim i sama biti ljubazna.

Prema sebi, ali i drugima.

Moja sestra je uvijek bila radosna kada mi je došla u posjet jer bi me često prekinula u poslu, a ja sam ju svaki put s punom pozornošću poslušala. I danas pamti tu ljubaznu gestu.

Postoje oni dragi ljudi uz koje se svi osjećamo prihvaćeno i smireno. **To su ljudi koji svjesno ili nesvjesno, njeguju visoku razinu ljubaznosti prema sebi.** Ljudi koji sebe nesvjesno povređuju frustrirajućim i negativnim mislima i emocijama, teško će vam dati ljubaznost. Roditelji koji neprestano galame i kritiziraju svoju djecu, to čine iz odnosa sa sobom koji nije ljubazan. Oni šire frustraciju dalje.

Tek kada sebi poklonite veliku količinu ljubaznosti i razumijevanja i kada taj odnos sa sobom postane ugodan, miran i iskreno ljubazan, moći ćete svoju energiju proširiti na okruženje. Tu posebice mislim na obiteljska okupljanja, zajednička druženja ili putovanja s voljenima.

Možda vam tema ljubaznosti već ide kroz uši, no u današnje vrijeme nije jednostavno zadržati naviku držanja svjesne pozornosti, dok vjetrovi tuđih energija pušu sa svih strana. Postoje neki ljudi uz koje kada stojim, imam osjećaj da me trese struja. Govore da su izuzetno pozitivni i mirni, no njihova energija nikako ne ide u prilog tome.

Oni su samo pod snagom vlastitog ega koji ih je uvjerio da su usvojili neke principe svjesnosti i oni su mu povjerovali. Ljudi ljubazni prema sebi, vrlo pomno drže fokus na sebi, ne prepričavaju tuđe živote i ne kritiziraju tuđa ponašanja, kako bi sebe izdigli i učinili superiornijima u odnosu na druge. Oni su ljubazni čak i prema ljudima koji nisu blagonakloni tako da se izmiču i mudro biraju riječi kojima će postaviti svoje ljubazne, ali čvrste granice.

Da biste istinski njegovali ljubaznost prema okruženju, važno je da to činite sebi. Neka vam ljubazno ponašanje prema sebi ne bude pritisak. Onda je bolje, sve ostaviti na neko vrijeme. Ljubaznost prema sebi trebala bi biti ugoda kojoj se rado vraćate.

Dr. Gabor Mate rekao je: „Sve što nam je teško i nelagodno, nije naše istinsko stanje i štetno je za naše zdravlje.“

VJEŽBAJTE LJUBAZNOST PREMA SEBI

AFIRMATIVNE REČENICE KOJIMA NJEGUJEMO LJUBAV PREMA SEBI ONAKVIMA KAKVI JESMO BEZ POTREBE ULJEPŠAVANJA.

Stvorite svoje moćne mantre.

- RAZGOVOR S TIJELOM U PRIHVAĆANJU SVIH NJEGOVIH NESAVRŠENOSTI.
- STVARANJE PROSTORA ZA MINI POVLAČENJA U DANU. U TIM VREMENSKIM ZONAMA, MEDITIRAMO ILI SVJESNO DIŠEMO. Vrlo je važno dati sebi prostor dok dan traje. To je odraz poštovanja prema sebi.
- KOMUNICIRAMO SVE VIŠE ENERGETSKI, A SVE MANJE VERBALNO ILI GESTIKULACIJOM.



Tijekom godine svi imamo okupljanja kada slavimo određene prigode. U tim okupljanjima dogode se trenuci koje bismo najradije izbjegli jer nas vuku prema prošlosti i nekim neugodnim ponovljenim emocijama i iskustvima.

Na druge ljude nećete moći utjecati.

No, uvijek možete svjesno izabrati kakvu verziju sebe ćete ponuditi.

Uvijek možete izabrati ljubaznost i potaknuti dobru energiju u okruženju.

Pokušajte na tuđe postupke i razgovore gledati neutralno.

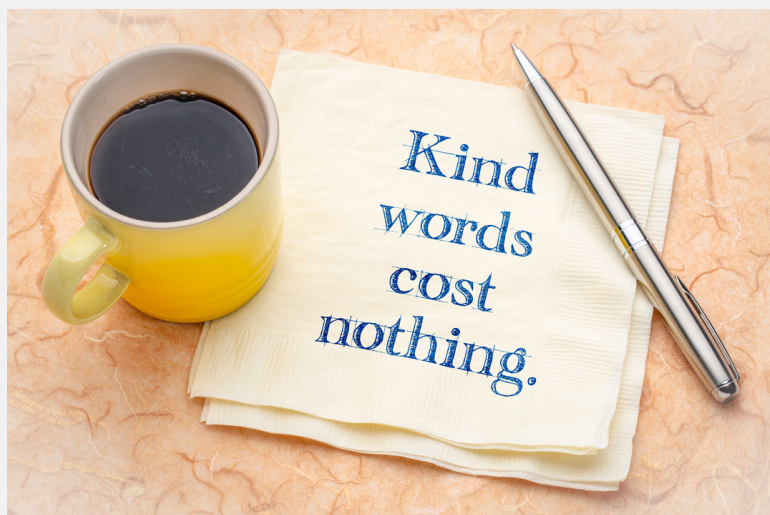
Pokušajte biti u umu početnika i promatrati ljude bez da energetski sudjelujete u njihovim izborima o tome što govore i kakve odluke u svojim životima donose.

Ostanite ljubazni prema sebi u tim trenucima.

Postoje neke male vježbice koje možete isprobati kada se nađete u okupljanjima i kada se energije isprepletu.

BIRAJTE LJUBAZNE MALE GESTE

- Ponudite se nešto uraditi dok svi drugi sjede. Možda popraviti neki uređaj koji se samo trenutno zablokirao. Izmaknite se ljubazno ako je potrebno. Nitko vam neće zamjeriti, a vi ćete ostati izvan dosega.
- Potaknite tjelesnu komunikaciju. Možete pružiti osmjeh, stisak ruke, zagrljaj... Kada je obitelj u pitanju, često su baš ovakve lijepe tjelesne komunikacije poveznica koja umiruje energiju i vraća vas u sadašnji trenutak.
- Učinite neku vidljivu ljubaznu gestu. Natočite svima piće, dajte kompliment, donesite potrebiti komad kruha iz kuhinje, ponudite svoj stolac ako je udobniji za sjedenje, pomozite u pospremanju stola ili slično. Vjerujte, koliko god se činilo podrazumijevajućim te male ljubazne geste ljudi jako pamte. Ja ih zaista pamtim. Na jednom retreatu s divnom grupom ljudi, kuhali smo u paru. Moj par u kuhanju pokazao mi je kako ću brže naribati mrkvu. Zaista sam to zapamtila kao lijepu ljubaznu gestu. **Kroz ljubaznost, pokazujete ljudima da vam je stalo. Pamtit će vas po tome.**



- Otvorite ljubazne teme u kojima govorite o svojim novim iskustvima. Možete čak i izmisliti neku priču s nepoznatim likovima. Budite kreativni. Zabavljajte se i pokrenite maštovitost. Često ljudi idu kroz izgovor jer je tako lakše pa si opravdaju to ovako: “Ma, što god započnem njih samo vijesti zanimaju...” Nadovežite se na ono što drugi rade, ali na kreativan način.

- Ljubazno i nježno, upravljajte fokusom grupe. Ako svi gledaju vijesti i komentiraju najnovije drame, vi se uključite s pričom kako ste jučer na ZEN TV-u slušali da su najdugovječniji članovi obitelji bili oni koji su prakticirali smijanje u 6:00, u trajanju 5 minuta. Napravite oko toga kreativnu priču i preusmjerite ljubazno pažnju na neke druge, zabavnije teme.

Ezop, starogrčki pripovjedač, jednom je rekao: "Nijedan čin dobrote, ma koliko malen bio, nikada nije uzaludan."

Ako vam nasumična djela ljubaznosti ne padaju lako, isprobajte ovaj izazov:

svaki dan učinite jednu malu, ljubaznu stvar za nekoga.

Zatim obratite pozornost na utjecaj na vas.

Postaje li lakše što više to radite? Počinjete li primjećivati i koristiti više prilika da budete ljubazni u svom svijetu? Počinjete li se osjećati lakše?

Kada smo ljubazni, u nama raste empatija

Nedavna studija izvijestila je o tome kako su se ljudi osjećali nakon izvođenja ili promatranja ljubaznih radnji svaki dan tijekom sedam dana. Sudionicima je nasumično dodijeljeno da izvrše barem još jednu ljubaznu radnju više od uobičajenog za nekoga njima bliskog, poznanika ili stranca, ili za sebe, ili da pokušaju aktivno promatrati ljubazne radnje.

Sreća se mjerila prije i poslije sedam dana izražavanja ljubaznosti. Istraživači su otkrili da ljubaznost prema sebi ili bilo kome drugome – čak i strancu – ili samo aktivno promatranje ljubaznosti oko nas povećava našu sreću. (preuzeto s Harvard Health publishing)



**Zamislite kojom se brzinom tada događa
prespajanje neurona u vašoj neuronskoj mreži,
uz nikakav napor već ugodu.
Nije li to najbrži i najljepši put k promjeni?**

Svjesno birajte ljubaznost

Iako možda nemamo kontrolu nad drugom osobom, imamo kontrolu nad sobom. Svi možemo izabrati svoja ponašanja, geste i izražavanja. Nije li ljubaznost dio izbora koje imamo svaki dan?

Ne možemo nikoga drugog natjerati da bude ljubazan, ali to nas ne mora spriječiti da težimo da i sami budemo ljubazni, bez obzira na sve.

Ljubaznost je odraz poštovanja prema sebi. To je vaša energija kojom osnažujete sebe. Neka vam to bude nit vodilja.

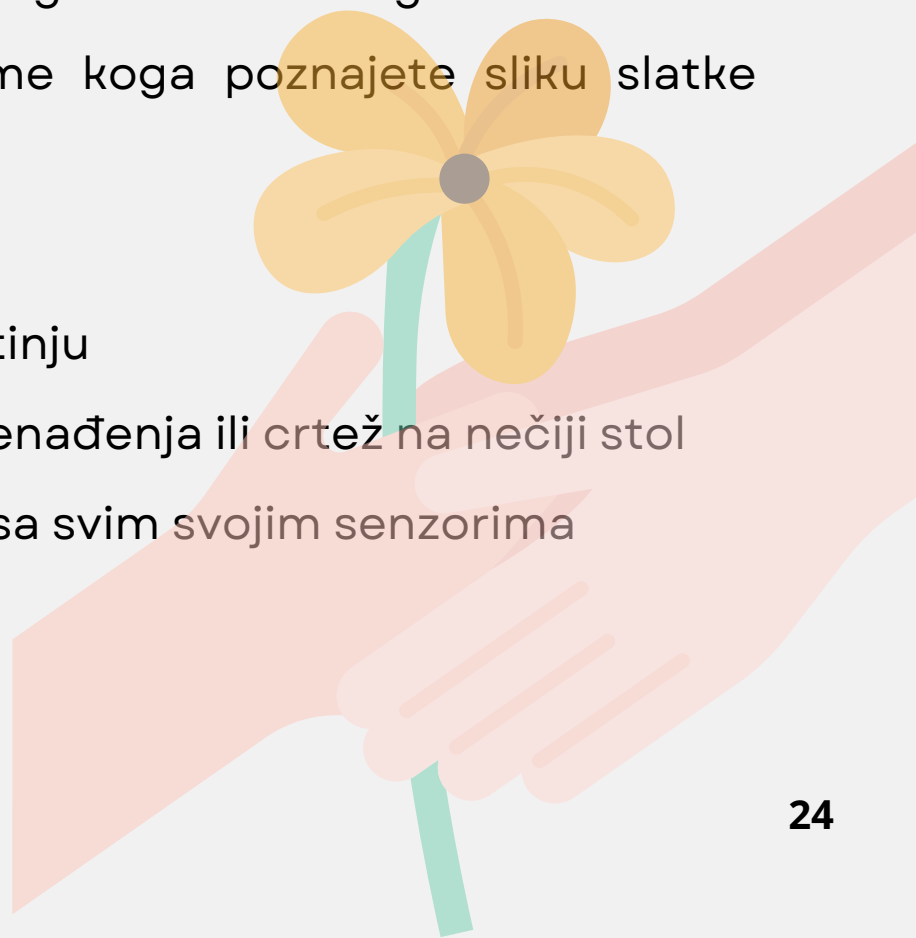
Kad su ljudi ljubazni, to povećava serotonin i dopamin koji su neurotransmiteri u mozgu, prema Mayo Health Clinic.

Oni vam "daju osjećaj zadovoljstva i blagostanja i uzrokuju da se osvijetle centri za zadovoljstvo/nagradu u vašem mozgu."

I za kraj, ako vam treba podrška u maštovitosti, ovdje je 50 nasumičnih djela ljubaznosti koje možete činiti narednih mjesec dana. Slobodno ih mijenjajte i dodajte neke svoje ideje.

1. Učinite nešto ljubazno što vam srce sada poručuje
2. Pošaljite poruku prijatelju iz studentskih dana
3. Pošaljite cvijeće roditelju ili svom odraslom djetetu
4. Ponudite se da pokupite neke namirnice za svog starijeg susjeda
5. Pošaljite partneru ljubavnu poruku
6. Ponudite se da čuvate djecu prijateljici
7. Prošećite psa iako nije vaš red
8. Recite članovima svoje obitelji koliko ih volite i cijenite
9. Pomozite roditeljima u kućanskim poslovima
10. Uputite kompliment nekome
11. Nasmijte nekoga

12. Ponudite kuhanje za prijatelja ili člana obitelji
13. Napravite šalicu čaja za prijatelja ili člana obitelji
14. Izrazite ljubaznost prema sebi nekom lijepom gestom
15. Izrazite ljubaznost prema svom tijelu
16. Recite nekome koga poznajete da ste ponosni na njega
17. Recite nekome koga poznajete zašto ste mu zahvalni
18. Pošaljite motivacijski tekst prijatelju koji se nosi s nedaćama
19. Pošaljite nekome koga znate vic da ga razveselite
20. Pošaljite nekome koga poznajete sliku slatke životinje
21. Meditirajte u paru
22. Zagrlite neku životinju
23. Stavite poruku iznenađenja ili crtež na nečiji stol
24. Uronite u prirodu sa svim svojim sensorima



25. Svjesno pojedite obrok i pokažite ljubaznost prema svom želudcu
26. Provedite vrijeme igrajući se sa svojim ukućanima
27. Otiđite na kavu s nekim iz MINDFUL ME zajednice
28. Pošaljite ljubaznu poruku nekome tko vam je upravo „prošao“ kroz misli
29. Raščistite stvari i odnesite ih u dobrotvornu trgovinu
30. Napravite i pošaljite paket namirnica nekome kome je potreban
31. Donirajte dio svog vremena
32. Ponudite da pokupite prijatelja ili člana obitelji s posla
33. Napravite šalicu čaja za svoje kolege
34. Slušajte svoje disanje i zahvalite se
35. Poklonite uho – poslušajte kolegu koji ima loš dan
36. Recite sebi: dobro jutro ljubavi
37. Ispecite tortu za svoju djecu ili roditelje

38. Pohvalite svog kolegu za nešto što je dobro napravio
39. Ako pada kiša – posudite nekome svoj kišobran
40. Izvedite nekoga na ručak umjesto da jedete za svojim stolom
41. Ustupite svoje mjesto u autobusu, nekoj mlađoj osobi
42. Dajte nekome mladu mrkvu iz svog vrta
43. Odvojite minutu da pomognete nekome tko se izgubio
44. Razgovarajte s nekim tko je beskućnik
45. Pomozite majci koja nosi svoju stolicu na guranje niz stepenice
46. Dopustite nekome da vozi vaš auto
47. Pokupite smeće koje leži na ulici
48. Nasmiješite se i pozdravite ljude pokraj kojih možda prolazite svaki dan, ali s kojima nikada prije niste razgovarali
49. Vratite izgubljeni predmet vlasniku
50. Ubacite nekome 1 euro u sandučić



USKRSNI MINDFUL

Jeste li znali da različita podneblja, u različito vrijeme slave ovaj blagdan ? U Grčkoj ga na primjer slave početkom jeseni.

Svjesno jedenje je jedna od tema koja se najčešće obrađuje u mindfulnessu pa ju idemo prilagoditi blagdanima i vremenu iza njih.

Blagdanska prehrana može biti stresna za ljude jer smo izvan svoje rutine i toliko se aktivnosti vrti oko hrane. Postoje načini da se oslobodite stresa zbog blagdanske prehrane, a jedan od najboljih načina je osloboditi se ograničenja, postaviti jasne granice ljudima koji vam gurkaju u tanjur i prihvatiti vlastiti plan ustupaka.

Svatko će pronaći svoj model, no ovdje je par smjernica koje vam mogu koristiti.

Pitajte svoje tijelo prije izbora hrane, što bi moje tijelo htjelo?

U trenutku kada kažemo da nešto ne smijemo pojesti, to želimo još više!

Reći ne svojim omiljenim poslasticama dovodi do osjećaja uskraćenosti i ograničenja, a to često dovodi do prejedanja.

Dakle, dajte si dopuštenje da imate što želite i uživajte u posebnim poslasticama. Ograničenje ne funkcionira. Ako vaše tijelo ima problema s npr. mladim lukom, pitajte se: želim li ići protiv svog tijela ovaj put?

Samo poslušajte odgovore, što god iza toga odabrali.

Dok jedete, samo jedite i stavite pozornost na trenutak uživanja. Jedite s punom sviješću i pažnjom. Ako jedete čokoladna uskršnja jaja usput dok vozite, nema kraja koliko ih možete pojesti. Pokušajte uživati u svakom okusu i zalogaju.



Uživajte u benefitima pored hrane

Ne radi se o hrani. Produženi vikend iskoristite za odmor i opuštanje, povezivanje s obitelji i prijateljima te zabavu! Uživajte u hrani i uživajte u društvu – nemojte se baviti samo hranom.

Vježba – svjesno uz čokoladno uskršnje jaje

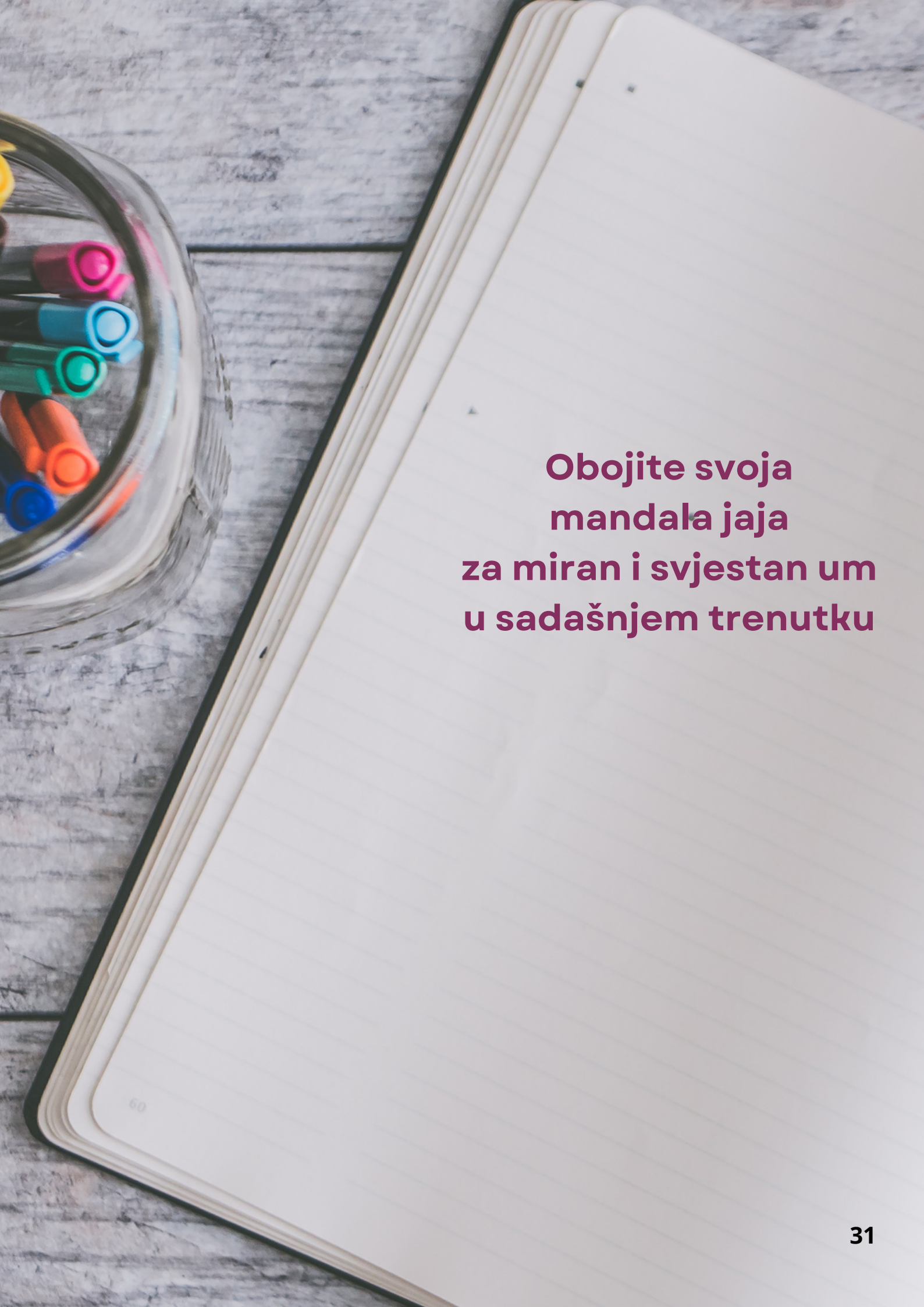
Pripremite se pojesti svoje uskršnje jaje. Iako ovaj broj čitate možda iza blagdana, sigurna sam da će uskršnjih jaja biti još neko vrijeme oko vas.

Pa idemo ih pojesti svjesno i zabavno.

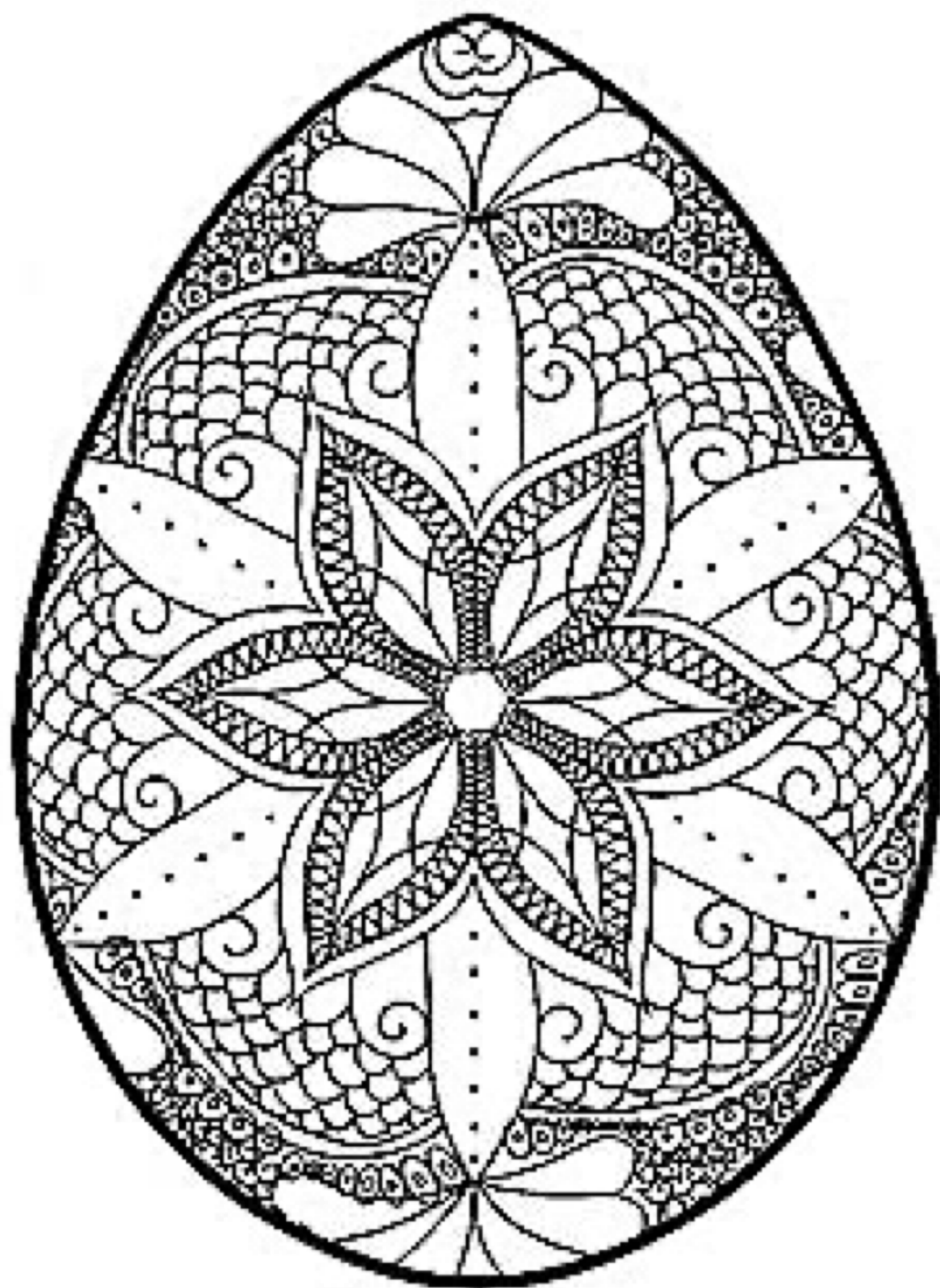
- 1) Sjednite u prirodu ako možete i odvojite par trenutaka za zabavu i spoznaju.
- 2) Udahnite nekoliko puta i postanite svjesni kako se vaše tijelo osjeća. Osjećate li se uzbuđeno ili jedva čekate pojesti čokoladu. Primijetite poriv i želju za čokoladom.
- 3) Promatrajte svoje čokoladno jaje i promatrajte koje senzacije vaše tijelo pokazuje. Možda ste se osmjehnuli, širom otvorili oči, počela je curiti slina iz usta.
- 4) Prinesite čokoladu nosu i pomirišite je. Bez očekivanja što biste trebali osjetiti.
- 5) Stavite komadić čokolade u usta. Postanite svjesni teksture i okusa. Primijetite kako se topi. Ako vam misli odlutaju na sljedeći zalogaj, lagano ga vratite na zalogaj u ustima.
- 6) Primijetite dugotrajne okuse u ustima. Koliko dugo možete zadržati okus u ustima? Kakvo je iskustvo?

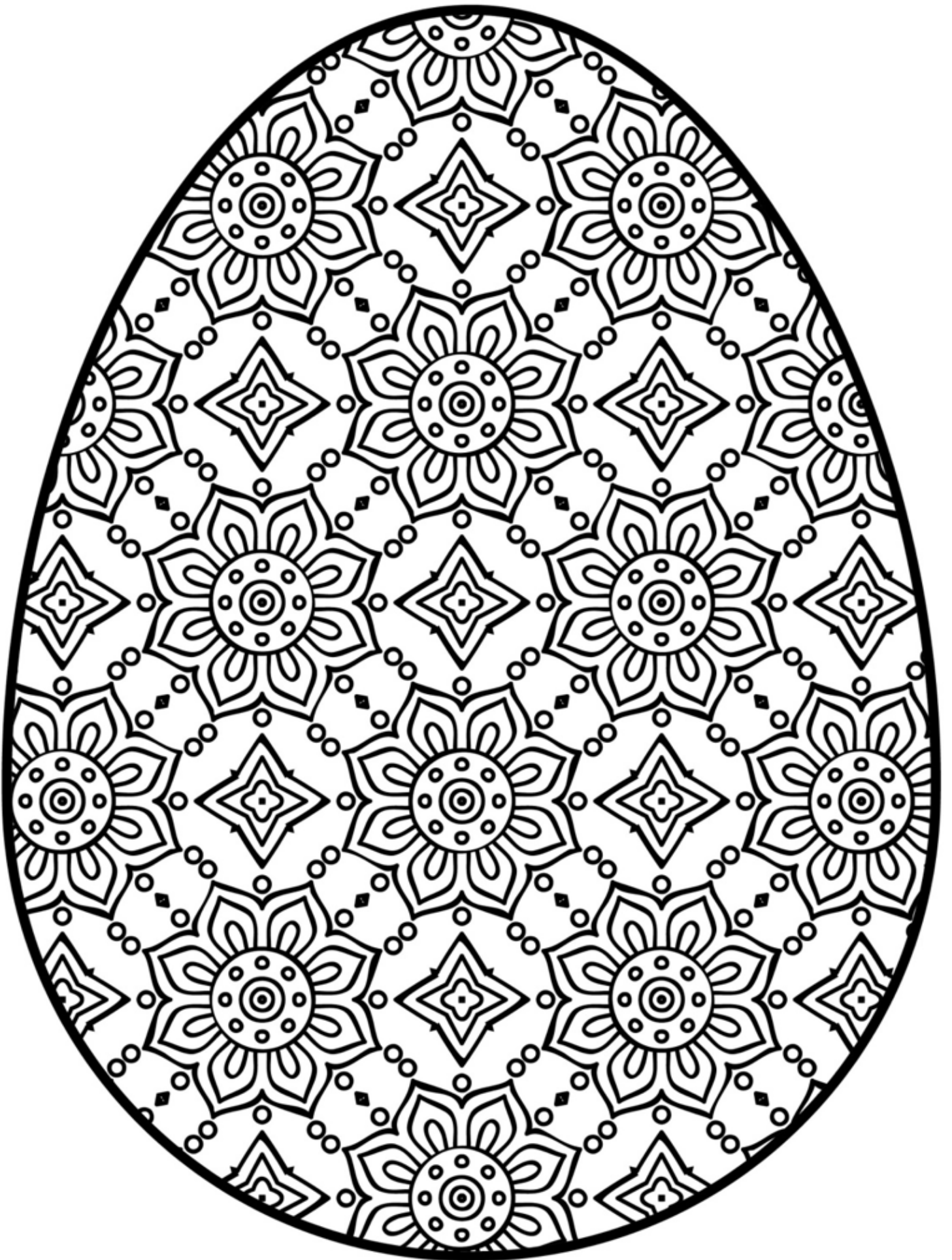
I ne zaboravite igrati se. Igra je okosnica svjesnosti. Jer u suštini, kada na život gledate kao na jedno zabavno iskustvo, vidjet ćete da on to uistinu jest. U narednim listovima je nekoliko mandala slika jaja. Obojite ih. Svjesno bojite i promatrajte kako se u tom trenutku povezanosti uma i tijela, odmarate. Priuštite si taj trenutak odmora i uživajte u njemu. Zapravo, kada ste zadnji put koristili bojice ako niste učiteljica u školi? U ovom mjesecu želimo vam obilje blagoslova, mirnog uma, zahvalnosti



An open notebook with a blank lined page is shown on a wooden surface. To the left, a glass jar contains several colorful markers in shades of pink, blue, green, orange, and yellow. The notebook page is white with light blue horizontal lines. The text is centered on the page in a dark purple font.

**Obojite svoja
mandala jaja
za miran i svjestan um
u sadašnjem trenutku**







Do idućeg broja.
Neka su vam dani ispunjeni ljubaznošću i
mindfulnessom!
Maja Prović





**Rad MINDFUL ME platforme
podržava i održava**



ACADEMY
MAJA PROVIĆ
MIND&MINDFULNESS
COACHING

Vidimo se u idućem broju u svibnju 2024.